



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

Závěsný posilovací systém inSPORTline DRX



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:

INSPORTLINE, 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, reklamace@insportline.sk

Fax: +421(0)326 526 705

Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

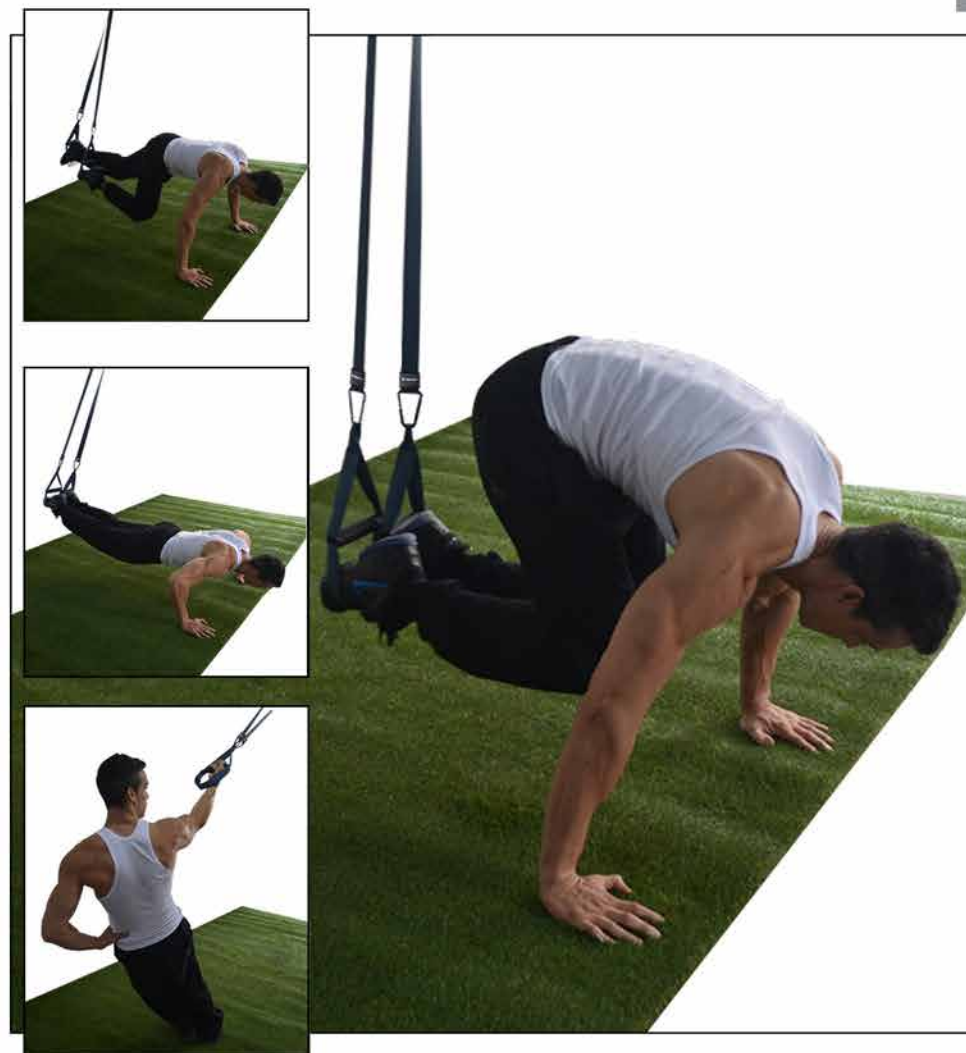
www.inSPORTline.cz 

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	03
OBSAH BALENÍ.....	05
MÍSTO A ZPŮSOB ZAVĚŠENÍ.....	06
ZÁVĚSNÝ ŘEMÍNEK.....	07
DVEŘNÍ KOTVA (+KARABINA).....	08
NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ.....	09
CVIKY.....	10
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	23

**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ**

Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem. Závěsný posilovací systém použijte pouze na místech s protiskluzovou podlahou a způsobem, který je popsán v manuálu. Uživatel je zodpovědný za jakékoliv škody na zdraví či majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Závěsný posilovací systém je vyroben za použití vysoce kvalitních a odolných materiálů a je navržen pro zpevnění celého těla prostřednictvím posilování s vlastní hmotností. Závěsný posilovací systém byl konstruován tak, aby obstál i při vysoce intenzivních tréninkových programech. V případě nesprávného skladování nebo používání může dojít k předčasnému opotřebení či přetržení použitých materiálů, což může mít za následek méně či více závažná zranění.

* Výrobek skladujte vždy na místě, kde nehrozí riziko jeho poškození. Dlouhodobé vystavování přímému slunečnímu záření, vlhkosti a extrémním teplotám může snížit životnost nylonových a kovových částí výrobku.

* Nikdy nezavěšujte posilovací systém k závěsnému bodu s ostrými hranami. Opakovaný kontakt s ostrými hranami může vést k narušení a poškození nylonového materiálu. (Upozornění: některé dveřní panty, trámy, podpěry a konstrukce mohou mít ostré hrany či rohy).

* Jakoukoliv opotřebenou či poškozenou část výrobku vyměňte co nejdříve za novou.

* Před každým tréninkem se 5-10 minut rozvíčujte, abyste připravili svalstvo na následující zátěž. (Vhodné je např. skákání přes švihadlo, jogging nebo obdobné pohybové aktivity).

-Závěsný posilovací systém se nesmí používat jako houpačka či hračka.

-Dodržujte všechny pokyny k instalaci a používání výrobku.

Před zahájením tréninku:

* Ujistěte se, že jsou všechny části posilovacího systému zcela v pořádku. Pokud jeví některý z dílů známky opotřebenosti či poškození, přestaňte výrobek používat, a co nejdříve problematický díl vyměňte za nový.

* Pro zavěšení posilovacího systému použijte bod, který je schopný unést vaši tělesnou hmotnost. Závěsný bod musí umožňovat bezpečné zavěšení posilovacího systému a nesmí způsobovat předčasné opotřebenění materiálů. Ať už zvolíte jakýkoliv typ zavěšení, vždy nejdříve proveďte zátěžový test silným zataháním za závěsné příslušenství a hlavní popruhy.

* Z bezpečnostních důvodů se přesvědčte, že není v místě cvičení povrch mokrá či kluzký. V opačném případě by mohlo dojít k úrazu.

* Před použitím jednoručních madel se ujistěte, že jsou řádně zajištěna pomocí karabin a během cvičení dbejte na správný úchop. Z bezpečnostních důvodů za madla před zahájením cvičení silně zatahejte a proveďte zátěžový test.

Nedodržení bezpečnostních pokynů v tomto manuálu může vést k úrazu. Při cvičení se závěsným posilovacím systémem přebírá veškerou odpovědnost za jakékoliv škody na zdraví či majetku uživatele.

DŮLEŽITÉ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy poradte s lékařem.





OBSAH BALENÍ

* Hlavní díly:

IN 7463 DRX-A01



Závěsný řemínek Převravní box

DRX-A02



Závěsný řemínek Převravní box

IN 7464 DRX-A03



Závěsný řemínek Převravní box

* PŘÍSLUŠENSTVÍ (NENÍ SOUČÁSTÍ BALENÍ):



IN 5339 Popruhy na posilování břišních svalů



IN 7465 Gymnastické kruhy



IN 7466 Stropní držák



IN 7467 Posilovací tyč

MODEL	DRX-A01	DRX-A02	DRX-A03
Nastavovací mechanismus	1 kus	1 kus	2 kusy
Madla	2 kusy	2 kusy	2 kusy
Odnímatelná madla	Ne	Ano	Ano
Závěsný řemínek	1 kus	1 kus	2 kusy
Převravní box	1 kus	1 kus	1 kus
Posilovací tyč	■	○	○
Popruhy na posilování břišních svalů	■	○	○
Gymnastické kruhy	■	○	○
Stropní držák	○	○	○ 2pcs

Poznámka: symbol „-“ označuje kompatibilitu, symbol „○“ nekompatibilitu.

MÍSTO A ZPŮSOB ZAVĚŠENÍ

Posilovací systém DRX lze používat doma i venku, na místech s protiskluzovým povrchem. Pro jeho optimální využití budete potřebovat volný prostor o rozměrech přibližně 2,43m X 1,83m (8ft X 6ft). Všechny modely DRX jsou dodávány se závěsným řemínkem, který umožňuje bezpečné „ukotvení“ posilovacího systému ke konstrukcím, které unesou vaši tělesnou hmotnost.

Vhodné závěsné body pro použití závěsného řemíku:

Pevný trám, konstrukce posilovací klece, držák boxovacího pytle, zábradlí, větev stromu nebo příčka plotu.

TIP: K ukotvení na dveře nebo zeď můžete použít závěsný řemínek nebo jiné kompatibilní příslušenství (např. dvevní kotvu).



POKYNY K UKOTVENÍ POMOCÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU:

1. Kotevní bod by se měl nacházet ve výšce 2,13m – 2,74m (7ft – 9ft) a měl by být dostatečně pevný na to, aby unesl vaši tělesnou hmotnost.
2. Nastavte délku závěsného řemíku tak, aby hlavní oko viselo přibližně 1,8m (6ft) nad zemí.
3. Při maximálním natažení popruhů budou třmeny nad zemí ve výšce 0,05m – 0,08m (2in – 3in). Pokud budete cvičit vleže (ať už čelem k zemi nebo na zádech), nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,2m – 0,3m (8in – 12 in) nad zemí.

ZÁVĚSNÝ ŘEMÍNEK

S výjimkou venkovního zavěšení slouží závěsný řemínek k nastavení výšky posilovacího systému.

TIP: V případě ukotvení k tyčím s hladkým povrchem závěsný řemínek několikrát kolem tyče omotejte, aby po tyči neklouzal, nastavte jej na odpovídající délku a nakonec jej provlečte koncovým okem.

Nastavení délky závěsného řemínku:

Omotejte závěsný řemínek kolem kotevního bodu tak, aby vám vyhovovala výška závěsného systému a nakonec provlečte řemínek koncovým okem.



DVEŘNÍ KOTVA (+KARABINA)

Návod na použití dveřní kotvy DRX Door Anchor9 (Carabiner):

Dveřní kotvu lze používat pouze na kvalitních a odolných dveřích, které jsou dostatečně pevné, aby unesly vaši hmotnost.

⚠ Varování: Posilovací systém neupevňujte k posuvným / skleněným / skříňovým / dvoukřídlým dveřím. Zkontrolujte, že dveře nelze otevřít jinak, než úplným stlačením kliky.

Upevnění závěsné kotvy, pokud dveře otevíráte směrem od sebe:

1. Prostrčte karabinu pěnovým chráničem.
2. Přehod'te dveřní kotvu (s karabinou) přes horní okraj dveří a umístěte ji do středu dveří.
3. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dovřeny a proved'te zátěžový test.



TIP: Umístěte na dveřní kliku visačku, předejdete tím nečekanému otevření dveří a vzniku úrazu.





NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ

Změnou délky popruhů lze přizpůsobit rozsah pohybu a obtížnost cviků svým potřebám.

TIP: Mnoho cviků prováděných ve stoje (tlaky, vytáčení atd.) lze vykonávat v maximálním rozsahu pohybu až po značném prodloužení hlavních popruhů.

⚠ Varování: Před každým nastavením délky zkontrolujte, že nejsou popruhy překrouceny, aby nedošlo k provlečení přetočeného popruhu nastavovacím mechanismem.

Zkrácení popruhů:

Uchopte madlo, stiskněte ukazováčkem pojistku a nastavte popruh na požadovanou délku.



Prodloužení popruhů:

Postup je stejný jako při zkracování popruhů.



CVIKY

DŘEPLY NA JEDNÉ NOZE

Výchozí pozice

- * Postavte se k posilovači čelem a uchopte zlehka madla neutrálním úchopem.
- * Zvedněte jednu nohu ze země, zakloňte se do stabilní pozice a udržujte kontakt se zemí celou plochou chodidla stojné nohy.



Technika cviku

- * Zpevněte hýždě, snižujte pánev a tlačte kostrč k zemi, dokud nebude stehno stojné nohy rovnoběžně se zemí.
- * Zvednutou nohu nepokládejte na zem.
- * Nezvedejte ze země patu stojné nohy.
- * Při zvedání zpět do výchozí pozice se snažte co nejméně přitahovat rukama.



Přínos: procvičení spodní poloviny těla, posílení kyčelního kloubu, trénink síly a stability.

Nastavení popruhů: střední délka.

VÝPADY

Výchozí pozice

- * Postavte se k posilovači čelem a uchopte madla neutrálním úchopem.
- * Pokrčte jednu nohu v kolenu, zvedněte chodidlo ze země a přeneste váhu na druhou nohu.



Technika cviku

- * Spouštějte koleno pokrčené nohy směrem k podlaze, zastavte jej těsně nad podlahou.
- * Patu přední nohy držte na zemi a vraťte se do výchozí pozice.
- * Při zvedání zpět do výchozí pozice se snažte co nejméně přitahovat rukama.
- * Pro snížení obtížnosti cviku se můžete zadní nohou dotýkat země.



Přínos: celkové posílení dolních končetin a trénink stability.

Nastavení popruhů: střední délka.

ZVEDÁNÍ PÁNVE V LEŽE NA LOPATKÁCH

Výchozí pozice

- * Paty umístěte do třmenů a zvedněte pánev ze země.
- * Špičky chodidel tlačte k holením a zpevněte tělo.
- * Chodidla by měla být od sebe vzdálena na šíři boků.



Technika cviku

- * Zapřete se patami do třmenů a zvedejte pánev.
- * Tlačte paty po obloukové dráze směrem k hýždím.
- * Vraťte se pomalu do výchozí pozice a cvik opakujte.



Přínos: posílení dolních končetin, zejména kolenních šlach.

Nastavení popruhů: nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,3m nad zemí.

ROZNOŽOVÁNÍ

Výchozí pozice

- * Umístěte chodidla do třmenů a zvedněte pánev ze země.
- * Špičky chodidel tlačte k holením a zpevněte tělo.



Technika cviku

- * Rukama se můžete zapřít o zem nebo je můžete pro zvýšení obtížnosti překřížit na hrudníku.
- * Snažte se nohy co nejvíce roznožit, aniž byste narušili správné držení těla.
- * Vraťte se do výchozí pozice.



Přínos: procvičení a posílení zad a hýždí.

Nastavení popruhů: nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,3m nad zemí.

SOUPAŽNÝ TLAK

Výchozí pozice

- * Udržujte celé tělo v jedné rovině.
- * Rozkročte se tak, aby byla chodidla na šíři ramen.



Technika cviku

- * Tlačte hrudník k dlaním, jako byste chtěli udělat klik.
- * V krajní poloze nesmí být hrudník pod úrovní madel.
- * Pokud vás dřou popruhy do paží, dejte ruce výše.
- * Pokud máte problémy se stabilitou, když nejsou popruhy v kontaktu s pažemi, lze zmírnit obtížnost cviku snížením stupně sklonu těla.



Přínos: posílení horní poloviny těla, rozvoj stability a pohyblivosti ramenních kloubů.

Nastavení popruhů: střední délka.

Výchozí pozice

Start Position

- * Předpažte a uchopte madla tak, aby byla v úrovni hrudníku.
- * Udržujte horní končetiny v úrovni hrudníku a tělo v jedné rovině.



Technika cviku

- * Zatlačte lopatky směrem k sobě a přitáhněte hrudník k madlům.
- * Lokty dejte od těla tak, aby paže svíraly s tělem úhel 45°.
- * Udržujte tělo zpevněné a v jedné rovině, úchop madel je neutrální.
- * Nepomáhejte si v pohybu tím, že budete tlačit dopředu pánvev.



Přínos: procvičení horní poloviny těla a rozvoj síly.
Nastavení popruhů: střední délka.

ROZPAŽOVÁNÍ

Výchozí pozice

- * Uchopte madla tak, aby dlaně svíraly s tělem úhel 45°.
- * Chodidla postavte do pozice písmena „T“, aby se snížil stupeň sklonu těla.



Technika cviku

- * Tlačte ruce od sebe a nahoru a zvedněte se do pozice připomínající písmeno „Y“. Nepomáhejte si pohybem boků.
- * Po celou dobu cviku udržujte stejnou rychlost, nekmítejte.
- * Pomalu se vraťte do výchozí pozice.



Přínos: posílení mezilopatkových a trapézových svalů, lepší držení těla.
Nastavení popruhů: střední délka.

BICEPSOVÉ ZDVIHY

Výchozí pozice

- * Zakloňte se a předpažte tak, aby byly ruce ve výši ramen.
- * Ruce propněte v loktech.
- * Zpevněte břišní svalstvo a držte tělo v jedné rovině.



Technika cviku

- * Udržujte lokty ve stejné výšce a přitáhněte se k madlům.
- * V krajní poloze budete mít madla v úrovni čela.
- * Nehýbejte pažemi a udržujte tělo v rovině.



Přínos: posílení bicepsů, trénink stability.

Nastavení popruhů: střední délka.

TRICEPSOVÉ TLAKY

Výchozí pozice

- * Zpevněte paže a ramena a udržujte tělo v jedné rovině.
- * Během celého cviku se snažte hýbat pažemi co nejméně.



Technika cviku

- * Pomalu tlačte tělo k zemi a ruce držte před obličejem, v úrovni čela. V krajní poloze svírají paže a předloktí úhel 90°.
- * Pomalu tlačte tělo zpět do výchozí pozice.



Přínos: procvičení a posílení tricepsů, zpevnění břišního svalstva.

Nastavení popruhů: střední délka.

PŘEDKLONY VE VISU ZÁDY K ZEMI**Výchozí pozice**

- * Zavěste paty do třmenů a položte dlaně pod sebe na zem tak, aby vás nebolela zápěstí.
- * Zapřete se rukama o zem a zvedněte pánev do vzduchu (poloha tzv. reverse plank).
- * Zkuste v této poloze nejdříve chvíli setrvat.

**Technika cviku**

- * Pohybujte pánví k zemi, tlačte ji přímo za sebe a současně sklánějte hlavu ke kolénům.



Přínos: procvičení všech břišních svalů, posílení a zlepšení pohyblivosti ramenních kloubů.

Nastavení popruhů: nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,3m nad zemí.

NAKLÁPĚNÍ NOHOU ŠIKMO DO STRAN**Výchozí pozice**

- * Lehněte si na záda tak, aby byl závěsný bod lehce za úrovní hlavy.
- * Předpažte tak, aby ruce svíraly se zemí úhel 45° a zvedněte nohy.
- * Zpevněte břišní svalstvo a zapřete se rukama o madla.

**Technika cviku**

- * Zapřete se silněji o madla.
- * Tlačte obě nohy šikmo dolů k zemi.
- * Zvedněte nohy do výchozí pozice a naklopte je na druhou stranu.
- * Během celého cviku udržujte stejnou rychlost pohybu. Pohyb zastavte dříve, než se páteř dostane do nepřirozené pozice.



Přínos: celkové posílení a zpevnění svalů v oblasti břicha.

Nastavení popruhů: nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,3m nad zemí.

ZKRACOVAČKY VE VISU ČELEM K ZEMI

Výchozí pozice

* Zavěste chodidla do třmenů a zapřete se o zem předloktími (pozice pro začátečníky, kdy předloktí jsou pod hlavou) nebo dlaněmi (pozice pro pokročilé, kdy nejvýše nad zemí je kostrča lokty leží na spojnici dlaní a hrudníku).



Technika cviku

* Neprohýbejte se v oblasti bederní páteře.
* Udržujte páteř v rovině a hlavu v úrovni pánve.
* Zvedejte pánev a kolena tlačte směrem hrudníku, jako byste prováděli tzv. obrácenou zkracovačku.



Přínos: důkladné procvičení břišních svalů, trénink stability, posílení horní poloviny těla.

Nastavení popruhů: nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,3m nad zemí.

GYMNASTICKÁ TYČ (POUZE U MODELU A03)

Výchozí pozice

* Postavte se do středu tyče a nastavte ji na odpovídající výšku.
* Dejte tyč před sebe a nejdříve vyzkoušejte, zda unese vaši tělesnou hmotnost.



Technika cviku

* Zavěste se na tyč.
* Spusťte se co nejnižší.
* Začněte se pomalu přitahovat zpět k tyči.
* Vraťte se do výchozí pozice a cvik opakujte.



Přínos: posílení horní poloviny těla a rozvoj síly.

Nastavení popruhů: střední délka.

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

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

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

nesprávnou údržbou.

mechanickým poškozením.

Automatický ▶ Závěsný systém ▶

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. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.