



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**

**IN 10973 Balanční podložka inSPORTline Dome Big**



## OBSAH

ÚVOD .....	3
ČÁSTI .....	3
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
PRVNÍ POUŽITÍ .....	3
SKLADOVÁNÍ.....	3
CVIKY .....	4
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	5

## ÚVOD

„Dome Big“ je inovativní balanční podložka, která dává balančnímu tréninku nový rozměr. Nosnost horní i spodní, rovné strany je 350lb (160kg). Podložka je vhodná pro rehabilitaci, kondiční, atletický a balanční trénink. Během jakékoliv sportovní aktivity je balanční trénink vždy příjemným zpestřením.

## ČÁSTI

1. Podložka
2. Pumpa
3. Špunt
4. Uživatelský manuál

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při použití výrobku se řiďte následujícími pokyny:

1. Děti mohou podložku používat pouze pod vedením dospělé osoby, obeznámené s pokyny v tomto manuálu.
2. Maximální nosnost: 160kg
3. Nepřetěžujte se.
4. Zajistěte dostatek volného prostoru, abyste mohli provádět všechny cviky a v případě pádu nebyla ohrožena vaše bezpečnost.
5. Předcházejte protržení podložky a nepoužívejte ji v blízkosti ostrých předmětů.
6. Doporučujeme podložku umístit na měkký podklad.
7. Necvičte v ponožkách či punčochách. Doporučujeme být během cvičení vždy naboso.
8. Pokud během tréninku ztrácíte rovnováhu, pociťujete slabost nebo jakékoliv zdravotní potíže, jednoduše sestupte z podložky. Poradou s lékařem minimalizujete zdravotní rizika.

## PRVNÍ POUŽITÍ


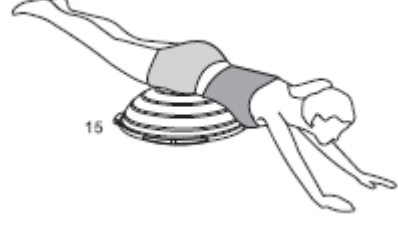
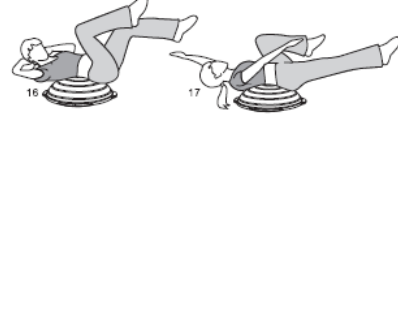
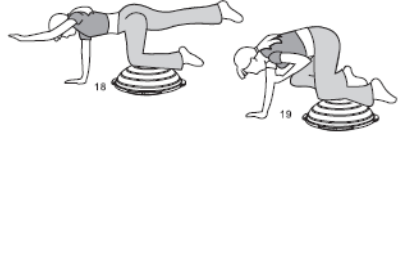
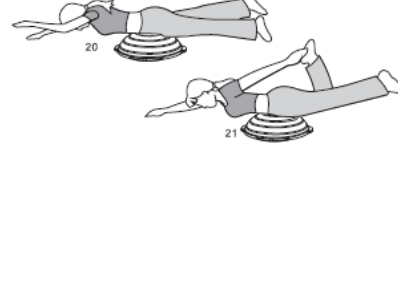
Pomocí pumpičky nahustěte podložku do výšky 18-20cm a řádně ji zašpuntujte. Pro použití balanční podložky zajistěte dostatek volného místa s protiskluzovou podlahou.

## SKLADOVÁNÍ

Po skončení tréninku setřete z podložky pot a další nečistoty. Podložku uchovávejte na suchém místě a chraňte ji před přímým slunečním zářením a vysokými teplotami (hrozí deformace).

## CVIKY

	<p><b>NÁCVIK ZÁKLADNÍ TECHNIKY</b></p> <p>Natrénуйте si chůzi přes podložku. Střídejte nohy a cvik opakujte, dokud si na pohyb přes podložku nezvyknete.</p>
	<p><b>BALANČNÍ TRÉNINK</b></p> <p>Pokud jste zvládli chůzi přes podložku, zkuste se na ni postavit oběma nohama. Chodidla umístěte do středu podložky, rozkročte na šíři ramen a uvolněte kolena. Ucíťte, jak se svaly zapojují do udržování rovnováhy. Tento cvik slouží ke zlepšení celkové rovnováhy a koordinace. Cvik provádějte, dokud nedokážete stát na balanční podložce zcela nehnutě.</p>
	<p><b>TRÉNINK OBRATNOSTI – VÝSKOK/DOPAD</b></p> <p>Postavte se do středu podložky. Chodidla rozkročte na šíři boků. Lehce se odrazte směrem vzhůru a snažte se dopadnout na stejné místo. Udělejte mírný podřep (obr. 5) a snažte se v této poloze zůstat na dobu 10 vteřin. Cvik opakujte 10-20x. Tímto zlepšíte hbitost a stabilitu.</p>
	<p><b>STOJ NA JEDNÉ NOZE</b></p> <p>Postavte se do středu balanční podložky na jednu nohu, druhou dejte jako na obr. 9. Pomocí horních končetin udržujte rovnováhu. Střídejte nohy a cvik opakujte 10-20x. Jedná se o náročnější cvik, který zlepšuje schopnost dlouhodobého udržení rovnováhy.</p>
	<p><b>TRÉNINK BŘIŠNÍHO SVALSTVA V SEDĚ</b></p> <p>Posaďte se do středu balanční podložky. Lehce se zakloňte a zvedněte nohy jako na obr. 10. Ruce dejte vedle těla, nohy zohněte do tvaru písmene V (obr. 11) a vytočte horní polovinu na 10 vteřin nejdříve doprava a poté doleva. Cvik opakujte 10-20x. Tímto zpevníte břišní svaly a spodní zádové svaly.</p>
	<p><b>KLIKY</b></p> <p>Převraťte balanční podložku deskou vzhůru, poklekněte si a uchopte podložku po stranách. Zapřete se o podložku, propněte končetiny a zvedněte hrudník nad podložku. Poté ohýbejte lokty a proveďte tzv. klik (obr. 12, 13). Cvik opakujte 10-20x. Tímto posílíte horní polovinu těla a kapacitu plic.</p>

	<p><b>PROTAŽENÍ SPODNÍ ČÁSTI ZAD A PÁTEŘE</b></p> <p>Opřete se zády o podložku a hlavu držte ve vzpřímené poloze. Ruce vzpažte, dolní končetiny pokrčte v kolenou a chodidla udržujte celou plochou na zemi (obr. 14). Položte se na záda a tahejte ruce co nejvíce za sebe. Nohy udržujte na šíři ramen, dýchejte zhluboka. Cvik opakujte 10-20x. Protažení má příznivý vliv na spodní část zad a srovnává páteř.</p>
	<p><b>PROTAŽENÍ PÁTEŘE</b></p> <p>Položte se břichem na podložku, podpírejte se rukama. Dejte ruce před sebe a nohy protáhněte dozadu (obr. 15). Chodidla dejte na šíři boků a propněte špičky chodidel. Uvolněte ramena a krk. Udělejte hmit nad podložku. Cvik opakujte 10-20x. Tímto dochází k uvolnění napětí v oblasti páteře, boků a pasu.</p>
	<p><b>POSÍLENÍ A ZPEVNĚNÍ BRÍŠNÍHO SVALSTVA</b></p> <p>Položte se zády na podložku, ruce dejte za hlavu a zvedněte kolena nad úroveň boků. Jednu nohu propněte a druhou přitáhněte k hrudníku. Vytočte trup tak, aby jeden loket směřoval dopředu a druhý dozadu. Vyměňte strany a cvik opakujte 10-20x. Spodní část zad příliš neprohýbejte. Po úplném propnutí pravé nohy dejte levou ruku nad hlavu (obr. 17). Levé koleno přitáhněte k hrudníku a pravou ruku protáhněte k pravému chodidlu. Udržujte rovnováhu a zkuste držet tělo ve vodorovné poloze. Opakujte cvik na druhou stranu.</p>
	<p><b>POSÍLENÍ SPODNÍ ČÁSTI ZAD / ZPEVNĚNÍ HORNÍ POLOVINY TĚLA A BŘICHA</b></p> <p>Klekněte si jednou nohou na střed podložky a dlaně položte na podlahu. Jednu nohu protáhněte za sebe a opačnou ruku propněte před sebe. V této poloze setrvejte 2 vteřiny. Stejným způsobem protáhněte opačnou stranu (obr. 18). Přitáhněte k břichu levý loket a pravé koleno. Spodní část zad uvolněte a ohněte. Cvik opakujte 5-10x na obě strany.</p>
	<p><b>DRŽENÍ HORNÍCH A DOLNÍCH KONČETIN</b></p> <p>Položte se pánví do středu balanční podložky, čelem k zemi. Zvedněte nohy tak, aby byly rovnoběžně se zemí. Ruce protáhněte nad hlavu, tělo udržujte v linii a zpevněte břišní svalstvo. Hmítejte rukama a nohama – udržujte rovnováhu a hmítejte rukama i nohama vždy do vodorovné pozice. Pro zvýšení obtížnosti pomalu ohněte jednu nohu v koleni a opačnou rukou se snažte dosáhnout na patu pokrčené nohy (obr. 21). Cvik opakujte také na druhou stranu.</p>

Doporučujeme pravidelný cvičební program. Zlepšíte tím svou rovnováhu, koordinaci, zpevníte břicho a naučíte se vnímat své tělo. Kromě toho budete vypadat lépe a snáze zvládnete každodenní činnosti.

## 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 reklamace 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 vyříditi 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.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR  
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
Reklamace 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, reklamácie, 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: