



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**

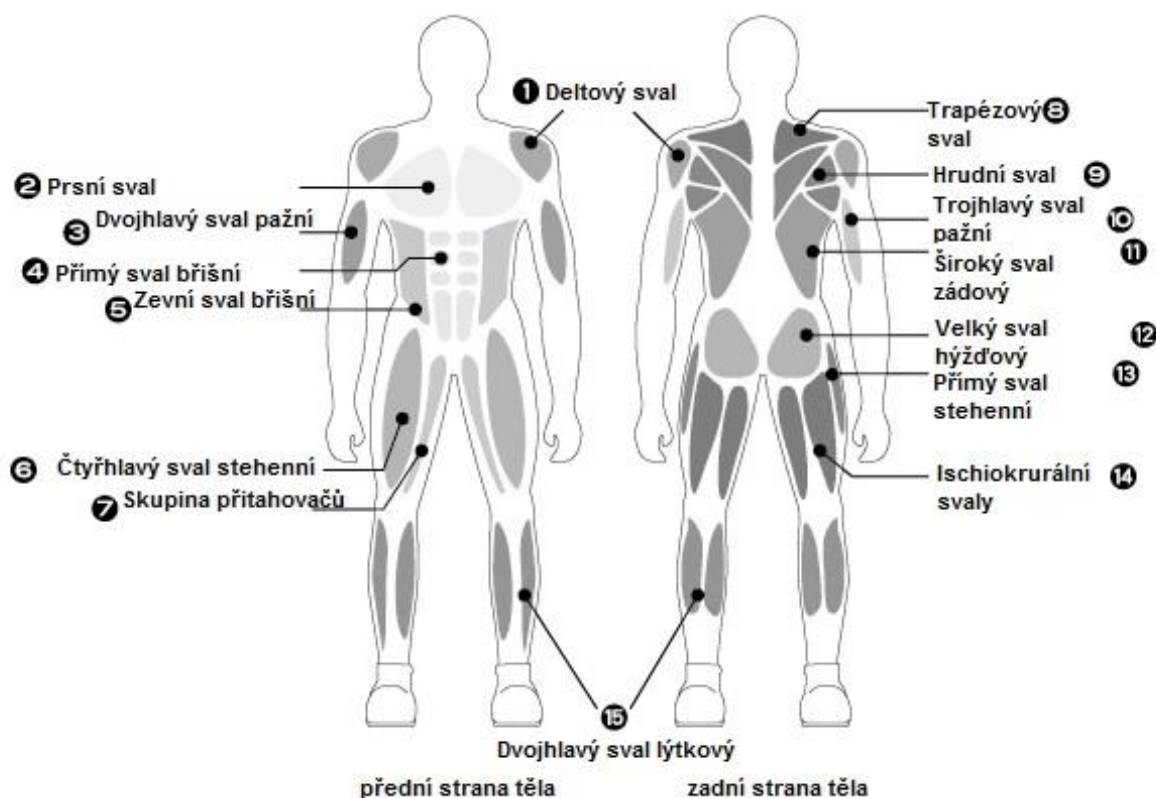
**IN 13486 - 90 Medicinbal inSPORTline Grab Me 2 – 6 kg**


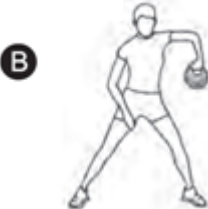
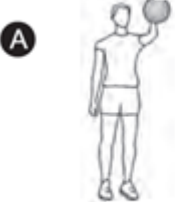



## **OBSAH**




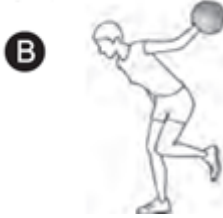

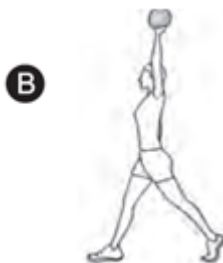
INSTRUKCE KE CVIČENÍ .....	3
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	7

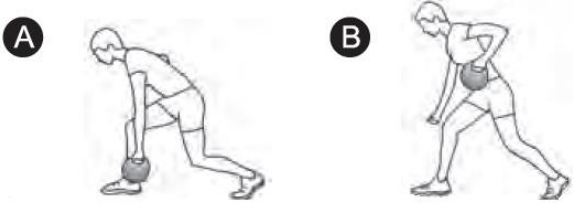

## INSTRUKCE KE CVIČENÍ

- Před každým cvičením se zahřejte rytmickými pohyby po dobu přibližně 5 – 10 minut.
- Dbejte na správné vykonávání cviků a každý z nich opakujte minimálně pětkrát před samotným cvičením s medicinbalem.
- Přibližně 10krát opakujte 1 – 3 zahřívací cviky, abyste protáhli rovnoměrně všechny tělesné partie.
- Dbejte na správný počet cviků a zapojte do pohybu celé tělo, abyste předešli možné ztrátě rovnováhy nebo poškození svalů.
- Pokud nemůžete cviky plnohodnotně opakovat (8x), prodlužte si přestávku mezi cviky nebo si zvolte míč vyžadující menší námahu.
- Pokud ani po opakování cviků (12x) nedosáhnete přiměřeného svalového vypětí, zkratěte si přestávku mezi cviky nebo si zvolte těžší míč.
- Cvičení musíte opakovat minimálně třikrát týdně, abyste dosáhli kýžených výsledků.
- Cvičte průběžně, ale zachovávejte mezi jednotlivými cvičeními pauzu asi 24 – 48 hodin.



 	<p><b>Prohyb v bocích / Zvedání</b></p> <p>A) Zaujměte rozkročený postoj tak, aby vzdálenost mezi chodidly byla o něco větší než šířka ramen. Nakloňte se a přeneste váhu na jednu nohu. Druhou nohu nechte nataženou s chodidlem pevně na podlaze. Opačnou rukou než je pokrčená noha uchopte míč a mírně se předkloňte v kyčlích. Napněte ruku mezi nohama. Během cvičení narovnejte ramena a hýždě spolu s hlavou a kyčlemi tlačte dozadu.</p> <p>B) Pomalu ohněte paži a odtáhněte míč od boku. Narovnejte pokrčenou nohu, přeneste váhu na druhou (nataženou) nohu a hýždě spolu s kyčlemi tlačte dopředu. Paži a loket ponechejte pokrčené ve výši ramen. Míč musí být kolmo k zemi pod loktem. Vydržte 1 – 2 vteřiny a přejděte zpět do výchozí pozice.</p>
 	<p><b>Pohyb v bocích / Dohmat</b></p> <p>A) Rozkročte se na šířku ramen. Jednou rukou uchopte míč, napněte ruku a přesuňte míč do polohy mírně nad rameno. Udržujte správné postavení ramen a kyčlí a mírně se prohněte v kolenou.</p> <p>B) Pomalu se rozkročte a napnutou rukou pohybujte napříč předními tělesnými partiemi zhruba ve výšce hrudi. Hlavou a pasem pohybujte ve směru trajektorie míče. Podržte míč nad pokrčenou nohou a přeneste váhu. Napněte druhou nohu a vraťte se do výchozí pozice.</p>
 	<p><b>Boční zvedání s podřepem</b></p> <p>A) Rozkročte se na šíři ramen. Uchopte míč jednou rukou a svěste ji mezi stehny. Srovnejte si nohy a ramena a mírně se předkloňte v kyčlích. Kolena přitom musíte tlačít mírně ven.</p> <p>B) Pomalu zvedejte nataženou ruku vzhůru od těla. Pohybujte dopředu a dozadu a zapojte i boky. Při přenesení váhy na druhou nohu ponechejte ruku nataženou a hlavu a chodidla v klidu. Kopírujte trajektorii míče a nadzvedněte patu druhého chodidla. Vydržte po dobu 1 – 2 vteřin a vraťte se zpět do výchozí pozice.</p>

 	<p><b>Zvedání míče nad hlavu a v podřepu</b></p> <p>A) Rozkročte se na šíři ramen. Uchopte míč jednou rukou, pokrčte paži a zdvihněte míč nad rameno. Srovnejte si ramena, kyčle a chodidla a mírně je pokrčte.</p> <p>B) Pomalu zvedněte napnutou paži vzhůru naproti opačnému rameni. Hlavou, kyčlemi, ramenem a nohou kopírujte pohyb míče. Pokud přenášíte váhu, ponechte druhou nohu rovně na zemi. Vydržte po dobu 1 – 2 sekund a poté se vraťte do výchozí pozice.</p>
 	<p><b>Zvedání míče vzad s podřepem</b></p> <p>A) Postavte se na jednu nohu. Druhou rukou uchopte míč a předkloňte se v kyčlích. Napněte ruku směrem dolů. Ruka směřuje od ramene kolmo k zemi. Srovnejte si hlavu, ramena a kyčle. Nohu, na které stojíte, mírně pokrčte a zvedněte chodidlo druhé nohy nad zem.</p> <p>B) Nataženou ruku zvedněte a odtáhněte od těla. Mírně rukou pohupujte vpřed a vzad. Snažte se hýbat v kyčlích. Ruku mějte stále napnutou. Hlavu, boky, nohy a chodidla ponechejte v klidu. Vydržte po dobu 1 – 2 sekund a poté se vraťte zpět do výchozí pozice.</p>
 	<p><b>Prohýbání vpřed / Zvedání</b></p> <p>A) Jednou nohou předkročte. Druhou nohu posuňte co nejdále od těla. Obě nohy mírně prohněte. Rukou (opačnou než je předkročená noha) uchopte míč. Předkloňte se mírně v kyčlích a ruku s míčem svěste k zemi. Srovnejte si hlavu, ramena a kyčle s patou zadního chodidla. Zvedněte patu zadního chodidla.</p> <p>B) Pomalu zvedejte napnutou ruku s míčem před sebe a vzhůru nad hlavu. Napněte obě nohy ve chvíli, kdy tlačíte kyčle vpřed. Když s míčem pohybujete od zadního chodidla vzhůru, držte paži napnutou v úrovni hlavy, ramen a kyčlí. Vydržte po dobu 1 – 2 vteřin a vraťte se do výchozí pozice.</p>

	<p><b>Předklon a rovnoměrné zvedání</b></p> <p>A) Jednou nohou předkročte. Druhou nohu posuňte dále od těla směrem vzad. Nohy mírně prohněte a jednou rukou (opačnou než je přední noha) uchopte míč. Mírně se předkloňte a ruku s míčem svěste k zemi. Hlavu, ramena a kyčle si srovnejte podle paty zadního chodidla. Zvedněte patu zadního chodidla od země.</p> <p>B) Ruku s míčem přitáhněte vzhůru a mírně vzad. Druhou ruku napněte mírně vpřed. Snažte se lehce napnout také obě nohy. Synchronizujte pohyby hlavou, rameny a kyčlemi, když míč táhnete od boku směrem vzhůru. Vydržte asi 1 – 2 vteřiny a vraťte se do výchozí pozice.</p>
	<p><b>Boční prohyb a příčné zvedání</b></p> <p>A) Rozkročte se tak, aby šířka rozkroku byla o něco větší než šíře Vašich ramen. Jednu nohu mírně pokrčte a přeneste na ni váhu. Druhou nohu ponechejte svěšenou. Rukou (opačnou než je pokrčená noha) uchopte míč. Mírně se předkloňte v kyčlích a ruku s míčem napněte. Druhou nohu ponechejte napnutou a srovnejte si hýždě a boky.</p> <p>B) Napnutou ruku zvedněte od trupu vzhůru. Udržujte pohyby vzhůru a mírně za oblast pásu a pohybujte přitom hlavou ve stejném směru. Když přenášíte váhu na chodidlo, ponechejte ruku s míčem nahoře co nejdále od ramen. Nadzvedněte patu druhé nohy. Vydržte asi 1 – 2 vteřiny a vraťte se do výchozí pozice.</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 (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 reklamace 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 reklamace 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 vyřídít 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: