




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 10975 Jóga válec inSPORTline Evar Big

OBSAH

CVIKY	3
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	4

CVIKY

 <p>1</p>	<p>Střídavé zvedání nohou</p> <p>Položte se na válec tak, aby byla podepřena hlava, krk i páteř. Přitáhněte bradu k hrudníku. Vtáhněte břicho a proveďte nádech. S výdechem zvedněte obě nohy do úhlu 45°. Pomalu přitáhněte pravé koleno k hrudníku a poté se vraťte do výchozí polohy. Střídejte nohy, držte zpevněné břišní svaly a udržujte rovnováhu. Cvik opakujte 10-15x.</p>
 <p>2</p>	<p>Sedy lehy</p> <p>Položte se na válec, ruce dejte podél těla a zapřete se chodidly do podlahy. Pomalu vtáhněte břicho a přitáhněte ruce ke kolenům. S nádechem přitáhněte bradu k hrudníku a postupně zvedejte horní polovinu těla z válce. S výdechem se předkloňte a ohněte v zádech. Při pohybu zpět do výchozí polohy proveďte nádech. Cvik opakujte 10-15x.</p>
 <p>3</p>	<p>Posílení spodních břišních svalů / zvedání nohou</p> <p>Položte se zády na válec, mírně pokrčte kolena a chodidla zapřete do podlahy. Přitáhněte bradu k hrudníku a vtáhněte břicho. Zvedněte jednu nohu tak, aby byla kolmo k zemi a druhou nechejte na podlaze. Ruce mějte vedle těla a zapřete se o předloktí. Střídejte nohy, držte zpevněné břišní svaly a udržujte rovnováhu. Cvik opakujte 10-15x.</p>
 <p>4</p>	<p>Boční protažení</p> <p>Položte se na pravý bok, nohy skrčte pod sebe tak, aby kolena směřovala dopředu a pravou rukou se opřete o válec. S nádechem zvedněte levou ruku nad hlavu. Vtáhněte břicho a pokračujte v pohybu. Zatímco se bude válec rolovat směrem od vás, snažte se s výdechem co nejvíce protáhnout levou stranu těla. Cvik opakujte 10-15x a poté protáhněte druhou stranu těla.</p>

	<p>Nůžky</p> <p>Položte se na válec, zapřete se o předloktí, natáhněte nohy a propněte špičky chodidel. Přitáhněte bradu k hrudníku a vtáhněte břicho. Hmítejte střídavě nohama nahoru a dolů. Špičky chodidel mějte neustále propnuté a držte celá předloktí včetně loktů na zemi. Zpevněte břišní svalstvo a udržujte rovnováhu. Cvik opakujte 10-15x.</p>
	<p>Vzpor na dlaních</p> <p>Klekněte si před válec a dejte dlaně na válec na šíři ramen. Posuňte se mírně dopředu tak, abyste měli ramena přímo nad dlaněmi. Zvedněte kolena z podlahy a zapřete se do vzporu. Srovnejte pánev a celé tělo do jedné linie. V této poloze setrvejte 5 vteřin. Cvik opakujte 10-15x.</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 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 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 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 reklamační 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
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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: