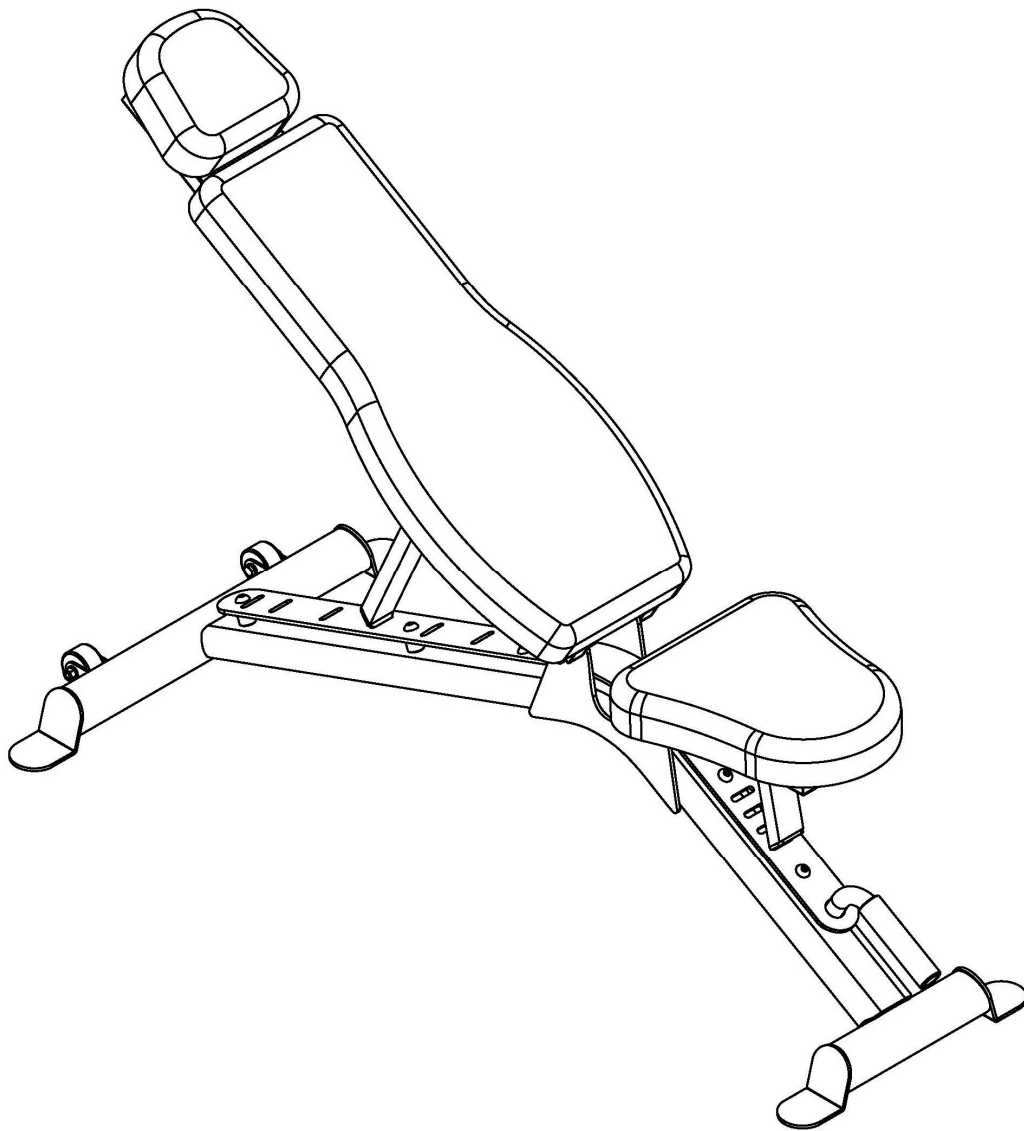




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 7238 Posilovací nastavitelná lavice inSPORTLine Hero AB50



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	3
BALENÍ.....	3
LIKVIDACE.....	3
SCHÉMA.....	4
SEZNAM DÍLŮ.....	5
MONTÁŽ	5
POKYNY KE CVIČENÍ.....	6
CVIKY	7
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	8

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

DŮLEŽITÉ!

- Tento výrobek je navržen pouze pro domácí využití a hmotnost uživatele by neměla přesahovat 100kg.
- Výrobek používejte pouze k účelům, ke kterým je přímo určen. Při nesprávném používání může být ohrožena vaše bezpečnost. Výrobce není zodpovědný za škody na zdraví a majetku vzniklé v důsledku nesprávného používání lavice.

POZOR!

1. Aby se riziko vzniku úrazu snížilo na minimum, byl produkt navržen a vyroben v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami. Lavici mohou používat pouze dospělé osoby.
2. Nesprávně vedený nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. Před zahájením cvičebního programu si nechte provést lékařské vyšetření, abyste se ujistili, že pro vás nebude cvičení představovat žádné riziko. Tréninkový program sestavte na základě výsledků lékařské prohlídky.
3. Z bezpečnostních důvodů by si nikdy neměly s lavicí hrát děti. Mohou nastat nepředvídatelné a nebezpečné situace – za případné úrazy nenese výrobce žádnou zodpovědnost.
4. Děti mohou lavici používat pouze v případě, že jsou obeznámeny se správným způsobem cvičení a hrozícími riziky.
5. Montáž musí provádět dospělá osoba. Lavice musí být umístěna na rovný a pevný povrch a lze ji začít používat až po úspěšném dokončení montáže.
6. Při častém používání doporučujeme provést minimálně jednou za dva měsíce kontrolu všech dílů (zejména spojovacího materiálu).
7. V případě poškození/opotřebení jakéhokoliv dílu přestaňte výrobek z bezpečnostních důvodů ihned používat. Poškozený díl vyměňte co nejdříve za nový.
8. Vždy se ujistěte, že jsou všechny polohovací díly lavice řádně zajištěny.
9. Ke cvičení vždy používejte vhodné oblečení a obuv.

BALENÍ

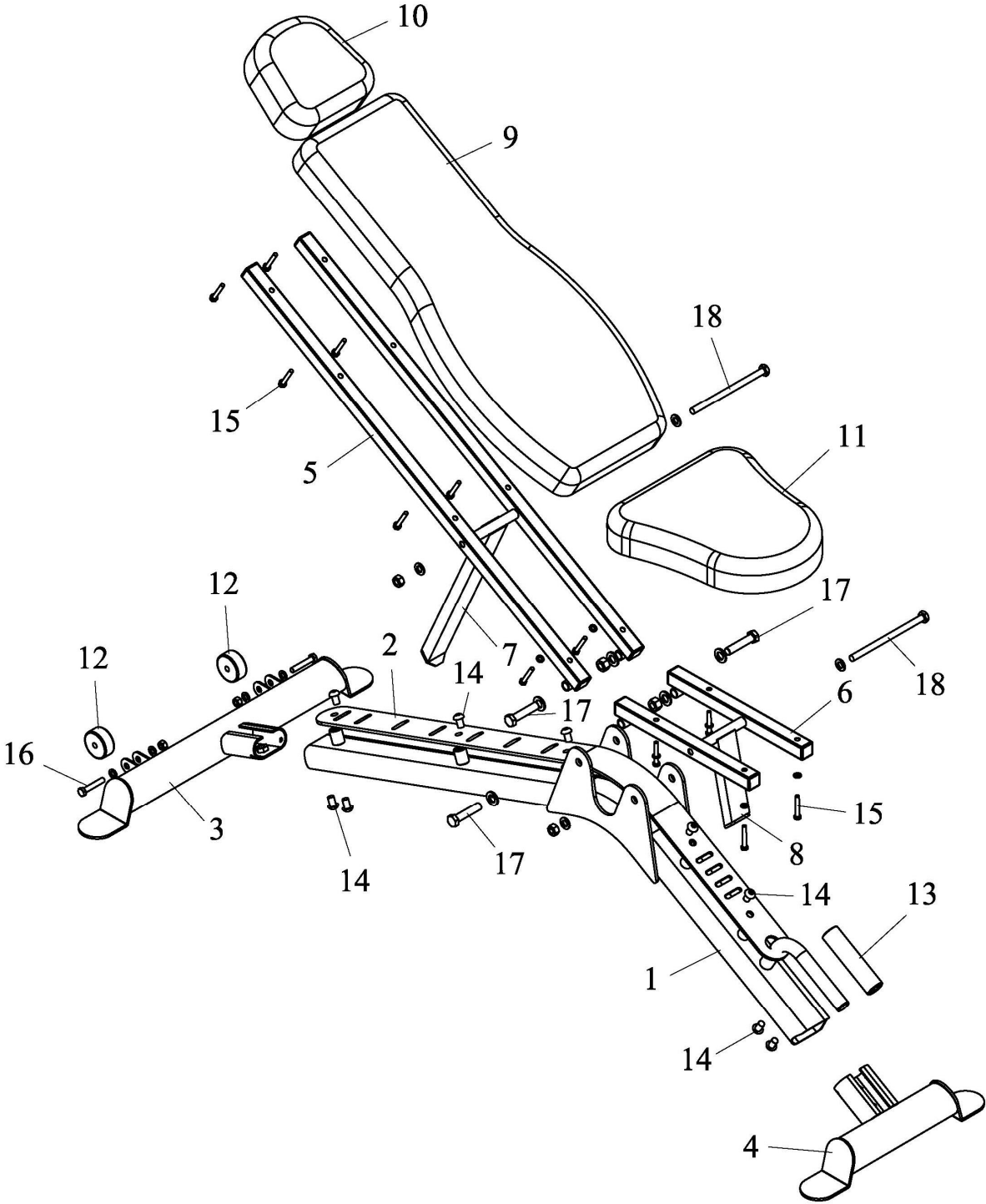
Výrobek je balen v recyklovatelných materiálech přátelských k životnímu prostředí:

- Lepenková krabice
- Polystyrenová tvarová výplň (PS bez obsahu FCKW)
- Fólie a sáčky z PE
- Stahovací pásy z PP

LIKVIDACE

Balící materiály nepatří do běžného odpadu, zbavte se jich v souladu s pravidly pro ochranu životního prostředí.

SCHÉMA



SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Hlavní rám	1
2	Polohovací rám	1
3	Zadní nosník	1
4	Přední nosník	1
5	Rám zádové opěry	2
6	Rám sedla	2
7	Podpěra I	1
8	Podpěra II	1
9	Opěra zad	1
10	Opěrka hlavy	1
11	Sedlo	1
12	Transportní kolečko	2
13	Pěnová rukojeť	1
14	Imbusový šroub M10*20	9
15	Šroub M6*40 + podložka	12
16	Šroub M8*45 + podložky + samojistící matice	2
17	Šroub M12*55 + podložky + samojistící matice	4
18	Šroub M10*160 + podložky + samojistící matice	2

MONTÁŽ

1. Na hlavní rám (1) umístíte polohovací rám (2) a poté nasadíte na hlavní rám (1) pěnovou rukojeť (13).
2. Přišroubujete polohovací rám (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusových šroubů M10*20 (14).
3. Připevníte k zadnímu nosníku (3) transportní kolečka (12) pomocí šroubů M8*45 + podložek + samojistících matic (16).
4. Připevníte zadní nosník (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusového šroubu M10*20 (14).
5. Připevníte k hlavnímu rámu (1) přední nosník (2) pomocí imbusových šroubů M10*20 (14).
6. Připevníte k hlavnímu rámu (1) rám zádové opěry (5) pomocí šroubů M12*55 + podložek + samojistících matic (17).
7. Připevníte k hlavnímu rámu (1) rám sedla (6) pomocí šroubů M12*55 + podložek + samojistících matic (17).
8. Připevníte k rámu zádové opěry (5) podpěru I (7) pomocí šroubu M10*160 + podložek + samojistící matice (18).
9. Připevníte k rámu sedla (6) podpěru II (8) pomocí šroubu M10*160 + podložek + samojistící matice (18).
10. Připevníte sedlo (11) k rámu (6) pomocí šroubů M6*40 + podložek (15).
11. Připevníte opěru zad (9) a opěrku hlavy (10) k rámu (5) pomocí šroubů M6*40 + podložek (15).

POKYNY KE CVIČENÍ

DŮLEŽITÉ:

Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem o tom, zda pro vás cvičení na tomto přístroji nepředstavuje zdravotní riziko. Tréninkový program sestavte na základě výsledků lékařské prohlídky. Následujícími cvičebními pokyny by se měli řídit pouze zcela zdraví lidé.

Tato lavice je určena pro domácí využití a představuje univerzální multifunkční přístroj vhodný fitness trénink, zejména pak pro posilování svalů. Aby pro vás cvičení nepředstavovalo žádné zdravotní riziko, dodržujte vždy následující pokyny:

1. Začátečníci by se měli vyvarovat zvedání příliš těžkého závaží.
2. Trénink začínejte zvedáním závaží o takové hmotnosti, abyste byli schopni provést 15 opakování cviků bez jakýchkoliv dýchacích obtíží.
3. Při cvičení dýchejte pravidelně. Při zdvihu závaží (koncentrické fázi) vydechujte, při spouštění závaží (excentrické fázi) se nadechněte. Dýchejte pravidelně.
4. Všechny pohyby by měly být pomalé a plynulé, neprovádějte trhavé pohyby.
5. Cviky provádějte v maximálním rozsahu pohybu, aby nedošlo ke zkrácení svalstva. Během koncentrické/excentrické fáze svalstvo zpevněte, aby nebyly přetěžovány klouby.
6. Obzvláště důležité je udržovat záda v rovině. Toho docílíte jedině tehdy, pokud budete mít po celou dobu cviku zpevněné břišní svalstvo.
7. Mějte na paměti, že síla šlach a kloubů se nezvyšuje stejně rychle jako síla a objem svalstva. Proto intenzitu cvičení zvyšujte následně:
 - a. Nejprve zvyšte četnost tréninků (počet tréninků za týden)
 - b. Zvyšte délku tréninku (počet sérií jednotlivých cviků)
 - c. Zvyšte zátěž (hmotnost závaží)

DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ

Pro dobrou tělesnou kondici a dobré zdraví je vhodný silový a vytrvalostní typ tréninku, ale rovněž také trénink zaměřený na nárůst svalové hmoty (tzv. hypertrofický či objemový trénink).

Během silového a vytrvalostního cvičení se používají lehčí závaží – přibližně 40-50% z maximální hmotnosti, kterou je jedinec schopen uzvednout – a cviky se provádějí svižně konstantní rychlostí. Při tomto typu tréninku by se měl počet opakování cviku pohybovat mezi 16-20.

Pro nárůst svalové hmoty se používají závaží o větší hmotnosti – přibližně 60-80% z maximální hmotnosti, kterou je jedinec schopen uzvednout – a cviky se provádějí pomaleji.

Objemovému tréninku by měly předcházet přibližně 4 týdny pravidelného silového a vytrvalostního cvičení. Na posílení a zpevnění svalstva by měly klást důraz zejména starší osoby trpící problémy s klouby.

Každý trénink začínejte sérií zahřívacích cviků. Vždy dopřejte svalům dostatečný čas na regeneraci. Cvičte 2x-3x týdně a snažte se trénink obohatit různorodými sportovními aktivitami (např. chůzí, joggingem, jízdou na kole a plaváním).

Brzy si všimnete, jak se díky pravidelnému tréninku postupně zlepšuje vaše tělesná kondice i celková nálada.

Zahřívací fáze

Prvních 5-10 minut tréninku věnujte strečinku a zahřívacím cvikům. Během zahřívací fáze se zvyšuje tělesná teplota, tepová frekvence i krevní oběh a organismus se připraví na následnou zátěž.

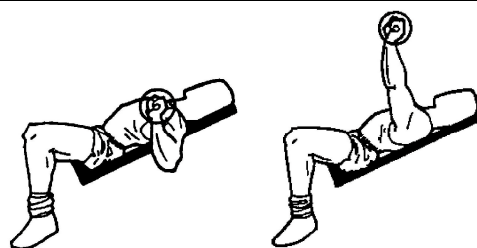
Fáze pro zklidnění organismu

Během posledních 5-10 minut tréninku se zaměřte opět na strečink. Strečink slouží k protažení svalů a zmírnění negativních dopadů cvičení na organismus.

CVIKY

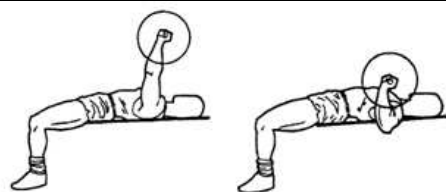
SOUPAŽNÝ TLAK NA ŠIKMÉ LAVICI (INCLINE DUMBBELL PRESS)

Lehněte si zády na lavici nastavenou na sklon 20°. Chodidla položte celou plochou na zem. Ve výchozí pozici je činka na úrovni hrudníku a dlaně směřují dolů. **Fáze 1:** Zvedejte činku přímo nad sebe. Při zdvihu činky se provádí výdech. V krajní poloze jsou ruce mírně pokrčeny v loktech. Spodní část zad nezvedejte z lavice, udržujte páteř v rovině. **Fáze 2:** S nádechem se vraťte do výchozí pozice. Při tomto cviku se procvičují prsní a ramenní svaly + paže.



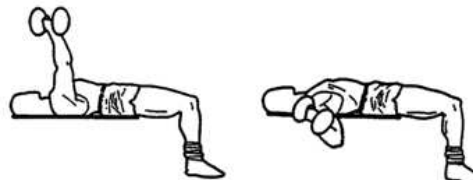
SOUPAŽNÝ TLAK NA ROVNÉ LAVICI (BENCH PRESS)

Lehněte si zády na lavici, chodidla položte celou plochou na zem. Ve výchozí pozici je činka zvednuta nad tělem (nad střední částí hrudníku), dlaně jsou od sebe na šíři ramen a směřují dolů. **Fáze 1:** Spouštějte činku dolů, dokud se tyč lehce nedotkne hrudníku – lokty tlačte přímo dolů a za sebe. Při spouštění činky se nadechněte. Nesnažte se odrazit činku od hrudníku. **Fáze 2:** S výdechem zvedněte činku do výchozí pozice. **Variace:** Můžete použít také jednoruční činky. Při tomto cviku se procvičují prsní a ramenní svaly + paže.



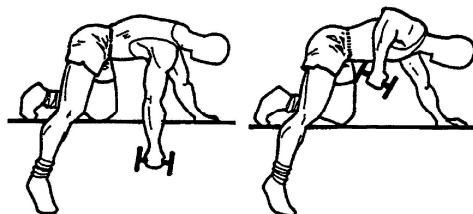
MOTÝLEK (DUMBBELL FLIES)

Lehněte si zády na lavici, chodidla položte celou plochou na zem. Ve výchozí pozici jsou činky zvednuty nad tělem (nad horní částí hrudníku), dlaně jsou od sebe na šíři ramen a směřují k sobě. **Fáze 1:** Udržujte ruce mírně pokrčeny v loktech a s nádechem spouštějte činky po obloukové dráze do rozpažení – v krajní poloze jsou činky v úrovni hrudníku. **Fáze 2:** S výdechem zvedněte činky do výchozí pozice. Při tomto cviku se procvičuje prsní svalstvo.



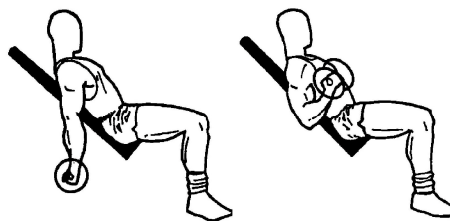
PŘÍTAHY JEDNORUČNÍ ČINKY V PŘEDKLONU (ONE ARM DUMBBELL ROWS)

Položte levé koleno a levou ruku na lavici, pravou nohou se postavte na zem. Udržujte záda v rovině. Pravou ruku spusťte přímo dolů pod rameno a uchopte jednoruční činku. **Fáze 1:** S výdechem zvedejte činku nahoru a přitáhněte ji k hrudníku – loket držte u těla a tlačte jej za sebe. Nevytáčejte trup. **Fáze 2:** S výdechem vraťte činku do výchozí pozice. Proved'te cvik také na druhou stranu. Při tomto cviku se procvičuje svalstvo zad a bicepsy.



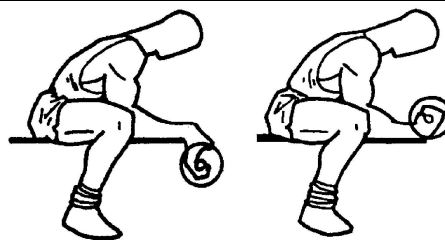
BICEPSOVÉ ZDVIHY S VYTÁČENÍM ZÁPĚSTÍ (ROTATING DUMBBELL CURLS)

Posaďte se na šikmou lavici. Ve výchozí pozici jsou činky spuštěny pod tělem a dlaně směřují dozadu. **Fáze 1:** Při zdvihu činek vytáčejte zápěstí směrem ven tak, aby v úrovni opěry dlaně směřovaly vzhůru. V krajní poloze jsou činky zdviženy k ramenům a dlaně směřují nahoru. Při zdvihu se provádí výdech. **Fáze 2:** Se současným vytáčením zápěstí spouštějte činky zpět do výchozí pozice – pod úroveň opěry již dlaně směřují dozadu. Během spouštění činek se provádí výdech. Tímto cvikem procvičujete bicepsy.



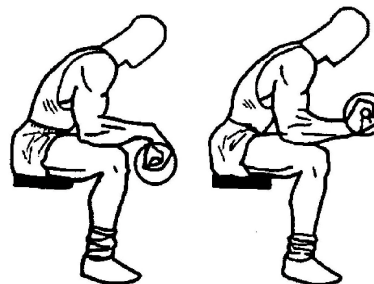
ZDVIHY ZÁPĚSTÍM S PODHMATEM (WRIST CURLS)

Uchopte vzpěračskou tyč nebo jednoruční činky podhmatem a posaďte se na kraj lavice. Položte lokty na lavici (mezi kolena). Zápěstí nechte viset dolů z lavice. **Fáze 1:** S výdechem tlačte zápěstí po obloukové dráze směrem nahoru. Během celého cviku držte předloktí na lavici. **Fáze 2:** S nádechem spusťte závaží do výchozí pozice. Při tomto cviku se procvičují ohýbače zápěstí.



ZDVIHY ZÁPĚSTÍM S NADHMATEM (REVERSE WRIST CURLS)

Uchopte vzpěračskou tyč nebo jednoruční činky nadhmatem a posaďte se na kraj lavice. Položte lokty na lavici (mezi kolena). Zápěstí nechte viset dolů z lavice. **Fáze 1:** S výdechem tlačte zápěstí po obloukové dráze směrem nahoru. Během celého cviku držte předloktí na lavici. **Fáze 2:** S nádechem spusťte závaží do výchozí pozice. Při tomto cviku se procvičují natahovače zápěstí.



ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu 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. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen 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
Reklamáce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@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:

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
Reklamáce: +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: