



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 12743 Trampolína s držadlem inSPORTline PROFI 122 cm



\*Foto je pouze orientační.

## OBSAH

SPECIFIKACE .....	3
SESTAVENÍ SKÁKACÍ PLOCHY .....	3
SESTAVENÍ DRŽADLA .....	4
JAK ZAČÍT .....	6
CVIKY .....	7
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	11

Vynakládáme veškeré úsilí, aby naše výrobky dosahovaly té nejlepší kvality. Na naše cvičební pomůcky jsme hrdí a přejeme Vám mnoho šťastných chvil a co nejlepších výsledků při tréninku.

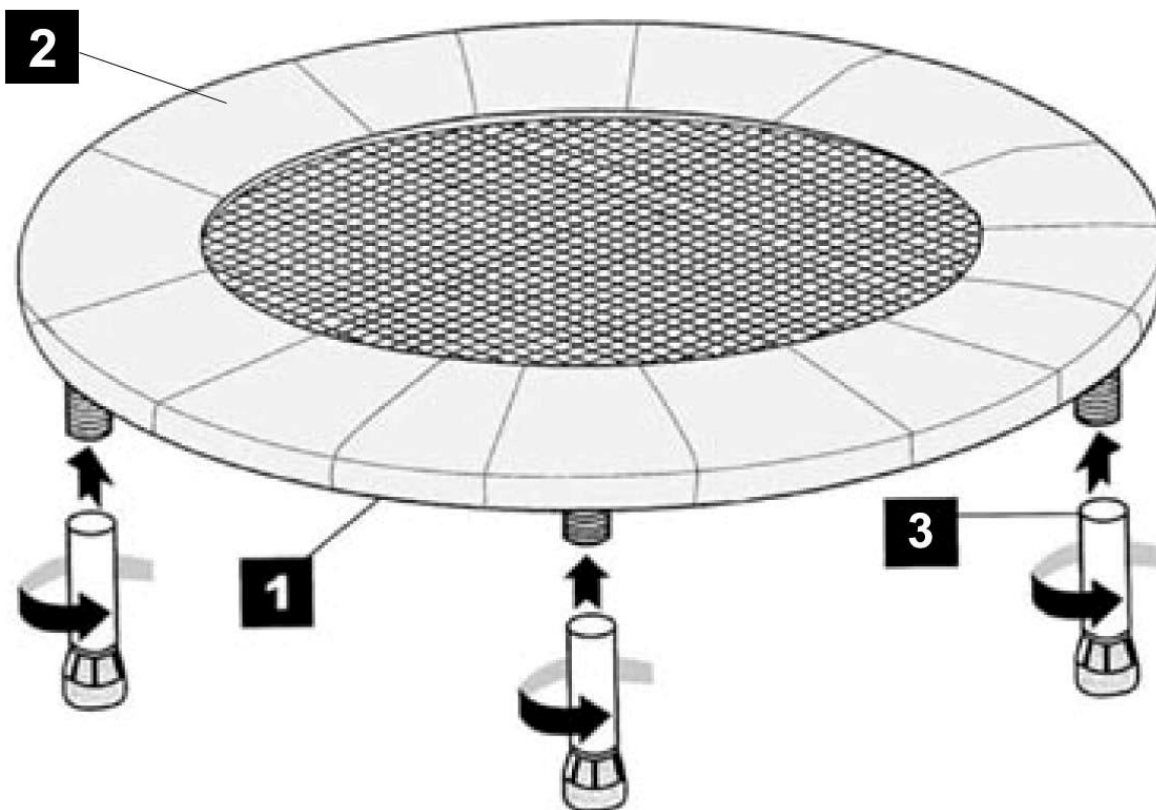
## SPECIFIKACE

- **Průměr:** 122 cm
- **Počet nohou:** 8
- **Nosnost:** 110 kg

## SESTAVENÍ SKÁKACÍ PLOCHY

(není třeba žádného nářadí)

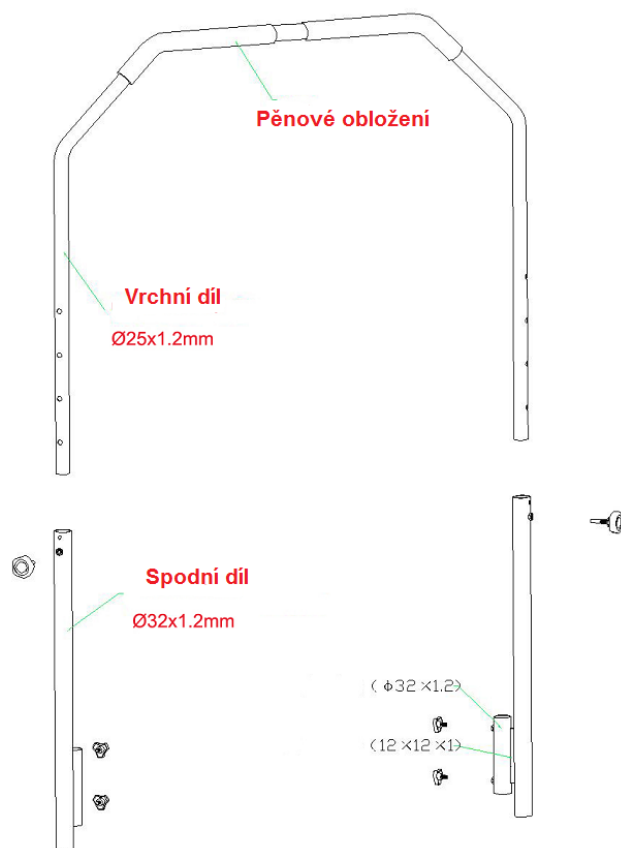
1. Otočte trampolínu (1) tak, aby byly nohy směrem vzhůru. Na šroubech, které slouží k připevnění nohou, jsou plastové krytky. Odstraňte tyto krytky.
2. Po obvodu ocelové konstrukce připevněte kryt (2) a zakryjte pružiny.
3. Našroubujte nohy (3).
4. Převertěte trampolínu.



**POZOR!** Montáž smí provádět pouze dospělá osoba.

## SESTAVENÍ DRŽADLA

1. Držadlo je sestaveno ze 4 dílů, které umožňují nastavit výšku držadla.



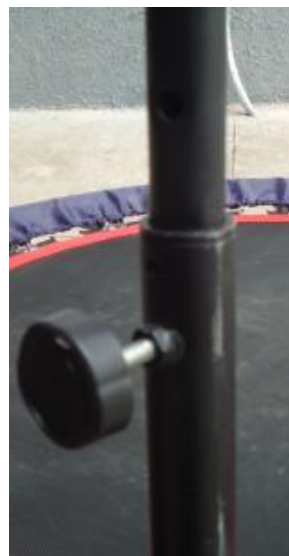
2. Zasuňte nohy trampolíny do spodních dílů držadla.



3. Zafixujte nohy ve spodních dílech držadla pomocí dvou trojhranných ručních šroubů.



4. Zafixujte spodní a horní díly držadla pomocí kulatého ručního šroubu.



### **Důležité upozornění**

Než začnete připevňovat nohy, zkontrolujte vnitřní závit tyče. Pokud závit chybí, oddělte gumovou krytku a připevněte ji na druhou stranu tyče.

Před použitím se ujistěte, že jsou nohy dostatečně utaženy.

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Ujistěte se, že trampolína stojí na rovné ploše a že je strop dostatečně vysoký.

Mějte na paměti, že tato trampolína není určena k provádění salt, přemetů, ani jakýchkoliv jiných gymnastických či akrobatických prvků.

## **JAK ZAČÍT**

Vždy se nejdřív řádně protáhněte a zahřejte. Cviky, které slouží k protažení a zahřátí organismu, provádějte po dobu alespoň 5 minut. Uvolníte tím svalové napětí a předejdete poškození svalů.

Na trampolíně trénujte obden. Po pár týdnech začněte na trampolíně cvičit pětkrát týdně. Vždy si naplánujte délku tréninku, jak dlouho budete určitý cvik nebo kombinaci cviků provádět. Zpočátku cvičte krátce, pouze pár minut a s postupem času dobu cvičení prodlužujte.

Poté, co se dostatečně obeznámíte s níže uvedenými cviky, buďte tvořiví a navrhnete si svůj vlastní cvičební program. Můžete kombinovat různé cviky a provádět je v rytmu hudby, tím se pro Vás stane cvičení ještě zábavnější.

### **Přejeme příjemnou zábavu!**

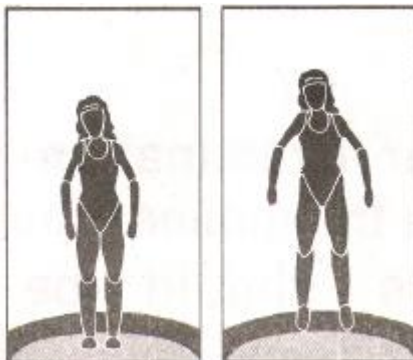
- Šetřete své klouby.
- Zlepšete svou koordinaci, rovnováhu a hbitost.
- Posilujte a vytvarujte své nohy.
- Spalujte kalorie a posilujte kardiovaskulární systém.
- Užijte si účinný 15 minutový trénink.

## CVIKY

### Nízké skoky

Skákejte nízko a nohy mějte od sebe vzdáleny 30 - 45 cm. Při dopadu a odrazu vždy mírně pokrčte nohy v kolenou.

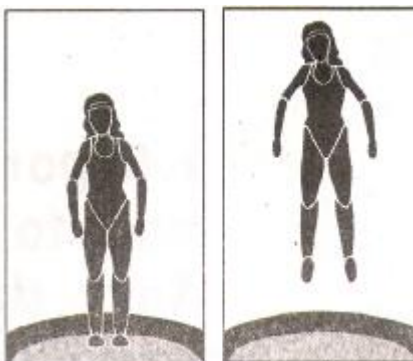
**Cvik provádějte po dobu 1 - 3 minut.**



### Vysoké skoky

Skákejte do výšky asi 30 - 45 cm. Odrážejte se s nohama u sebe, po odrazu propínejte chodidla a palce směrem dolů. Při dopadu mějte vždy mírně rozkročené nohy.

**Cvik provádějte po dobu 1 - 3 minut.**



### Jogging

Klusejte na místě. Zvedejte kolena vysoko a pro správné provedení cviku je nezbytný rozsáhlý pohyb rukou. Čím výše zvedáte kolena, tím více procvičujete břicho.

**Cvik provádějte po dobu 1 - 10 minut.**



## Současné roznožení a zvedání rukou

Odrazte se s nohama u sebe a rukama podél těla. Při výskoku zvedněte ruce nad hlavu a rozkročte nohy na vzdálenost přibližně 60 cm. Při dopadu mějte vždy ruce podél těla a nohy rozkročeny.

**Cvik opakujte 10 - 50krát.**



## Vytáčení horní a dolní poloviny těla opačným směrem

Při výskoku vytočte ramena a horní polovinu těla směrem doprava, ale boky a kolena vytočte doleva. Při dalším skoku vytočte ramena a horní polovinu těla směrem doleva a boky a kolena směrem doprava.

**Cvik opakujte 10 - 50krát.**



## Vysoký a nízký kop

Slabě se odrazte a vykopněte vysoko jednu nohu s rukama v bok. Při dalším výskoku vykopněte níže (zhruba do poloviny výšky předchozího kopu) druhou nohou. Během skákání střídejte nohy.

**Cvik provádějte po dobu 1 - 5 minut.**





## Klusání s činkami

Veźměte si do rukou ěinky o věze 1,5 kg aŝ 2,5 kg. Klusejte na městě, zvedejte vysoko kolena a tento pohyb doplĚte pohybem rukou.

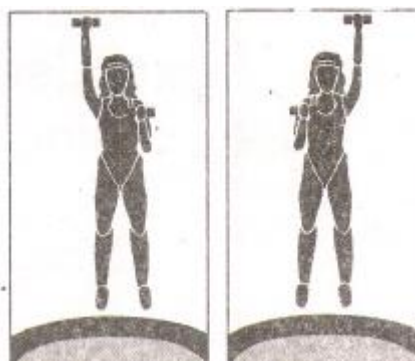
**Cvik provědějte po dobu 30 vteřin aŝ 3 minut.**



## Zvedání ěinek střídavě

Jednu ruku pokrěte v lokti, lokět drŝte u těla a ěinku mějte ve věšce ramen. Druhá ruka je zvednuta nad hlavou. Pŕi věskoku ruce vyměĚte a pŕi skěkěněi střědavě zvedejte pravou a levou ruku.

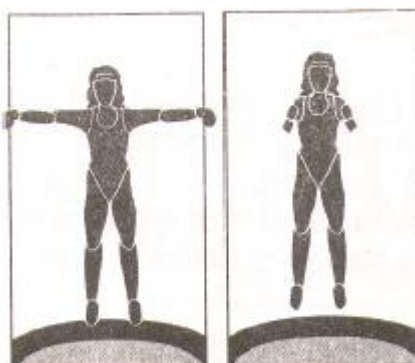
**Cvik opakujte 10 - 50krět.**



## Rozpaŝování a pŕedpaŝování

Uchopte do rukou ěinky a svěste ruce poděl těla. Po odrazu ruce rozpaŝte, pŕi dalšěm skoku ruce pŕedpaŝte.

**Cvik opakujte 10 - 25krět.**



## Skákání přes švihadlo

Skákání přes švihadlo posiluje kardiovaskulární soustavu. Tento cvik je ovšem účinnější, pokud jej provádíte na trampolíně.

**Cvik provádějte po dobu 30 vteřin až 5 minut.**



## Cvičení se závažími na kotnících a zápěstích

Chcete-li uvedené cviky učinit ještě více namáhavými, použijte závaží na kotníky a zápěstí.



1. Je velice důležité provádět pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození trampolíny. Jakýkoliv poškozený díl by měl být okamžitě vyměněn.
2. Uvědomte si, že tato trampolína je určena pro domácí použití a neměla by být hračkou pro děti. Děti mohou na trampolíně skákat pouze za dozoru dospělé osoby.
3. Trampolínu lze používat pouze tam, kde je ke správnému provádění cviků dostatek volného prostoru. Nepoužívejte ji ve stísněných prostorách nebo v místnostech s nízkým stropem. Trampolína není určena k zabudování do terénu.
4. Je důležité, abyste se před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu poradili s lékařem. Nadměrný nebo nesprávný trénink může poškodit Vaše zdraví.

## Varování

- Trampolínu nepoužívejte venku.
- Na trampolíně se dá skákat v botách i bez nich.
- Na trampolíně může současně skákat pouze 1 osoba.
- Skákejte ve středu trampolíny.
- Neprovádějte na trampolíně salta. Nesnažte se ve vzduchu jakkoli otáčet.
- Před skákáním si sundejte brýle, šperky, hodinky a vyprázdněte své kapsy.
- Kryt (chránič pružin) a skákací plocha musí být vždy naprosto suché.

- Neskákejte na trampolíně, pokud nejste zcela zdraví nebo pokud jste zraněni (např. poranění kotníku).
- Neskákejte se zapálenou cigaretou nebo po požití alkoholu. Během cvičení nejezte.
- Neskákejte ve tmě ani za silného větru. Ve větrných podmínkách trampolínu zajistěte nebo rozeberte.
- Nezdržujte se v prostoru pod trampolínou.
- Na trampolínu nepokládejte žádné předměty.
- Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek. Neseskakujte z trampolíny přímo na zem.
- Neskákejte na trampolínu z jiných předmětů.
- Trampolína musí být umístěna na rovném povrchu. Zachovejte odstup min. 2 m od ostatních předmětů. Zařízení neumísťujte na betonový, asfaltový nebo obecně tvrdý povrch. Neinstalujte trampolínu v blízkosti jiných kolidujících zařízení (brouzdaliště, houpačky, skluzavky, prolézačky).
- Sluneční světlo, déšť, sníh a extrémní teploty snižují postupem času pevnost těchto částí. V zimních měsících může být trampolína poškozena nánosy sněhu nebo extrémně nízkými teplotami. Raději proto uložte skládací plochu do vnitřních prostor.
- Dodržujte pravidelné přestávky během cvičení.
- Jakékoliv úpravy provedené spotřebitelem (např. přidání příslušenství) musejí být provedeny dle pokynů výrobce.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny pružinové spoje (zajišťovací kolíky) stále neporušené a nemohou se během hry uvolnit.
- Ujistěte se, že stuhové uzávěry jsou při používání trampolíny správně uzavřeny.
- Pravidelně kontrolujte, zda nejsou některé části opotřebené, poškozené, nebo zda nechybí.. V případě nutnosti díly okamžitě vyměňte. Trampolínu nepoužívejte, pokud se na kdekoli na povrchu vytvoří ostré hrany.
- Pro přemístění trampolíny jsou potřeba alespoň dvě dospělé osoby. Trampolínu zdvihněte mírně od země (netáhejte ji po zemi) a držte ji stále vodorovně. Spojovací body obalte ochrannou páskou, aby nedošlo k rozpojení konstrukce. Pro složitější (náročnější) druh přemísťování byste měli trampolínu nejprve rozložit. **PO KAŽDÉM PŘEMÍSTĚNÍ PROVEĎTE ÚPLNOU BEZPEČNOSTNÍ PROHLÍDKU.**

## **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:**

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí a nesprávnou montáží
- 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 reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, 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](mailto:eshop@insportline.cz)  
[reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
[servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)  
Web: [www.insportline.cz](http://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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
[servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: