



UŽÍVATELSKÝ MANUÁL – SK
IN 10554 Autotrakčné lehátko inSPORTline Inverso Profi



Foto je len ilustračné, výrobok sa môže mierne líšiť.

OBSAH

POZNÁMKA	3
PRÍNOSY CVIČENIA	3
BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA.....	3
VAROVANIE.....	4
ZOZNAM DIELOV	6
SPOJOVACÍ MATERIÁL.....	6
MONTÁŽNE POKYNY.....	7
TECHNIKACVIČENIA	12
ODPORÚČANIA KU CVIČENIU.....	12
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	13

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa vždy mali poradiť s lekárom. Posúdenie lekára je obzvlášť dôležité, ak máte akékoľvek zdravotné problémy.

POZNÁMKA: Nosnosť výrobku je 200kg.

Kategória lehátka - S (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre profesionálne alebo komerčné použitie.

V prípade požiadavky na servisný zásah si pripravte nasledujúce informácie:

- Meno kontaktnej osoby
- Telefónne číslo
- Číslo modelu výrobku
- Sériové číslo
- Označenie problémového dielu
- Doklad o kúpe

Ak je prístroj vážne poškodený, obráťte sa počas záručnej doby na predajcu so žiadosťou o reklamáciu.

POZNÁMKA

Mechanizmus otočnej lavice je veľmi citlivý a reaguje aj na tie najmenšie zmeny ťažiska. Preto je nesmierne dôležité nastaviť lavicu na správnu výšku. Pre vyváženie inverzného stola sa postavte na stúpadlo, oprite sa nohami o zadné opierky, upažte a položte sa chrbtom na lavicu. Pomaly dajte ruky k hrudníku a prekrížte ich. V tejto pozícii by mala byť hlava stále nad úrovňou chodidiel. Ak tomu tak nie je, zostúpte z lavice a upravte jej výšku.

PRÍNOSY CVIČENIA

Gravitácia je najväčšou silou pôsobiacou na ľudský organizmus nepretržite po celý život. Terapia obrátenej gravitácia je prirodzeným účinným spôsobom, ako uľaviť od bolesti chrbta, podporiť krvný obeh, zmierniť stres a celkové napätie organizmu.

Inverzná lavica umožňuje položiť organizmus do akéhokoľvek uhla. Vďaka tomu dochádza k uvoľneniu tlaku na chrbticu a zmiernenie straty výšky v dôsledku pôsobenia gravitácie. "Byť hlavou dolu" má celý rad výhod.

Inverzná lavica pomáha:

- Zmierniť bolesti chrbta a napomáha správne držaniu tela
- Uvoľniť stres a podporuje krvný obeh
- Predchádzať strate rovnováhy v dôsledku starnutia
- Zvýšiť okysličenie mozgu
- V boji proti celulitíde
- V boji proti vypadávaniu vlasov
- V boji s kŕčovými žilami

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Inverzná lavica bola navrhnutá tak, aby bolo jej používanie bezpečné. Pri každom použití je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia.

Pred začatím montáže a prvým použitím prístroja si prečítajte celý manuál. Dodržujte nasledujúce bezpečnostné pokyny:

1. Inverznú lavicu začnite používať až po porade s lekárom.
2. Pri každom použití inverzného stola používajte vhodný cvičebný odev.
3. Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať slabosť, závraty či malátnosť. Tréning by ste mali ukončiť aj v prípade, že sa začnú objavovať bolesti alebo nepríjemné pocity v akejkolvek časti tela.

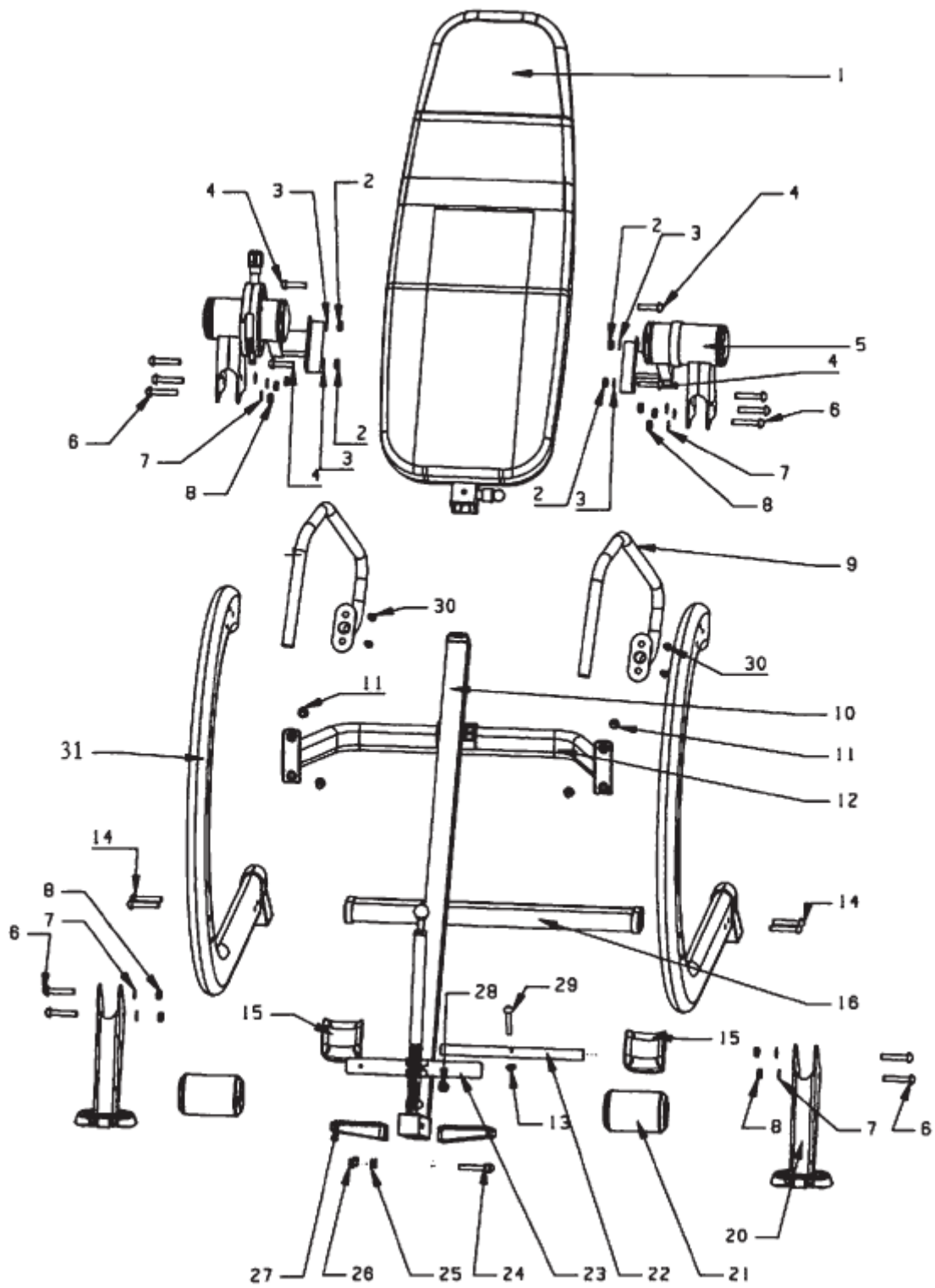
4. Počas používania lavice sa nesmú v jej blízkosti pohybovať deti ani domáce zvieratá.
5. Na lavici nemôže cvičiť viac osôb naraz.
6. Montáž musí byť vykonaná presne podľa návodu. Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne pritiažené..
7. Výrobok nepoužívajte, ak je akokoľvek poškodený alebo nie je plne funkčný.
8. Všímajte si, ako na rôzne polohy reaguje vaše telo. Vždy sa naklápajte späť do východiskovej pozície pomaly. Pokiaľ po cvičení pociťujete závraty, pravdepodobne ste sa dvíhali príliš rýchlo. Ak sa vám počas ktorejkoľvek pozície urobí nevoľno, tréning ihneď ukončite.
9. Inverznú lavicu používajte iba na rovnom podklade s dostatkom voľného miesta. Nevešajte na konštrukciu lavice žiadne predmety.
10. Dávajte pozor, aby sa vám do kĺbových spojov nezachytilo voľné oblečenie alebo šperky.

VAROVANIE

Pred začatím používania inverzného stola sa poraďte s lekárom - obzvlášť v prípade, že trpíte zdravotnými problémami. Inverzný stôl nepoužívajte, ak sa na vás vzťahujú niektoré nasledujúce problémy alebo príznaky:

- Extrémna obezita
- Glaukóm, odlúčenie sietnice či zápal spojiviek
- Gravidita
- Poranenia chrbtice, mozgová skleróza, opuchnuté kĺby
- Zápal stredného ucha
- Vysoký krvný tlak, hypertenzia, prekonaná mŕtvica či tranzitórny ischemický atak
- Liečba pre problémy so srdcom alebo krvným obehom
- Hiátová alebo brušná prietrž
- Oslabené kosti: osteoporóza, nedoliečené zlomeniny, pooperačný stav alebo ortopedické implantáty
- Užívanie antikoagulantov vrátane vysokých dávok Aspirínu

NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

ČASŤ	OPIS	POČET
1	Opierka chrbta + rám	1
5	kĺb	2
9	Madlo	2
10	Regulačný rám	1
12	Priečna podpera	1
15	Opierka pre pätu	2
16	Spodná spojovacia tyč	1
20	Noha	2
21	Penový valček	2
22	Os opierok pre päty	1
23	Plochá os penových valčekov	1
27	Stúpadlo	2
31	Bočná tyč	2

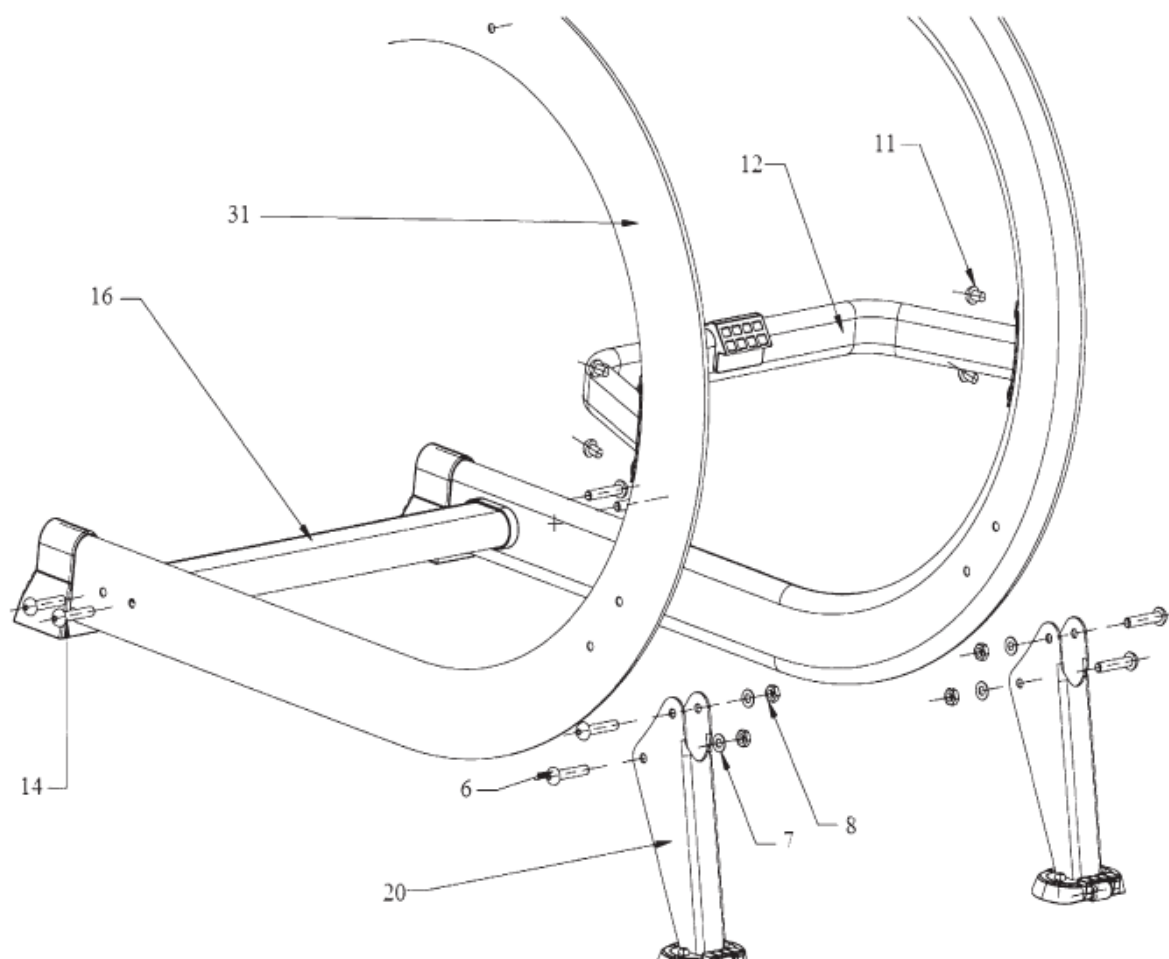
SPOJOVACÍ MATERIÁL

ČASŤ	OPIS	POČET
2	Matica M10*45	4
3	Podložka $\varnothing 20^* \varnothing 10^* 1.5$	4
4	Skrutka M10*45	4
6	Skrutka M10*60	10
7	Podložka M10*60	10
8	Matica M10*60	10
11	Skrutka M8*16	4
13	Matica M6	1
14	Skrutka M10*55	4
24	Skrutka M10*65	2
25	Podložka $\varnothing 20^* \varnothing 10^* 1.5$	2
26	Matica M10	2
28	Skrutka M6*10	2
29	Skrutka M6*55	1
30	Skrutka M8x16	4

MONTÁŽNE POKYNY

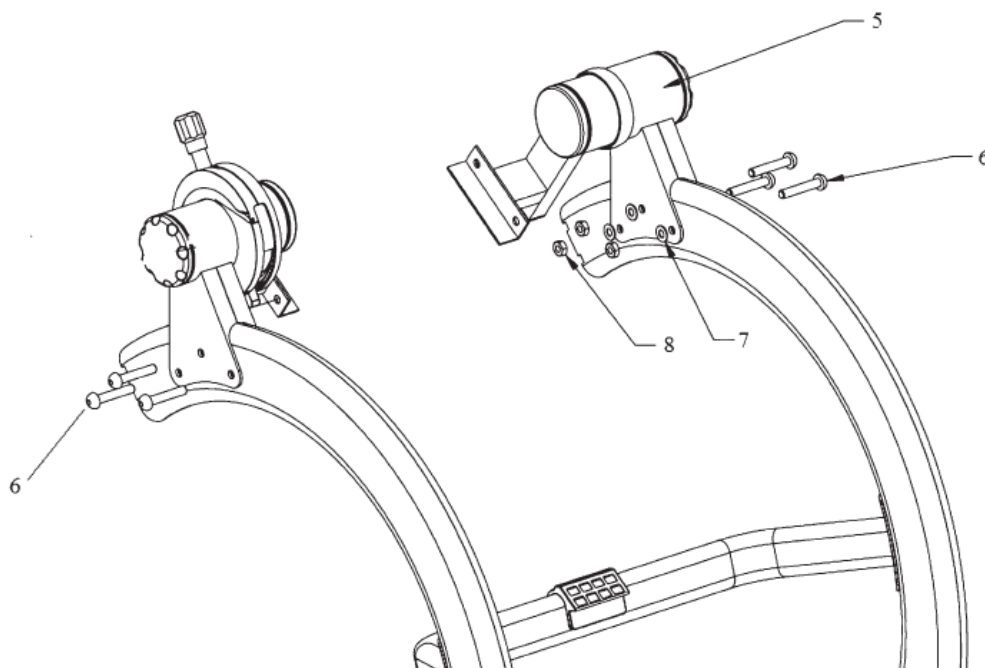
MONTÁŽ HLAVNÉHO RÁMU:

1. Pripojte k bočným tyčiam (31) spodnú spojovaciu tyč (16) pomocou skrutiek (14).
2. Vykonajte montáž priečnej podpery (12) pomocou skrutiek (11).
3. Upevnenie nohy (20) pomocou skrutiek (6), podložiek (7) a matíc (8).



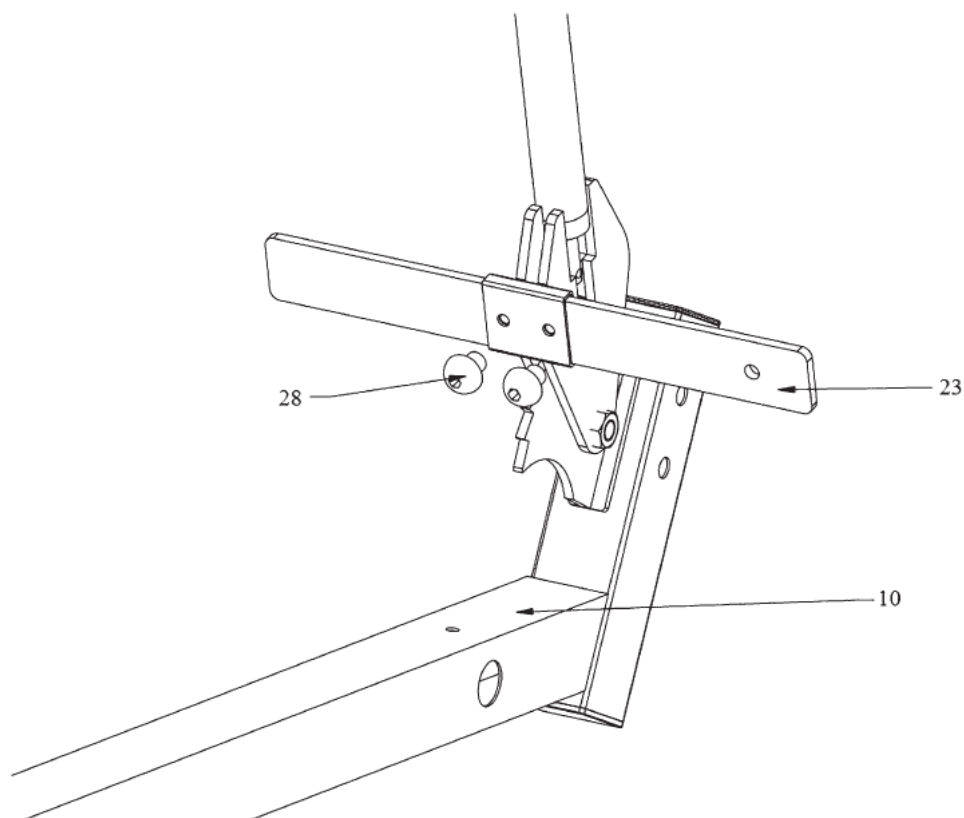
MONTÁŽ KLBOVÝCH SPOJOV:

Upevnite klby (5) pomocou skrutiek (6), podložiek (7) a matic (8).

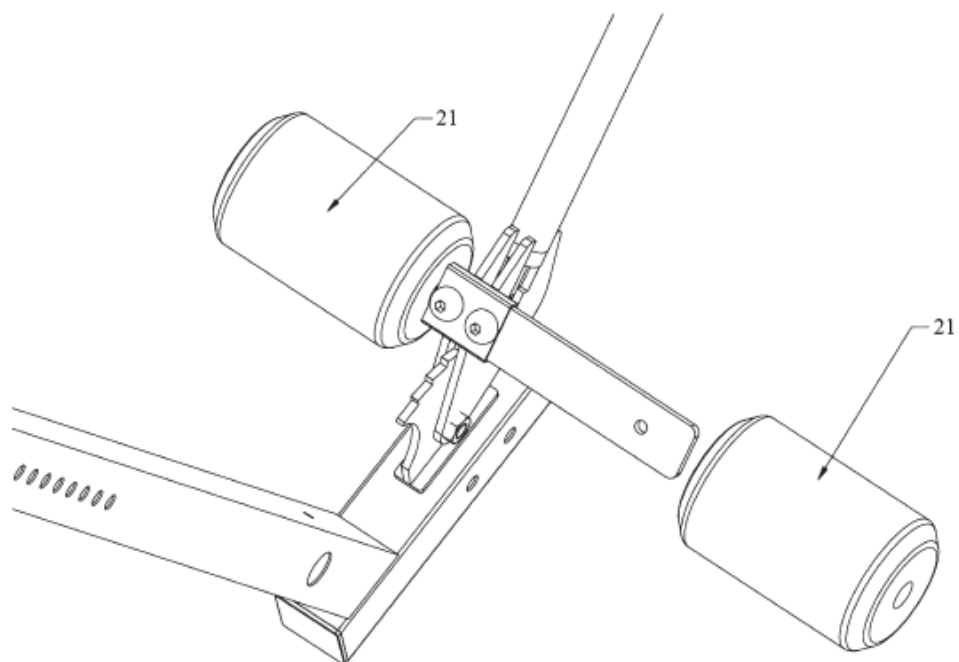


MONTÁŽ PENOVÝCH VALČEKOV A OPIEROK:

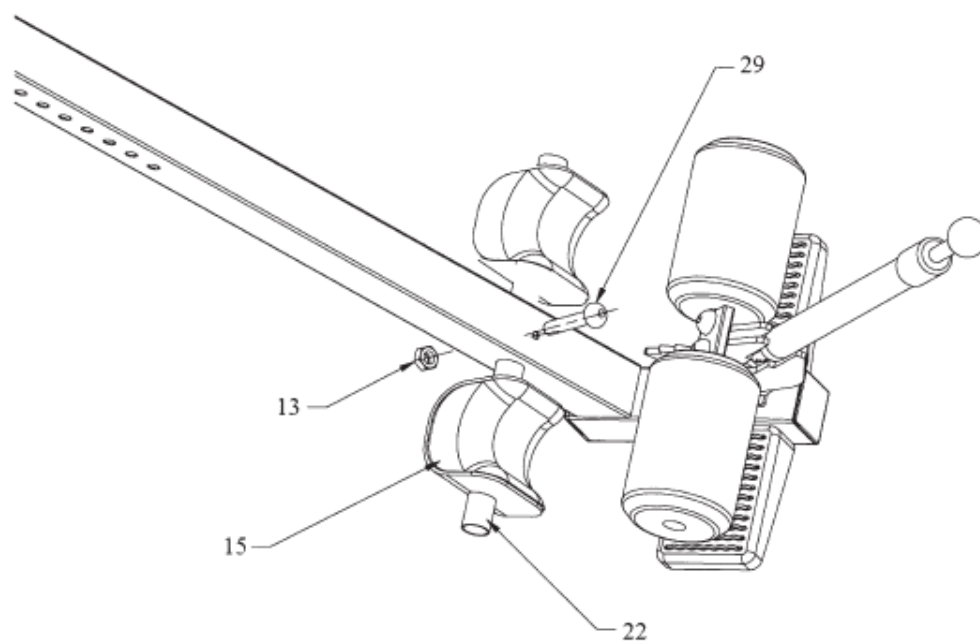
1. Pripevnite plochou os (23) k regulačnému rámu (10) pomocou skrutiek (28).



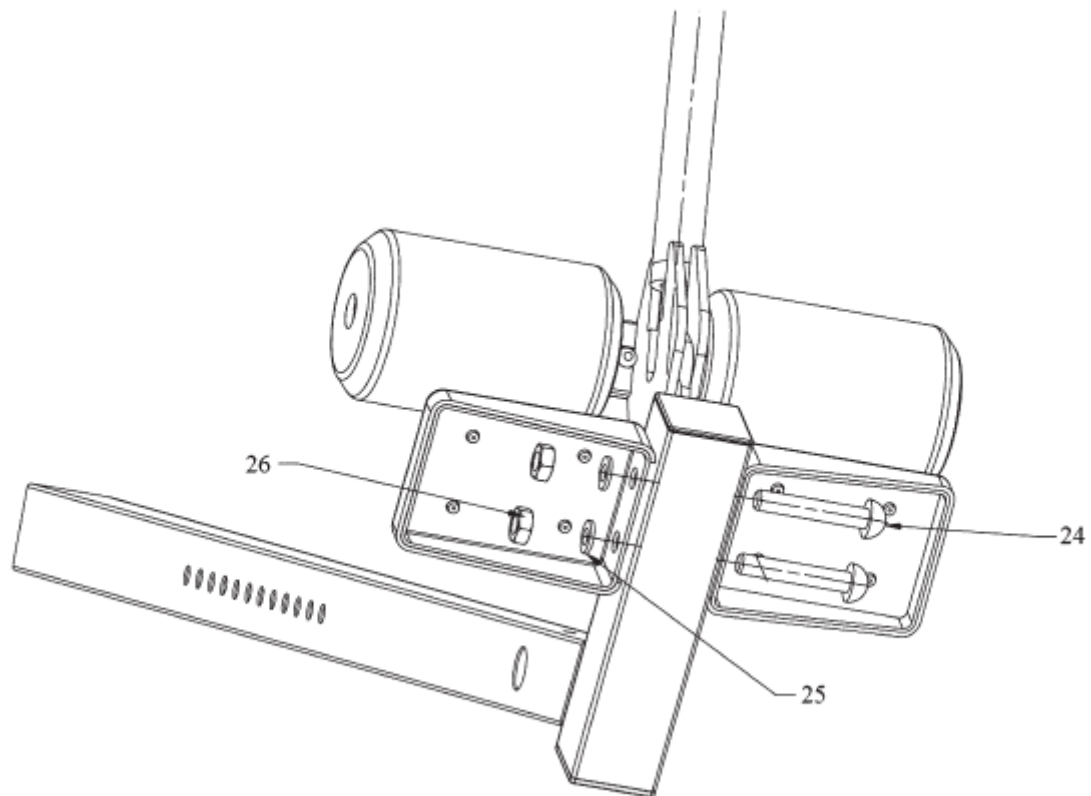
2. Nasadíte na plochú os (23) penové valčeky (21).



3. Vykonaťte demontáž osi (22) a opierok pre päty (15) pomocou skrutky (29) a matice (13).

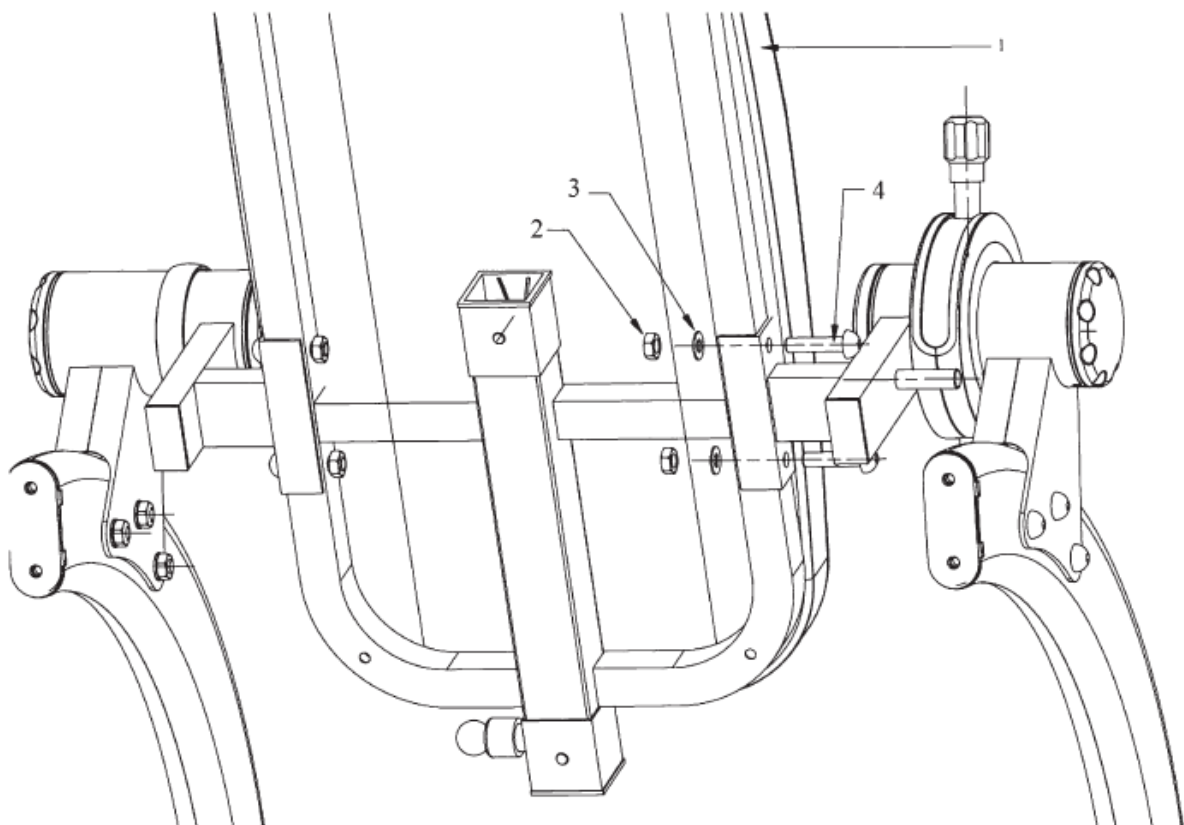


4. Pomocou skrutiek (24), podložiek (25) a matíc (26) zafixujte opierky pre päty (15).

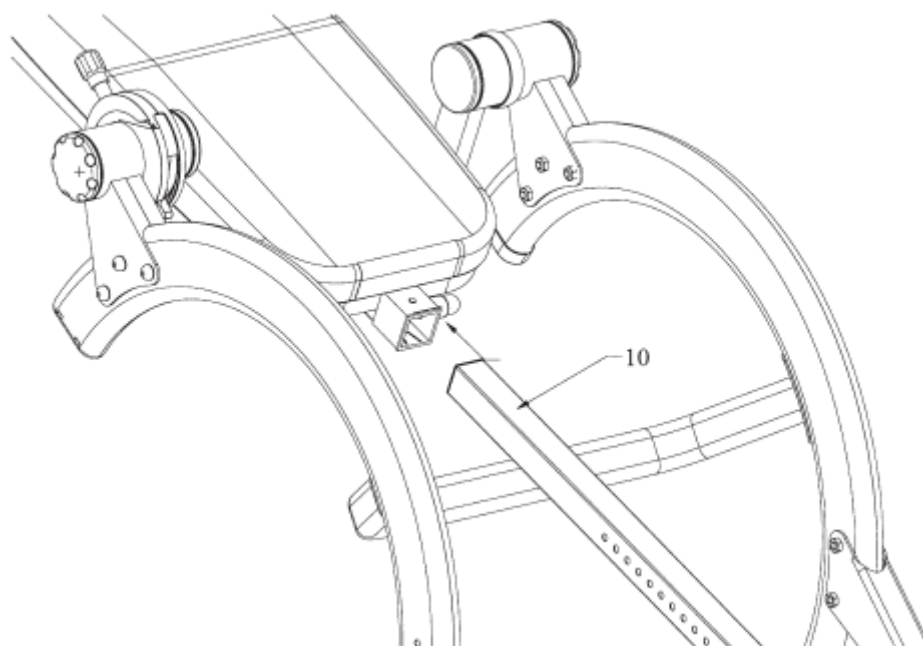


MONTÁŽ CHRBTTOVEJ OPIERKY:

Upevnite podperu chrbta + rám (1) pomocou skrutiek (4), podložiek (3) a matíc (2).

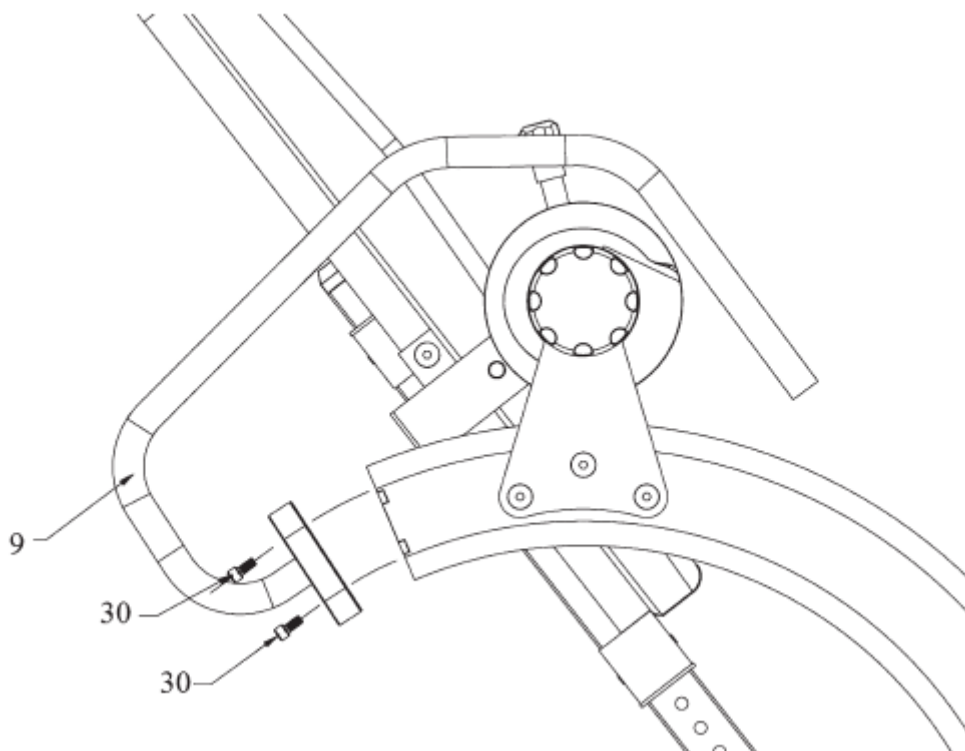


MONTÁŽ REGULAČNÉHO RÁMU:



MONTÁŽ MADIEL:

Upevnite madlá (9) pomocou skrutiek (30).

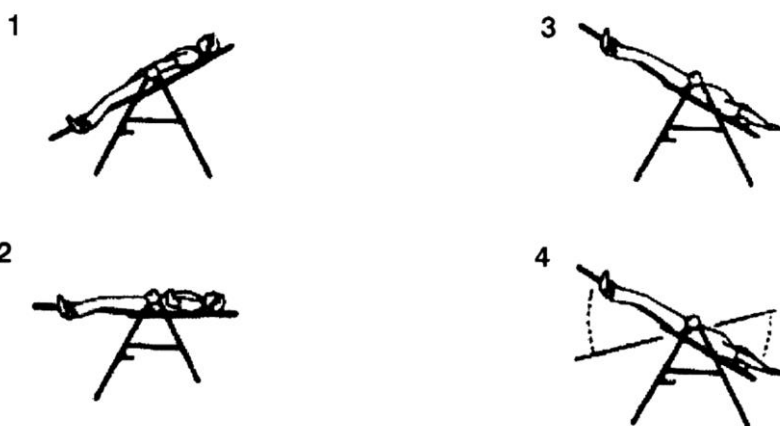


Z bezpečnostných dôvodov sa uistite, že sú všetky skrutky a matice riadne utiahnuté.

Blahoželáme! Montáž je týmto ukončená.

TECHNICKACVIČENIA

1. Najskôr sa položte chrbtom na lavicu a držte ruky pri tele alebo ich položte na stehná.
2. Pomaly zdvíhajte ruky, aby sa lavica začala nakláňať dozadu. Skúste zastaviť pohyb rúk a zotrvať v aktuálnej polohe. Ak dáte ruky bližšie k telu, začne sa lavica naklápať späť dopredu.
3. Pokiaľ zdvihnete ruky až úplne nad hlavu, bude lavica v krajnej pozícii.
4. Akonáhle získate pocit istoty, skúste sa pohybom rukou pomaly nakláňať dozadu a dopredu.
5. Odporúčame na inverznom stole cvičiť dvakrát denne po dobu piatich až desiatich minút - raz ráno a raz večer.
6. Pre návrat do východiskovej pozície vráťte pomaly ruky k telu a položte ich na stehná.



ODPORÚČANIA KU CVIČENIU

1. **Začínajte pozvoľna:** Spočiatku udržiavajte sklon lavice na 15-20 stupňoch. V tejto polohe zotrvať iba tak dlho, ako vám to bude príjemné. Potom sa vráťte späť do východiskovej pozície.
2. **Zmeny vykonávajte postupne:** Sklon by mal byť vždy taký, aby ste sa cítili dobre. Nikdy nezvyšujte sklon naraz o viac než pár stupňov. Spočiatku cvičte 1-2 minúty a postupne dĺžku cvičenia predlžujte. Po niekoľkých týždňoch pravidelného tréningu by ste mali zvládnuť aj desaťminútové cvičenie. Naťahovacie a ďalšie cviky pridajte až vtedy, keď vám inverzia nebude robiť žiadne problémy.
3. **Všimajte si reakciu tela:** Návrat do východiskovej pozície by mal byť pomalý a pozvoľný. Ak sa vám po skončení cvičenia točí hlava, bol pohyb príliš rýchly. Ak sa vám urobí zle, prestaňte okamžite cvičiť.
4. **Buďte neustále v pohybe:** Pohyb v ľahu na inverznej lavici zvyšuje krvný obeh. Vhodné sú pravidelné rytmické a fyzicky nenáročné pohyby. Nevhodné sú silové cviky. Počas čiastočnej inverzie môžete cvičenie prerušiť na maximálne 1 alebo 2 minúty. Pri plnej inverzii neprerušujte pohyb na viac ako pár sekúnd.
5. **Trénujte pravidelne:** Odporúčame cvičenie opakovať dvakrát až trikrát denne - vždy záleží na vašej aktuálnej kondícii. Skúste si to naplánovať tak, aby ste každý deň cvičili približne v rovnakom čase.



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:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 05 Trenčín (Sihot'), +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, 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 zmluve 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 s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. 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.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozařízení pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobkunesprávnou montážou

- neodbornou repasiou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 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, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie; SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou 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. Bratislavská 36, 911 05 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 závady, 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný 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 doručení vadného 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.

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamační a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: