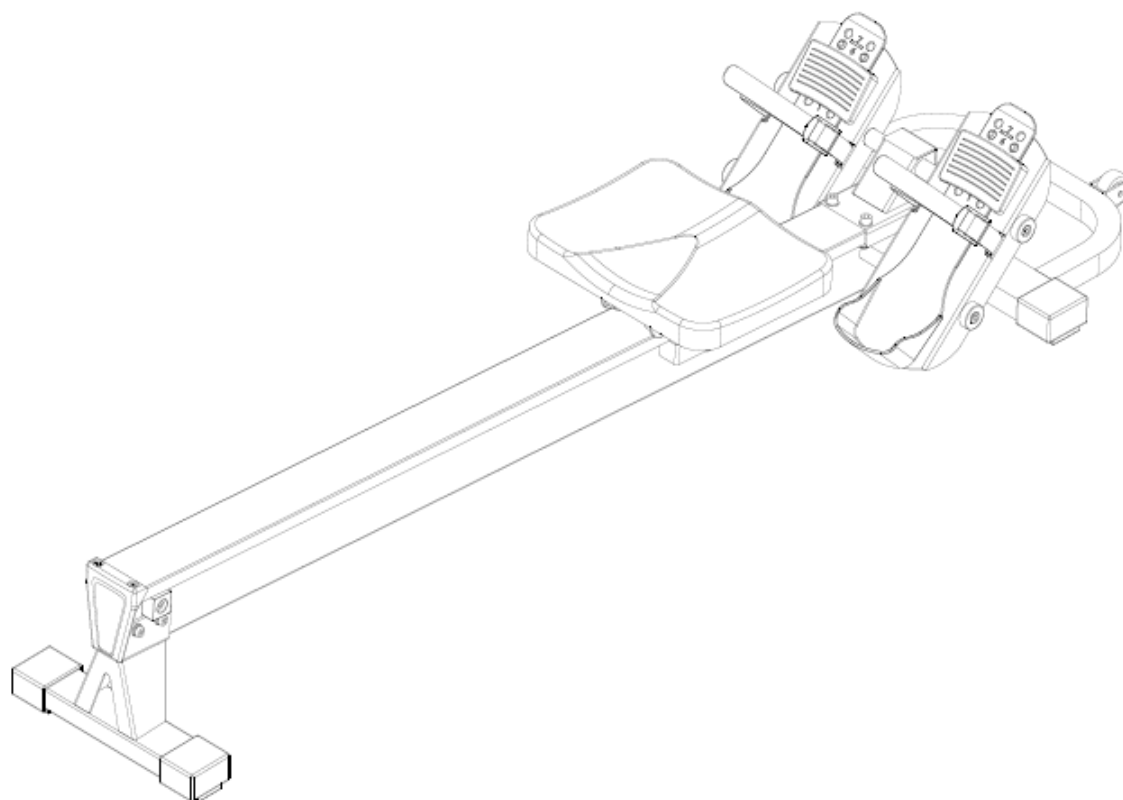




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 26050 Veslovací pojezd inSPORTline A520**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	3
POPIS PRODUKTU .....	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL .....	5
MONTÁŽ.....	5
NÁKRES.....	8
SEZNAM ČÁSTÍ .....	9
ROZCVIČKA.....	10
SPRÁVNÉ CVIČENÍ .....	12
ÚDRŽBA.....	13
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	13
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	13

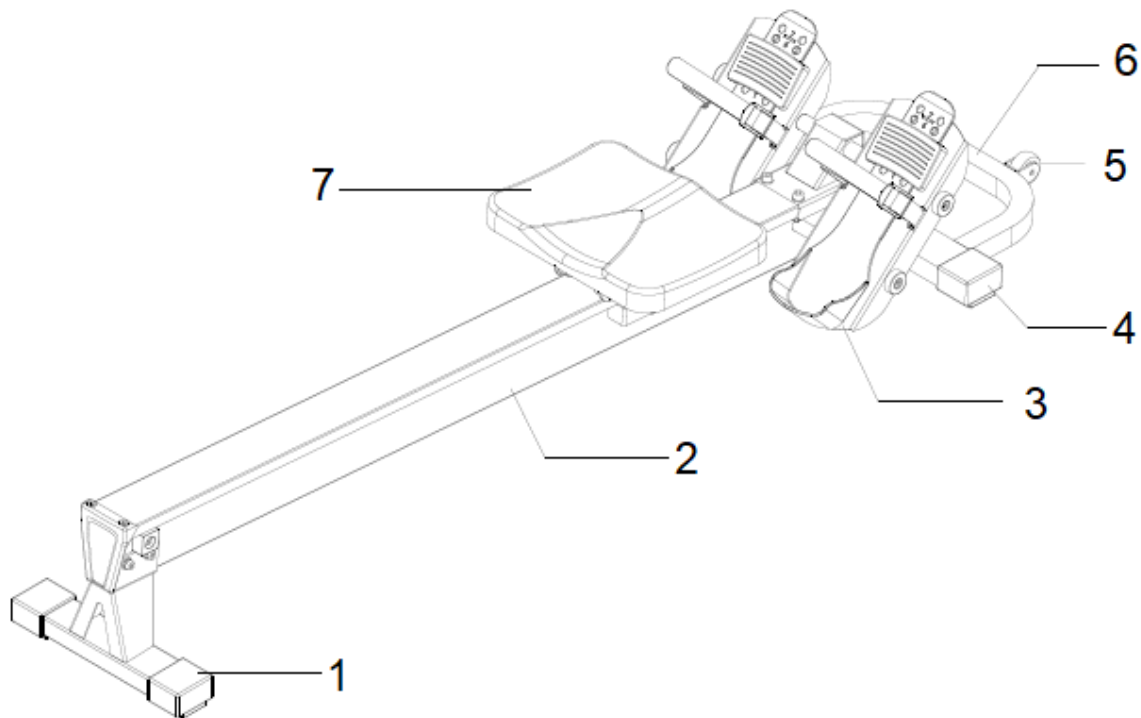
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

## BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Manuál slouží pro efektivní použití produktu. Před použitím si pozorně přečtete manuál a uschovejte si jej pro budoucí použití.
- Během montáže buďte obzvlášť opatrní, požádejte o pomoc další dospělou osobu.
- Pro zajištění maximální bezpečnosti provádějte pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození či opotřebením dílů.
- Jestliže bude přístroj používat také jiná osoba, je důležité, aby byla obeznámena se všemi pokyny uvedenými v tomto manuálu.
- Na přístroji může současně cvičit pouze 1 osoba.
- Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy a všechny kloubové spoje v dobrém stavu.
- Před zahájením cvičení odstraňte z okolí přístroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Přístroj používejte pouze tehdy, je-li zcela v pořádku a plně funkční.
- Poškozený, opotřebený nebo vadný díl musí být co nejdříve vyměněn za nový. Přestaňte posilovací věž používat, dokud nebude opět zcela v pořádku.
- Než dovolíte dítěti cvičit na přístroji, zvažte jejich duševní a tělesný stav. Děti mohou cvičit pouze za dozoru dospělé osoby, která bude dohlížet na správné použití přístroje. Posilovací věž není dětská hračka.
- Kolem přístroje musí být vymezeno min. 0,6m volného prostoru. Žádná nastavitelná část přístroje nesmí vyčnívat a bránit pohybu uživatele.
- Kolem celého přístroje je třeba zajistit dostatek volného místa.
- Uvědomte si, že nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Před použitím výrobku je třeba jej zajistit proti nežádoucímu pohybu pomocí stavěcích nožek.
- Přístroj umístěte na rovný povrch a zajistěte jeho stabilitu.
- Ke cvičení používejte vhodný oděv a obuv. Necvičte v oblečení, které by se mohlo do přístroje zachytit (např. příliš dlouhé a volné oblečení). Doporučujeme pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Lékař vám může navrhnout vhodný cvičební program a doporučit vhodnou stravu.
- Výrobek sestavte podle pokynů uvedených v manuálu a používejte pouze originální dodané díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly uvedené v seznamu dílů.
- Přístroj umístěte na suchý a rovný povrch a chraňte jej před vlhkostí. Případně umístěte pod přístroj protiskluzovou podložku, předejdete tím poškození plochy pod přístrojem.
- Je třeba si uvědomit, že cvičební přístroje a jejich příslušenství nejsou určeny ke hraní. Proto mohou posilovací věž používat pouze osoby, které jsou obeznámeny s jejím správným provozem.
- Přestaňte okamžitě cvičit, začnete-li pociťovat závrať, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoli jiné tělesné potíže. O dalším cvičení se poradte s lékařem.
- Při cvičení se vyhněte kontaktu s kloubovými spoji.
- Všechny polohovatelné díly musí být nastaveny s ohledem na jejich krajní polohy.

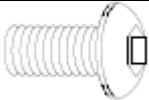


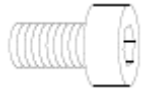
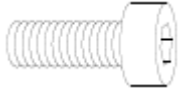


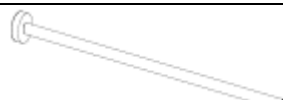

- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Lana jsou opotřebitelné položky. Je Vaší zodpovědností zabránit neočekávanému poškození. Kontrola lan by se měla provádět denně. Zkontrolujte všechna lana a nylonová pouzdra na všech lanech a oblast v blízkosti koncovky každého lana. Poškozené nebo opotřebované lano ihned vyměňte. Nedovolte, aby se stroj používal, dokud poškozená nebo opotřebovaná lano nevyměníte. Používání nebo umožnění používání stroje s poškozeným lanem může vést k vážnému zranění.
- Použití: H pro domácí použití
- Nosnost: 200 kg

## POPIS PRODUKTU



1. Zadní nosník	5. Transportní kolečka
2. Hlavní rám	6. Přední nosník
3. Pedály	7. Sedadlo
4. Krytka	

## SPOJOVACÍ MATERIÁL

Obrázek	Ozn.	Název	Ks.
	32	Imbusový šroub M8x20 mm	8
	33	Podložka M8	12
	34	Pružná podložka M8	12
	41	Imbusový šroub M8x20 mm	2
	42	Imbusový šroub M8x35 mm	4
	8	Koncová krytka pedálů	2
	6	Osa pedálů, 16	1
	7	Osa pedálů, 12	1
	46	Imbusový klíč 5 mm	1
	47	Imbusový klíč 6 mm	2

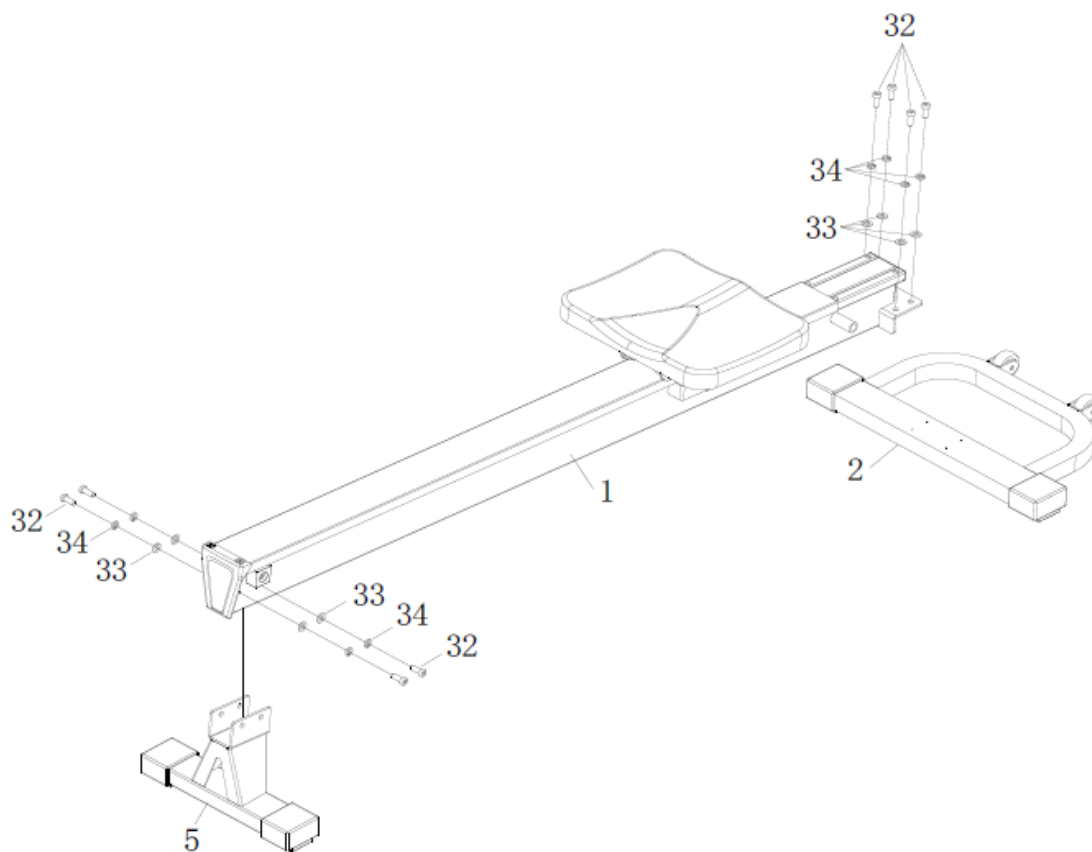
## MONTÁŽ

### Krok 1

Připevněte přední nosník (2) na hlavní rám (1) pomocí 4x šroubů (32), 8x pružných podložek (34) a 8x podložek (33).

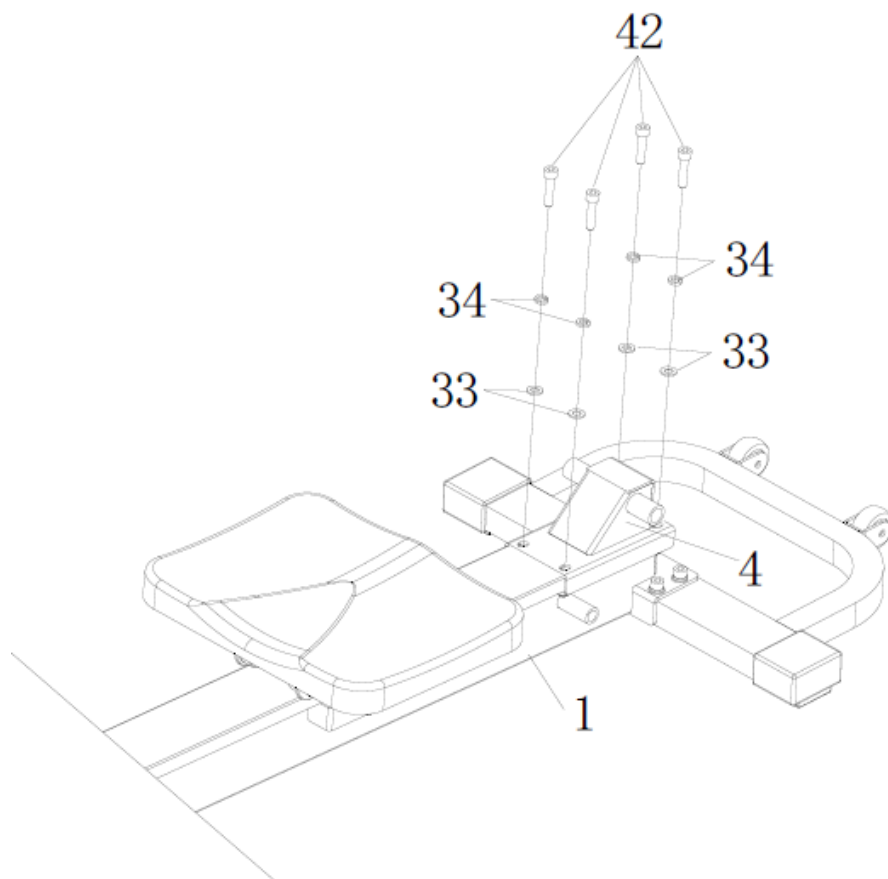
### Krok 2

Připevněte zadní nosník (5) na hlavní rám (1) pomocí 4x šroubů (32), 8x pružných podložek (34) a 8x podložek (33).



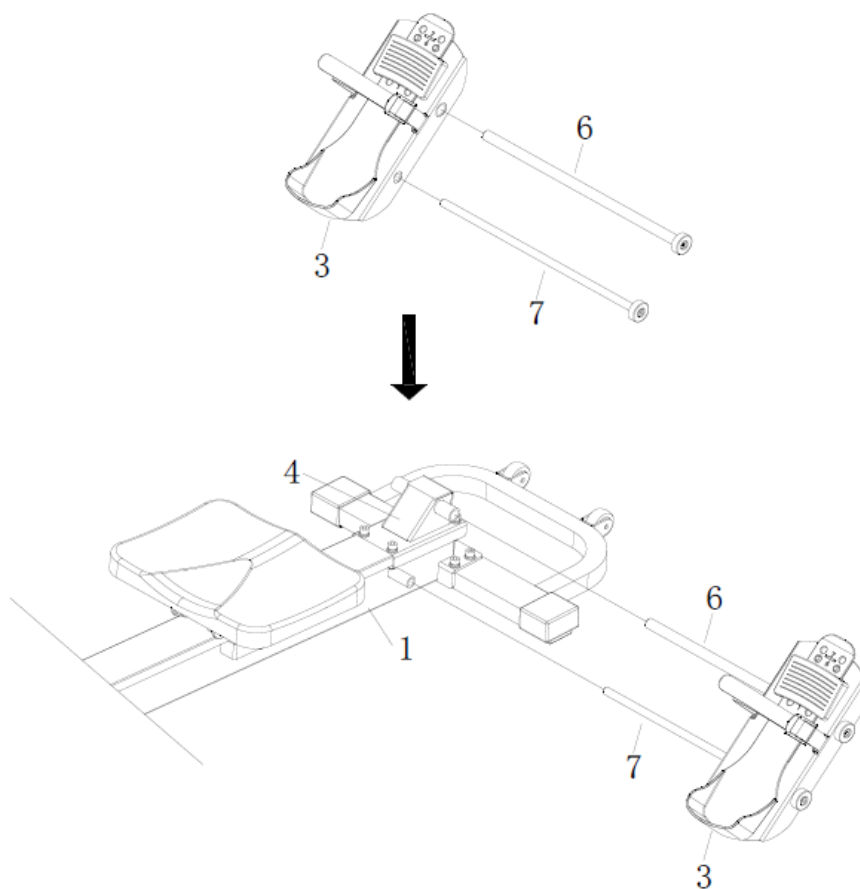
**Krok 3**

Připevněte držák pedálů (4) pomocí 4x šroubů (42), 4x pružných podložek (34) a 4x podložek (33).



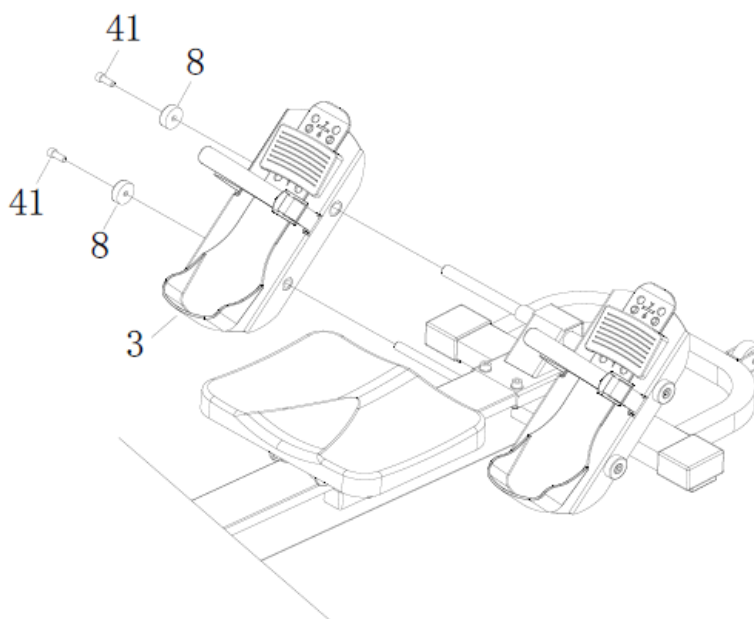
#### Krok 4

Upevněte pedály (3) na držák (4) a hlavní rám (1) pomocí os (6 a 7).

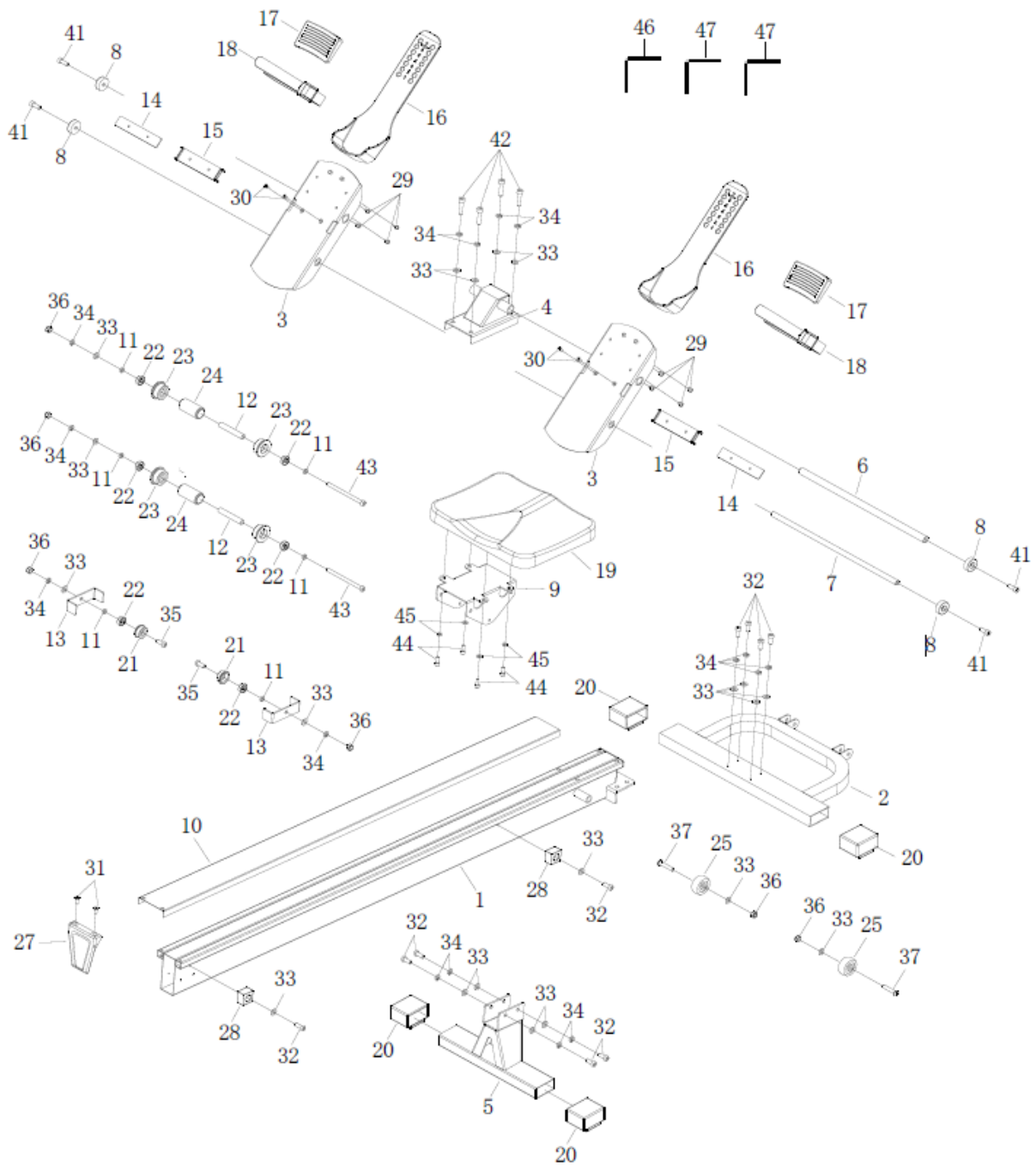


#### Krok 5

Pedály (3) zajistěte tak, že na druhou stranu os (6 a 7) zajistíte pomocí 2x koncovek (8) a 2x šroubů (41).



# NÁKRÉS





## SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Pedály	2
4	Držák pedálů	1
5	Zadní nosník	1
6	Osa pedálů, 16mm	1
7	Osa pedálů, 12mm	1
8	Koncovka pedálů	4
9	Nosník sedla	1
10	Nerezový pojezd	1
11	Distanční podložka	6
12	Distanční podložka (dlouhá)	2
13	Držák zarážky	2
14	Dorazová destička popruhu pedálu	2
15	Chráníč popruhu pedálu	2
16	Nášlap pedálů	2
17	Koncovka	2
18	Popruhy pedálů	2
19	Sedadlo	1
20	Koncovky	4
21	Váleček	2
22	Ložiska 608ZZ	6
23	Pojezd sedadla	4
24	Váleček	2
25	Transportní kolečka	2
27	Koncovka kolejnice	1
28	Zarážka pojezdu	2
29	Křížový šroub s hlavou ST4,2x10mm	8
30	Phillips šroub s plochou hlavou, M5x12mm	4
31	Phillips šroub s plochou hlavou, M6x16mm	2
32	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M8x20mm	10
33	Plochá podložka, M8	20
34	Pružinová podložka, M8	16
35	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M8x25mm	2
36	Nylonová pojistná matice, M8	6

37	Šroub s krytkou knoflíkové hlavy, M8x40mm	2
41	Šroub s válcovou hlavou, M8x20mm	4
42	Šroub s válcovou hlavou, M8x35mm	4
43	Šroub s válcovou hlavou, M8x110mm	2
44	Šroub s válcovou hlavou, M8x16mm	4
45	Plochá podložka, M6	4
46	Imbusový klíč, T5	1
47	Imbusový klíč, T6	2

## 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. Vytvrďte 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. Vydřte 30 sekund a opakujte s druhou nohou.



### Podkolenní partie

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



### Vnitřní strany steh

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

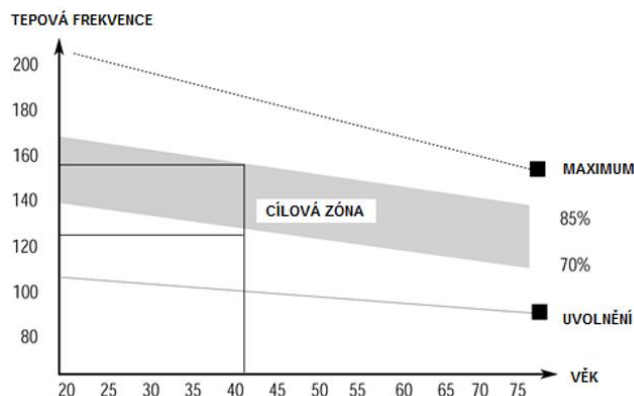


### Lýtka a Achillovy šlachy

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. Vydřte 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

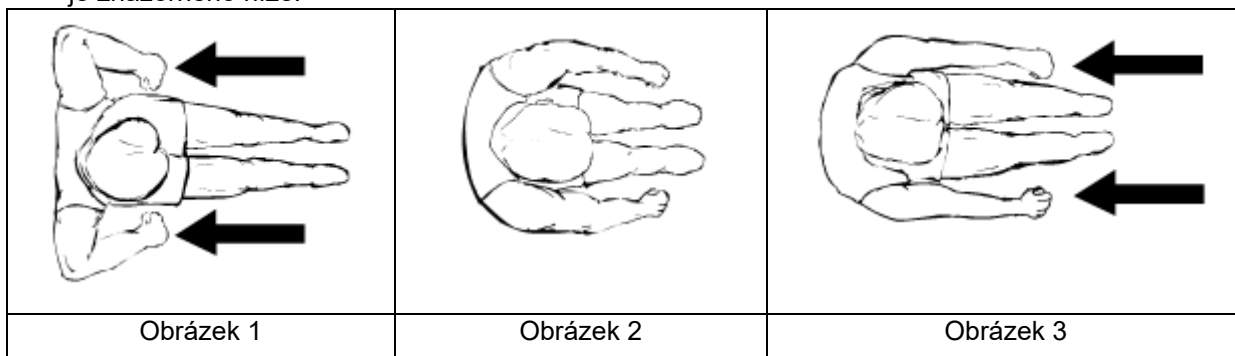
Abyste během svého cvičení zpevnili svaly, měli byste mít odpor nastaven docela vysoko. To bude klást větší nároky na svaly nohou a může to způsobit, že nebudete schopni trénovat tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se snažíte zlepšit si svou kondici, měli byste upravit svůj tréninkový program. Během 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 koleny 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

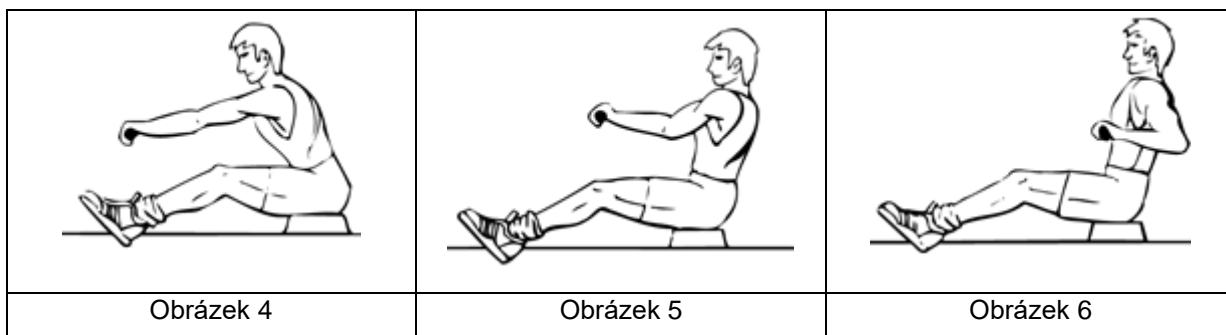
Veslování je namáhavou formou cvičení, proto je nejlepší začít s krátkým lehkým cvičením a pokračovat v delší a těžší cvičení. Začněte veslovat po dobu 5 minut, plynulým tempem zvyšujte délku vašeho cvičení tak, aby odpovídala zlepšující se úrovni vašeho fitness pokroku. Nakonec byste měli být schopni 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

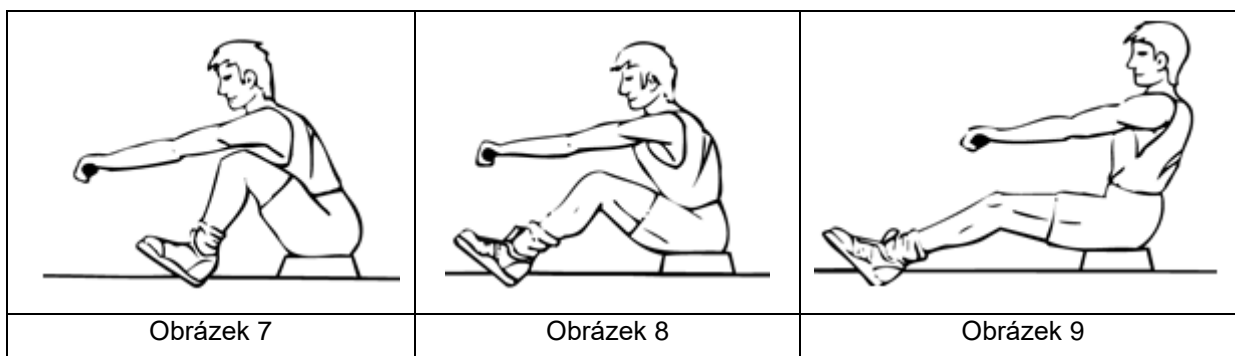
#### Veslování jen za pomoci paží

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

## ÚDRŽBA

1. Po ukončení cvičení setřete případný pot, abyste tak předešli korozi. Přístroj čistíte pomocí jemného hadříku a jemných čistících prostředků. Na plastové části nepoužívejte abrazivní čistící prostředky nebo rozpouštědla.
2. V případě zvýšené hlučnosti stroje je nutné zkontrolovat a správně dotáhnout všechny šrouby a spoje.
3. Výrobek musí být umístěn v čistých, větraných a suchých prostorách.
4. 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.

## 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 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 (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, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolčka 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. 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 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  
Reklamacie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamacie@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: objednávky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamacie zboží**



**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

