



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 3331 Vibromasážní stroj inSPORTline Rita**



# OBSAH

DÍLY .....	3
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	4
ÚDRŽBA .....	5
MONTÁŽ .....	6
BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE.....	9
UMÍSTĚNÍ PŘÍSTROJE .....	9
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE .....	11
CVIČEBNÍ POZICE .....	24
NÁKRES.....	30
SEZNAM DÍLŮ.....	31
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	32

## DÍLY



Před prvním použitím přístroje si přečtete celý manuál. Manuál uschovejte pro případ potřeby.

## BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Děkujeme vám za zakoupení tohoto přístroje. Ačkoliv se snažíme o dosažení nejlepší možné kvality našich výrobků, může při dodání přístroje některý z jeho dílů chybět nebo být poškozen. V tomto případě nás kontaktujte a my se pokusíme problém vyřešit.

**Před zahájením montáže a prvním použitím přístroje si řádně přečtěte celý manuál. Dodržujte následující bezpečnostní upozornění:**

1. Osoby s tělesným či mentálním postižením a osoby, které nejsou obeznámeny s informacemi v tomto manuálu, mohou přístroj používat pouze pod vedením zkušené osoby, která bude zodpovědná za jejich bezpečnost.
2. Děti mohou výrobek používat pouze v přítomnosti dospělé osoby, která dohlédne na jeho bezpečné a správné použití. Nenechávejte děti v blízkosti přístroje bez dozoru.
3. V případě poškození napájecího kabelu se z bezpečnostních důvodů vždy obraťte na výrobce, servisní oddělení nebo kvalifikovaného servisního technika.
4. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Přestaňte okamžitě cvičit, jestliže začnete pociťovat některý z těchto stavů: bolest nebo tlak v oblasti hrudníku, nepravidelný tep, dýchací potíže, slabost apod. V případě jakýchkoliv problémů se o dalším cvičení poradte s lékařem.
5. Do otvorů v přístroji nedávejte žádné předměty.
6. Přístroj by neměla používat osoba vážící více než 180 kg.
7. Na přístroji nesmí cvičit více osob najednou.
8. Vždy používejte přístroj na rovném a hladkém povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo ve vlhkém prostředí.
9. Po skončení cvičení přístroj vypněte.
10. Na přístroji by neměli cvičit lidé s respiračním onemocněním.
11. Před každým cvičením zkontrolujte celkový stav přístroje a ujistěte se, že jsou všechny matice a šrouby řádně přitáženy.
12. Po každém cvičení přepněte síťový vypínač do pozice OFF.
13. Pro dosažení co nejlepších výsledků doporučujeme cvičit na přístroji denně 10-15 minut.
14. Před zahájením cvičení na přístroji byste se měli zahřát a protáhnout. Začnějte zlehka a postupně zvyšujte intenzitu cvičení.

### KONTRAINDIKACE:

- Těhotenství
- Akutní trombóza
- Onemocnění kardiovaskulárního systému
- Čerstvé pooperační jizvy
- Náhrada kolenního nebo kyčelního kloubu
- Akutní kýla, diskopatie, onemocnění páteře
- Cukrovka, epilepsie
- Těžká migréna
- Kardiostimulátor
- Nádor

## ÚDRŽBA

Pro zachování dobrého stavu přístroje je třeba nezanedbávat pravidelnou údržbu.

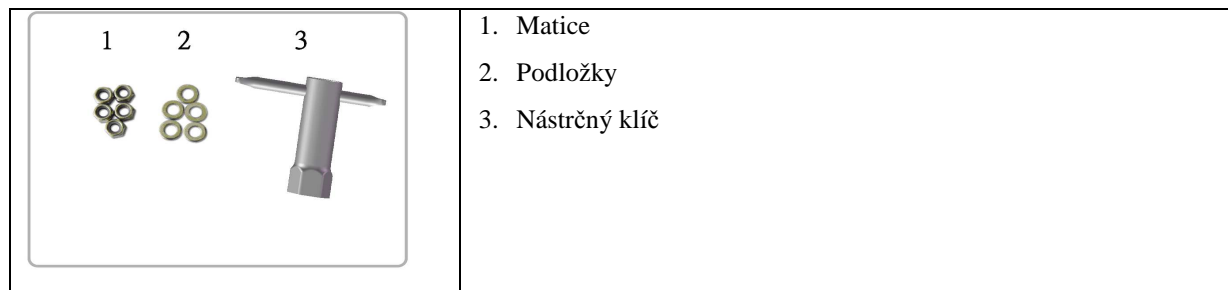
1. Během montáže a manipulace s přístrojem dbejte zvýšené opatrnosti. Pokud se chystáte přístroj přesouvat po zemi, umístěte pod něj měkkou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy nebo laku na přístroji.
2. Přenášení přístroje by měly provádět minimálně 2 osoby. Neuchopujte přístroj za stavěcí nožky nebo madla, tyto díly by se mohly poškodit.
3. Během montáže používejte vhodné nářadí.
4. Přístroj postavte na rovný a pevný povrch. Doporučujeme pod něj umístit koberec nebo jakoukoliv jinou protiskluzovou podložku.
5. Pravidelnou údržbou prodloužíte životnost přístroje. K čištění používejte pouze jemné čisticí prostředky nebo navlhčený hadřík. Nepoužívejte chemické čisticí prostředky obsahující metanol, etanol apod. Po každém čištění přístroj osušte, aby nedocházelo ke korozi dílů.
6. Provádějte pravidelné kontroly celkového stavu přístroje. Pokud je některý z dílů uvolněn, utáhněte odpovídající šrouby. V případě jakýchkoliv problémů se poradte s prodejcem.
7. Po každém cvičení přístroj očistěte (zejména ovládací panel a madla) od potu/mastnoty.
8. Před zahájením manipulace či údržby odpojte přístroj z elektrické sítě – v opačném případě může dojít k poškození přístroje nebo k úrazu elektrickým proudem.
9. Pokud přístroj vydává během provozu neobvyklý hluk nebo pokud jeví známky poškození, ihned jej vypněte a obraťte se na prodejce. Přístroj nepoužívejte, dokud nebude řádně opraven – předejdete tím vzniku závažnějších poruch.

# MONTÁŽ

1. Vybalte z krabice sloupek a základnu.



2. Připravte si spojovací materiál a potřebné nářadí.



3. Provedte montáž sloupku k základně.



#### 4. Propojte kabeláž.



### KROK 1

Otevřete balící krabici se sloupkem a základnou, zkontrolujte obsah balení a vybalte základnu. Krabici použijte jako podstavec pro montáž základny.



### KROK 2: Montáž sloupku k základně

1. Opatrně nasadte sloupek na základnu tak, aby všechny fixační šrouby na spodní straně sloupku procházely otvory v základně. Pomocí 5 podložek  $\varnothing 10$  a matic M10 sloupek zajistíte – v tomto kroku matice dotáhněte pouze ručně.



2. Tento krok by měly provádět dvě osoby: jedna osoba by měla přístroj naklopit a druhá dotáhnout nadoraz pomocí klíče matice fixující sloupek k základně.



### KROK 3: Propojení kabelů

Tento krok rovněž vyžaduje asistenci dvou osob: jedna osoba by měla přístroj naklopit a druhá správně propojit kabeláž na spodní straně základny.





## BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- Následující instrukce jsou uvedeny z bezpečnostních důvodů. Proto při používání přístroje dbejte na jejich dodržování.



Při nedodržení pokynu hrozí riziko úrazu



Napětí: AC 220V, 50Hz/60Hz



Neprovádějte zásahy do konstrukce přístroje



Za uvedených okolností přístroj nepoužívejte

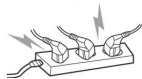


Nesahat

- Napájení a způsob použití



Nepoužívejte přístroj, je-li poškozen napájecí kabel nebo jeho zástrčka.



Napájení: AC 220V, 50Hz/60Hz.



Na napájecí kabel nesahejte, jestliže máte mokré ruce.



Otřete z napájecího kabelu vlhkost a prach čistým suchým hadříkem.



Neumísťujte přístroj do blízkosti ohně a tepelných zdrojů.

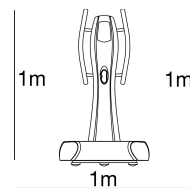
Lidé se zdravotními problémy by se měli o používání přístroje nejdříve poradit s lékařem.

Jestliže se vám udělá nevolno, přestaňte okamžitě cvičit – v opačném případě může dojít k nehodě nebo poškození zdraví.

## UMÍSTĚNÍ PŘÍSTROJE

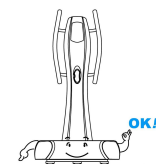


Okolo celého přístroje je třeba zajistit volný prostor o velikosti alespoň 1m.





Umístěte přístroj na rovný povrch.



Přístroj nerozebírejte ani se nepokoušejte provádět jakékoliv zásahy do jeho konstrukce.



Děti a starší lidé mohou přístroj používat pouze pod vedením zkušené osoby.



Během provozu přístroje by se v jeho blízkosti neměly pohybovat děti.



Přístroj nepoužívejte, pokud není jeho povrch zcela suchý.



Nedávejte pod přístroj ruce, nohy ani jiné části těla.

Za úrazy způsobené nedodržením pokynů v tomto manuálu neneseme žádnou zodpovědnost.

Z bezpečnostních důvodů si přečtěte celý manuál.

## OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



### ČAS (TIME)

Rozsah zobrazení je 00:20 – 10 minut. Pro nastavení času slouží tlačítka UP a DOWN (jednotka přičítání/odečítání: 10 vteřin).



### RYCHLOST/INTENZITA (SPEED/HZ)

Rozsah zobrazení: 20 hz – 60 hz. Pro nastavení stupně rychlosti slouží tlačítka UP a DOWN (jednotka přičítání/odečítání: 1 hz).



Minimální rychlost



Maximální rychlost

### PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozici je celkem 8 přednastavených programů:

- P1: Strečink a relaxace
- P2: Procvičení celého těla
- P3: Procvičení horní poloviny těla

P4: Procvičení dolní poloviny těla

P5-P8: Programy pro náročnější cvičení

## UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Do paměti počítače lze uložit celkem 3 uživatelské programy.

### TLAČÍTKA



Stiskněte tlačítko START pro vstup do režimu nastavení nebo spuštění programu.

Po stisknutí tohoto tlačítka na dálkovém ovladači se rychlost vibrací okamžitě nastaví na 40HZ.



Během cvičení: použijte tlačítko UP pro zvýšení rychlosti vibrací.

V režimu nastavení: použijte toto tlačítko pro výběr programu a zvýšení hodnoty parametrů: času, rychlosti/intenzity.



Během cvičení: použijte tlačítko DOWN pro snížení rychlosti vibrací.

V režimu nastavení: použijte toto tlačítko pro výběr programu a snížení hodnoty parametrů: času, rychlosti/intenzity.



Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavení a posun o krok vpřed.

Po stisknutí tohoto tlačítka na dálkovém ovladači se rychlost vibrací okamžitě nastaví na 50HZ.



V režimu nastavení: stiskněte tlačítko RETURN pro návrat o krok zpět.



Během cvičení: tlačítko PAUSE/STOP slouží k pozastavení cvičení nebo pro návrat o krok zpět.

## SPODNÍ OVLADAČ



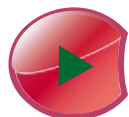
Během cvičení: použijte tlačítko DOWN pro snížení intenzity vibrací.

V režimu nastavení: použijte toto tlačítko pro výběr programu a snížení hodnoty parametrů: času, rychlosti/intenzity.



Během cvičení: použijte tlačítko UP pro zvýšení intenzity vibrací.

V režimu nastavení: použijte toto tlačítko pro výběr programu a zvýšení hodnoty parametrů: času, rychlosti/intenzity.



Stiskněte tlačítko START pro vstup do režimu nastavení nebo spuštění programu.



Během cvičení: tlačítko PAUSE/STOP slouží k pozastavení cvičení nebo pro návrat o krok zpět.



Během nastavení: stiskněte tlačítko RETURN pro návrat k předchozímu nastavení.



Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavení a posun o krok vpřed.

## OVLÁDACÍ POKYNY

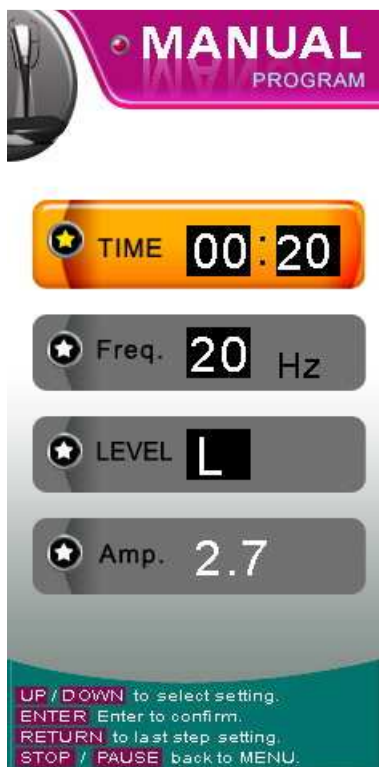


### ÚVOD

1. Stiskněte tlačítko UP pro zobrazení poslední zprávy.
2. Tlačítko DOWN použijte k přepnutí na další zprávu.
3. Každá zpráva se zobrazuje na dobu 10 vteřin, poté se zobrazí další zpráva.
4. Po zobrazení varovných zpráv se přepne displej do hlavní nabídky (MENU), které slouží ke zvolení programu. Použijte tlačítko DOWN pro rychlý vstup do MENU.

### MENU

1. Výběr ze 4 režimů: MANUAL (manuální), PRESET (přednastavený), USER (uživatelský), PRECAUTIONS (výstrahy).
2. Pomocí tlačítka UP a DOWN zvolte požadovaný režim.
3. Pro vstup do zvoleného režimu stiskněte ENTER.



## MANUÁLNÍ PROGRAM

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas (TIME) a úroveň (LEVEL).
2. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení a přechod k dalšímu nastavení.
3. Stiskněte RETURN pro návrat k předchozímu nastavení.
4. Nastavte všechny parametry – čas (TIME), frekvenci (FREQ.) a úroveň (LEVEL).
5. Stiskněte START pro zahájení cvičení.
6. Stiskněte STOP/PAUSE pro návrat do MENU.
7. Čas lze nastavit v rozsahu 00:20-10:00, jednotka přičítání/odečítání: 10 vteřin. K nastavení hodnoty slouží tlačítka UP a DOWN.
8. Frekvenci vibrací lze nastavit v rozsahu 20-60 Hz pomocí tlačítek UP a DOWN. Jednotka přičítání/odečítání: 1 Hz.



## 8 PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

1. P1: Strečink a relaxace  
 P2: Procvičení celého těla  
 P3: Procvičení horní poloviny těla  
 P4: Procvičení dolní poloviny těla  
 P5-P8: Programy pro náročnější cvičení
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN si prohlédněte jednotlivé pozice a celkový čas.
3. Stiskněte ENTER pro vstup do přednastaveného programu.
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení.
5. Pomocí tlačítka RETURN přejdete zpět do MENU.



### NÁHLEDY PRO CVIČENÍ V PŘEDNASTAVENÉM PROGRAMU

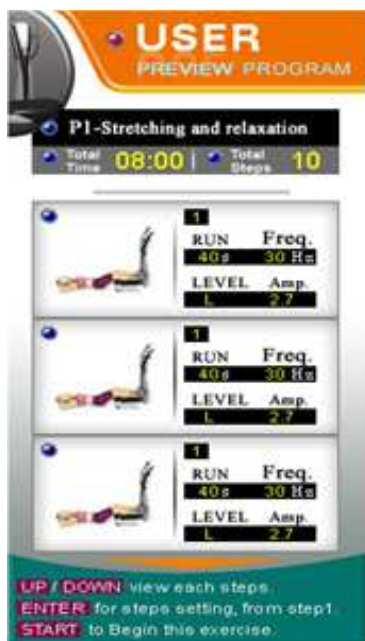
1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si prohlédnete jednotlivé cvičební fáze.
2. Stiskněte RETURN pro návrat k předchozímu přednastavenému programu.
3. Stiskněte START pro zahájení cvičení.
4. Během cvičení lze měnit rychlost vibrací pomocí tlačítek UP a DOWN (jednotka přičítání/odečítání: 1 Hz).



### 3 UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si prohlédnete jednotlivé pozice a celkový čas.
2. Stiskněte ENTER pro vstup do uživatelského programu.
3. Pro návrat do MENU použijte tlačítko RETURN.
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení.





### 10 intervalů pro cvičení v uživatelském programu - náhledy

1. Pomocí tlačítka UP a DOWN přepínáte mezi náhledy intervalů.
2. Stiskněte ENTER pro nastavení parametrů.
3. Stiskněte RETURN pro návrat o krok zpět.
4. Stiskněte tlačítko START pro zahájení cvičení.



### Nastavení uživatelského programu: 10 intervalů

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte frekvenci vibrací. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte cvičební pozici, výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Jednotlivé pozice jsou závislé intenzitě vibrací.
3. Zvolte pomocí tlačítek UP a DOWN obtížnost – H/vysoká nebo L/nízká.
4. Nastavte délku každého intervalu pomocí tlačítka UP a DOWN. Nastavení potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Stiskněte RETURN pro návrat o krok zpět.
6. Stejným způsobem nastavte zbývajících devět intervalů (STEP). Jakmile úspěšně nastavíte všech 10 intervalů, zobrazí se na displeji zpráva „User program setting completed“.
7. Stiskněte tlačítko START pro zahájení cvičení.
8. Stiskněte tlačítko STOP pro návrat do nastavení programu – všechny nastavené hodnoty se uloží.
9. S každým intervalem se bude vždy přičítat čas.



### Displej počítače během cvičení

1. Během cvičení lze pomocí tlačítek UP a DOWN nastavovat intenzitu vibrací (jednotka přičítání: 1 Hz).
2. Pro rychlé nastavení vibrací na danou hodnotu použijte tlačítka 30 Hz, 40 Hz nebo 50 Hz.
3. Po uplynutí časového intervalu v přednastaveném a uživatelském programu následuje klidový režim trvajícím 15 vteřin (REST MODE).  
Po uplynutí nastavené doby cvičení je trénink ukončen. Stiskněte tlačítko START pro opětovné spuštění programu nebo tlačítko PROGRAM pro návrat do programu.
4. Jestliže si přejete pozastavit cvičení, stiskněte tlačítko STOP/PAUSE. Tlačítkem RETURN se vrátíte do nastavení programu, tlačítkem START opět spustíte program.
5. Při cvičení se řiďte pokyny na displeji.



## KLIDOVÝ REŽIM (REST MODE)

1. Režim trvající 15 vteřin.
2. Klidový režim je navržen pro intervalové cvičení – během této fáze se na displeji zobrazí následující cvičební poloha.

## UPOZORNĚNÍ

1. Před prvním použitím přístroje si přečtěte tuto zprávu.
  2. Použijte tlačítka UP a DOWN pro přepínání mezi zprávami.
  3. Každá zpráva je zobrazena na 10 vteřin, poté se automaticky zobrazí další zpráva.
  4. Stiskněte tlačítko RETURN pro návrat do MENU.
- Přečtěte si uživatelský manuál a dodržujte uvedené montážní pokyny.
  - Přestaňte okamžitě cvičit, jestliže začnete pociťovat některý z těchto stavů: bolest nebo tlak v oblasti hrudníku, nepravidelný tep, dýchací potíže, slabost apod. V případě jakýchkoliv problémů se o dalším cvičení poradte s lékařem.
  - Je-li přístroj jakkoliv poškozen, přestaňte jej ihned používat a kontaktujte servisní oddělení prodejce.
  - Na přístroji nesmí cvičit více osob najednou.

## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

\* No = číslo cviku

**Workout pose** = cvičební pozice

**Muscle group** = svalová partie








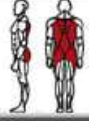
**RUN** = čas

**Freq.** = frekvence vibrací






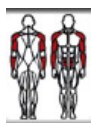

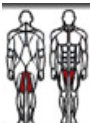

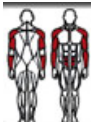


**LEVEL** = obtížnost


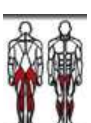


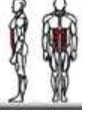





**Amp.** = rozsah








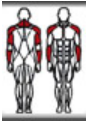

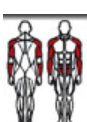

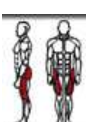




P1-STRETCHING AND RELAXATION							P2-WHOLE BODY EXERCISE						
No	Workout pose	Muscle group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	No	Workout pose	Muscle group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1			40	30	L	2.3	1			60	25	L	2.5
2			55	35	L	2.0	2			55	40	L	2.0
3			50	35	L	2.0	3			55	45	H	1.5
4			35	40	L	2.0	4			50	45	H	1.5
5			40	40	L	2.0	5			60	40	H	2.0
6			45	35	L	2.0	6			60	50	L	1.5
7			50	40	L	2.0	7			45	45	L	1.5
8			40	40	L	2.0	8			40	50	L	1.5




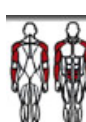





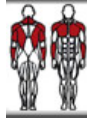







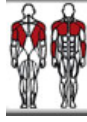


9	Pose16 		45	35	L	2.0	9	Pose21 		30	35	L	2.0
10	Pose27 		50	30	L	2.3	10	Pose27 		25	35	L	2.0






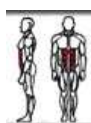

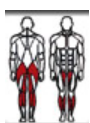

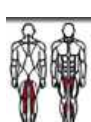

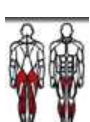

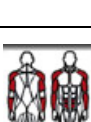

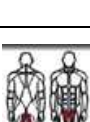

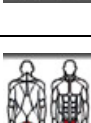


P3-UPPER BODY EXERCISE							P4-LOWER BODY EXERCISE						
No	Workout pose	Muscle group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	No	Workout pose	Muscle group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Pose18 		40	30	L	2.3	1	Pose02 		60	30	L	2.3
2	Pose15 		35	35	L	2.0	2	Pose21 		55	35	L	2.0
3	Pose17 		40	30	L	2.3	3	Pose09 		50	45	L	1.5
4	Pose12 		45	40	H	2.0	4	Pose08 		50	40	H	2.0
5	Pose14 		35	45	L	1.5	5	Pose20 		45	40	H	2.0
6	Pose11 		35	50	L	1.5	6	Pose07 		45	50	L	1.5
7	Pose10 		45	45	H	1.5	7	Pose19 		55	50	H	1.5

8	Pose13 		50	50	L	1.5	8	Pose23 		50	45	L	1.5
9	Pose31 		50	40	L	2.0	9	Pose22 		30	40	L	2.0
10	Pose32 		45	35	L	2.0	10	Pose24 		40	35	L	2.0




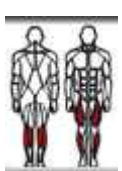

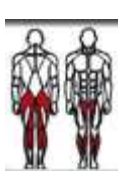
P5-PROGRAM 5							P6-PROGRAM 6						
No	Workout pose	Muscle group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	No	Workout pose	Muscle Group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Pose02 		60	30	L	2.3	1	Pose05 		45	35	L	2.0
2	Pose03 		55	40	L	2.0	2	Pose08 		55	40	L	2.0
3	Pose18 		40	40	L	2.0	3	Pose26 		40	40	L	2.0
4	Pose25 		50	45	H	1.5	4	Pose25 		35	45	L	1.5
5	Pose14 		35	45	L	1.5	5	Pose04 		45	50	H	1.5
6	Pose09 		60	50	L	1.5	6	Pose11 		35	45	L	1.5

7	Pose19 		55	45	H	1.5	7	Pose30 		35	40	L	2.0
8	Pose08 		60	50	L	1.5	8	Pose18 		40	40	L	2.0
9	Pose31 		30	40	L	2.0	9	Pose21 		50	35	L	2.0
10	Pose24 		35	35	L	2.0	10	Pose24 		40	30	L	2.3













P7-PROGRAM 7							P8-PROGRAM 8						
No	Workout pose	Muscle group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	No	Workout pose	Muscle group	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Pose01 		40	35	L	2.0	1	Pose32 		40	35	L	2.0
2	Pose19 		55	35	L	2.0	2	Pose21 		55	40	L	2.0
3	Pose10 		30	40	L	2.0	3	Pose25 		30	45	L	1.5
4	Pose06 		35	40	H	2.0	4	Pose26 		35	45	H	1.5
5	Pose14 		35	45	L	1.5	5	Pose11 		40	40	L	2.0


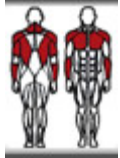







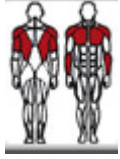


6	Pose12 		40	50	L	1.5	6	Pose12 		40	45	L	1.5
7	Pose25 		55	45	H	1.5	7	Pose04 		45	50	H	1.5
8	Pose08 		60	45	L	1.5	8	Pose09 		50	45	L	1.5
9	Pose32 		35	35	L	2.0	9	Pose06 		45	40	L	2.0
10	Pose22 		35	35	L	2.0	10	Pose27 		45	35	L	2.0




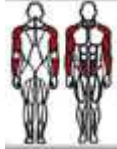

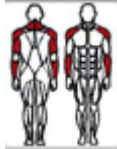

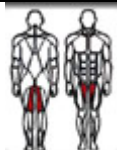

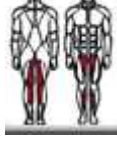




## CVIČEBNÍ POZICE


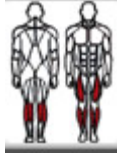

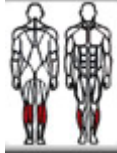

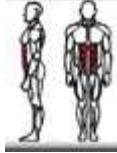





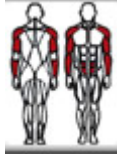
<p>Pose01– zvedejte se na špičkách</p> 		<p>Zvedejte se na špičkách – pokrčte mírně nohy v kolenou a zpevněte břišní svalstvo.</p>
<p>Pose02</p> 		<p>Rozkročte se tak, aby byla chodidla vzdálena na šíři ramen. Neprohýbejte se v zádech a pokrčte mírně nohy v kolenou – snižte pánev tak, abyste cítili pnutí v oblasti stehen a kyčlí.</p>
<p>Pose03</p> 		<p>Rozkročte nohy na šíři ramen. Snižte pánev, jako byste se chtěli posadit. Pokrčte nohy v kolenou. Ucítíte pnutí v oblasti zad, hýždí, kvadricepsů a vnitřní strany stehen.</p>


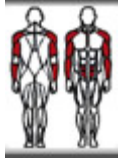



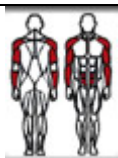

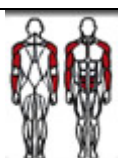


<p>Pose04</p> 		<p>Postavte se tak, aby byla vzdálenost mezi chodidly větší, než je šířka vašich ramen. Špičky chodidel vytočte od sebe, nohy pokrčte v kolenou. Snižte pánev, jako byste se chtěli posadit. Ucítíte, jak jsou posilovány kolenní šlachy a svalstvo vnitřní strany stehen.</p>
<p>Pose05 – cvik proved'te na levou i pravou nohu</p> 		<p>Dejte jednu nohu před druhou – přední nohu pokrčte v kolenu a zadní nohu udržujte napnutou. Snažte se tlačit patou zadní nohy na vibrační desku. Ucítíte pnutí v lýtku.</p>
<p>Pose06</p> 		<p>Chytněte se madel a tlačte pánev co nejvíce za sebe. Nohy udržujte propnuté v kolenou. Při tomto cviku dochází k protažení a posílení hýžďového svalstva a kolenních šlach.</p>
<p>Pose07 – cvik proved'te na levou i pravou nohu</p> 		<p>Postavte se jednou nohou na vibrační desku, podřepněte a udržujte zpevněné břišní svalstvo.</p>
<p>Pose08 – cvik proved'te na levou i pravou nohu</p> 		<p>Nohu na vibrační desce udržujte napnutou, koleno druhé nohy pokrčte a tlačte směrem dopředu. Snižte pánev, jako byste se chtěli posadit. Při tomto cviku procvičujete vnitřní stranu stehen.</p>
<p>Pose09 – cvik proved'te na levou i pravou nohu</p> 		<p>Stoupněte si jednou nohou na vibrační desku a druhou nohu položte na zem. Nohu, kterou stojíte na vibrační desce, pokrčte v kolenu a pomalu snižujte těžiště, dokud neucítíte pnutí v oblasti kolen.</p>

<p>Pose10</p> 		<p>Položte předloktí na vibrační desku, zpevněte břišní svalstvo a pomalu zvedněte pánev. Měli byste cítit pnutí v oblasti břicha.</p>
<p>Pose11- zvedejte se nahoru a dolů</p> 		<p>Položte dlaně na vibrační desku tak, aby byly vzdáleny na šířku ramen a provádějte kliky. Zpevněte břišní svalstvo.</p>
<p>Pose12 – cvik proveďte na levé i pravé ruce</p> 		<p>Položte se na bok, dejte jednu nohu před druhou, položte předloktí na vibrační desku, nadzvedněte pánev a udržujte zpevněné břišní svalstvo.</p>
<p>Pose13</p> 		<p>Položte předloktí na vibrační desku, ramena udržujte v přirozené poloze a snažte se tlačit pánev za sebe.</p>
<p>Pose14 - zvedejte se nahoru a dolů</p> 		<p>Položte dlaně na vibrační desku tak, aby byly od sebe vzdáleny na šířku ramen, udržujte pánev blízko vibrační desky a pomocí horních končetin se zvedejte nahoru a dolů.</p>
<p>Pose15</p> 		<p>Položte dlaně na vibrační desku tak, aby byly od sebe vzdáleny na šířku ramen. Neprohýbejte se v zádech a zpevněte břišní svalstvo.</p>

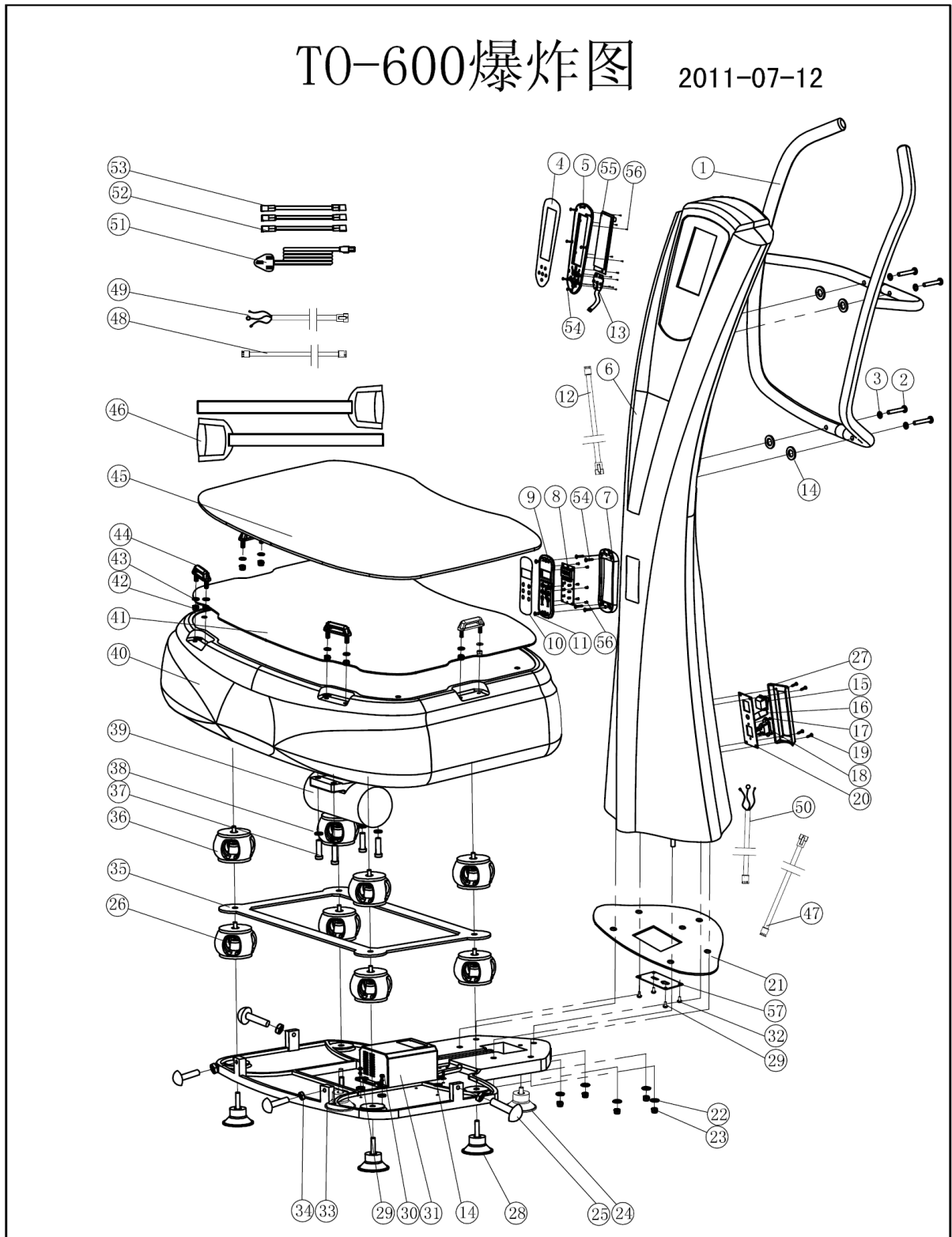
<p>Pose16</p> 		<p>Sedněte si na zem a umístěte podložku mezi základnu přístroje a vaše záda. Nohy pokrčte v kolenou a pro lepší rovnováhu se zapřete předloktími o vibrační desku. Zvedněte trup tak, aby byla záda v kontaktu s podložkou pouze na místech, která si přejete masírovat.</p>
<p>Pose17 - cvik proved'te na levé i pravé ruce</p> 		<p>Položte ruku na vibrační desku a ohněte ji v lokti. Pomalu snižujte horní polovinu těla až k podlaze tak, abyste cítili pnutí v oblasti prsního svalstva.</p>
<p>Pose18 – zvedejte se nahoru a dolů</p> 		<p>Položte předloktí na vibrační desku tak, aby byly lokty vzdáleny na šířku ramen. Propněte nohy, neprohýbejte se v zádech a zvedněte hlavu. Přitáhněte ramena nad vibrační desku a poté se vraťte zpět do výchozí pozice.</p>
<p>Pose19 – cvik proved'te na levou i pravou nohu</p> 		<p>Položte holeň na vibrační desku a pánev tlačte dopředu. Udržujte trup ve vzpřímené pozici a neprohýbejte se v zádech. Měli byste cítit pnutí v oblasti kyčlí a břicha.</p>
<p>Pose20 – zvedejte se nahoru a dolů</p> 		<p>Položte chodidla na vibrační desku, podložte si záda měkkou podložkou, nadzvedněte pánev a zpevněte břišní svalstvo.</p>
<p>Pose21 – cvik proved'te na levou i pravou stranu</p> 		<p>Položte se bokem na vibrační desku, pokrčte nohy v kolenou a rukou se zapřete o zem.</p>
<p>Pose22 – cvik proved'te na levou i pravou nohu</p> 		<p>Položte jednu nohu vnitřní stranou stehna na vibrační desku a zohněte ji v kolenní. Zbývající část těla položte na zem.</p>

<p>Pose23</p> 		<p>Lehněte si stehny na vibrační desku, břichem k zemi. Pod horní polovinu těla umístěte podložku. Podložka by měla být ve stejné výšce jako vibrační deska.</p>
<p>Pose24</p> 		<p>Položte lýtka na vibrační desku tak, aby palce chodidel směřovaly vzhůru. Lehněte si zády na zem a uvolněte se.</p>
<p>Pose25</p> 		<p>Podepřete si dlaněmi hlavu a horní polovinu těla přitáhněte k nohám – pohyb provedte pomocí břišních svalů. Udržujte hýždě a bederní páteř na vibrační desce.</p>
<p>Pose26 – zvedejte se nahoru a dolů</p> 		<p>Položte ruce na hrudník a zpevněte břišní svalstvo. Pro větší obtížnost cviku natáhněte jednu nohu před sebe.</p>
<p>Pose27</p> 		<p>Posaďte se na vibrační desku a ohněte nohy v kolenou. Uvolněte horní polovinu těla a lehce se předkloňte.</p>
<p>Pose28</p> 		<p>Uchopte popruhy, udržujte lokty ve stejné výšce a přitáhněte popruhy k hrudníku. Intenzitu cviku lze regulovat napnutím popruhů.</p>

<p>Pose29</p> 		<p>Uchopte popruhy, horní končetiny předpažte a držte ve stejné výšce. Intenzitu cviku lze regulovat napnutím popruhů.</p>
<p>Pose30</p> 		<p>Uchopte popruhy, propněte a rozpažte ruce. Čím výše ruce zvednete, tím bude cvik účinnější. Během cviku byste měli cítit pnutí v oblasti ramen a bicepsů.</p>
<p>Pose31</p> 		<p>Tahejte popruhy k sobě – lokty tlačte za sebe. Měli byste cítit pnutí v oblasti ramen a horní části zad.</p>
<p>Pose32 – cvik opakujte na obě strany</p> 		<p>Postavte k přístroji bokem, bližší rukou uchopte popruh a druhou ruku dejte za hlavu. Lehce se předkloňte a tlačte hlavu směrem od přístroje.</p>

# T0-600爆炸图

2011-07-12



## SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Rukojeť	1
2	Šroub	4
3	Podložka	4
4	Nálepka na ovládací panel	1
5	Kryt ovládacího panelu	1
6	Sloupek	1
7	Kryt spodního ovladače – spodní část	1
8	PCB displej spodního ovladače	1
9	Kryt spodního ovladače – horní část	1
10	Nálepka na spodní ovladač	1
11	Křížový šroub	2
12	Kabel propojující horní a spodní displej	1
13	Displej ovládacího panelu	1
14	Gumová podložka	8
15	Síťový vypínač	1
16	Elektrická pojistka	1
17	Křížový šroub	2
18	Zásuvka pro napájecí kabel	1
19	Křížový šroub	4
20	Deska pro fixaci síťového vypínače, napájecí zásuvky a el. pojistky	1
21	Gumová podložka pod sloupek	1
22	Podložka	5
23	Matice	5
24	Stavěcí nožka	1
25	Gumová podpěrka	4
26	Tlumící guma (spodní)	4
27	Kryt síťového vypínače, napájecí zásuvky a el. pojistky	1
28	Stavěcí nožka	4
29	Podložka	9
30	Křížový šroub	5
31	Invertor	1
32	Křížový šroub	4
33	Spodní kovový rám základny	1
34	Matice	4
35	Podpěrný rám	1

36	Tlumící guma (horní)	4
37	Šroub	4
38	Pérová podložka	4
39	Motor	1
40	Kryt základny	1
41	Protiskluzová nálepka	1
42	Matice	8
43	Podložka	8
44	Držák popruhu	4
45	Cvičební podložka	1
46	Popruh	2
47	Vodící kabel – horní část	1
48	Vodící kabel – spodní část	1
49	Vodící kabel – střední část	1
50	Kabel propojující síťový vypínač s invertorem	1
51	Napájecí kabel	1
52	Kabel propojující vypínač s napájecí zásuvkou 2	1
53	Kabel propojující vypínač s napájecí zásuvkou 1	2
54	Křížový šroub	12
55	Displej ovládacího panelu	1
56	Křížový šroub	17
57	Destička pro fixaci kabelových konektorů	1

## 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 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, 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 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](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Reklamáce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.worker-moto.cz](http://www.worker-moto.cz)



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINĚ, 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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamáce: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: