



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 7758 Balanční podložka inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Balanční podložka inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Balanční podložka inSPORTline DOME BASIC

IN 10973 Balanční podložka inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Balanční podložka inSPORTline DOME MINI

IN 22622 Balanční podložka inSPORTline Dome Rim

IN 25957 Balanční podložka inSPORTline Dome Compact

IN 25956 Balanční podložka inSPORTline Dome Edge



Obrázek je pouze ilustrační.

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

- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí použití.
- Výrobek používejte pouze v souladu s manuálem a pouze k určenému účelu. Neprovádějte neschválené modifikace výrobku.
- Umístěte pouze na rovný, čistý a neklouzavý povrch. Zachovejte dostatečně velký bezpečnostní odstup od dalších objektů.
- Držet mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Před cvičením se zahřejte zahřívacími cviky alespoň po dobu 5 minut. Protáhněte si taktéž horní tělesné partie.
- Cvičte rozumně a mějte své pohyby pod kontrolou, abyste předešli možnému zranění.
- Zvolte si tu nejvhodnější intenzitu, druh cvičení a počet opakování, abyste dosáhli požadovaných výsledků. Udržujte správnou zátěž.
- Dýchejte průběžně a dech nezadržujte. Dodržujte pitný režim.
- Po každém cvičení nechte svaly odpočinout a zklidnit alespoň po dobu 5-10 minut.
- Pokud pociťujete nevolnost nebo se objeví jiné negativní příznaky, cvičení okamžitě ukončete. Ohledně dalšího postupu se poraďte s lékařem.
- Používání výrobku nenahrazuje odbornou lékařskou péči.
- Balanční desku používejte pouze v bezpečných prostorách mimo dosah nábytku a dalších předmětů.
- Používejte na rovném a pevném povrchu.
- Nepoužívejte na kluzkém povrchu.
- Balanční podložka není vhodná pro použití na plátech nebo místech s nestabilním nebo kluzkým povrchem. Hrozí riziko pádu.
- Balanční desku nevystavujte dlouhodobému slunečnímu záření, protože by se mohla poškodit a ztratit tvar.
- Naučte se používat balanční desku pomalu a opatrně. V případě, že ztratíte rovnováhu, nečekejte, až spadnete, a pokuste se raději seskočit z desky.
- Děti do 15 let by měly používat balanční desku výhradně pod dohledem dospělých a musí jimi být chráněné.
- Začátečníci by měli cvičit pod dohledem dospělé nebo s podporou zkušenějších uživatelů.
- Pamatujte: balanční podložku používejte na své vlastní riziko.
- Pro nafouknutí používejte pouze ruční vzduchovou pumpu.
- Kategorie: H pro domácí použití.

PARAMETRY

Identifikační číslo podložky	Nejvyšší přípustná hmotnost (kg)	Celkový průměr plochy (cm)	Výška (cm)
10972	160	55	20
10973	160	60	23

7336	150	45	20
7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20-26 cm
25957	150	-	Max. 19 cm
25956	150		Max. 20 cm

CVIKY

Cvičení provádějte správně. Pokud pocítíte nevolnost nebo bolest, okamžitě přestaňte. Před opětovným začátkem se poradte s lékařem.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Uvolnění a zahřátí svalů.

Výchozí pozice: stání

1. Stoupněte si na podložku.
2. Stabilizujte pozici.
3. Pomalu začněte pochodovat na místě.



DRŽENÍ ROVNOVÁHY – (přenášení váhy)

Rovnováha, koordinace činnosti nohou

Výchozí pozice: stání

1. Zaujměte stabilní pozici na vrcholu podložky.
2. Mírně přenášejte váhu z prstů na nohou k patám a zpět. Opakujte.

Tělo držte vzpřímeně.



ZVEDÁNÍ NOHOU

Rovnováha, koordinace nožních svalů, zvláště stehen a hýždí

Výchozí pozice: stání

1. Zaujměte stabilní pozici na vrcholu podložky.
2. Přeneste váhu na jednu nohu a rozpažte (ramena jsou výše) pro zachování rovnováhy.
3. Druhou nohu napněte a odsuňte směrem ven. Poté znovu přinožte.
4. Nohy prostřídejte a několikrát opakujte.

Tělo držte vzpřímeně.



PODŘEPY

Nožní svalstvo, zvláště přední partie a stehna

Výchozí pozice: podřep

1. Zaujměte stabilní polohu na podložce a přeneste váhu na paty.
2. Snižte hýždě a současně propněte paže směrem dopředu na výšku ramen.
3. Setrvejte krátce v pozici, napřimte se a paže opět přitáhněte.
4. Opakujte.

Kolena nesmí jít přes úroveň prstů na noze. Vyrovnajte se.



ZVEDÁNÍ NOHOU V LEŽE – (poloha na boku)

Nožní svalstvo, zvláště stehna a hýždě

Výchozí pozice: na boku

1. Spodní paži opřete o zem v pravém úhlu. Druhou paži položte na podložku. Nohy napněte a stejně vypněte i prsty na nohou.
2. Pomalu nadzvedněte horní nohu do výšky 20-30 cm, dejte zpět.
3. Změňte bok a opakujte cviky.

Nohy a vrchní tělesné partie jsou v rovině při zahájení cviku. Záda držte rovně. Pánev se nemá pohybovat zepředu dozadu a obráceně.



KLIKY

Paže, svaly, zvláště horní strany paží

Výchozí pozice: v kleče

1. Položte vypoulenou část podložky na podlahu.
2. Klekněte si před ní a chopte se okrajů. Zápěstí musí být v linii s rameny a lokty směřují směrem ven.
3. Váhu přeneste na prsty na nohou a propněte nohy.
4. Mírně pokrčte paže a spusťte horní polovinu těla. Krátce vydržte.
5. Napněte paže a zdvihněte horní polovinu těla. Krátce vydržte.
6. Cvičení opakujte.

Nohy a horní tělesné partie jsou na začátku v rovině. Záda mějte srovnaná. Podložka musí být vystředěná a ve stabilní poloze.



HORNÍ ZADNÍ PARTIE – (zvedání se a rotace)

Zadní svalstvo

Výchozí pozice: prohyb

1. Kolena jsou mírně pokrčená a leží na zemi.
2. Současně s výdechem mírně zvedněte horní část těla (hřbetní partie jsou rovně a ruce volně složeny v zátylku, lokty směřují vzhůru) a natočte se do boku.
3. Chvilí vydržte, nadechněte se a položte tělo zpět.
4. Vyměňte strany a cvičení zopakujte.



PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA

Centrální svaly, zvláště břišní a hřbetní svalstvo

Výchozí pozice: prohyb

1. Napněte kolena tak, aby se prsty na nohou dotýkaly podlahy. Zapřete se pažemi a lokty.
2. Přitáhněte pupeční oblast směrem k páteři, napněte bříško a současně napněte paže dopředu a zvedněte nohy.
3. Pozici držte 10-20 vteřin.

Pohled je stočen k podlaze a nos směřuje dolů. Zbytečně se neprohýbejte v zádech.

Variace: Zvedejte zvláště pouze paže nebo nohy na střídačku.



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 odnešte 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 poskytované 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 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 reklamacie fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamacie 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 reklamacie 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 reklamacie 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 vyřídit 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

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: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamacie zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů





POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 7758 Balančná podložka inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Balančná podložka inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Balančná podložka inSPORTline DOME BASIC

IN 10973 Balančná podložka inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Balančná podložka inSPORTline DOME MINI

IN 22622 Balančná podložka inSPORTline DOME RIM

IN 25956 Stabilizačná podložka inSPORTline Dome Edge

**IN 25957 Stabilizačná podložka inSPORTline Dome
Compact**



Obrázok je len pre ilustráciu.

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Pred používaním si prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Výrobok používajte iba v súlade s manuálom a iba na určený účel. Nevykonávajte neschválené modifikácie výrobku.
- Umiestnite iba na rovný, čistý a nekĺzavý povrch. Zachovajte dostatočne veľký bezpečnostný odstup od ďalších objektov.
- Držte mimo dosahu detí a domácich zvierat.
- Pred cvičením sa zahrejte zahrievacími cvikmi aspoň po dobu 5 minút. Pretiahnite si taktiež horné telesné partie.
- Cvičte rozumne a majte svoje pohyby pod kontrolou, aby ste predišli možnému zraneniu.
- Zvoľte si tú najvhodnejšiu intenzitu, druh cvičenia a počet opakovaní, aby ste dosiahli požadované výsledky. Udržujte správnu záťaž.
- Dýchajte priebežne a dych nezadržujte. Dodržujte pitný režim.
- Po každom cvičení nechajte svaly oddýchnuť a upokojit' aspoň po dobu 5 – 10 minút.
- Pokiaľ pociťujete nevoľnosť alebo sa objavia iné negatívne príznaky, cvičenie okamžite ukončíte. Ohľadom ďalšieho postupu sa poraďte s lekárom.
- Používanie výrobku nenahrádza odbornú lekársku starostlivosť.
- Stabilizačnú dosku používajte iba v bezpečných priestoroch mimo dosahu nábytku a ďalších predmetov.
- Používajte na rovnom a pevnom povrchu.
- Nepoužívajte na klzkom povrchu.
- Stabilizačná podložka nie je vhodná na použitie na plážach alebo miestach s nestabilným alebo klzkým povrchom. Hrozí riziko pádu.
- Stabilizačnú dosku nevystavujte dlhodobému slnečnému žiareniu, pretože by sa mohla poškodiť a stratiť tvar.
- Naučte sa používať stabilizačnú dosku pomaly a opatrne. V prípade, že stratíte rovnováhu, nečakajte, až spadnete, a pokúste sa radšej zoskočiť z dosky.
- Deti do 15 rokov by mali používať stabilizačnú dosku výhradne pod dohľadom dospelých a musia nimi byť chránené.
- Začiatocníci by mali cvičiť pod dohľadom dospelých alebo s podporou skúsenejších používateľov.
- **Pamätajte:** stabilizačný vankúš používate na svoje vlastné riziko.
- Na nafúknutie používajte iba ručnú vzduchovú pumpu.
- **Kategória:** H pre domáce používanie

Nosnosť: 200 kg PARAMETRE

Identifikačné číslo podložky	Najvyššia prípustná hmotnosť (kg)	Celkový priemer plochy (cm)	Výška (cm)
10972	160	55	20

10973	160	60	23
7336	150	45	20
7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20 - 26

CVIKY

Cvičenie robte správne. Ak pocítite nevoľnosť alebo bolesť, okamžite prestaňte. Pred opätovným cvičením sa poraďte s lekárom.

ZAHRIEVACIE CVIKY

Uvoľnenie a zahriatie svalov.

Východisková pozícia: státie.

4. Postavte sa na podložku.
5. Stabilizujte pozíciu.
6. Pomaly začnite pochodovať na mieste.



DRŽANIE ROVNOVÁHY – (prenášanie hmotnosti)

Rovnováha, koordinácia činnosti nôh

Východisková pozícia: státie

3. Zaujmite stabilnú pozíciu na vrchole podložky.
4. Mierne prenášajte hmotnosť z prstov na nohách k pätám a späť. Opakujte.

Telo držte vzpriamene.



ZDVÍHANIE NÔH

Rovnováha, koordinácia nožných svalov, hlavne stehien a zadku

Východisková pozícia: státie

5. Zaujmite stabilnú pozíciu na vrchole podložky.
6. Preneste hmotnosť na jednu nohu a rozpažte (ramená sú vyššie) pre zachovanie rovnováhy.
7. Druhú nohu napnite a odsuňte smerom von. Potom znova prinožte.
8. Nohy prestriedajte a niekoľkokrát opakujte.

Telo držte vzpriamene.



PODREPY

Nožné svalstvo, hlavne predné partie a stehná

Východisková pozícia: podrep

5. Zaujmite stabilnú polohu na podložke a preneste hmotnosť na päty.
6. Znížte zadok a súčasne vystrite paže smerom dopredu na výšku ramien.
7. Zotrvajte krátko v pozícii, vzpriamte sa a paže opäť pritiahnite.
8. Opakujte.

Kolená nesmú ísť cez úroveň prstov na nohe. Vyrovnajte sa.



ZDVÍHANIE NÔH V ĽAHU – (poloha na boku)

Nožné svalstvo, hlavne stehná a zadok

Východisková pozícia: na boku

4. Spodnú ruku opríte o zem v pravom uhle. Druhú ruku položte na podložku. Nohy napnite a rovnako vypnite aj prsty na nohách.
5. Pomaly nadvihnite hornú nohu do výšky 20 - 30 cm, dajte späť.
6. Zmeňte bok a opakujte cviky.

Nohy a vrchné telesné partie sú v rovine pri začatí cviku. Chrbát držte rovno. Panva sa nemá pohybovať spredu dozadu a obrátene.



KĽUKY

Paže, svaly, hlavne hornej strany rúk

Východisková pozícia: v kľaku

7. Položte vypúlenú časť podložky na podlahu.
8. Kľaknite si pred ňou a chopte sa okrajov. Zápästie musí byť v línii s ramenami a lakte smerujú von.
9. Hmotnosť preneste na prsty na nohách a vystrite nohy.
10. Mierne pokrčte paže a spustite hornú polovicu tela. Krátko vydržte.
11. Napnite paže a zdvihnite hornú polovicu tela. Krátko vydržte.
12. Cvičenie opakujte.



Nohy a horné telesné partie sú na začiatku v rovine. Chrbát majte zrovnaný. Podložka musí byť vycentrovaná a v stabilnej polohe.

HORNÉ ZADNÉ PARTIE – (zdvíhanie sa a rotácia)

Zadné svalstvo

Východisková pozícia: prehyb

5. Kolená sú mierne pokrčené a ležia na zemi.
6. Súčasne s výdychom mierne zdvihnite hornú časť tela (chrbtové partie sú rovno a ruky voľne zložené v zátylku, lakte smerujú nahor) a natočte sa do boku.
7. Chvíľu vydržte, nadýchnite sa a položte telo späť.
8. Vymeňte strany a cvičenie zopakujte.



PRETIAHNUTIE CELÉHO TELA

Centrálne svaly, hlavne brušné a chrbtové svalstvo

Východisková pozícia: prehyb

4. Napnite kolenná tak, aby sa prsty na nohách dotýkali podlahy. Zaprite sa rukami a lakťami.
5. Pritiahnite pupočnú oblasť smerom k chrbtici, napnite bruško a súčasne napnite paže dopredu a zdvihnite nohy.
6. Pozíciu držte 10 - 20 sekúnd.



Pohľad je stočený k podlahe a nos smeruje dole. Zbytočne sa neprehýbajte v chrbte.

Variácie: Zdvíhajte zvlášť iba paže alebo nohy na striedačku.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
- neodbornými zásahmi,
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi,
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce používanie: SC, S – na komerčné používanie).

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný

vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

CZ
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

Reklamácia tovaru



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: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní





USER MANUAL – EN

IN 7758 Balance Trainer inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Balance Trainer inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Balance Trainer inSPORTline DOME BASIC

IN 10973 Balance Trainer inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Balance Trainers inSPORTline DOME MINI

IN 22622 Balance Trainer inSPORTline Dome Rim

IN 25957 Balance Trainer inSPORTline Dome Compact

IN 25956 Balance Trainer inSPORTline Dome Edge



Picture for illustration purposes only.

SevenSport s.r.o. reserves the right to make any changes and improvements to its product without prior notice. Visit our website www.insportline.eu where you will find the latest version of the manual.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read the manual before use and keep it for future reference.
- Use the product only in accordance with the manual and only for the intended purpose. Do not make unauthorized modifications to the product.
- Place only on a flat, clean and non-slip surface. Maintain a sufficiently large safety distance from other objects.
- Keep out of reach of children and pets.
- Before use, warm up with warm-up exercises for at least 5 minutes. Stretch your upper body as well.
- Exercise sensibly and control your movements to avoid possible injury.
- Choose the most suitable intensity, type of exercise and number of repetitions to achieve the desired results. Maintain the correct load.
- Breathe continuously and do not hold your breath. Follow the drinking regime.
- After each exercise, let the muscles rest and calm down for at least 5-10 minutes.
- If you experience nausea or other negative symptoms, stop exercising immediately. Consult your doctor regarding the next procedure.
- Use of the product is not a substitute for professional medical care.
- Use the balance board only in safe areas away from furniture and other objects.
- Use on a flat and firm surface.
- Do not use on slippery surfaces.
- The balance pad is not suitable for use on beaches or places with unstable or slippery surfaces. There is a risk of falling.
- Do not expose the balance board to long-term sunlight, as it could be damaged and lose its shape.
- Learn to use the balance board slowly and carefully. In case you lose your balance, don't wait until you fall and try to jump off the board instead.
- Children under the age of 15 should only use the balance board under adult supervision and must be protected by them.
- Beginners should practice under adult supervision or with the support of more experienced users.
- Remember: use the balance cushion at your own risk.
- Only use a manual air pump to inflate.
- Category: H for home use

PARAMETERS

Identification number	Max. user weight (kg)	Total area diameter (cm)	Height (cm)
10972	160	55	20
10973	160	60	23
7336	150	45	20

7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20-26 cm
25957	150		Max. 19 cm
25956	150		Max. 21 cm

EXERCISES

Do your workout properly. If you feel faintly or if you feel some pain, stop exercising immediately. Ask a medicine doctor for advice before restarting it.

WARM UP

Loosening and warming of muscles.

Starting position: standing

7. Step on the ball.
8. Stabilize.
9. Slowly start marching.



BALANCING – (shifting of weight)

Balance, Leg muscles coordination

Starting position: standing

5. Find a stable position on the top of the balance ball.
6. Slowly shift weight from toes to heels and back, repeat.

Keep your body stable and upright.



LEG LIFT WHILE STANDING

Balance, Coordination leg muscles, especially thighs and buttocks

Starting position: standing

9. Find a stable position on the top of the ball.
10. Shift weight to one leg, raise arms (shoulder height) to the outside for support.
11. Spread and extend other leg to the outside and lower again.
12. Change legs and repeat.

Keep your body upright.



SQUATS

Leg muscles, especially front and thighs

Starting position: squatting

9. Centre on the balance ball and keep weight on heels.
10. Slowly lower buttocks and at the same time move arms (at shoulder height) to the front.
11. Keep low position for a short time, raise and retract arms.
12. Repeat.

Knees may not extend beyond toes. Keep back straight.



LEG LIFT LYING – (lateral)

Leg muscles, especially thighs and buttocks

Starting position: lateral

7. Lower arm rests on floor at a right angle. Rest other arm on the balance ball. Legs, outstretched and parallel toes are pulled up.
8. Slowly raise upper leg 20-30 cm, lower again.
9. Change sides and repeat exercise.

Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight. Pelvis may not tilt forward and backward.



PUSH-UP

Arm, muscles, especially upper arm

Starting position: kneeling

13. Place the half dome side of the balance ball on the floor.
14. Start by kneeling in front of the balance ball. Hold onto the base edge. Wrists must be in line with shoulders and elbows outstretched.
15. With your weight resting on your toes stretch your legs.
16. Slowly bend arms and lower the upper body. Hold briefly.
17. Stretch arms and raise upper body. Hold briefly.
18. Repeat exercise.

Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight and the balance ball centred and stable.



UPPER BACK – (raising and rotation)

Back muscles

Starting position: prone

9. Knees are slightly bent and rest on the floor.
10. When exhaling slightly raise upper body (straight back, hands loosely at the back of the head, elbows point up) and simultaneously turn sideways.
11. Keep this position briefly, inhale, lower upper body.
12. Change the side and repeat.



BODY TENSION

Core muscles, especially abdomen and back

Starting position: prone

7. Stretch knees, toes touch the floor, propped up lower arms and elbows.
8. Pull belly button towards lumbar spine, tense abdomen, at the same time stretch arms forward and raise legs.
9. Hold position for 10-20 sec.

Look at the floor, nose down. Avoid a hollow back.

Variation: Lift arms and legs separately and exercise alternately.



ENVIRONMENT PROTECTION

After the product lifespan expired or if the possible repairing is uneconomic, dispose it according to the local laws and environmentally friendly in the nearest scrapyards.

By proper disposal you will protect the environment and natural sources. Moreover, you can help protect human health. If you are not sure in correct disposing, ask local authorities to avoid law violation or sanctions.

TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS

General Conditions of Warranty and Definition of Terms

All Warranty Conditions stated here under determine Warranty Coverage and Warranty Claim Procedure. Conditions of Warranty and Warranty Claims are governed by Act No. 89/2012 Coll. Civil Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection, as amended, also in cases that are not specified by these Warranty rules.

The seller is SEVEN SPORT s.r.o. with its registered office in Strakonická street 1151/2c, Prague 150 00, Company Registration Number: 26847264, registered in the Trade Register at Regional Court in Prague, Section C, Insert No. 116888.

According to valid legal regulations it depends whether the Buyer is the End Customer or not.

“The Buyer who is the End Customer” or simply the “End Customer” is the legal entity that does not conclude and execute the Contract in order to run or promote his own trade or business activities.

“The Buyer who is not the End Customer” is a Businessman that buys Goods or uses services for the purpose of using the Goods or services for his own business activities. The Buyer conforms to the General Purchase Agreement and business conditions.

These Conditions of Warranty and Warranty Claims are an integral part of every Purchase Agreement made between the Seller and the Buyer. All Warranty Conditions are valid and binding, unless otherwise specified in the Purchase Agreement, in the Amendment to this Contract or in another written agreement.

Warranty Conditions

Warranty Period

The Seller provides the Buyer a 24 months Warranty for Goods Quality, unless otherwise specified in the Certificate of Warranty, Invoice, Bill of Delivery or other documents related to the Goods. The legal warranty period provided to the Consumer is not affected.

By the Warranty for Goods Quality, the Seller guarantees that the delivered Goods shall be, for a certain period of time, suitable for regular or contracted use, and that the Goods shall maintain its regular or contracted features.

The Warranty does not cover defects resulting from (if applicable):

- User's fault, i.e. product damage caused by unqualified repair work
- Improper maintenance
- Mechanical damages
- Regular use (e.g. wearing out of rubber and plastic parts etc.)
- Unavoidable event, natural disaster
- Adjustments made by unqualified person
- Improper maintenance, improper placement, damages caused by low or high temperature, water, inappropriate pressure, shocks, intentional changes in design or construction etc.

Warranty Claim Procedure

The Buyer is obliged to check the Goods delivered by the Seller immediately after taking the responsibility for the Goods and its damages, i.e. immediately after its delivery. The Buyer must check the Goods so that he discovers all the defects that can be discovered by such check.

When making a Warranty Claim the Buyer is obliged, on request of the Seller, to prove the purchase and validity of the claim by the Invoice or Bill of Delivery that includes the product's serial number, or eventually by the documents without the serial number. If the Buyer does not prove the validity of the Warranty Claim by these documents, the Seller has the right to reject the Warranty Claim.

If the Buyer gives notice of a defect that is not covered by the Warranty (e.g. in the case that the Warranty Conditions were not fulfilled or in the case of reporting the defect by mistake etc.), the Seller is eligible to require a compensation for all the costs arising from the repair. The cost shall be calculated according to the valid price list of services and transport costs.

If the Seller finds out (by testing) that the product is not damaged, the Warranty Claim is not accepted. The Seller reserves the right to claim a compensation for costs arising from the false Warranty Claim.

In case the Buyer makes a claim about the Goods that is legally covered by the Warranty provided by the Seller, the Seller shall fix the reported defects by means of repair or by the exchange of the damaged part or product for a new one. Based on the agreement of the Buyer, the Seller has the right to exchange the defected Goods for a fully compatible Goods of the same or better technical characteristics. The Seller is entitled to choose the form of the Warranty Claim Procedures described in this paragraph.

The Seller shall settle the Warranty Claim within 30 days after the delivery of the defective Goods, unless a longer period has been agreed upon. The day when the repaired or exchanged Goods is handed over to the Buyer is considered to be the day of the Warranty Claim settlement. When the Seller is not able to settle the Warranty Claim within the agreed period due to the specific nature of the Goods defect, he and the Buyer shall make an agreement about an alternative solution. In case such agreement is not made, the Seller is obliged to provide the Buyer with a financial compensation in the form of a refund.

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

Registered Office: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00,
ČR
Headquarters: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Warranty & Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264
VAT ID: CZ26847264

Phone: +420 556 300 970
E-mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

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

Headquarters, warranty & service center: Električná 6471,
Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723
VAT ID: SK2020177082

Phone: +421(0)326 526 701
E-mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

About shipping





INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 7758 Trener równowagi inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Podkładka balansująca inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Trener równowagi inSPORTline DOME BASIC

IN 10973 Podkładka balansująca inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Podkładka balansująca inSPORTline DOME MINI

IN 22622 Trener równowagi inSPORTline Dome Rim

**IN 25957 Podkładka balansująca inSPORTline Dome
Compact**

IN 25956 Podkładka balansująca inSPORTline Dome Edge



inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Używaj produktu wyłącznie zgodnie z instrukcją i wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Umieszczaj wyłącznie na płaskiej, czystej i antypoślizgowej powierzchni. Zachowaj odpowiednio dużą bezpieczną odległość od innych obiektów.
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- Przed użyciem rozgrzej się ćwiczeniami rozgrzewającymi przez co najmniej 5 minut. Rozciągnij także górną część ciała.
- Ćwicz rozsądnie i kontroluj swoje ruchy, aby uniknąć możliwych kontuzji.
- Wybierz najbardziej odpowiednią intensywność, rodzaj ćwiczeń i liczbę powtórzeń, aby osiągnąć pożądane rezultaty. Utrzymuj prawidłowe obciążenie.
- Oddychaj ciągle i nie wstrzymuj oddechu. Przestrzegaj obowiązku nawadniania organizmu.
- Po każdym ćwiczeniu daj mięśniom odpocząć i uspokoić się na co najmniej 5-10 minut.
- Jeśli doświadczysz nudności lub innych negatywnych objawów, natychmiast przerwij ćwiczenia. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie dalszej procedury.
- Stosowanie produktu nie zastępuje profesjonalnej opieki medycznej.
- Używaj balansera wyłącznie w bezpiecznych miejscach, z dala od mebli i innych przedmiotów.
- Używaj na płaskiej i twardej powierzchni.
- Nie używaj na śliskich powierzchniach.
- Podkładka balansująca nie nadaje się do użytku na plażach lub w miejscach o niestabilnej lub śliskiej powierzchni. Istnieje ryzyko upadku.
- Nie wystawiaj deski wagi na działanie długotrwałego światła słonecznego, gdyż może ona ulec uszkodzeniu i utracie kształtu.
- Naucz się korzystać z deski balansującej powoli i ostrożnie. W przypadku utraty równowagi nie czekaj aż upadniesz i zamiast tego spróbuj zeskoczyć z deski.
- Dzieci poniżej 15 roku życia powinny korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i muszą być przez nią chronione.
- Początkujący powinni ćwiczyć pod nadzorem osoby dorosłej lub przy wsparciu bardziej doświadczonych użytkowników.
- Pamiętaj: korzystasz z poduszki balansującej na własne ryzyko.
- Do pompowania używaj wyłącznie ręcznej pompki.
- Kategoria: H do użytku domowego.

PARAMETRY

Kod produktu	Maksymalna waga użytkownika (kg)	Całkowita średnica (cm)	Wysokość (cm)
10972	160	55	20
10973	160	60	23
7336	150	45	20

7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20-26 cm
25957	150		Max. 19 cm
25956	150		Max. 21 cm

ĆWICZENIA

Wykonaj swój trening właściwie. Jeśli czujesz się słabo lub odczuwasz ból, natychmiast przestań ćwiczyć. Poproś lekarza o poradę przed ponownym treningiem.

ROZGRZEWKĄ

Rozluźnienie i rozgrzanie mięśni.

Pozycja wyjściowa: stojąca

1. Wejdź na piłkę.
2. Stabilizuj.
3. Powoli rozpocznij marsz.



BALANSOWANIE – (przenoszenie ciężaru)

Równowaga, koordynacja mięśni nóg.

Pozycja wyjściowa: stojąca.

1. Znajdź stabilną pozycję na szczycie poduszki.
2. Powoli przesuwaj ciężar z palców stóp na pięty i plecy, powtórz.

Utrzymuj ciało stabilne i wyprostowane.



PODNOSZENIE NÓG NA STOJĄCO

Równowaga, koordynacja mięśni nóg, zwłaszcza ud i pośladków.

Pozycja wyjściowa: stojąca.

1. Znajdź stabilną pozycję na szczycie piłki.
2. Przenieś ciężar na jedną nogę, podnieś ramiona (wysokość ramion) na zewnątrz, aby uzyskać wsparcie.
3. Rozłóż i wyciągnij drugą nogę na zewnątrz i ponownie opuść.
4. Zmień nogi i powtórz.

Utrzymuj swoje ciało w pozycji pionowej.



PRZYSIADY

Mięśnie nóg, zwłaszcza przodu i ud.

Pozycja wyjściowa: kucanie.

1. Wyśrodkuj piłkę balansującą i utrzyj ciężar na piętach.
2. Powoli opuść pośladki i jednocześnie wysuń ręce (na wysokości barków) do przodu.
3. Utrzymuj przez krótki czas niską pozycję, podnoś i chowaj ramiona.
4. Powtórz.

Kolana nie mogą wystawać poza palce. Trzymaj plecy prosto.



UNOSZENIE NÓG NA LEŻĄCO – (pozycja boczna)

Mięśnie nóg, zwłaszcza ud i pośladków.

Pozycja wyjściowa: boczna.

1. Dolne ramię spoczywa na podłodze pod kątem prostym. Oprzyj drugą rękę na podkładce balansującej. Nogi, wyprostowane i równoległe palce u nóg są podciągnięte.
2. Powoli podnieś górną nogę o 20-30 cm, ponownie opuść.
3. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

Nogi i górna część ciała są w jednej linii podczas ruszania. Trzymaj plecy prosto. Miednica nie może przechylać się do przodu i do tyłu.



POMPKI

Ramię, mięśnie, zwłaszcza ramię.

Pozycja wyjściowa: klęcząca.

1. Umieścić półkolistą stronę poduszki na podłodze.
2. Zaczynaj od klękania przed piłką balansującą. Trzymaj się krawędzi podstawy. Nadgarstki muszą znajdować się w jednej linii z wyprostowanymi ramionami i łokciami.
3. Z ciężarem spoczywającym na palcach rozprostuj nogi.
4. Powoli ugnij ramiona i opuść górną część ciała. Przytrzymaj krótko.
5. Rozciągnij ramiona i podnieś górną część ciała. Przytrzymaj krótko.
6. Powtórz ćwiczenie.

Nogi i górna część ciała są w jednej linii podczas ruszania. Trzymaj plecy prosto, a podkładka jest wyśrodkowana i stabilna.



GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW – (unoszenie ze skręcaniem)

Mięśnie pleców.

Pozycja wyjściowa: na brzuchu.

1. Kolana są lekko ugięte i spoczywają na podłodze.
2. Podczas wydechu lekko unieś górną część ciała (wyprostuj plecy, ręce luźno z tyłu głowy, łokcie skierowane do góry) i jednocześnie obróć się na boki.
3. Utrzymaj tę pozycję przez chwilę, na wdechu.
4. Zmień stronę i powtórz.



NAPIĘCIE CIAŁA

Mięśnie kręgosłupa, zwłaszcza brzuch i plecy.

Pozycja wyjściowa: na brzuchu.

1. Rozciągnij kolana, palce stóp dotykają podłogi, podparte przedramiona i łokcie.
2. Pociągnij pępek w kierunku odcinka lędźwiowego kręgosłupa, napnij brzuch, jednocześnie wyciągnij ręce do przodu i unieś nogi.
3. Przytrzymaj pozycję przez 10-20 sekund.

Spójrz na podłogę, nos w dół. Unikaj zgarbionych pleców.

Wariacja: Podnoś ręce i nogi oddzielnie i ćwicz naprzemiennie.



OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużyтыми w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

