



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

**IN 15904 Kmitací tyč inSPORTline Flexi Bar Easy**

**IN 15905 Kmitací tyč inSPORTline Flexi Bar Strong**



## OBSAH

ÚVOD .....	3
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
VÝHODY .....	3
POUŽITÍ .....	4
ÚDRŽBA .....	4
CVIČENÍ .....	4
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	8
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	8

SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

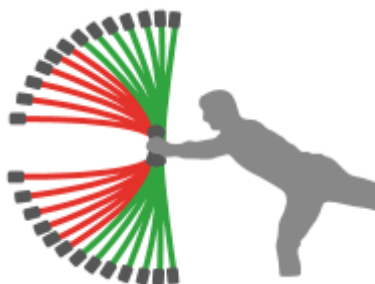
## ÚVOD

Děkujeme Vám, že jste si zakoupili tento produkt. Tato kmitací tyč Vám stimuluje zdravý postoj a napomůže Vám zpevnit svalstvo. Zvyšuje zdravotní kondici a navrátí Vás k pozitivní rovnováze. Před samotnou instalací produktu si přečtěte veškeré informace v manuálu a uschovejte si je k budoucímu nahlédnutí.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nepoužívejte tento produkt v posledním trimestru těhotenství.
- Nepoužívejte tento produkt, pokud trpíte vysokým tlakem.
- Pokud trpíte zdravotními obtížemi konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem.
- Děti do 15 let musí být pod dohledem dospělé osoby.
- Ujistěte se, že máte dostatečné množství prostoru kolem sebe před začátkem cvičení.
- Vždy používejte rovný, čistý a pevný povrch.
- Uchovávejte tento produkt na suchém a čistém místě.
- Nevystavujte přímému slunečnímu záření ani jiným vysokým teplotám. Produkt se může znehodnotit.
- Neupravujte tento výrobek mohlo by to ovlivnit záruční podmínky.
- Před každým použitím se ujistěte, že produkt nemá známky poškození. Poškozený produkt nepoužívejte.
- Pokud máte pocit mdloby, nebo pokud cítíte dechovou slabost, závratě, okamžitě zastavte.
- Chraňte před dětmi a domácími mazlíčky.
- Vždy držte výrobek ve středu gumové rukojeti, ať už používáte jednu nebo dvě ruce.
- Udržujte uchopení v zápěstí uvolněné a v neutrální poloze.
- Nedržte rukojeť křečovitě pevně, jinak se vaše paže rychle vyčerpají.
- Nepřeceňujte své dovednosti. Začněte cvičit s nízkou intenzitou a mějte cvičení pod kontrolou.

**VAROVÁNÍ!** Ujistěte se, že používáte kmitací tyč pouze v zelené oblasti. To je důležité pro zachování požadovaných vlastností a životnosti vašeho produktu. Kmitání v červené oblasti nezlepší výsledky vašeho tréninku. Kmitání v červené oblasti také opotřebává váš výrobek. "Zlaté pravidlo": pokud se kmitací tyč houpe, všechno je v pořádku. Snažte se udržet ramena dolů.



## VÝHODY

- Snížení bolesti zad

- Zlepšuje cirkulaci krve
- Zvyšuje energetickou hodnotu
- Zlepšuje svalovou únavu
- Zvyšuje endorfiny v těle
- Zlepšuje váš postoj
- Zpevňuje břišní svalstva
- Zpevňuje celé tělo
- Zlepšuje váš zdravotní a duševní pocit



## POUŽITÍ





- Vyjměte z krabice a zkontrolujte, zda máte všechny komponenty v pořádku bez známky poškození
- Použijte dle manuálu





## ÚDRŽBA

- Použijte ručník a otřete po každém použití
- Používejte jen navlhčený ručník s jemným čistícím prostředkem k čištění
- Chraňte před ohněm, vysokými teplotami, slunečním zářením před ostrými předměty a hranami
- Uchovejte v suchém a chladném místě
- Nikdy nepoužívejte poničený produkt

## CVIČENÍ

<p><b>CVIČENÍ: 1</b></p> <p>Hrudník a záda</p> <p><b>Pozice těla:</b> širší postoj nohy od sebe s rameny volně. Uchopte kmitací tyč oběma rukama a držte ji před sebou ve výšce hrudníku. Uchopte rukojeť shora. Zatlačte bradu mírně ke krku.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> nahoru a dolů.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 2</b></p> <p>Ramena &amp; vrchní část zad</p> <p><b>Pozice těla:</b> nohy roznožené více nad širší ramena. Držte kmitací tyč volně v jedné ruce paralelně k tělu. Ruka je volně natažená ale nedopnuta pro volné kmity. Prsty u nohou jsou směrem ven.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> Houpavým pohybem dovnitř a co nejvíce dozadu. Opakujte na druhé</p>	

<p>straně.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 3</b>  Střed zadní části</p> <p><b>Poloze těla:</b> široký vzpřímený postoj, kolena a prsty směřující ven. S prodlouženými rameny přesuňte kmitací tyč nad hlavu. Důležité je, aby byly ramena nepropnuté. Palce směřují dopředu.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> nahoru a dolů.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 4</b></p> <p><b>Postavení těla:</b> široký postoj s kolena a prsty směřujícími ven. Nakloňte horní část těla dopředu, držte si záda v rovné pozici. Uchopte rukojeť shora.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> nahoru a dolů ve směru k podlaze.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 5</b>  Zadek</p> <p><b>Postavení těla:</b> hluboký dřep, uchopte kmitací tyč zhora oběma rukama a mírně zastrčte hlavu mezi ramena. Zvedněte obě ruce do úrovně hlavy. Ramena jsou stáhnutá dolů</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> dozadu a dopředu.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 6</b>  Střed břišních svalů</p> <p><b>Postavení těla:</b> nohy od sebe. Držte kmitací tyč oběma rukama vertikálně před sebou. Držte postavení těla, zatažené břicho.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> houpejte kmitací tyč zleva doprava.</p>	

<p><b>CVIČENÍ: 7</b></p> <p>Břicho a stehna</p> <p><b>Postavení těla:</b> velký výpad vzad, držte kmitací tyč rovnoběžně s podlahou, pak se nakloňte dopředu a držte horní část těla rovnou. Zvedněte zadní nohu a udržujte balanc.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> dopředu a dozadu paralelně k podlaze. Vyměňte strany.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 8</b></p> <p>Hrudník &amp; ramena</p> <p><b>Postavení těla:</b> nohy a ruce od těla. Kmitací tyč držte vertikálně před sebou.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> doleva a doprava. Během tréninku se pokuste otáčet horní částí těla na jednu stranu.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 9</b></p> <p>Pelvis &amp; zadek:</p> <p><b>Postavení těla:</b> obrázek 2. zůstaňte stát na jedné noze a přeneste váhu. Druhou nohu unožte.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> doprava doleva a pak vyměňte strany.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 10</b></p> <p>Páteř a vnitřní svaly</p> <p><b>Postavení těla:</b> dolů na všechny čtyři. Zvedněte jednu ruku k výšce hlavy s kmitací tyčí. Zatáhněte břicho a ramena uvolněte směrem dolů.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> nahoru dolů. Pro více odvážené zvedněte protější nohu. Vyměňte strany</p>	

**CVIČENÍ: 11**

Boky &amp; pas

**Postavení těla:** ležte na boku, loktem se opírejte, spodní noha ohnutá a lehce dopředu. Horní noha se protáhla rovně. Horní končetina drží kmitací tyč, palce směřují dolů.

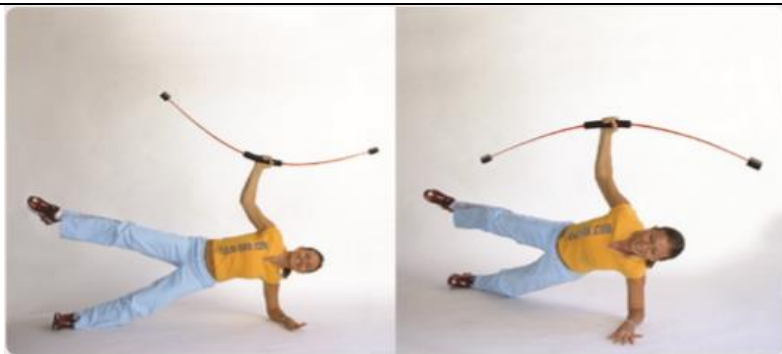
**Houpavý pohyb:** nahoru a dolu paralelně k noze. Vyměňte strany.

**CVIČENÍ: 12**

Intenzivně boky

**Postavení těla:** pozice 11 k tomu zvedněte pelvis a zvedněte vrchní končetinu nahoru a vrchní končetina drží kmitací tyč.

**Houpavý pohyb:** nahoru a dolu opakujte na druhé straně.

**CVIČENÍ: 13**

Zadek

**Postavení těla:** ležte na zádech, kolena ohněte, zvedněte pelvis a záda co nejvýše od podlahy. Nyní prodloužíme celou nohu, kolena zůstávají rovnoběžná. Vezměte flexi-tyč a natáhněte ruce.

**Houpavý pohyb:** nahoru a dolu paralelně k nohám.

**CVIČENÍ: 14**

Spodní břišní svaly

**Postavení těla:** široká sedací pozice, paty pevně položené na podlahu. Nakloňte se a držte záda rovně. Kmitací tyč držte oběma rukama na výšce hrudníku.

**Houpavý pohyb:** rovnoběžně se stehny. Vždy udržujte kmitací tyč houpající se. Sklopte horní část těla ještě dále, přidržte v této poloze a vraťte se do vzpřímené polohy. Opakovat.



<p><b>CVIČENÍ: 15</b></p> <p>Břišní svalstva</p> <p><b>Postavení těla:</b> cvik 14 navíc přidejte rotaci vrchní části těla.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> otočte se paralelně doprava a pak zpět do výchozí polohy.</p>	
<p><b>CVIČENÍ: 16</b></p> <p>Svaly trupu</p> <p><b>Postavení těla:</b> ležte na zádech s pokrčenými koleny. Držte kmitací tyč s oběma rukama před kolena záda se zadkem relaxují.</p> <p><b>Houpavý pohyb:</b> nahoru a dolů.</p>	

## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

## 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. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., 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 Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 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.

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
- 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 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.

**CZ  
SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamacie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamacie@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamacie zboží**



**SK  
inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamacie, servis: Električná 6471, Trenčín  
911 01, SK

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

