



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

**IN 10553 Autotrakční lehátko inSPORTline Inverso Plus**



## OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
SEZNAM DÍLŮ.....	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL .....	5
MONTÁŽ.....	6
VYVÁŽENÍ INVERZNÍHO STOLU.....	8
TECHNIKA CVIČENÍ.....	8
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	9
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	9

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením používání inverzního stolu se poraďte s lékařem – obzvláště v případě, že trpíte zdravotními problémy. Inverzní lavici nepoužívejte, pokud se na vás vztahují některé z následujících výčtu indispozic:

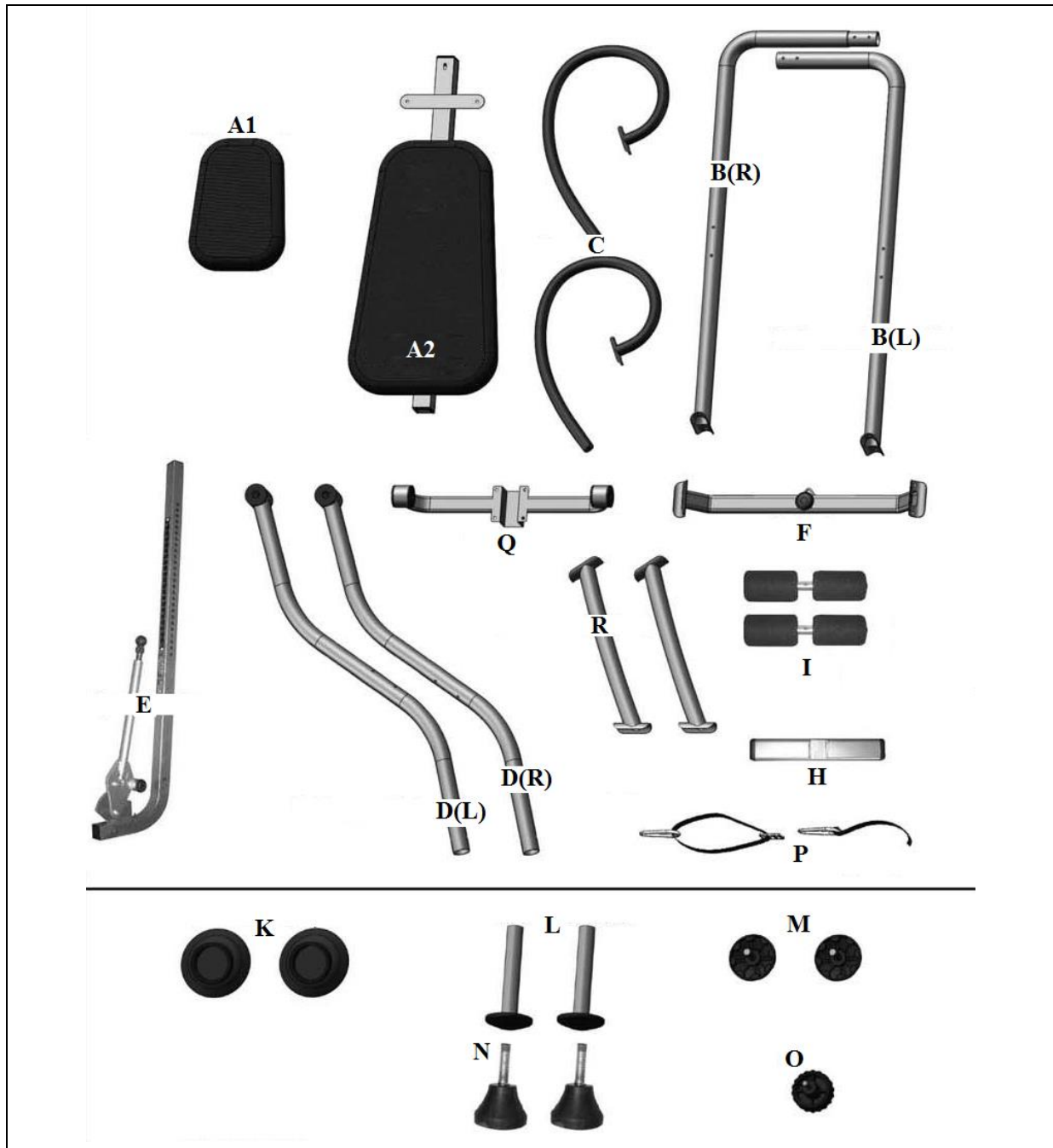
- Extrémní obezita
- Glaukom, odchlípení sítnice či zánět spojivek
- Těhotenství
- Poranění páteře, mozková skleróza, opuchlé klouby
- Zánět středního ucha
- Vysoký krevní tlak, hypertenze, prodělaná mrtvice či tranzitorní ischemická ataka
- Léčba pro potíže se srdcem nebo krevním oběhem
- Hiátová nebo břišní kýla
- Oslabené kosti: osteoporóza, nedolčené zlomeniny, pooperační stav nebo ortopedické implantáty
- Užívání antikoagulantů včetně vysokých dávek Aspirinu

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

- Inverzní lavici začněte používat až po poradě s lékařem.
- Inverzní lavice je určena pro domácí použití. Max. nosnost: 136 kg.
- Při každém použití inverzního stolu používejte vhodný cvičební oděv.
- Přestaňte okamžitě cvičit, jestliže začnete pociťovat slabost, závratě či malátnost. Trénink byste měli ukončit také v případě, že se začnou objevovat bolesti nebo nepříjemný pocit v jakékoliv části těla.
- Během používání lavice se nesmí v její blízkosti pohybovat děti ani domácí zvířata.
- Na lavici nemůže cvičit více osob najednou.
- K čištění nepoužívejte prostředky s obsahem kyselin.
- Montáž musí být provedena přesně podle návodu. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy.
- Výrobek nepoužívejte, je-li jakkoliv poškozen nebo není plně funkční.
- V případě, že trpíte zdravotními obtížemi, poraďte se o vhodnosti tohoto přístroje s lékařem.
- Inverzní lavici nepoužívejte bez souhlasu lékaře.
- Nosnost: 136 kg, max. výška uživatele: 198 cm
- Kategorie lehátka – H (dle normy ČSN EN ISO 20957) domácí použití
- Přizpůsobte délku lavice své výšce.
- Ujistěte se, že se v poloze hlavou dolů nemůžete udeřit hlavou o zem.
- Lavici nepoužívejte, pokud nejsou madla řádně upevněna nebo některý z dílů chybí.
- V poloze hlavou dolů neprovádějte přitahy trupu k nohám a nehmítejte. Ležte klidně.
- V případě jakýchkoliv zdravotních potíží se poraďte o vhodnosti cvičení s lékařem.
- Z bezpečnostních důvodů se vždy přidržujte pevně madel.

- Inverzní lavici používejte pouze na pevném, rovném povrchu. Z bezpečnostních důvodů musí být okolo celé lavice být zajištěn volný prostor o velikosti minimálně 0,6m
- Chraňte lavici před přímým slunečním zářením, nevystavujte ji vysokým teplotám, nadměrné vlhkosti a jiným nepříznivým vlivům.

## SEZNAM DÍLŮ



**A1.** Opěrka hlavy

**A2.** Zádová opěra

**B (R).** Základna – pravá část

**B (L).** Základna – levá část

**C.** Madla

**E.** Regulační rameno

**F.** Spojovací tyč – spodní

**H.** Stupátko

**I.** Tyč s pěnovými opěrkami

**K.** Koncová krytka

**N.** Nožka

**O.** Ruční šroub

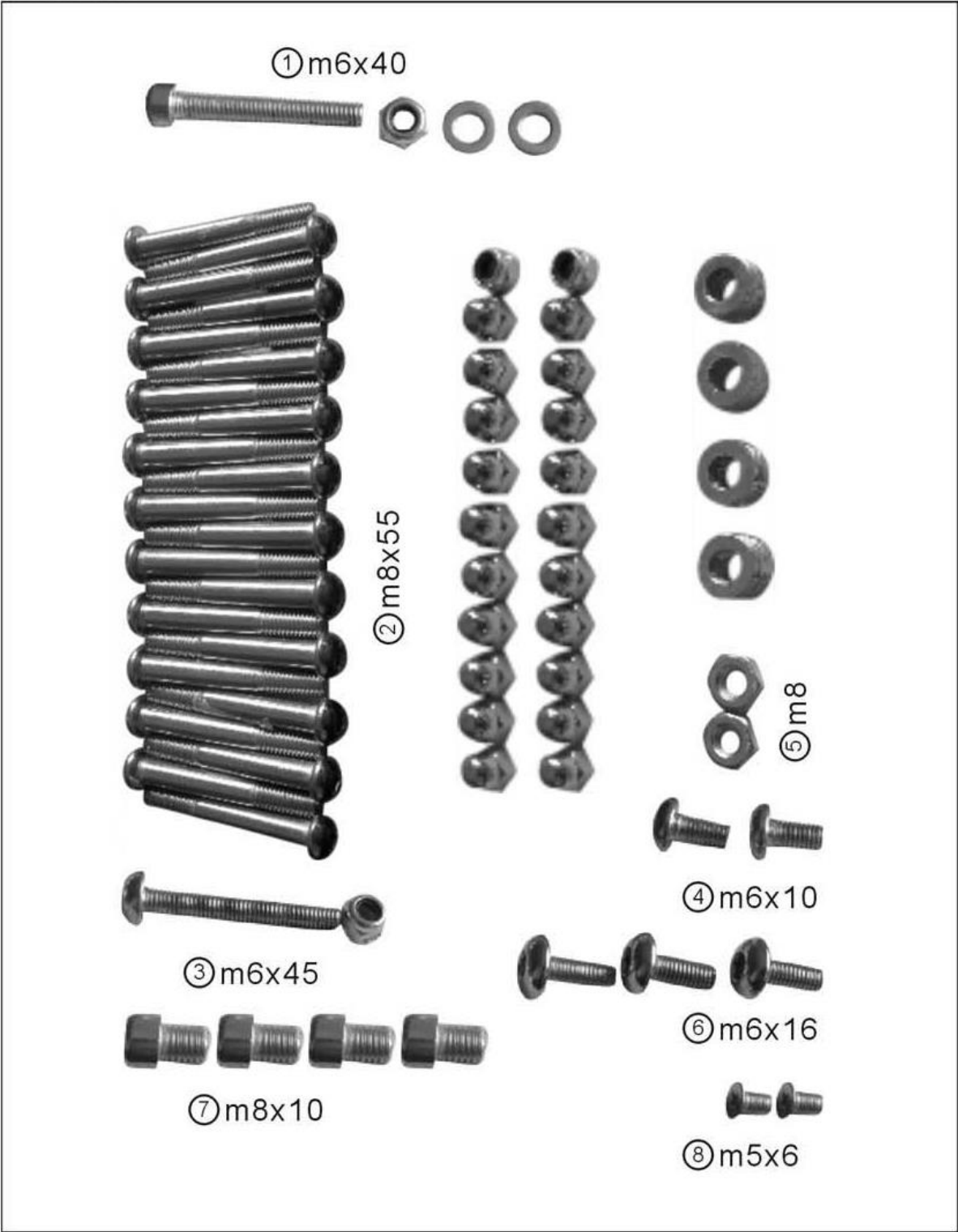
**P.** Fixační pásy

**Q.** Spojovací tyč – horní

**R.** Zpevňující podpěra

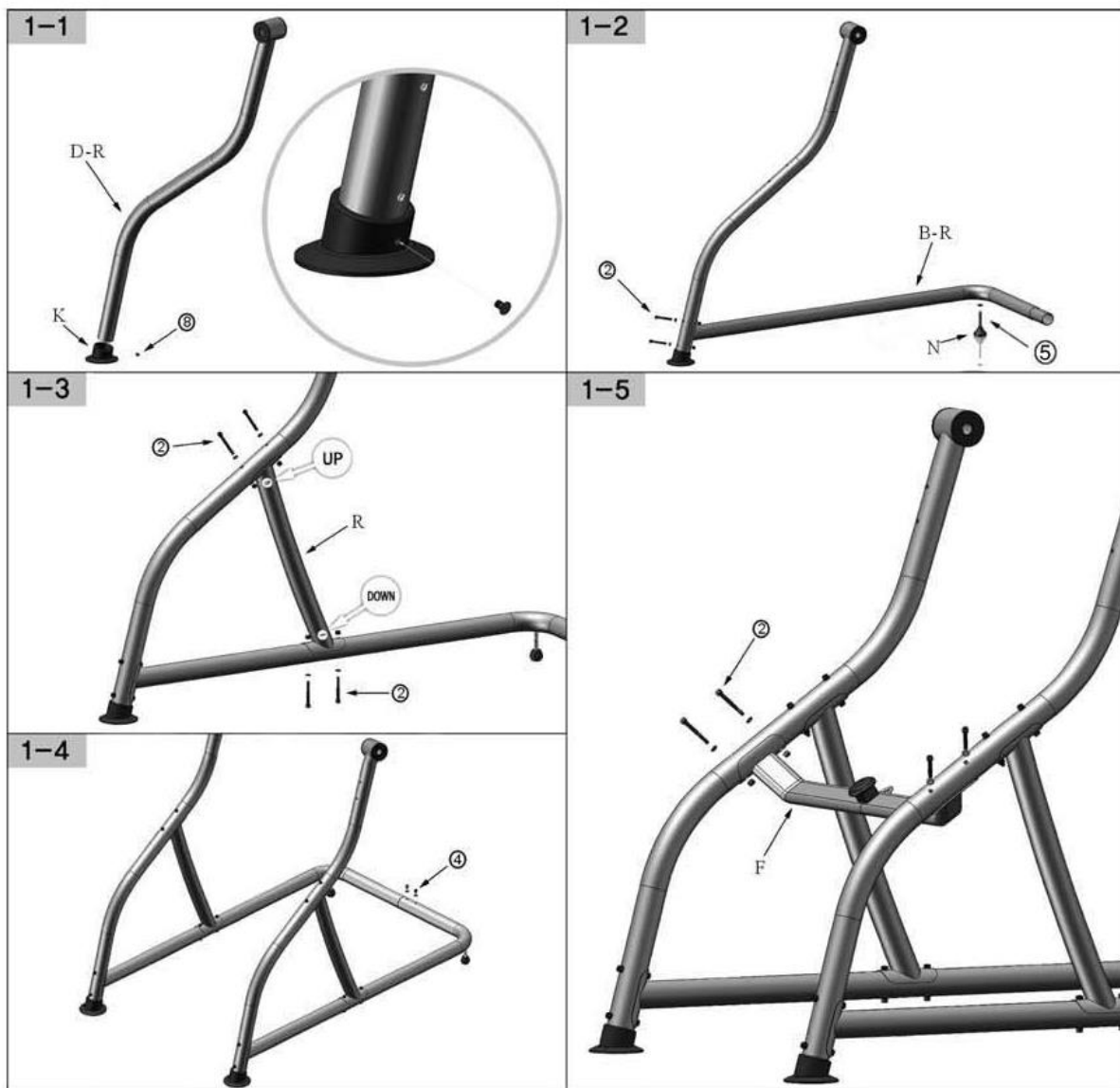
D (R). Pravá podpěra	L. Kloubový kolík	
D (L). Levá podpěra	M. Plastová krytka	

### SPOJOVACÍ MATERIÁL

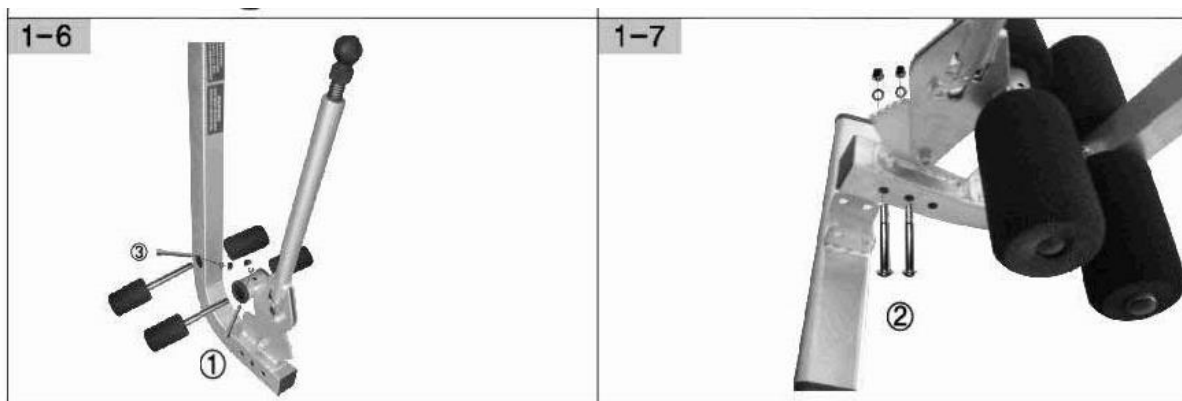


# MONTÁŽ

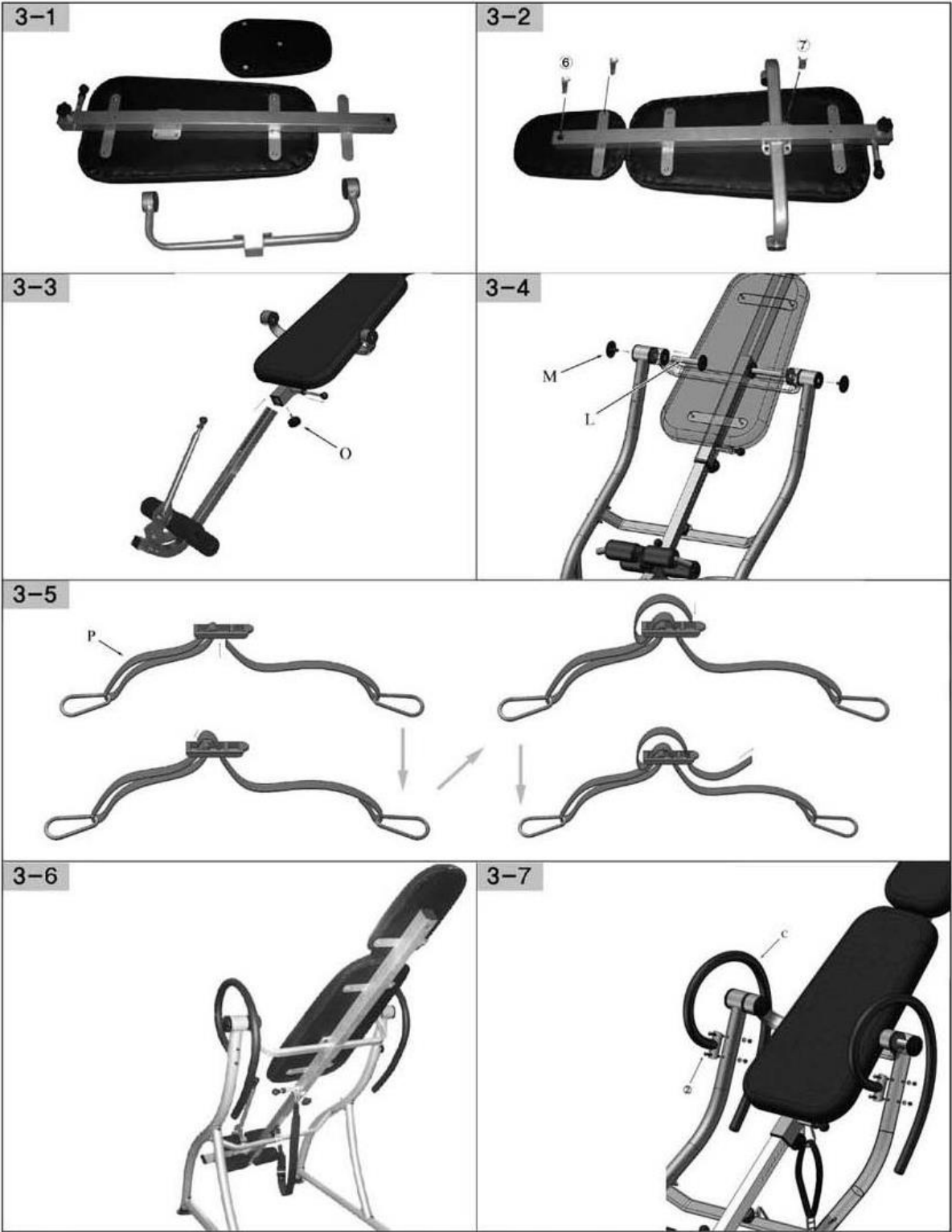
## KROK 1



## KROK 2



KROK 3

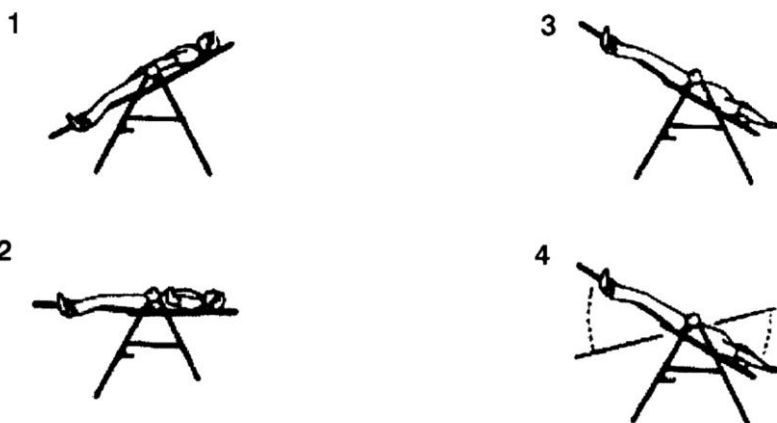


## VYVÁŽENÍ INVERZNÍHO STOLU

Mechanismus otočné lavice je velice citlivý a reaguje i na ty nejmenší změny těžiště. Proto je nesmírně důležité nastavit lavici na správnou výšku. Pro vyvážení inverzního stolu se postavte na stupátko, opřete se nohama o zadní opěrky, upažte a položte se zády na lavici. Pomalu dejte ruce k hrudníku a překřižte je. V této pozici by měla být hlava stále nad úrovní chodidel. Pokud tomu tak není, sestupte z lavice a upravte její výšku.

## TECHNIKA CVIČENÍ

1. Nejdříve se položte zády na lavici a držte ruce u těla nebo je položte na stehna.
2. Pomalu zvedněte ruce, aby se lavice začala naklánět dozadu. Zkuste zastavit pohyb rukou a setrvat v aktuální poloze. Pokud dáte ruce blíže k tělu, začne se lavice naklápět zpátky dopředu.
3. Pokud zvednete ruce až úplně nad hlavu, bude lavice v krajní pozici.
4. Jakmile získáte pocit jistoty, zkuste se pohybem rukou pomalu naklánět dozadu a dopředu.
5. Doporučujeme na inverzním stole cvičit dvakrát denně po dobu pěti až deseti minut – jednou ráno a jednou večer.
6. Pro návrat do výchozí pozice vraťte pomalu ruce k tělu a položte je na stehna.



1. **Začínajte pozvolna:** Zpočátku udržujte sklon lavice na 15-20 stupních. V této poloze setrvejte pouze tak dlouho, jak vám to bude příjemné. Poté se vraťte zpět do výchozí pozice.
2. **Změny provádějte postupně:** Sklon by měl být vždy takový, abyste se cítili dobře. Nikdy nezvyšujte sklon najednou o více než pár stupňů. Zpočátku cvičte 1-2 minuty a postupně délku cvičení prodlužujte. Po několika týdnech pravidelného tréninku byste měli zvládnout i desetiminutové cvičení. Protahovací a další cviky přidejte až tehdy, když vám inverze nebude činit žádné problémy.
3. **Všímejte si reakci těla:** Návrat do výchozí pozice by měl být pomalý a pozvolný. Jestliže se vám po skončení cvičení točí hlava, byl pohyb příliš rychlý. Pokud se vám udělá špatně, přestaňte okamžitě cvičit.
4. **Bud'te neustále v pohybu:** Pohyb vleže na inverzní lavici zvyšuje krevní oběh. Vhodné jsou pravidelné rytmické a fyzicky nenáročné pohyby. Nevhodné jsou silové cviky. Během částečné inverze můžete cvičení přerušit na maximálně 1 nebo 2 minuty. Při plné inverzi nepřerušujte pohyb na více než pár vteřin.
5. **Trénujte pravidelně:** Doporučujeme cvičení opakovat dvakrát až třikrát denně – vždy záleží na vaší aktuální kondici. Zkuste si to naplánovat tak, abyste každý den cvičili přibližně ve stejnou dobu.





## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

#### Záruční doba

Prodávající poskytuje 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 poskytované 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, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolčka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

## **Reklamační řád**

### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se 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.

## **CZ SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamační 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**  
**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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: