



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 25954 Jóga válec inSPORTline Nagaso

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Přečtěte si manuál a uschovejte si jej pro budoucí potřebu.
- Nikdy nepoužívejte produkt pro jiné účely, než pro jaké byl vytvořen.
- Produkt sami neopravujte a nemodifikujte.
- Nenechávejte děti nebo zvířata kolem produktu bez dozoru.
- Neskladujte blízko zdroje tepla a otevřeného ohně.
- Neskladujte ve vlhkých prostorech.
- Produkt skladujte na suchém, stinném a dobře ventilovaném místě.
- Děti smí produkt používat pod dohledem dospělé osoby.
- Vždy používejte vhodný sportovní oděv.
- Prodejce nenese vinu za ublížení na zdraví nebo poškození majetku z důsledku nesprávného použití.
- Před začátkem jakéhokoliv tréninkového programu se poradte s lékařem.
- Během cvičení se nepřetěžujte a dodržujte správný pitný režim.
- Poškozený produkt nepoužívejte.
- Pro domácí použití
- Nosnost: 150 kg

ÚDRŽBA

- Po cvičení otřete válec od potu a nečistot.
- Válec můžete očistit pomocí navlhčeného hadříku. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky (rozpouštědla, prostředky na bázi benzenu nebo alkoholu).
- Před skladováním nechte válec osušit.
- Skladujte na suchém, stinném a dobře větraném místě.
- Nevystavujte vysokým teplotám a neuchovávejte v blízkosti otevřeného ohně.

CVIKY

HORNÍ A SPODNÍ ČÁST ZAD

KROK 1 – Umístěte válec pod úroveň lopatek. Pokud máte ochablé krční svalstvo, podepřete si hlavu rukama. Lokty tlačte od sebe, pokrčte nohy v kolenou a chodidla držte celou plochou na zemi.

KROK 2 – Použijte nohy pro kontrolu pohybu, zvedněte pánev a hýždě a pomalu posouvejte válec do spodní části zad – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.

KROK 3 – Masážní válec posuňte maximálně po horní okraj hýždí, poté zpět na lopatky a cvik opakujte.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



LATS („KRÍDLA“)

KROK 1 – Položte se na bok, masážní válec umístěte do podpaží a ruku propněte. Druhou rukou se zapřete o zem. Spodní nohu propněte a o horní nohu se zapřete.

KROK 2 – S podepřením o horní nohu a ruku zvedněte mírně pánev a posunujte válec do oblasti pasu – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.

KROK 3 – Masážní válec neposunujte pod úroveň boků. Soustředte se na kontrolu pohybu. Posuňte válec zpět do podpaží a cvik opakujte.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ (KVADRICEPS)

KROK 1 – Uvolnění kvadricepsů je jedním z nejefektivnějších cviků s masážním válcem. V poloze břichem dolů položte obě stehna na válec. Ruce pokrčte a zapřete se o předloktí.

KROK 2 – Držte záda v rovině, přenášíte těžiště a posunujte válec po celé délce mezi špičkou kolena a horním okrajem stehen. Špičky chodidel propněte, aby došlo ke stimulaci vnitřních svalových vláken. Přenášením váhy do stran můžete zesílit stimulaci spouštěvých bodů. *Pro intenzivnější stimulaci si dejte nohy přes sebe*

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



VNITŘNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POZICE – Opřete se předloktím o zem, zvedněte pánev a položte na válec vnitřní stranu stehna. Zpevněte ramena, nohu na válci pokrčte v kolenu, druhou nohu propněte.

POHYB – Posunujte válec po vnitřní straně stehna až ke kolenu. Pro intenzivnější stimulaci přeneste těžiště na válec.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



BOČNÍ VZPOR

KROK 1 – V poloze bokem k zemi položte pánev na masážní válec. Předloktím spodní ruky se zapřete o zem. Horní nohu pokrčte a dejte před spodní nohu – to vám během cvičení zajistí stabilitu a správné rozložení váhy.

KROK 2 – Při zapojení svalů horních končetin a podpírající nohy posunujte válec až ke kolenu – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.

Pro intenzivnější stimulaci dejte nohy na sebe, propněte je a posunujte válec pouze pomocí horní poloviny těla.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



HÝŽDĚ

VÝCHOZÍ POZICE – Nakloňte se nebo přeneste váhu do strany, válec umístěte pod horní část pánve a dejte nohy přes sebe tak, aby byl kotník na stehnu druhé nohy. Dejte ruce za sebe a zapřete se o zem.

POHYB – Pohybujte se na válci dopředu a dozadu, abyste komplexně promasírovali oblast hýždí. Při tomto cviku, který je zaměřen na hýždě, je rozsah pohybu relativně malý.

Pro intenzivnější stimulaci tlačte koleno zvednuté nohy k opačnému rameni. Rovnováhu udržujte pomocí zapřené nohy a rukou.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



HAMSTRINGY

KROK 1 – Posadte se, dejte jednu nohu na masážní válec, druhou nohu pokrčte a položte celým chodidlem na zem. Podepřete se rukama, udržujte záda/páteř ve vzpřímené pozici a zpevněte břišní svalstvo.

KROK 2 – Začněte se pomalu posouvat dopředu, masáž soustřeďte na oblast mezi kolenem a hýžděmi. Pro intenzivnější stimulaci problematických míst se můžete naklonit na stranu. Pro komplexní stimulaci pohybujte špičkou chodidla nahoru / dolů.

Tento cvik lze rovněž provádět s oběma nohama na masážním válci.

Pro intenzivnější stimulaci / větší náročnost cviku položte nohy na sebe.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



LÝTKA

KROK 1 – Dejte si masážní válec pod lýtko (těsně nad kotník) a podepřete se rukama. Druhou nohu propněte a položte vedle válce.

KROK 2 – Zvedněte pánev, pomalu se posouvejte dopředu, dokud nebudete mít válec u kolena – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte. Špičkami pohybujte nahoru (dorsiflexe) a dolů (plantární flexe).

Pro intenzivnější stimulaci masírujte obě lýtka najednou nebo dejte nohy na sebe.

Pro stimulaci vnitřní / vnější strany lýtkových svalů dejte špičky nahoru / dolů.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



HOLENĚ

KROK 1 – Klekněte si, podložte si masážním válcem holeně a zapřete se rukama o podlahu.

(V případě problémů s rovnováhou můžete na masážní válec položit pouze jednu nohu a druhou nechat na zemi.)

KROK 2 – Propínejte nohy a posunujte válec od kotníků až po kolena. Poté přitáhněte kolena zpět k tělu a cvik opakujte. Vytočením holení do strany předejdete přímému tlaku na holenní kosti. *Pro intenzivnější stimulaci můžete dát nohy na sebe.*

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech





VAROVÁNÍ



DŮLEŽITÉ: Z bezpečnostních důvodů si před použitím tohoto produktu přečtete všechny instrukce v tomto manuálu.

Hrozí vznik vážných či smrtelných zranění. Jakýkoliv cvičební program představuje zdravotní riziko. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Tuto fitness pomůcku by měly používat pouze dospělé osoby, a to pouze způsobem popsaným/znázorněným v tomto manuálu. Osoby mladší 18 let by měly cvičit vždy pod dohledem dospělé osoby. Před každým tréninkem si připomeňte pokyny v tomto manuálu. Během cvičení buďte opatrní a dodržujte správnou techniku jednotlivých cviků. Před každým použitím zkontrolujte, zda masážní válec nejeví známky opotřebení či poškození. V případě opotřebení/poškození masážního válce jej přestaňte používat a poraďte se s prodejcem. Tento výrobek není určen pro komerční využití.

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 odnesete 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.

Baterie

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části 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 reklamáce fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamáce 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 reklamáce 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 reklamáce 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

Reklamáce zboží

SEVEN SPORT s.r.o.

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

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +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, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

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

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**