



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 7758 Balanční podložka inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Balanční podložka inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Balanční podložka inSPORTline DOME BASIC

IN 10973 Balanční podložka inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Balanční podložka inSPORTline DOME MINI



Obrázek je pouze ilustrační.

OBSAH

| | |
|---|---|
| BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY | 3 |
| PARAMETRY | 3 |
| CVIKY | 3 |
| ZAHŘÍVACÍ CVIKY | 4 |
| DRŽENÍ ROVNOVÁHY – (přenášení váhy) | 4 |
| ZVEDÁNÍ NOHOU | 5 |
| PODŘEPY..... | 5 |
| ZVEDÁNÍ NOHOU V LEŽE – (poloha na boku) | 6 |
| KLIKY | 6 |
| HORNÍ ZADNÍ PARTIE – (zvedání se a rotace)..... | 7 |
| PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA..... | 7 |
| ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE | 7 |

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- Manuál si přečtěte pozorně před prvním použitím a uschovejte si ho pro další potřebu.
- Výrobek používejte pouze v souladu s manuálem a nedělejte nedovolené úpravy.
- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem.
- Cvičte rozumně a příliš nepřeceňujte své možnosti. Nesprávné cvičení může vést k úrazu nebo škodě.
- Výrobek chraňte před přímým slunečním světlem a držte ho dále od tepelných zdrojů.
- Ujistěte se, že případný expandér je řádně uchycen. Zajistěte čtvrt otáčkou doleva.
- Pomocí pásmového metru se ujistěte, že je podložka řádně nafouknutá ve správné velikosti.
- Podložka se nesmí přefouknout. Hrozí deformace povrchu a vypoulení podstavce. To má za následek snížení stability a může to vést k vážnému zranění nebo újmě.
- Pro vylepšení cvičení můžete použít úchyty.

PARAMETRY

| Identifikační číslo podložky | Nejvyšší přípustná hmotnost (kg) | Celkový průměr plochy (cm) | Výška (cm) |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------|
| 10972 | 160 | 55 | 20 |
| 10973 | 160 | 60 | 23 |
| 7336 | 150 | 45 | 20 |
| 7758 | 130 | 63 | 18 |
| 7761 | 130 | 63 | 18 |

CVIKY

Cvičení provádějte správně. Pokud pocítíte nevolnost nebo bolest, okamžitě přestaňte. Před opětovným začátkem se poradte s lékařem.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Uvolnění a zahřátí svalů.

Výchozí pozice: stání

1. Stoupněte si na podložku.
2. Stabilizujte pozici.
3. Pomalu začněte pochodovat na místě.



DRŽENÍ ROVNOVÁHY – (přenášení váhy)

Rovnováha, koordinace činnosti nohou

Výchozí pozice: stání

1. Zaujměte stabilní pozici na vrcholu podložky.
2. Mírně přenášejte váhu z prstů na nohou k patám a zpět. Opakujte.

Tělo držte vzpřímeně.



ZVEDÁNÍ NOHOU

Rovnováha, koordinace nožních svalů, zvláště stehen a hýždí

Výchozí pozice: stání

1. Zaujměte stabilní pozici na vrcholu podložky.
2. Přeneste váhu na jednu nohu a rozpažte (ramena jsou výše) pro zachování rovnováhy.
3. Druhou nohu napněte a odsuňte směrem ven. Poté znovu přinožte.
4. Nohy prostřídejte a několikrát opakujte.

Tělo držte vzpřímeně.



PODŘEPY

Nožní svalstvo, zvláště přední partie a stehna

Výchozí pozice: podřep

1. Zaujměte stabilní polohu na podložce a přeneste váhu na paty.
2. Snižte hýždě a současně propněte paže směrem dopředu na výšku ramen.
3. Setrvejte krátce v pozici, napřimte se a paže opět přitáhněte.
4. Opakujte.

Kolena nesmí jít přes úroveň prstů na noze. Vyrovnajte se.



ZVEDÁNÍ NOHOU V LEŽE – (poloha na boku)

Nožní svalstvo, zvláště stehna a hýždě

Výchozí pozice: na boku

1. Spodní paži opřete o zem v pravém úhlu. Druhou paži položte na podložku. Nohy napněte a stejně vypněte i prsty na nohou.
2. Pomalu nadzvedněte horní nohu do výšky 20-30 cm, dejte zpět.
3. Změňte bok a opakujte cviky.

Nohy a vrchní tělesné partie jsou v rovině při zahájení cviku. Záda držte rovně. Pánev se nemá pohybovat zepředu dozadu a obráceně.



KLIKY

Paže, svaly, zvláště horní strany paží


Výchozí pozice: v kleče

1. Položte vypoulenou část podložky na podlahu.
2. Klekněte si před ní a chopte se okrajů. Zápěstí musí být v linii s rameny a lokty směřují směrem ven.
3. Váhu přeneste na prsty na nohou a propněte nohy.
4. Mírně pokrčte paže a spusťte horní polovinu těla. Krátce vydržte.
5. Napněte paže a zdvihněte horní polovinu těla. Krátce vydržte.
6. Cvičení opakujte.


Nohy a horní tělesné partie jsou na začátku v rovině. Záda mějte srovnaná. Podložka musí být vystředěná a ve stabilní poloze.



HORNÍ ZADNÍ PARTIE – (zvedání se a rotace)

| | |
|---|--|
| <p>Zadní svalstvo</p> <p>Výchozí pozice: prohyb</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kolena jsou mírně pokrčená a leží na zemi.2. Současně s výdechem mírně zvedněte horní část těla (hřbetní partie jsou rovně a ruce volně složeny v zátylku, lokty směřují vzhůru) a natočte se do boku.3. Chvilí vydržte, nadechněte se a položte tělo zpět.4. Vyměňte strany a cvičení zopakujte. |  |
|---|--|

PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA

| | |
|--|---|
| <p>Centrální svaly, zvláště břišní a hřbetní svalstvo</p> <p>Výchozí pozice: prohyb</p> <ol style="list-style-type: none">1. Napněte kolena tak, aby se prsty na nohou dotýkaly podlahy. Zapřete se pažemi a lokty.2. Přitáhněte pupeční oblast směrem k páteři, napněte bříško a současně napněte paže dopředu a zvedněte nohy.3. Pozici držte 10-20 vteřin. <p>Pohled je stočen k podlaze a nos směřuje dolů. Zbytečně se neprohýbejte v zádech.</p> <p>Variace: Zvedejte zvláště pouze paže nebo nohy na střídačku.</p> |  |
|--|---|

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícími 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 (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, 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 reklamační 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 reklamační 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.



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
reklamační@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
reklamační@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: