



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 13475 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 1 kg

IN 13476 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 2 kg

IN 13477 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 3 kg

IN 13478 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 4 kg

IN 13479 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 5 kg

IN 13480 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 6 kg

IN 13481 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 7 kg

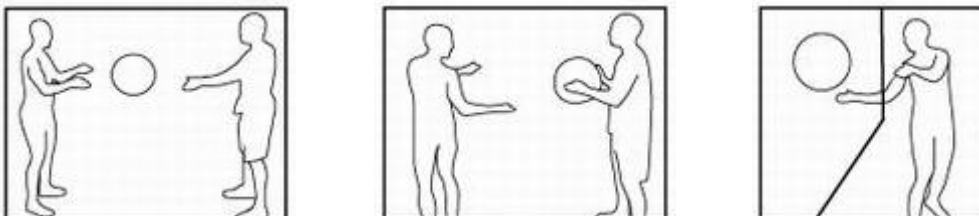
IN 13482 Vrhací balon inSPORTline Slam Me 8 kg

OBSAH

| | |
|-----------------------------------|---|
| ÚVOD | 3 |
| CVIKY | 3 |
| ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE | 5 |

ÚVOD

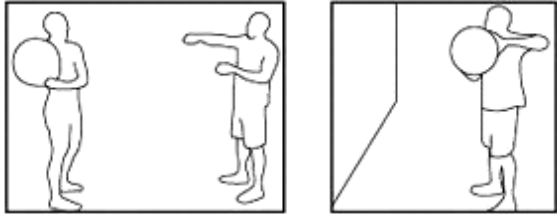
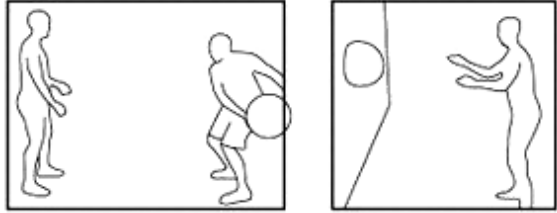
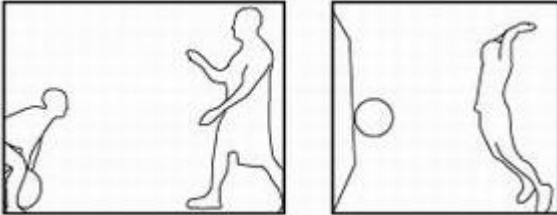
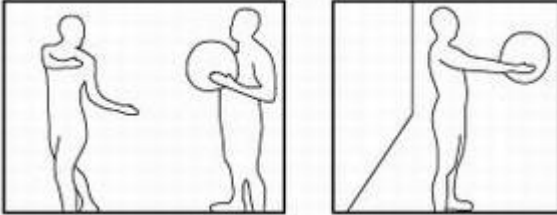
Náčiní, které můžete hodit, chytit a co největší silou do něj udeřit, Vám poskytne účinnou posilovací pomůcku na celý život. Tento vrhací balon nabízí rozmanitou škálu posilovacích cvičení, díky nimž můžete najednou trénovat všech 10 základních tělesných dovedností (výdrž, síla, obratnost, svalová kapacita, rychlost, koordinace, hbitost, rovnováha, přesnost pohybu a výdrž kardiovaskulární a dýchací soustavy).

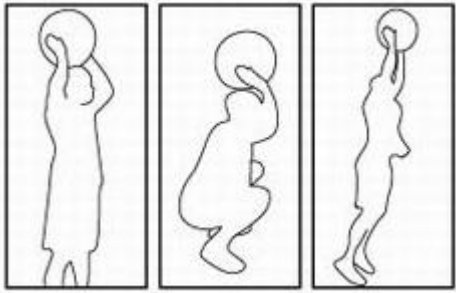
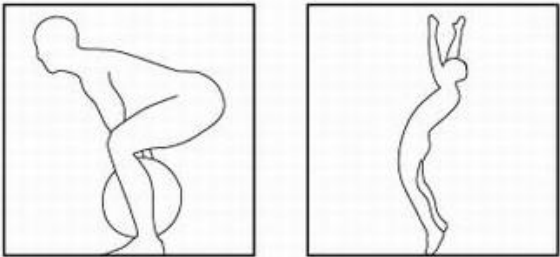
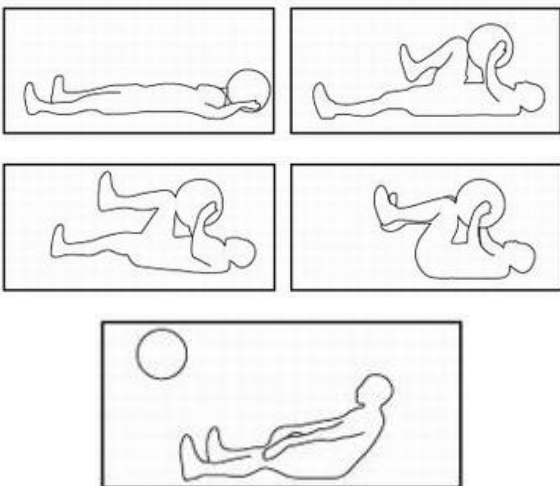


Jednou z mnoha výhod vrhacího balonu je cvičení založené na kontinuálním pohybu. Téměř každý cvik lze plynule kombinovat s dalším tak, že nemusíte ve svých pohybech ustávat. To je důležité ze dvou důvodů. Zaprvé, naše těla se přirozeně pohybují koordinovaně v rytmu a tempu – není přirozené pohybovat se trhaně a mechanicky. Zadruhé, tento trénink umožňuje nepřeborné množství cvičebních kombinací. Vyzkoušejte si níže popsaná cvičení a přesvědčte se, jak snadné cvičení s vrhacím balonem je.

CVIKY

| | |
|---|--|
| <p>Přihrávka od hrudníku</p> <ol style="list-style-type: none">1. Postavte se naproti zdi nebo cvičebnímu partnerovi.2. Balon si přisuňte k hrudníku a vrhněte jím oběma rukama oproti zdi, nebo druhé osobě.3. Balon zachytíte napřaženýma rukama, přisunete jej zpět k hrudníku a hod zopakujete.4. Provádějte pohyby souvisle a v plném rozsahu. | |
| <p>Přehoz ve stoje</p> <ol style="list-style-type: none">1. Postavte se naproti zdi nebo cvičebnímu partnerovi.2. Zdvihněte balon nad hlavu a hodte jej na zeď nebo cvičebnímu partnerovi.3. Jestliže házíte balon jiné osobě, mířte jí mírně nad hlavu.4. Provádějte pohyby souvisle a v plném rozsahu. | |

| | |
|---|--|
| <p>Vrh jednou rukou</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postavte se naproti zdi nebo cvičebnímu partnerovi. 2. Balon si opřete o rameno a držte jej v jedné ruce. Druhou rukou uchopte balon, tak aby palec směřoval dolů a loket směřoval dozadu. 3. Otočte hlavou, rameny a trupem v jedolitém pohybu. 4. Vrhnete balon prudkým natažením paží. Jestliže házíte balon jiné osobě, mířte jim mírně nad protější rameno. |  |
| <p>Rotace vpřed</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postavte se naproti zdi nebo cvičebnímu partnerovi. 2. Balon držte na úrovni boků. Boky vysuňte mírně dozadu a zatněte kolenní šlachy a hýžďové svaly. 3. Mírně se natočte tak, abyste měli balon těsně u boku. 4. Zapojením hýžďových svalů a kolenních šlach hodte balon na zeď nebo cvičebnímu partnerovi. 5. Pokračujte a boky střídějte. |  |
| <p>Hod kládou</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Začněte ze dřepu. 2. Balon položte na zem mezi nohy a mírně za kotníky. 3. Dívejte se před sebe a narovnejte záda. 4. Prudce se zdvihněte a vyhodte balon na zeď, nebo cvičebního partnera. 5. Cvik byste měli ukončit ve stoje. Jestliže cvičíte s partnerem, měli by být připraveni balon chytit na úrovni hrudníku. |  |
| <p>Jednoduchá rotace</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postavte se na délku paže zády ke zdi. 2. Zaujměte pevný postoj a započněte pohyb chodidly, koleny a boky. 3. Otočte se trupem ve směru, kterým budete balon házet a dejte mu tak rychlost. 4. Co největší silou vyhodte balon na zeď nebo svému cvičebnímu partnerovi. 5. Jakmile se k Vám balon vrátí zpátky, natočte se na druhou stranu a cvik opakujte. |  |

| | |
|---|---|
| <p>Dřep s výskokem (síla a výdrž svalů)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Položte si balon na hlavu a dřepněte si. 2. Ve dřepu držte balon stále na hlavě. 3. Vyskočte přímo z podřepu a natáhněte paže i s míčem nahoru. 4. Cviky provádějte tak, aby na sebe plynule navazovaly. |  |
| <p>Hod kládou vzad (síla a kapacita svalů)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cvik je podobný výše popsanému hodu kládou. 2. Vyskočte z podřepu a vyhodte balon směrem vzad. 3. Natáhněte kotníky, kolena i kyčle. |  |
| <p>Přitahování ke kolenům (koordinace, výdrž, hbitost)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lehnete si na zem s pažemi napřaženými za hlavou. Balon držte tak, aby se dotýkal země. 2. Balon prudce zdvihnete k jednomu kolenu a poté jej vraťte na výchozí pozici. Kolena vystřídejte. Hlavu držte po celou dobu na zemi. 3. Poté, co vystřídáte obě kolena, přitáhněte balon k oběma kolenům najednou. Cvik skončíte návratem do výchozí pozice. 4. Pomocí břišních svalů a zdvihnutí paží si sedněte a zároveň vyhodte balon na zeď. |  |

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 (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. 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: