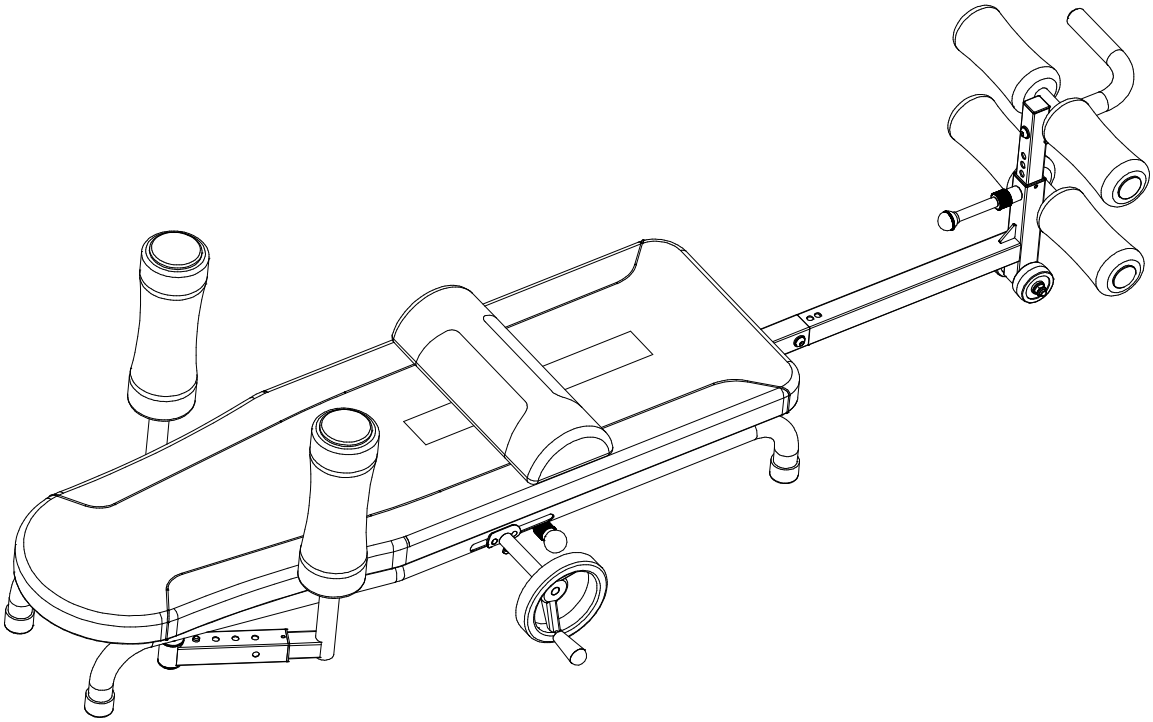
UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 28157 Trakční lehátko na protahování zad inSPORTline Spinalo



OBSAH

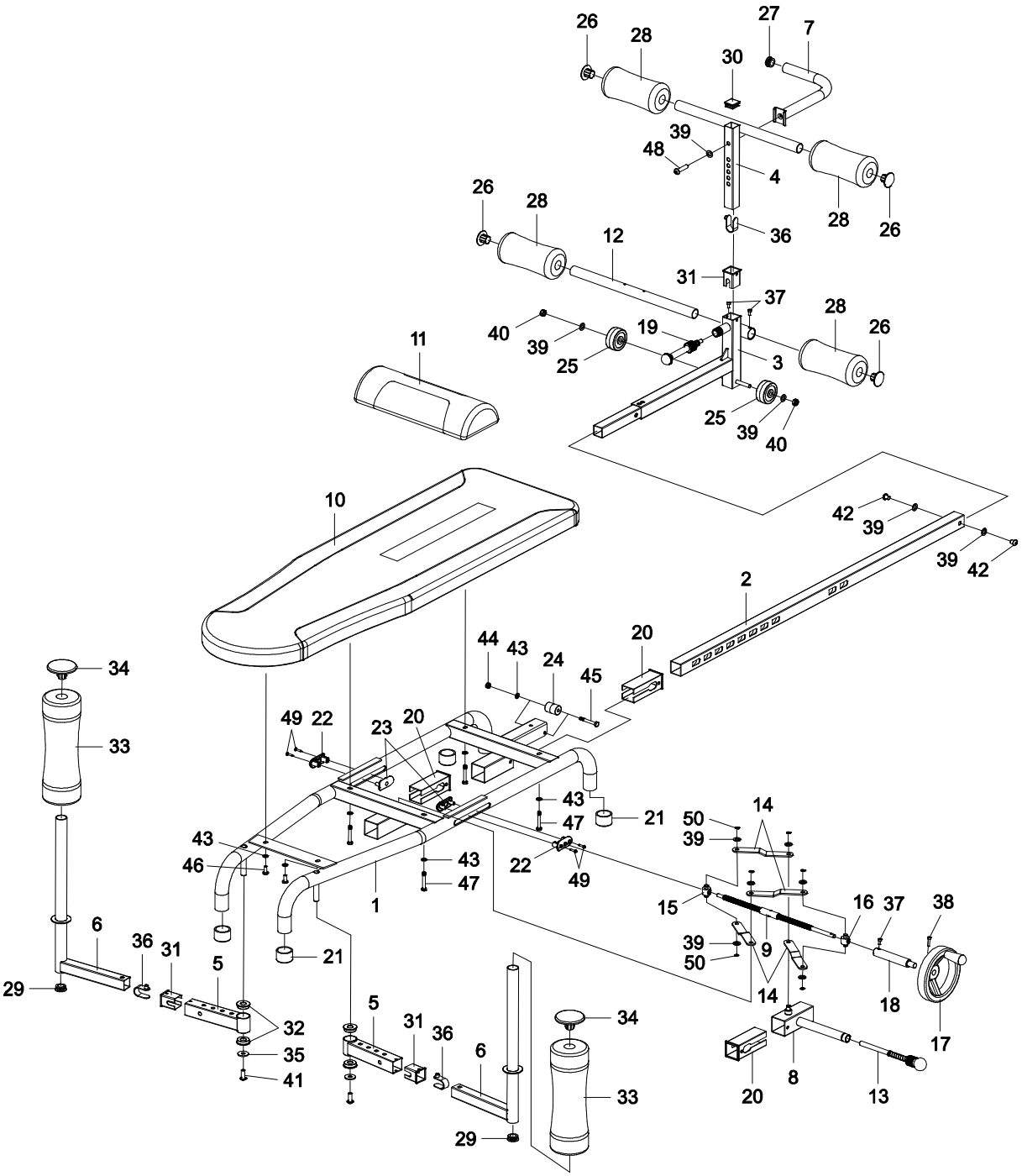
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY 3
NÁKRES 4
SEZNAM DÍLŮ 5
MONTÁŽ 6
NASTAVENÍ A POUŽITÍ 10
SKLADOVÁNÍ A PŘESUN 12
PŘESUN 13
PROMAZÁNÍ 13
ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA 14
ROZCVIČKA 14
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ 15
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE 15

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

- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí použití.
- Kolem přístroje dodržuje dostatek volného prostoru.
- Používejte vhodný sportovní oděv.
- Držte mimo dosah dětí a zvířat.
- Před každým použitím zkontrolujte dotažení všech šroubů, matic a spojů.
- Držte vlasy, končetiny a oděv mimo pohyblivé části.
- Před použitím si sundejte šperky.
- Produkt neupravujte nebo nemodifikujte.
- Používejte pouze pro účely, za jakými byl přístroj vyroben.
- Pokud pociťujete nevolnost, bolest, slabost, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě ukončete provoz a kontaktujte lékaře. Sledujte reakci svého těla.
- Pokud se na produktu objeví ostré hrany, okamžitě jej přestaňte používat.
- Poškozený nebo opotřebený produkt nepoužívejte. Poškozené nebo opotřebené části musí být před dalším použitím nahrazeny.
- Montáž smí být prováděna dospělou osobou.
- O použití se vždy poraďte s lékařem.
- Není vhodné pro: těhotné ženy; osoby trpící: extrémní obezitou, glaukomem, odchlípením sítnice, zánětem spojivek, poranění páteře, sklerózou, revmatem, zánětem středního ucha, vysokým krevním tlakem, po prodělané mrtvici, infarktu, problémy s krevním oběhem, v pooperační péči, se zdravotním implantátem. Z důvodu individuálního zdravotního stavu, se vždy poraďte s lékařem.
- Nepoužívejte po užití léků, drog nebo alkoholu.
- Před cvičením se řádně rozcvičte.
- Nenechávejte bez dozoru kolem dětí a zvířat.
- Nosnost**:** 140 kg.
- Kategorie: H pro domácí použití
- **VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu byste se vždy měli poradit s lékařem. Posouzení lékaře je obzvláště důležité, pokud máte jakékoliv zdravotní potíže.**

NÁKRES



26
28
27
7
30
39
48
4
28
26
26
28
12
36
31
37
28
26
40
39
19
25
3
11
25
39
40
10
42
39
39
42
2
20
44
43
24
45
34
33
49
22
23
20
43
47
21
50
39
14
43
46
43
47
22
49
1
15
16
37
38
6
36
31
5
21
39
50
9
14
18
29
32
35
41
5
31
36
6
34
17
33
20
8
13
29

SEZNAM DÍLŮ

Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
1	Hlavní rám	1	26	Krytka pěnového válce	4
2	Nastavitelný rám	1	27	Krytka transportního madla	1
3	Rám opěrky nohou	1	28	Pěnový válec Ø70x150	4
4	Nastavitelný rám opěrky nohou	1	29	Krytka Ø25	2
5	Nastavitelný rám opěrek paží	2	30	Čtvercová krytka opěrky nohou	1
6	Rám opěrek paží	2	31	Pouzdro opěrky nohou	3
7	Transportní madlo Ø22	1	32	Pouzdro opěrky paží	4
8	Pevný držák	1	33	Pěnový válec Ø85xØ23x250 mm	2
9	Závitová tyč	1	34	Krytka pěnového válce	2
10	Opěrka zad	1	35	Plochá podložka Ø20xØ8.5x2.0	2
11	Opěrka beder	1	36	Pin	3
12	Osa Ø33x1.5Tx350 mm	1	37	Imbusový šroub M4x9	3
13	Pin pro nastavení výšky	1	38	Imbusový šroub M4x12	1
14	Kovová destička	4	39	Plochá podložka Ø16xØ8.5x1.5T	11
15	Levý závitový pin	1	40	Matice M8	2
16	Pravý závitový pin	1	41	Imbusový šroub M8x20	2
17	Osa s klikou Ø125xØ12	1	42	Imbusový šroub M8x12	2
18	Osa Ø18x113	1	43	Plochá podložka Ø12xØ6.5x1.5	7
19	Pin	1	44	Matice M6	1
20	Pouzdro pevného držáku	3	45	Šestihranný šroub M6x45	1
21	Nožičky	4	46	Křížový šroub M6x15	2
22	Vnější destička	2	47	Šestihranný šroub M6x40	4
23	Vnitřní destička	2	48	Imbusový šroub M8x35	1
24	Vyrovnávací kolo Ø22x30	1	49	Samořezný šroub ST3.8x16	4
25	Kolo Ø50xØ8x24.5	2	50	Segerovka Ø7	6

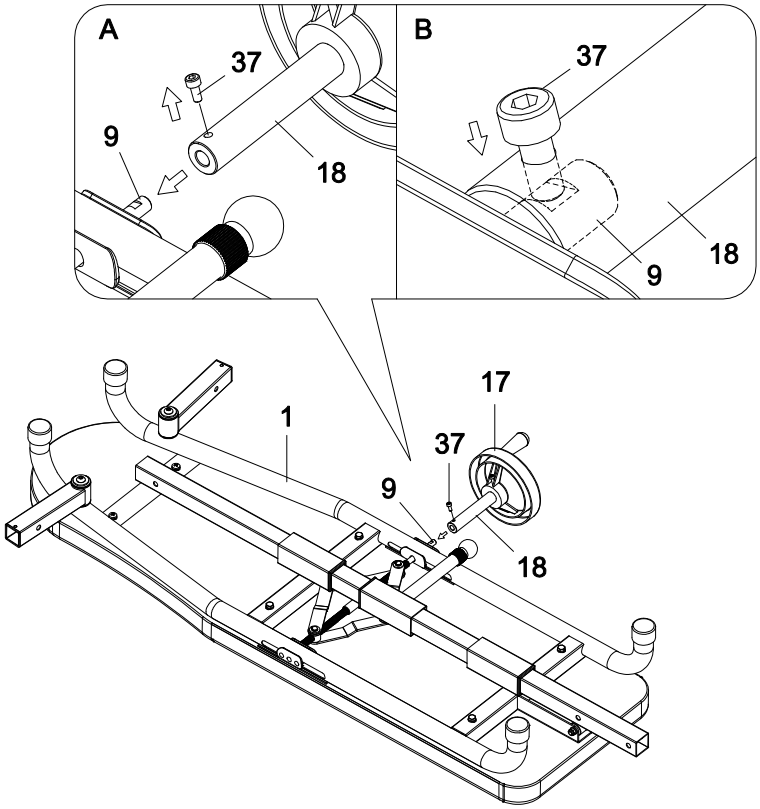
MONTÁŽ

Krok 1

Odšroubujte šroub (37) z osy (18) pomocí 3mm klíče.

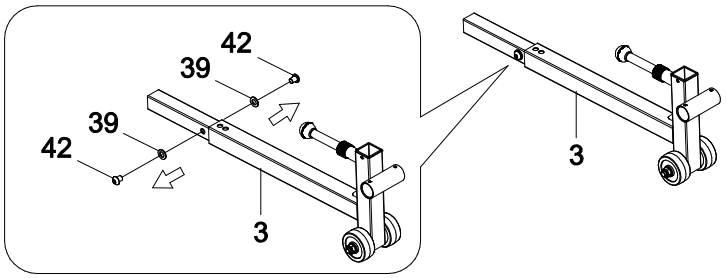
Připevněte osu s klikou (17 a 18) do závitového šroubu (9) pomocí šroubu (37).

Ujistěte se, že je šroub připevněn do závitu (9).



Krok 2

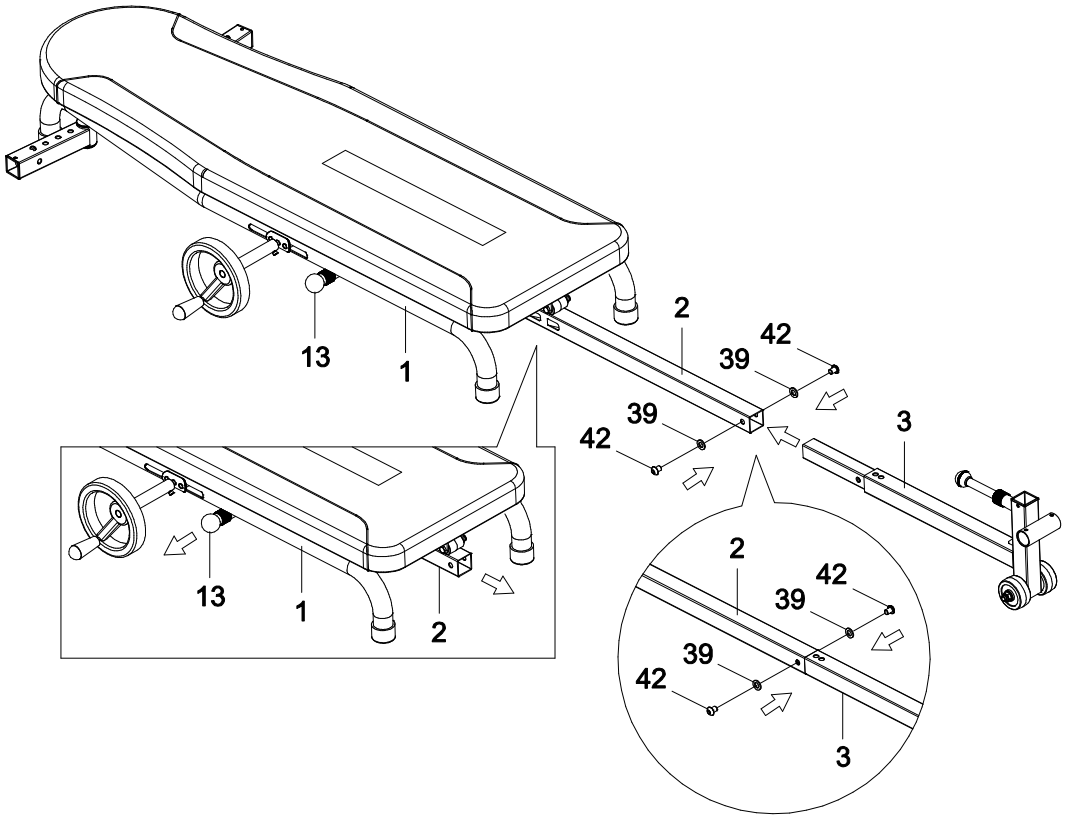
Odšroubujte 2x podložky (39) a 2xšrouby (42) z rámu (3).



Krok 2.1

Vytáhněte pin (13) a povytáhněte rám (2) na požadovanou délku. Rám (2) opět zajistíte puštěním pinu (13).

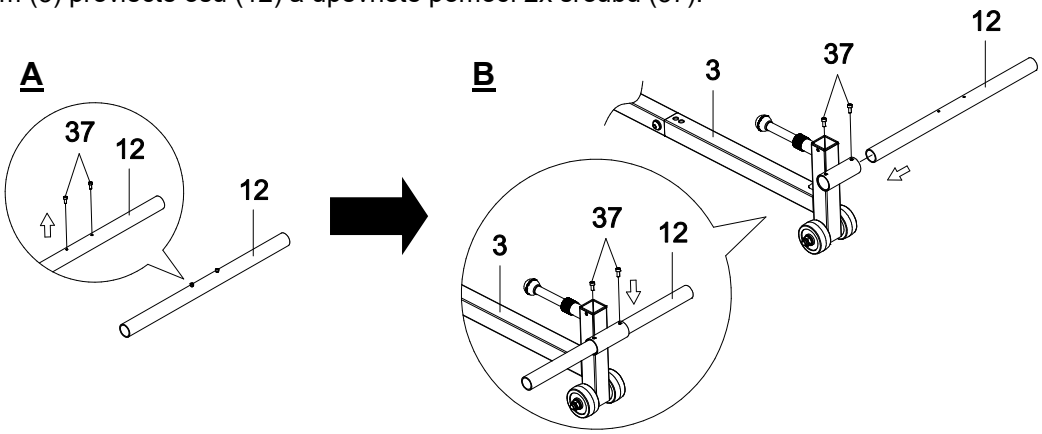
Do rámu (2) nasuňte rám (3) a poté zajistěte pomocí 2x podložek (39) a 2x šroubů (42).



Krok 3

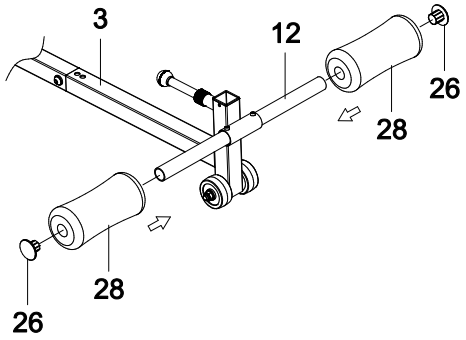
Odšroubujte 2x šrouby (37) z osy (12).

Skrz rám (3) provlečte osu (12) a upevněte pomocí 2x šroubů (37).



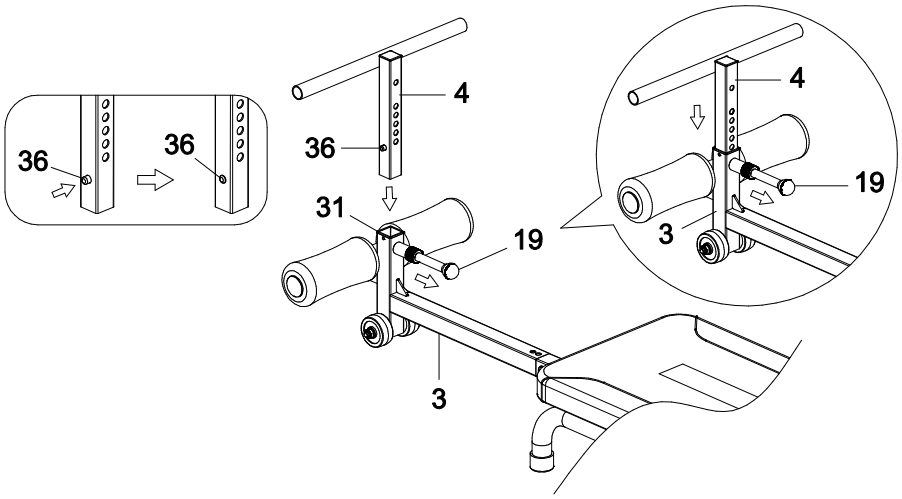
Krok 3.1

Na osu (12) pripčvněte pěnové válce (28) a poté krytky (26).



Krok 4

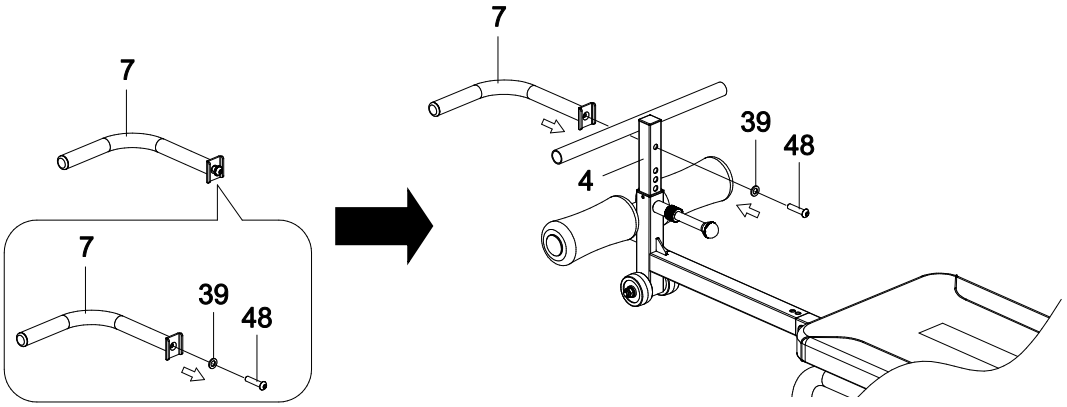
Vytáhněte pin (19) a nasuňte rám (4) do rámu (3). Nastavte požadovanou výšku, vždy se ujistěte, že je pin zasunutý v obou rámech.



Krok 4.1

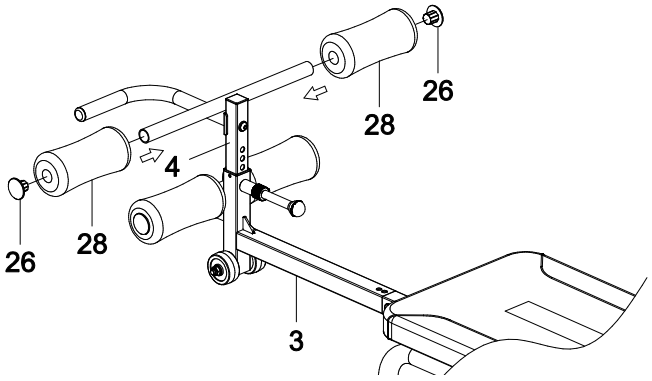
Odšroubujte šroub (48) a podložku (39) z madla (7).

Připevněte madlo (7) na rám (4) pomocí podložky (39) a šroubu (48).



Krok 4.2

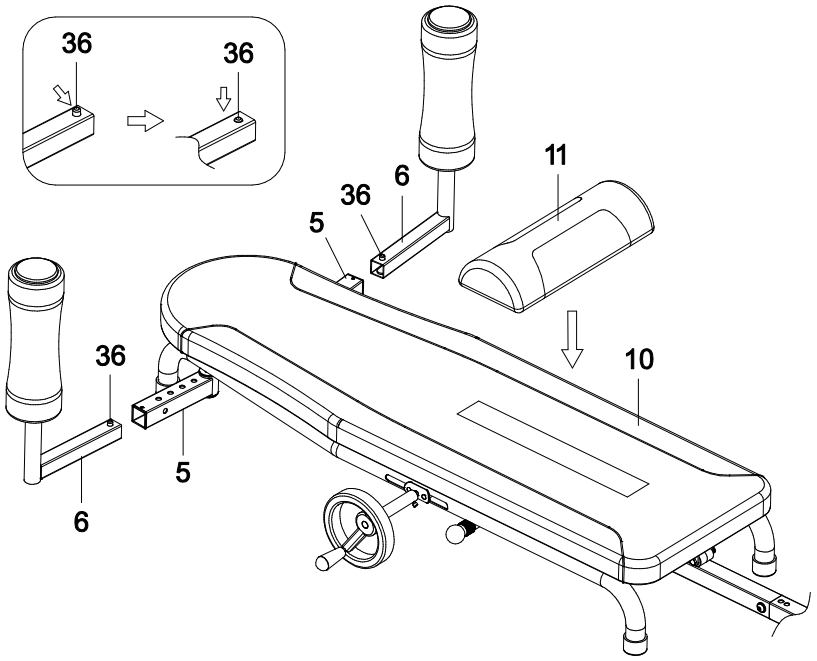
Na osu rámu (4) nasuňte pěnové válce (28) a krytky (26).



Krok 5

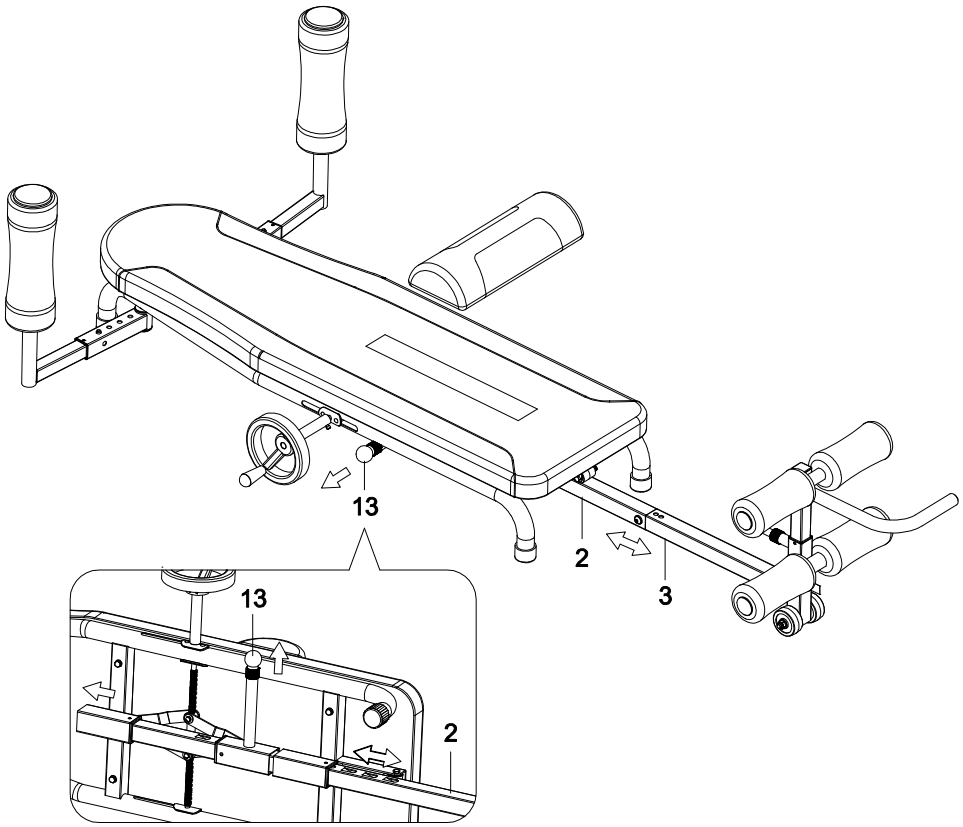
Stiskněte piny (36) na rámech (6) a zasuňtě rám (6) do rámu (5).

Na opěrku zad (10) připevněte opěrku beder (11).



NASTAVENÍ A POUŽITÍ

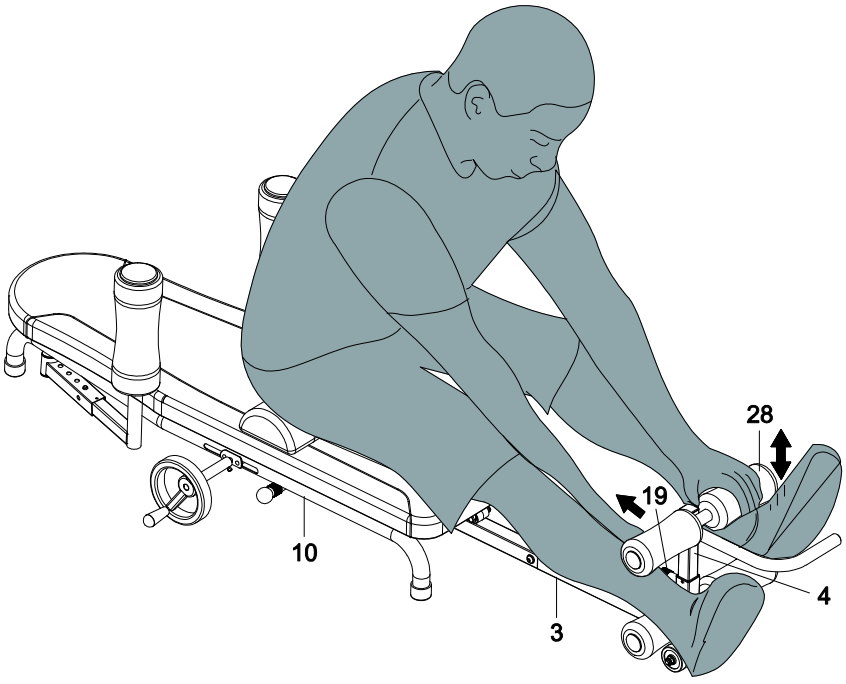
Vytáhněte pin (13) a nastavte požadovanou délku rámů (2 a 3). Po nastavení požadované délky pusťtě pin (13).



NASTAVENÍ OPĚRKY NOHOU

Posaďte se na opěrku zad (10) směrem k nastavitelné opěrce nohou (4). Nastavte vhodnou délku vytáhnutím nastavitelného rámu (3).

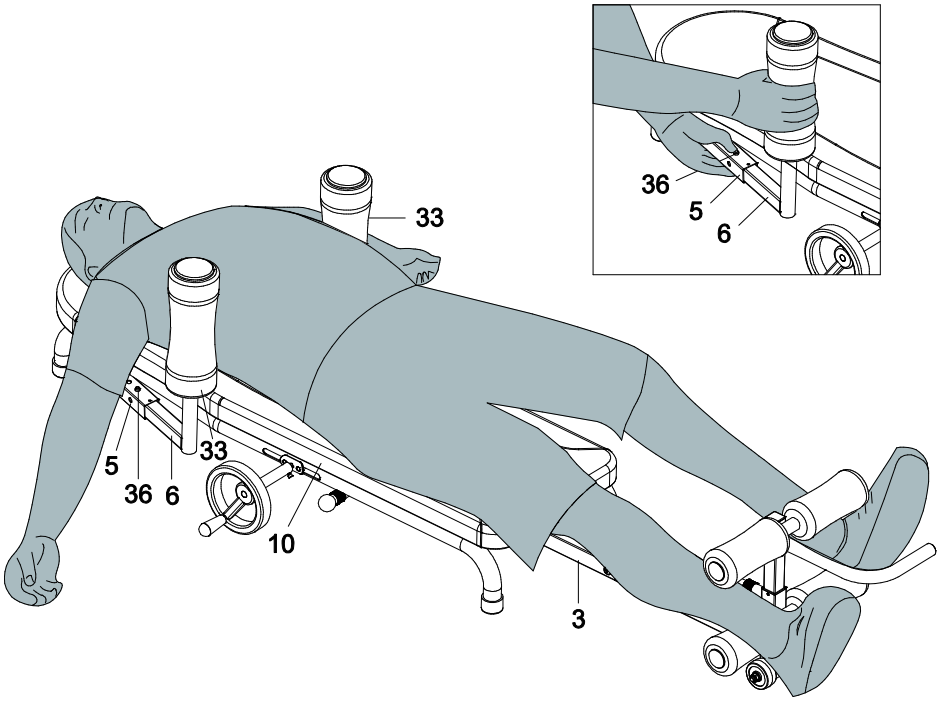
Vytáhněte pin (19) a vložte nohy mezi pěnové válce (28). Nohy zajistěte mezi válce.



NASTAVENÍ OPĚRKY PAŽÍ

Položte se na opěrku zad (10). Vyzkoušejte polohu pěnových válců (33). Pokud jsou příliš vysoko nebo nízko, je potřeba je upravit.

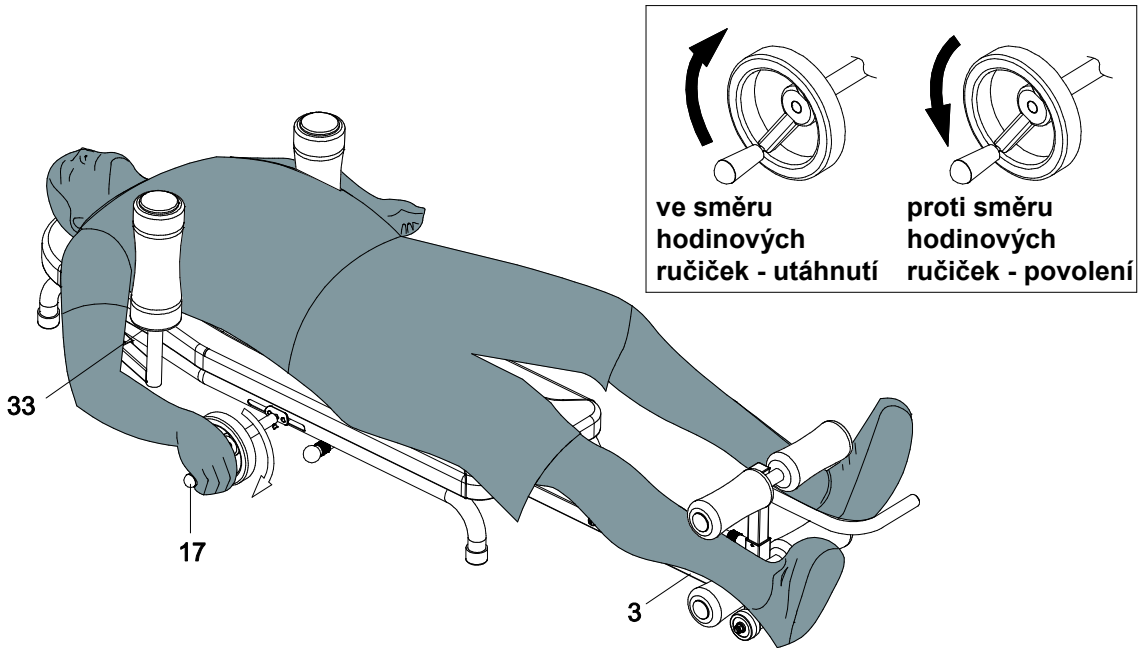
Nastavte délku nastavitelných rámů (6) stiskem pinů (36). Po nastavení polohy se ujistěte, že jsou rámy zajištěny.



POUŽITÍ

Paže mějte kolem pěnových válců. Uchopte kliku a pomalu začněte točit ve směru hodinových ručiček pro protažení zad. Pomalu otáčejte klikou dokud nedosáhnete pohodlného protažení zad. Dávejte pozor abyste svaly nepřetáhli.

Pro sesednutí ze stroje otáčejte klikou proti směru hodinových ručiček. Pár minut odpočívejte položeni na stroji a poté opatrně sesedněte.

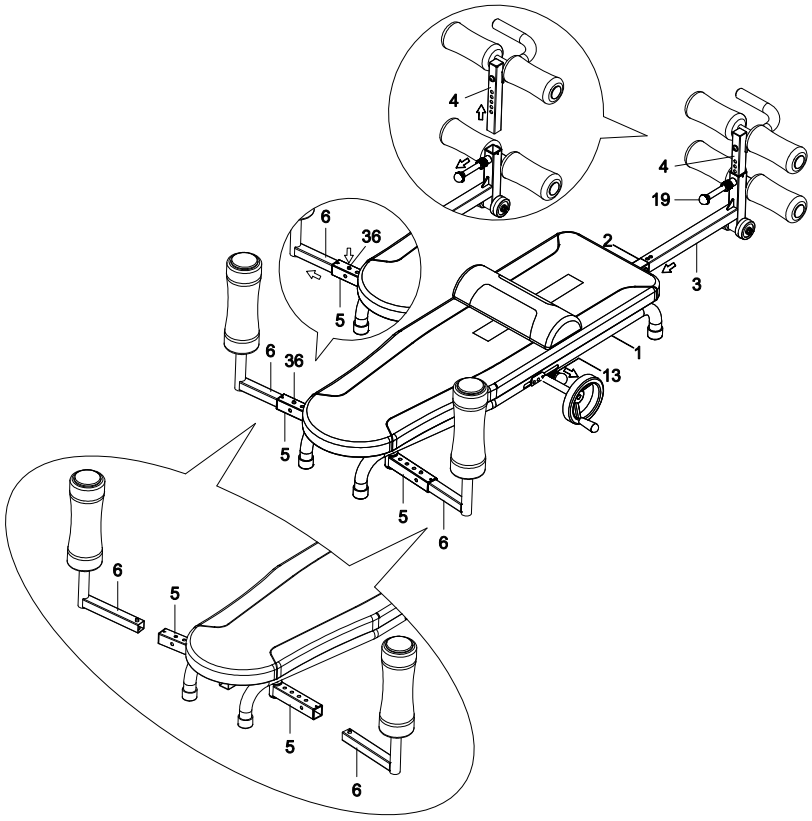


SKLADOVÁNÍ A PŘESUN

Vytáhněte pin (13) a zatlačte rám (3) do hlavního rámu (1). Rám (2) zajistěte pinem (13).

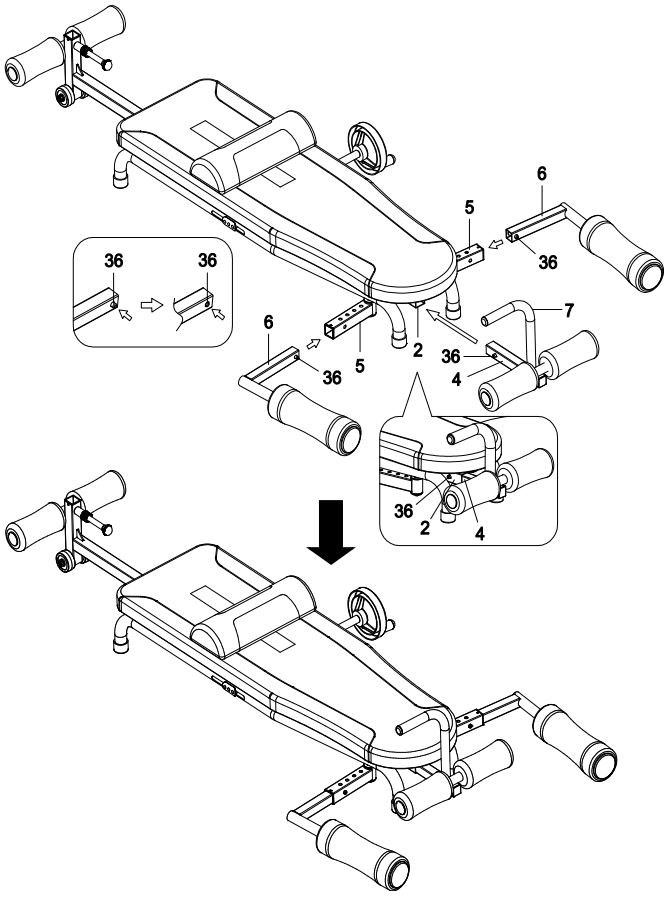
Vytáhněte pin (19) a vytáhněte rám (4).

Stiskem pinů (36) vytáhněte rámy (6) z rámů (5).

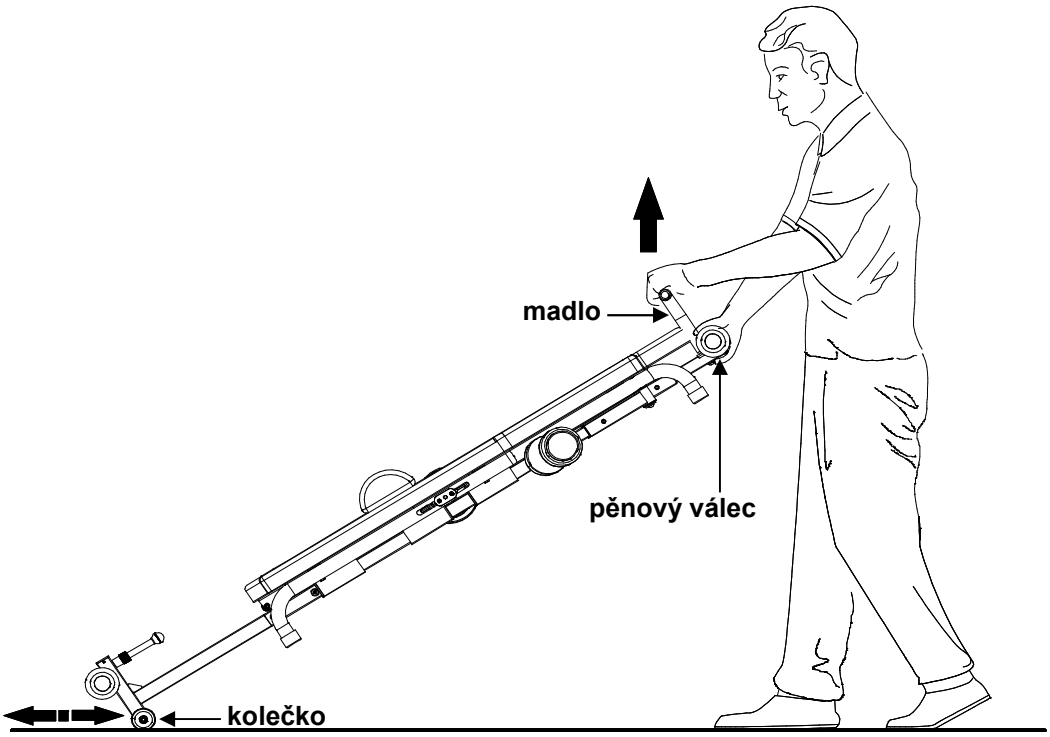


Otočte rámy (6) o 90°a zasuňte zpět do rámů (5).

Rám (4) s madlem (7) zasuňte do rámu (2).



PŘESUN

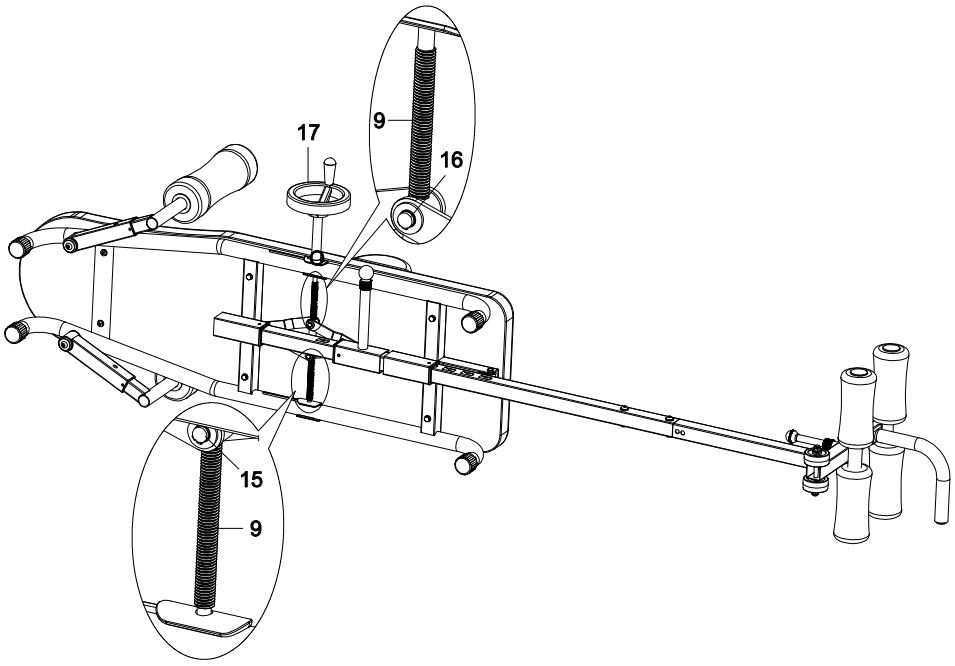


PROMAZÁNÍ

Otáčejte osu s madlem (17) proti směru hodinových ručiček do zastavení. Pomocí prstu naneste malé množství maziva na pružiny (9).

Opakujte pro spoje (15 a 16).

Otáčejte osu s madlem (17) ve směru hodinových ručiček do zastavení. Pomocí prstu naneste malé množství maziva na pružiny (9).



ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Po použití otřete od potu a nečistot. K čištění používejte navlhčený hadřík a roztok teplé vody a neutrálního čistícího prostředku. Nepoužívejte agresivní čistící prostředky na bázi alkoholu nebo benzenu. Nepoužívejte rozpouštědla. Pravidelně dotahujte všechny šrouby, matice a spoje.

ROZCVIČKA

Každý trénink by měl začít cviky pro zahřátí organismu, pak by mělo následovat vlastní aerobní cvičení a nakonec byste měli provádět cviky pro zklidnění organismu. Cvičit by mělo dvakrát až třikrát týdně a mezi jednotlivými tréninky byste si měli dopřát den odpočinku. Po pár měsících můžete zvýšit frekvenci tréninků na čtyři až pět tréninků týdně.

Zahřívací fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému cvičení, protože organismus by měl na následnou zátěž nejprve připravit. Při této fázi dochází k zahřátí organismu, protažení svalů, rozproudění krevního oběhu a prokysličení svalů. Na konci cvičení opakujte následující cviky pro protažení svalstva. Pro zahřátí a zklidnění organismu jsou vhodné zejména tyto cviky:

	Protažení vnitřní strany stehen Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenou tak, že se Vaše chodidla dotýkají. Snažte se tlačit chodidla co nejblíže k pánvi a lokty tlačte kolena jemně směrem dolů k podlaze. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 sekund.
	Protažení zadní strany stehen Posaďte se a pravou nohu natáhněte dopředu. Podrážku levé nohy přimkněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Napněte pravou ruku podél pravé nohy nakolik jste schopni. Vydržet 15 vteřin a zvolněte. Totéž opakujte s levou nohou a levou paží.
	Kroužení hlavou Nakloňte hlavu směrem k pravému ramenu, měli byste cítit protažení levé strany krku. Potom hlavu zakloňte, ústa nechte otevřené. Nakloňte hlavu směrem k levému rameni, a nakonec hlavu předkloňte a snažte se ji přitáhnout k hrudníku.
	Střídavé zvedání ramen Zvedejte střídavě ramena a setrvejte vždy v krajní poloze alespoň 1 sekundu.
	Lýtka a Achillova šlacha Opřete se o zeď tak, že nohy budou vedle sebe a ruce budou předpaženy. Napněte pravou nohu směrem ven a levou ponechejte na zemi. Prohněte levou nohu a zapřete se směrem dopředu tak, že pravou kyčlí budete tlačit směrem ke zdi. Vydržte 15 vteřin. Nechte nohu napnutou a opakujte s druhou nohou.

	Doteky prstů na nohou Pomalu se předkloňte v bocích. Záda a paže mějte uvolněné. Poté je napněte dolů směrem k prstům u nohou, nakolik jste schopni. Vydržte 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.
	Protažení boků Paže zvedněte nad hlavu a pravou paži napněte směrem ke stropu, nakolik to půjde. Vypínejte horní tělesné partie směrem k pravému boku. Poté totéž opakujte s levým bokem.

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 kupujícímu, 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, 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, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, 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. 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.

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
Stores inSPORTline SK, s.r.o.

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

IČO: 46259317
DIČ: SK2023299729

Tel.: +421 917 700 098
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamace zboží

Vrácení a výměna zboží do 30 dnů