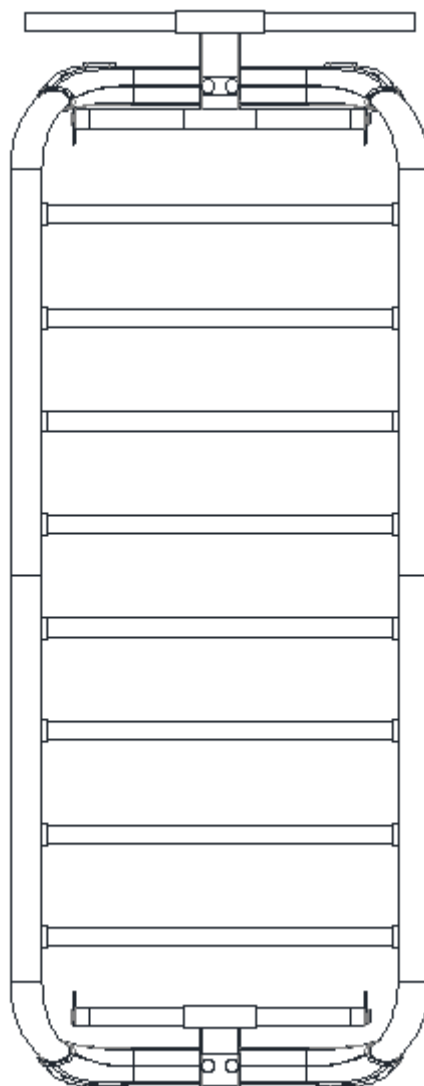




**POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK**  
**IN 26736 Rebriny inSPORTline Wootalux 220x86 cm**



# OBSAH

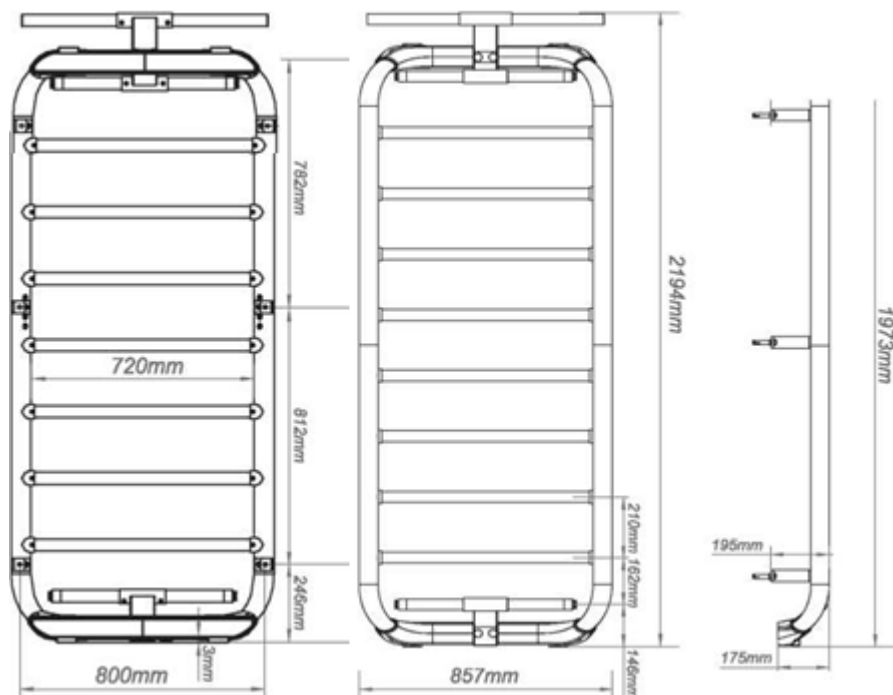
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....	3
POPIS PRODUKTU .....	4
MONTÁŽ.....	5
POKYNY KU CVIČENIU .....	7
CVIKY NA REBRINÁCH.....	8
ÚDRŽBA.....	9
ZOZNAM ČASTÍ.....	9
NÁKRES .....	10
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA .....	10
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	10

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

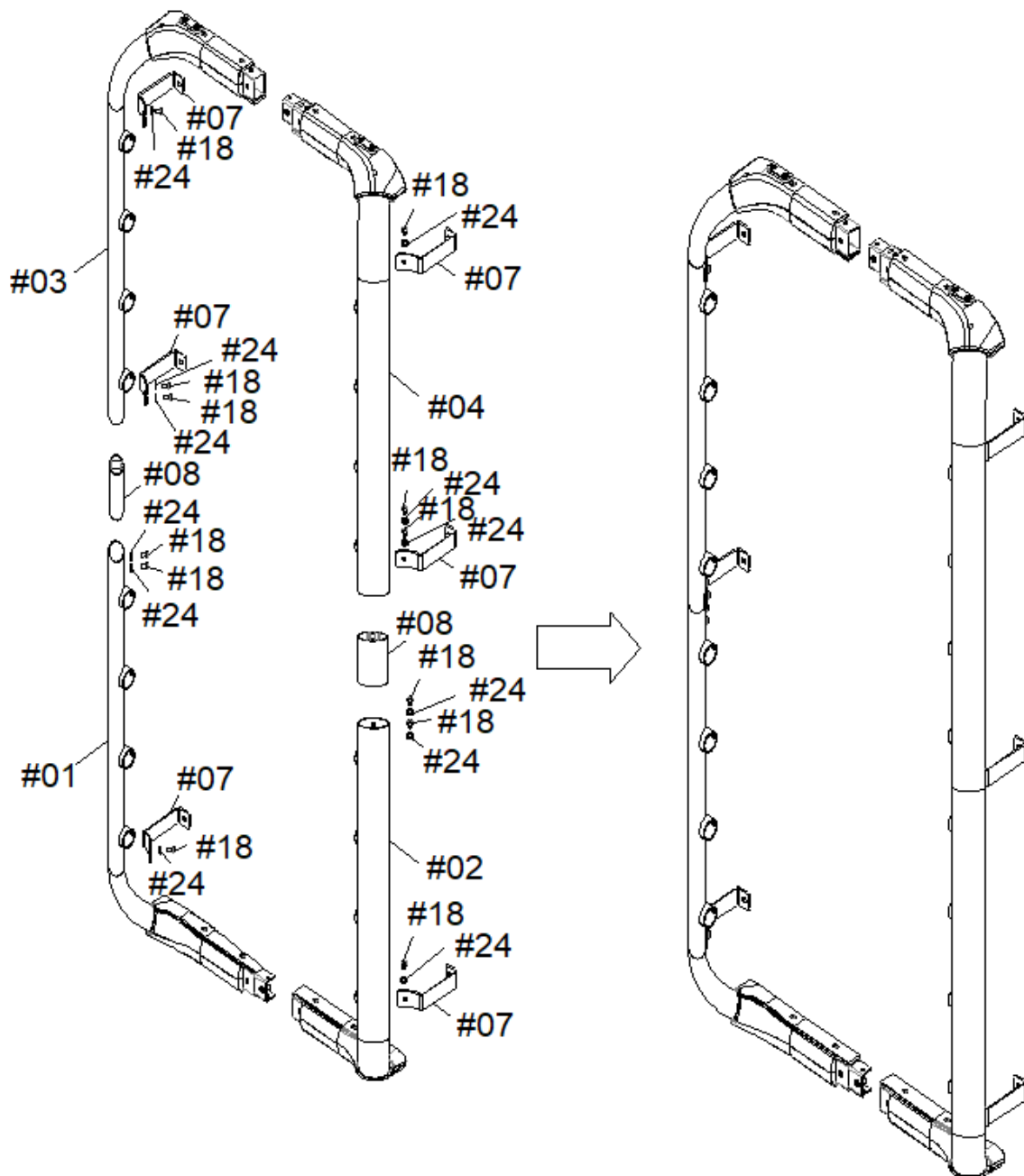
- Pred prvým použitím si pozorne prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Dodržujte všetky limity a neprekračujte ich. Používajte iba na účely, za akými je produkt vyrobený.
- Pred použitím skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a spojov.
- Pred akýmkoľvek tréningovým programom sa poraďte s lekárom.
- Necvičte bezprostredne po konzumácii jedla.
- Vždy majte vhodný športový odev a obuv.
- Pred cvičením sa rozcvičte.
- Deti, alebo osoby s obmedzenou motorickou alebo mentálnou schopnosťou, smú produkt používať iba pod dohľadom dospeléj osoby.
- Produkt sami neopravujte ani nemodifikujte.
- Nepoužívajte poškodené alebo opotrebované športové náčinie. Pokiaľ sa na produkte objavia ostré hrany, prestaňte produkt používať.
- Na rebrinách nesmie naraz cvičiť viac ako 1 osoba.
- Držte mimo dosahu detí, nejedná sa o hračku. Nikdy nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti rebrín. Hrozí nebezpečenstvo uškrtenia alebo vdýchnutia malých častí!
- Montáž a inštaláciu môže vykonávať len dospelá osoba.
- Necvičte pod vplyvom alkoholu alebo drog.
- Na čistenie použite mäkkú handričku. Po každom cvičení odstráňte pot zo zariadenia.
- Rebriny nepoužívajte vonku.
- Použitie: H – určené na domáce používanie
- **Nosnosť:** 150 kg
- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný a čistý povrch. Pre väčšiu bezpečnosť zachovajte odstup min. 0,6 m od ostatného vybavenia miestnosti. Výrobok musí byť uchytený (ukotvený) v stene. Spôsob správneho uchytenia závisí aj na materiálomvom zložení muriva. Ak si nie ste istí, konzultujte správnu inštaláciu s odborníkom.

## POPIS PRODUKTU

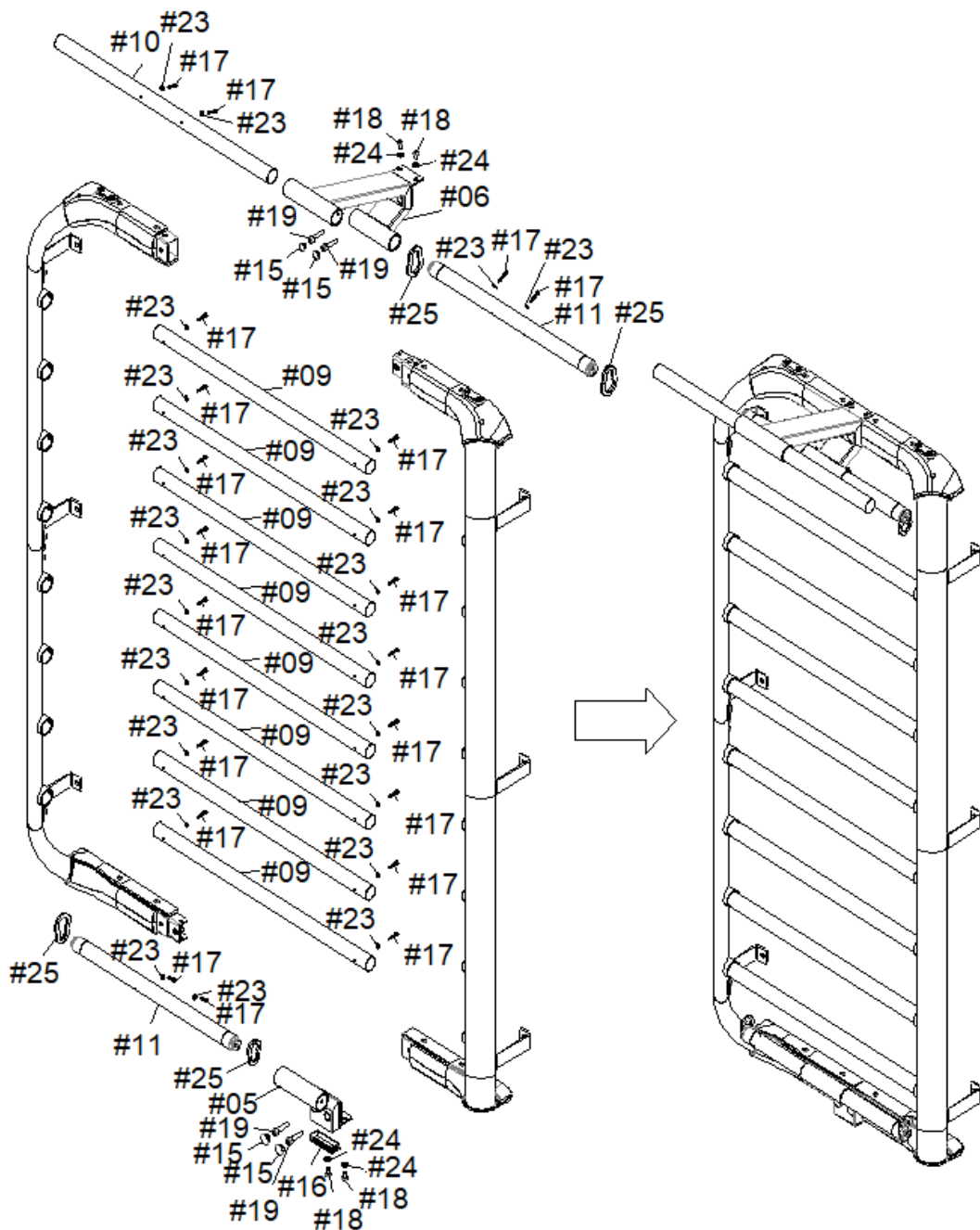


Rozložený rozmer	2 194 x 857 x 421 (mm)
Hmotnosť (brutto/netto)	41 KGS/36 KGS

## MONTÁŽ



Na spodný rám (01) pripevníte spojovací rám (08) pomocou skrutiek (18), podložiek (24) a kľúča (28).  
Pripevníte horný rám (03) na spojovací rám (08) pomocou skrutiek (18), podložiek (24) a kľúča (28).  
Pripevníte držiaky (07) na horné a dolné rámy pomocou skrutiek (18) a podložiek (24).



Pripevnite priečku (11) do držiaka nášľapu (05) pomocou skrutiek (17), podložiek (23) a krytky (16).

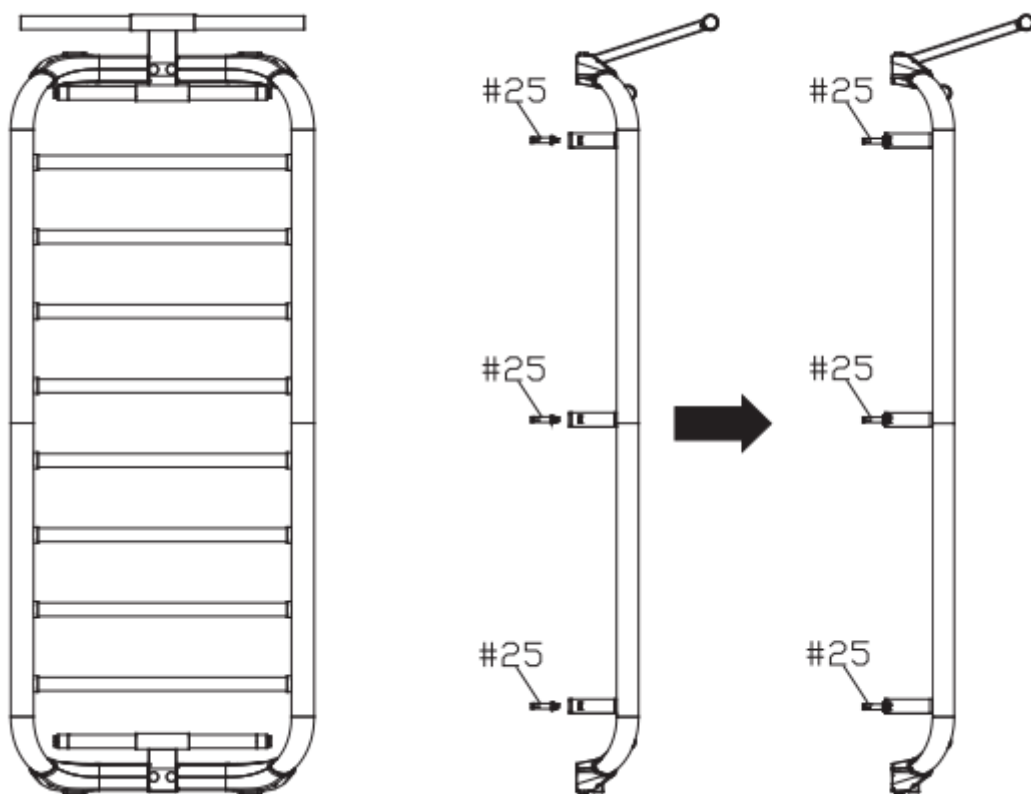
Pripevnite priečky hrazdy (10 – horné a 11 – dolné) do rámu hrazdy (06) pomocou skrutiek (17) a podložiek (23).

Pripevnite priečky (9) do jednej strany rámu a potom zasuňte do držiakov na druhom ráme.

Pripevnite držiak nášľapu (5) na spodnú časť rámu pomocou skrutiek (19). Na skrutky upevnite krytky (15) a potom zo spodnej strany priskrutkujte skrutky (18) a podložky (24).

Pripevnite rám hrazdy (6) pomocou skrutky (19), na skrutky upevnite kryty (15) a potom zo spodnej strany priskrutkujte skrutky (18) a podložky (34).

Zarovnajete otvory na priečkach (9) s otvormi v držiaku a zaistíte z oboch strán pomocou skrutiek (17) a podložiek (23).



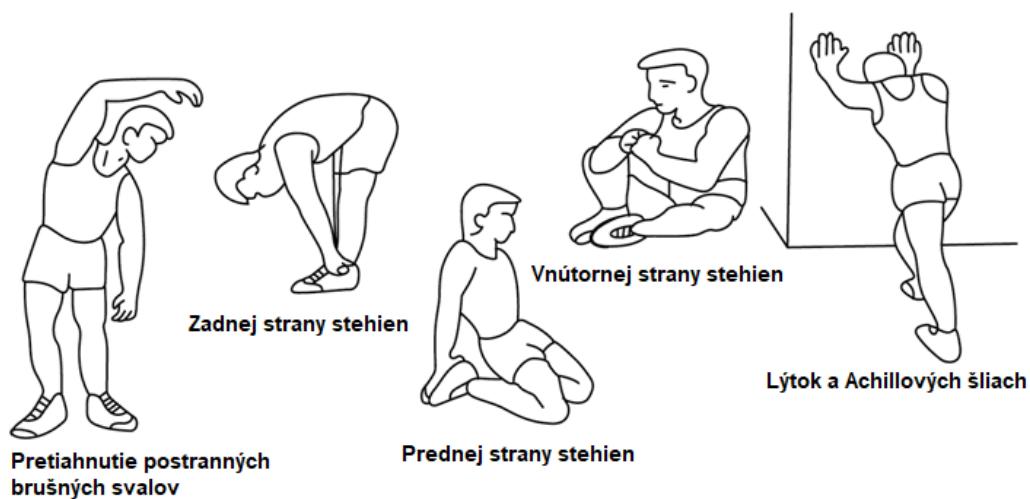
Rebriny pripevnite do predpripravených otvorov do steny pomocou rozperiek a rozpínacích skrutiek (M8 x 80 mm).

## POKYNY KU CVIČENIU

Cvičenie je prospešné pre Vaše zdravie, zlepšuje fyzickú kondíciu, tvaruje svalstvo a v kombinácii s kaloricky vyváženou stravou vedie k zníženiu hmotnosti.

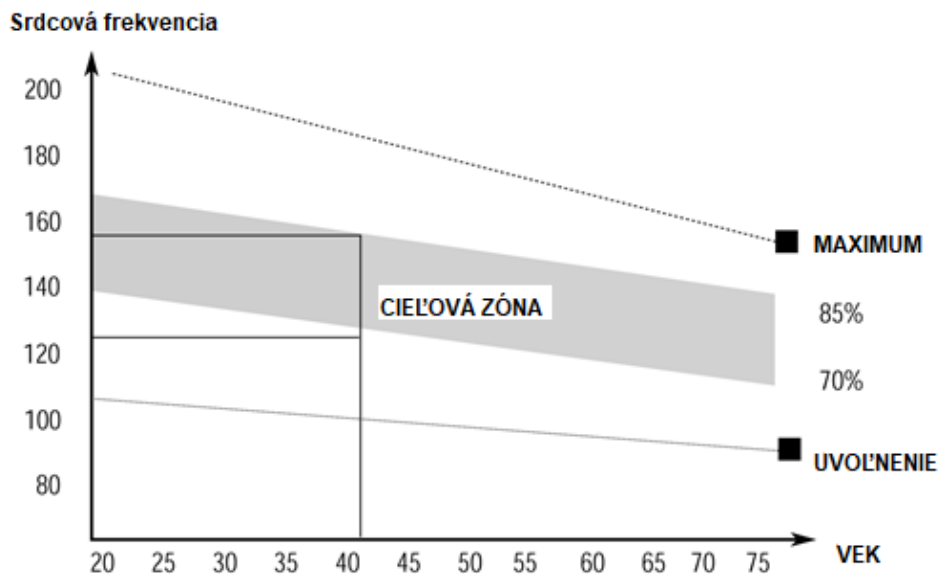
### 1. ROZCVIČKA

Táto fáza slúži k prekrveniu celého tela, k zahriatu svalstva, znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia. Odporúčame vykonávať nižšie uvedené zahrievacie cviky. Pri preťahovaní zotrvať v krajnej polohe približne 30 sekúnd, nevykonávajte trhavé pohyby a nekmítajte.



## 2. SAMOTNÉ CVIČENIE

Táto fáza je fyzicky namáhavejšia. Pravidelným cvičením sa posilňuje svalstvo. Tempo si môžete určiť sami, ale je veľmi dôležité, aby bolo rovnaké po celú dobu cvičenia. Srdcová frekvencia by sa mala pohybovať v cieľovej zóne (viď obrázok nižšie).



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Väčšine ľudí trvá táto fáza 15 - 20 minút.

## 3. UPOKOJENIE

Táto fáza slúži k ukladneniu činnosti kardiovaskulárnej sústavy a uvoľneniu svalstva. Mala by trvať približne 5 minút. Môžete opakovať zahrievacie cviky alebo pokračovať v cvičení zvolneným tempom. Pretiahnutie svalov po cvičení je nesmierne dôležité – opäť je potrebné sa vyvarovať trhavým pohybom a kmitaniu.

So zlepšujúcou sa kondíciou môžete predlžovať dĺžku a zvyšovať intenzitu cvičenia. Trénujte pravidelne, najmenej trikrát týždenne.

### TVAROVANIE SVALSTVA

Pre tvarovanie svalstva je dôležité nastaviť vysoký stupeň záťaže. Svaly tak budú viacej namáhané, čo môže spôsobiť, že nebudete schopní cvičiť tak dlho, ako by ste si priali. Pokiaľ sa súčasne snažíte o zlepšenie kondície, je treba tomu tréning prispôbiť. Počas zahrievacej a záverečnej fázy tréningu cvičte obvyklým spôsobom, ale ku koncu cvičenia zvýšte odpor prístroja. Pravdepodobne budete musieť spomaliť rýchlosť, aby srdcová frekvencia zostala v cieľovej oblasti.

### ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

Množstvo spálených kalórií závisí iba na dĺžke a intenzite cvičenia. Podstata je rovnaká ako pri kondičnom cvičení, avšak cieľ je iný.

## CVIKY NA REBRINÁCH

### Kľuky na rebrinách – prsia, triceps

Postavte sa nohami pred rebriny a rukami vykonávajte rovnaký pohyb ako pri klasickom kľuku. Druhou možnosťou je vykonávanie kľukov tak, že nohy máte zaseknuté v rebrinách.

### Príťahy na rebrinách – chrbát, biceps

Postavte sa na prvý stupienok a rukami sa priťahujte a odťahujte od rebrín. Pri oboch cvikoch platí, že čím nižšie sa držíte, tým je cvičenie náročnejšie.

### Výpady na rebrinách – nohy, zadok



V stojí chrbtom k rebrinám si zaprite jednu nohu a druhou nohou vykonávajte drep tak, aby sa stehno dostalo do roviny s podlahou. Dôležité je mať stojnú nohu vzdialenú od rebrín tak ďaleko, aby sa jej koleno nedostalo počas cvičenia pred špičku.

### Výstupy na rebriny – nohy, zadok

Postavte sa tvárou k rebrinám. Jednu nohu si dajte do výšky kolena druhej nohy a rukami sa chytte vo výške mierne nad hlavou. Pomocou nohy na rebrinách sa vytlačte hore (ruky používajte iba na udržiavanie stability). Vykonajte jednou a následne druhou nohou.

### Výpony na rebrinách – lýtka

Postavte sa na rebriny a pomaly spúšťajte päty dole, následne sa zdvihnite až do stoja na špičkách. Cvik môžete vykonávať na oboch nohách alebo striedavo najskôr na jednej a potom na druhej.

### Zdvíhanie nôh vo vise na rebrinách – brucho

Zaveste sa na rebriny a zdvíhajte vystreté nohy tak, aby s trupom zvierali pravý uhol. Ľahším variantom je zdvíhanie pokrčených nôh. Ďalšou možnosťou cviku je zdvíhanie nôh v rovine s telom, v miernom vytočení do strany alebo kombináciou oboch. Dá sa cvičiť aj tak, že najskôr zdvihnete jednu nohu a následne druhú.

Všetky uvedené cviky vykonajte v štyroch sériách po 15 opakovaní. Je možné odcvičiť každý cvik zvlášť (po odcvičení 15 opakovaní jedného cviku je prestávka 30 sekúnd) alebo cvičiť formou kruhového tréningu (odcvičíte všetky cviky po 15 opakovaní a až keď docvičíte posledný cvik, budete mať prestávku 60 sekúnd).

Cvičenie na rebrinách je veľmi obľúbené pre svoje pozitívne zdravotné účinky. Či už Vám ide o kondičku alebo spevnenie celého tela, rebriny sú tým správnym vybavením.

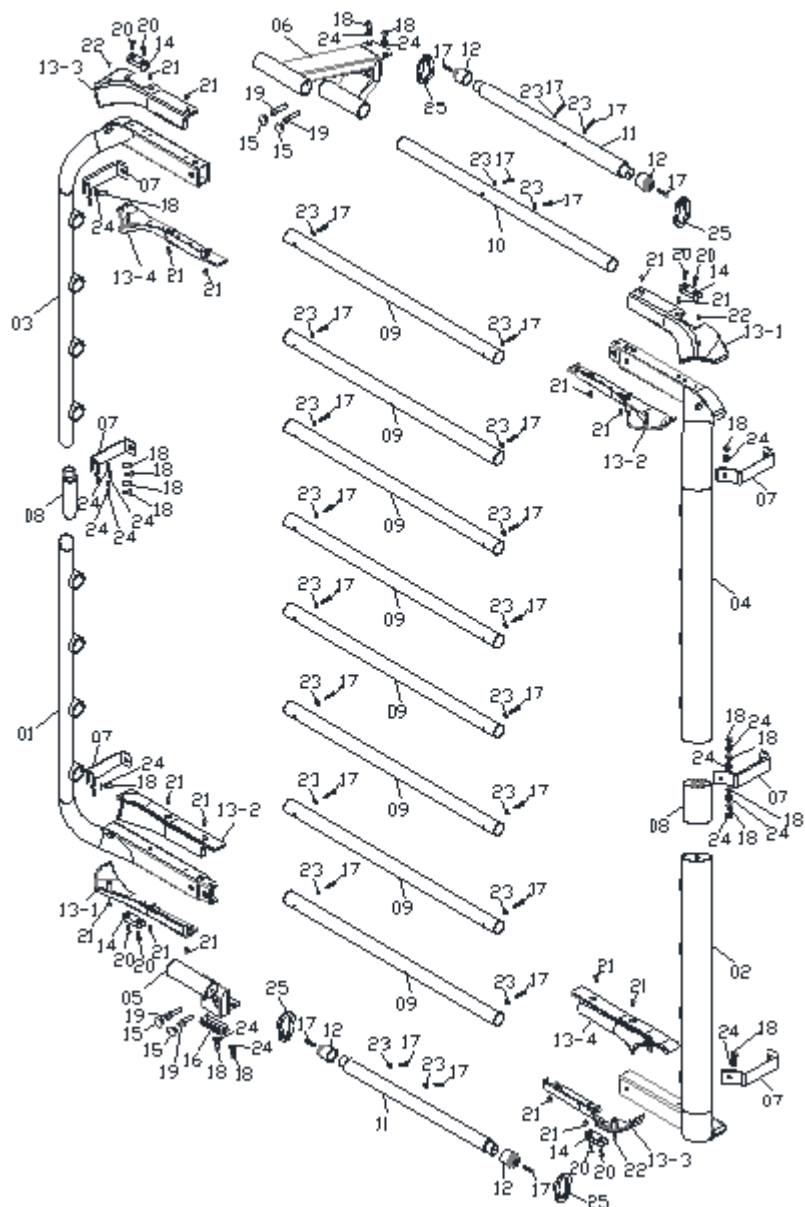
## ÚDRŽBA

Styk s organickými rozpúšťadlami a agresívnymi čistiacimi prostriedkami môže výrobok poškodiť. Po použití výrobok len utrite vlhkou handričkou a potom utrite do sucha.

## ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks	Ozn.	Názov	Ks
01	Spodný ľavý rám	1	13-3	Krytka - C	2
02	Spodný pravý rám	1	13-3	Krytka - D	2
03	Horný ľavý rám	1	14	Opora	4
04	Horný spodný rám	1	15	Krytka skrutky	4
05	Držiak nášlapu	1	16	Štvorcová krytka 40 x 80 x T2.0	1
06	Rám hrazdy	1	17	Skrutka M5 x 30	26
07	Upevňovacia doštička	6	18	Skrutka M8 x 15	16
08	Hliníkový spojovací rám	2	19	Skrutka M10 x 30	4
09	Priečka 38 x 800L	8	20	Skrutka M6 x 20	8
10	Hrazda Ø 38 x 800L	1	21	Skrutka M5 x 15	16
11	Spodná priečka 38 x 600L	2	22	Skrutka M4 x 15	4
12	Hliníková objímka	4	23	Plochá podložka Ø 5.5 x Ø 12 x T1.0	22
13-1	Krytka - A	2	24	Plochá podložka Ø 8.5 x Ø 16 x T1.6	16
13-2	Krytka - B	2	25	Karabína	4

## NÁKRES



## OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istí, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

#### **Adresa predajní:**

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto:predajnaba@insportline.sk)
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, [predajnake@insportline.sk](mailto:predajnake@insportline.sk)

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

#### **Záručné podmienky a záručná doba**

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

#### **Batéria**

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

#### **Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):**

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
- neodbornými zásahmi,
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom,

tvarem alebo rozmermi,

- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce používanie: SC, S – na komerčné používanie).

#### **Upozornenie:**

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

#### **Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru**

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú 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: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

**Reklamácia tovaru**



**Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní**

