



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 26068, 26069 Gymnastický míč inSPORTline Relax Ball



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.

ÚVOD

Rozšiřte výbavu své domácí tělocvičny o gymnastický míč. Tuto cvičební pomůcku využívají profesionální trenéři a sportovci již mnoho let. Gymnastický míč slouží k bezpečnému a pohodlnému posilování steh, střední části těla a trupu. Cvičení s touto pomůckou rovněž zlepšuje rovnováhu a celkové držení těla a může vás zbavit různých druhů bolestí.

K nahuštění míče použijte dodanou pumpičku – dávejte pozor, abyste míč nepřehustili. Po nahuštění byste měli být schopni míč promáčknout zhruba o 5 cm.

OBSAH BALENÍ

- Vyfouknutý gymnastický míč
- Pumpička

VÝBĚR SPRÁVNÉ VELIKOSTI MÍČE

Vaše výška (cm)	Ø míče (cm)
do 150	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
195 a více	95

Míč nechejte před nafouknutím 1-2 hodiny vytemperovat při pokojové teplotě. Použijete-li k nafukování kompresor, nafukujte míč po etapách, aby se materiál roztahoval postupně. K dosažení optimální elasticity nafoukněte míč nejprve o 10% větší, než je jeho předepsaný průměr a pak ho na předepsaný průměr vyfoukněte.

Míč neponechávejte v blízkosti zdrojů tepla. Z tréninkové plochy odstraňte špičaté a hranaté předměty. Míč není vhodný pro děti mladší 3let. Hustěte pouze vzduchem. V případě poškození míč neopravujte, protože opravený míč by neodpovídal bezpečnostním požadavkům. Materiál, ze kterého je míč vyroben, je plně recyklovatelný.

V balení je přiložena ucpávka míče a ruční pumpička pro snadné a rychlé nakouknutí.

Po nahuštění otvor ucpěte dodanou ucpávkou – ucpávku vložte užším koncem napřed. Tím zamezíte úniku vzduchu.

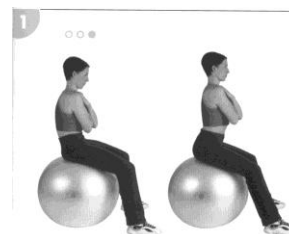
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem.
- Během cvičení noste volné oblečení. Noste také několik vrstev oblečení, aby bylo tělo v teple.
- Před každým cvičením se alespoň 5 minut protahujte a provádějte cviky, které slouží k zahřátí svalstva.
- Před cvičením se ujistěte, že není míč poškozen.
- Během cvičení dodržujte pitný režim. Po skončení tréninku vypijte dostatečné množství tekutin (např. ovocné šťávy, sacharidového nápoje nebo čisté vody).

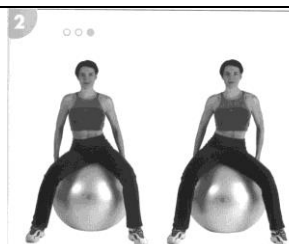
CVIKY

Gymnastický míč umožňuje provádět mnohostrannou činnost k upevnění vašeho zdraví i k vaší relaxaci. Cvičení s tímto míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádové svaly a aktivuje klouby. Můžete ho využít i jako alternativu sedacího nábytku – z terapeutických důvodů se však nedoporučuje míč používat k trvalému nebo dlouhodobému sezení. Trpíte-li dlouhodobě zdravotními problémy nebo náhlými akutními bolestmi, doporučujeme, abyste se před cvičením na gymnastickém míči poradili s lékařem.

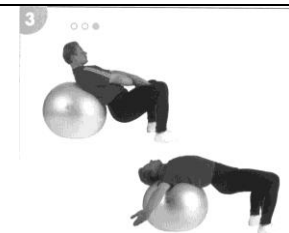
1. **Stáhnutí pánve:** pohybujte se po balónu dopředu a dozadu a udržujte tělo vzpřímeně.



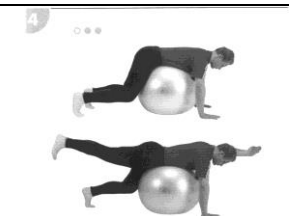
2. **Stáhnutí pánve:** pohybujte se po balónu doprava a doleva a udržujte tělo vzpřímeně.



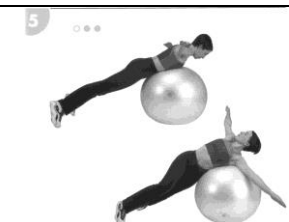
3. **Protáhnutí prsních svalů a svalů hrudního koše:** opřete se celými zády o balón, zvedněte ruce a pánev.



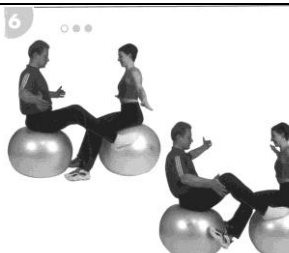
4. **Protáhnutí celého těla / udržení stability:** lehněte si na balón a opřete se rukama i nohama o zem. Zvedejte střídavě vždy opačnou ruku a nohu – v krajní poloze chvíli setrvejte.



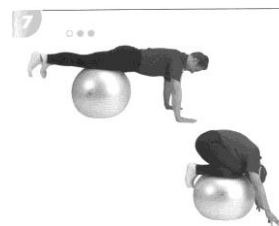
5. **Vytočení horní části těla:** ze stabilní pozice na břichu vytočte pohybem paží horní polovinu těla do jedné strany, vraťte se do původní polohy a pak cvik proveďte na druhou stranu.



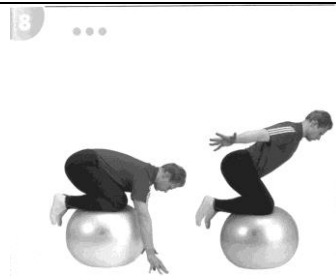
6. **Udržování stability s partnerem:** v páru zvedejte nohy z podlahy a udržujte rovnováhu.



7. Vajíčko: z polohy v kliku si postupně přitáhněte balón pod horní část těla a pak se vraťte do původní polohy.



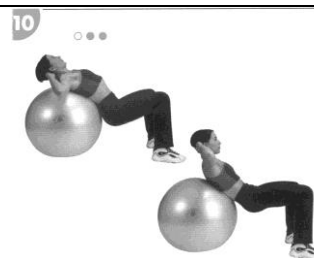
8. Klečení: začněte z pozice „brouka“, odlepte ruce od země a zvedněte horní část těla.



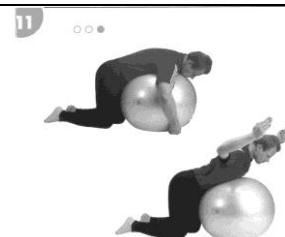
9. Balanc v sedu: posadte se na balón, zvedněte nohy ze země (nejdříve jednu, pak obě) a udržujte rovnováhu.



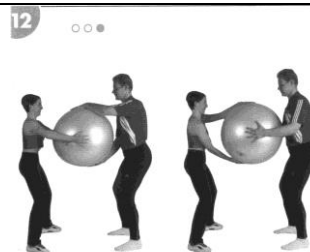
10. Posilování břišních svalů: opřete se zády o balón, zakloňte se (udržujte horní část těla rovně) a pak zvedejte horní část těla, dokud neucítíte zapojení břišních svalů.



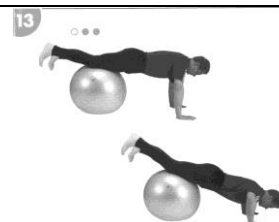
11. Narovnění páteře: lehněte si pohodlně břichem na balón, zvedněte horní část těla a držte paže vedle hlavy ve tvaru písmene „U“.



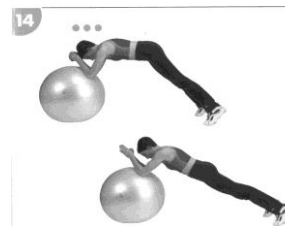
12. Bitva s míčem: držte tělo vzpřímeně a přetlačujte se s partnerem – točte balónem do stran.



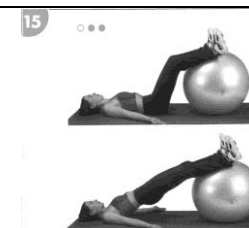
13. Most: položte stehna na balón, vrchní část těla snižte – pokrčte ruce, zpevněte paže, udržujte tělo v linii.



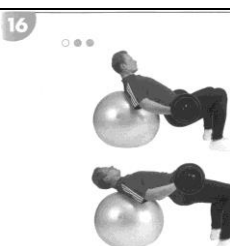
14. Torzní stabilita: opřete se lokty o balón a tlačte pánev dolů – srovnejte tělo do jedné linie a pak se vraťte zpět.



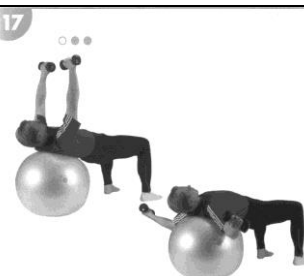
15. Zvedání pánve: položte se na záda a nohy opřete o balón, zvedněte pánev, dokud nebude tělo v rovině, pak povolte a vraťte se dolů.



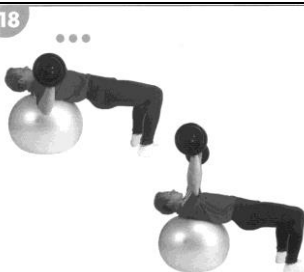
16. Zpevnění kolen: opřete se zády o balón a zvedněte pánev do úrovně kolen – efekt bude větší, když použijete činku.



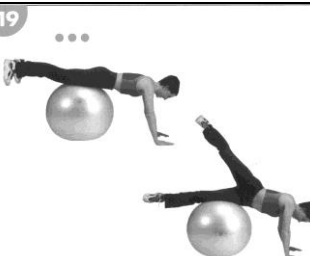
17. Rozpažování: klasické cvičení s činkami na balónu.



18. Bench pres s činkou: přídatný cvik k tradičnímu posilování prsních svalů – můžete měnit polohu na balónu.



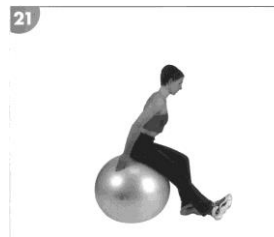
19. Vytočení spodní části těla: z klikové pozice vytáchejte spodní polovinu těla na jednu stranu – jednu nohu nechejte na balónu – vraťte se do původní pozice a cvik opakujte na druhou stranu.



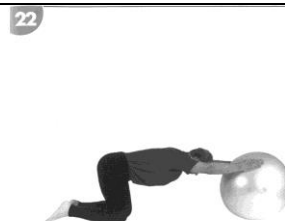
20. Ohýbání do stran: lehněte si bokem na balón a zvedněte a pokládejte horní část těla.



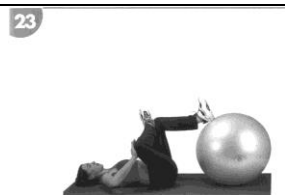
21. Posilování kolenních šlach: udržujte jedno chodidlo celou plochou na zemi, koulejte balón dozadu a předklánějte se v pase, dokud nebude druhá noha zcela propnutá a poté cvik opakujte na druhou nohu.



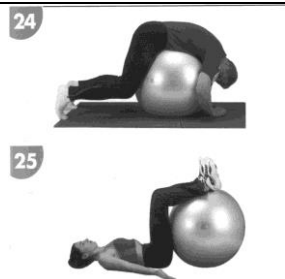
22. Posilování prsních svalů, protažení páteře: klekněte si, ruce opřete o balón a posunujte balón dopředu až do natažených rukou.



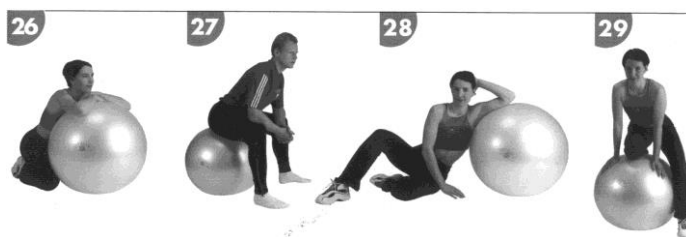
23. Posilování stehen: položte si chodidlo na koleno druhé nohy a vytočte nohu tak, aby se protáhla vnější strana stehna a přitahujte balón k sobě, dokud neucítíte pnutí svalů.



24. 25. Relaxační polohy:



26. - 29. Poloha posluchače:



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 odнесите 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 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, nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace

servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. 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 reklamační 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 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
Reklamace 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: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamace zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů





USER MANUAL – EN

IN 26068, 26089Gymnastics ball inSPORTline Relax Ball



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.

INTRODUCTION

The gymnastic ball is an excellent addition to any home gym; it has been used for many years by professional trainers and athletes. It provides a safe and comfortable way to strengthen the thighs, midsection and torso. In addition, the gymnastic ball makes a great seat that improves balance and posture. It can also help to relieve body pain.

Insert the nozzle into small hole located at the top of the ball, pump up until the ball is bouncy, but not too taut. You should be able to squeeze the ball inwards 5 centimeters or so for optimum pressure.

WHAT'S IN THE BOX

- Un-inflated gymnastic ball
- Pump

CHOOSING THE RIGHT SIZE

Your height (cm)	Ball Ø (cm)
under 150	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
over 195	95

Keep the gymnastic ball for 1-2 hours at room temperature before inflation. When using a compressor for inflation, inflate the ball in stages, so that the material could expand gradually. To get optimum elasticity, first over inflate the ball by 10% above the recommended diameter and then deflate it to the recommended diameter.

Do not place the ball near heat sources. Remove all sharp and pointy objects from the training area. The ball is not suitable for children under 3 years of age. Inflate with air only. In case of any damage, do not try to repair the ball, as the repaired ball would not meet safety requirements. The material used is fully recyclable.

The package includes an air stopper plug pin and hand pump for easy and quick inflation of the ball.

Once the inflation is completed, insert the air stopper plug pin into the inflation hole to protect the ball against deflation.

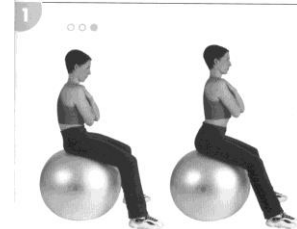
SAFETY PRECAUTIONS

- Always consult a doctor before embarking on any exercise plan.
- Wear loose clothes and dress in several layers to keep warm.
- Always warm up before exercising. Allow at least 5 minutes and remember to include a stretching routine.
- Make sure your equipment is in good shape before using it to work out.
- Drink plenty of juice, carbohydrate drinks or water after exercising.

EXERCISES

The gymnastic ball enables performing wide range of health improving and relaxing exercises. The training relieves body tension, strengthens abdominal and back muscles and activates joints. The gymnastic ball can be also used as an alternative for sitting equipment. Nevertheless, for therapeutic reasons, it is not recommended to sit on the ball for prolonged periods of time. If you experience long-term health problems or chronic or acute pains, you should consult your physician before starting any exercise program.

1. **Hip adduction:** roll forward and backward, keeping the upper body in an upright position.



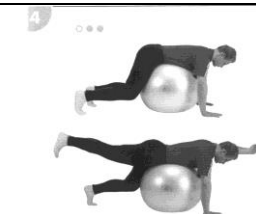
2. **Hip adduction:** roll to the right and left, keeping the upper body in an upright position.



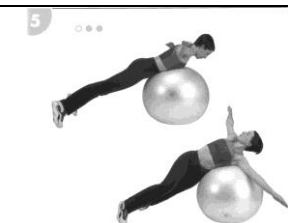
3. **Chest stretch:** lean against the ball with your back, raise your arms and pelvis up and down.



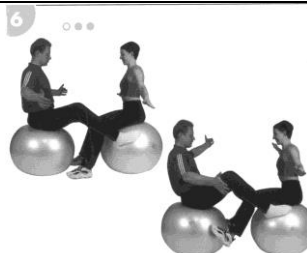
4. **Whole body stretch / balancing:** lie on the ball with your stomach and put your hands and feet on the floor. Raise our opposite arm and leg – hold this position for a while and switch the legs and arms.



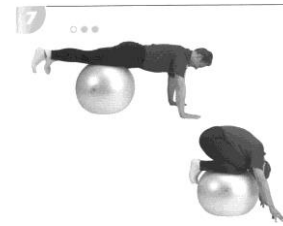
5. **Upper body twist:** from a stable position on your stomach, raise our arms and twist the upper body, return to the starting position and repeat on the other side.



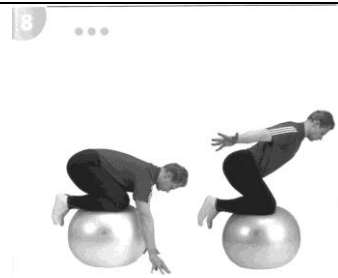
6. **Balancing with partner:** in a pair, lift your legs from the floor and keep balance.



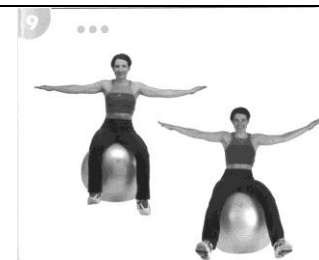
7. **Fetal position:** start in a pushup position and slowly roll the ball towards the upper body, return back to the starting position and repeat.



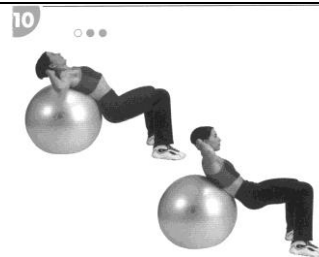
8. **Kneeling:** start in a reverse “dead bug” positions, lift your hands off the floor and raise your upper body.



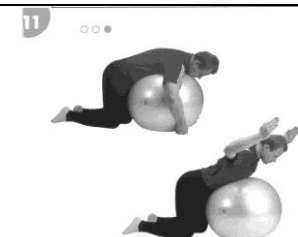
9. **Balancing in the sitting position:** sit on the ball and lift your feet off the floor (first one and then the other) and keep balance.



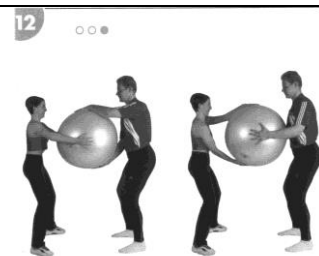
10. **Abs:** rest your back on the ball, stretch backwards (keeping your upper body straight) and lift your upper body until you feel your abs are engaged.



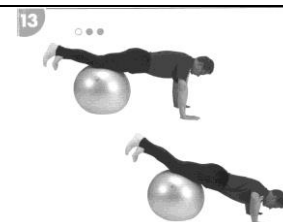
11. **Spine stretch:** lie comfortable on the ball with your belly, raise the upper body and hold arms spread out and elbows bent into “U” shape.



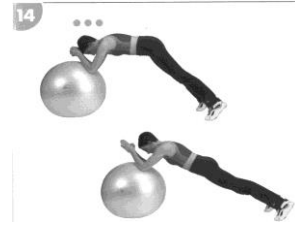
12. **Ball fight:** hold your body upright and fight against the partner. Rotate the ball to the sides.



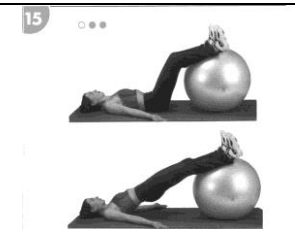
13. **Bridge:** rest your thighs on the ball, lower your upper body – bend elbows, engage arm muscles and keep the body in line.



14. Core stability: push your elbows against the ball and lower your pelvis till your body is in one line and return.



15. Pelvis raises: lie down on the floor with your back and rest your legs on the ball, then raise your pelvis up till your body forms one line and return to the starting position.



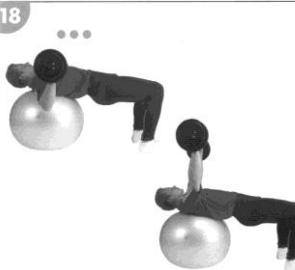
16. Knee stabilization: rest your back on the ball, raise your pelvis up to the knee level. You can use a barbell for better effects.



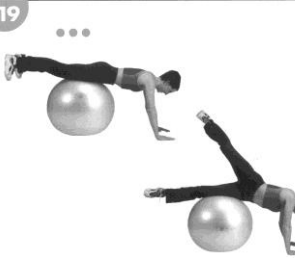
17. Dumbbell flies: standard dumbbell exercise on the ball.



18. Bench press with barbell: additional exercise for chest workout – you can vary your position on the ball.



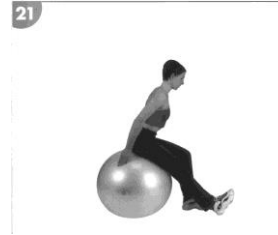
19. Lower body twist: start in a push up position and rotate your lower body, keeping one leg on the ball, then rotate to the other side.



20. Side bends: rest your hip on the ball and raise your upper body up and down.



21. Hamstrings: sit on the ball and roll the ball backward with one leg, bending forward at waist, till the other leg is fully straightened and then repeat on the other leg.



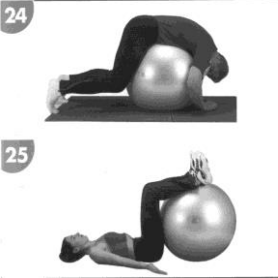
22. Chest strengthening and spine stretch: kneel down, rest your hands on the ball and roll the ball forward till your arms are completely straight.



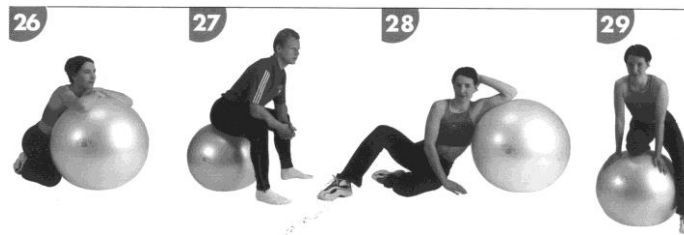
23. Thighs: rest one foot on the knee of the other leg, move the leg to stretch the outer thigh and roll the ball towards the body till you feel muscle engagement.



24. 25. Positions for relaxation:



25.- 29. Seating positions:



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 assembly.
- 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





POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 26068, 26089 Gymnastická lopta inSPORTline Relax Ball



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.

ÚVOD

Rozšírite výbavu svojej domácej telocvične o gymnastickú loptu. Túto cvičebnú pomôcku využívajú profesionálni tréneri a športovci už mnoho rokov. Gymnastická lopta slúži na bezpečné a pohodlné posilňovanie stehien, strednej časti tela a trupu. Cvičenie s touto pomôckou taktiež zlepšuje rovnováhu a celkové držanie tela a môže Vás zbaviť rôznych druhov bolestí.

Na nahustenie lopty použite dodanú pumpičku – dávajte pozor, aby ste loptu neprehustili. Po nahustení by ste mali byť schopní loptu pretlačiť zhruba o 5 cm.

OBSAH BALENIA

- Vyfúknutá gymnastická lopta
- Pumpička

VÝBER SPRÁVNEJ VEĽKOSTI LOPTY

Vaša výška (cm)	Ø lopty (cm)
do 150	45
150 – 165	55
165 – 175	65
175 – 185	75
185 – 195	85
195 a viac	95

Loptu nechajte pred nafúknutím 1 – 2 hodiny vytemperovať pri izbovej teplote. Ak použijete na nafukovanie kompresor, nafukujte loptu po etapách, aby sa materiál rozťahoval postupne. Na dosiahnutie optimálnej elasticity nafúknite loptu najskôr o 10% väčšiu, než je jej predpísaný priemer a potom ju na predpísaný priemer vyfúknite.

Loptu nenechávajte v blízkosti zdrojov tepla. Z tréningovej plochy odstráňte špicaté a hranaté predmety. Lopta nie je vhodná pre deti mladšie ako 3 roky. Hustite iba vzduchom. V prípade poškodenia lopty neopravujte, pretože opravená lopta by nezodpovedala bezpečnostným požiadavkám. Materiál, z ktorého je lopta vyrobená, je plne recyklovateľný.

V balení je priložená upchávka lopty a ručná pumpička pre ľahké a rýchle nafúknutie.

Po nahustení otvor upchajte dodanou upchávkou – upchávku vložte užším koncom dopredu. Tým zamedzíte úniku vzduchu.

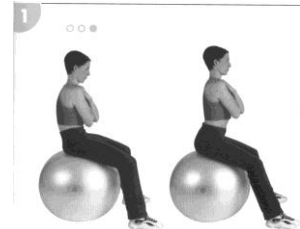
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred používaním si prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poradte s lekárom.
- Počas cvičenia noste voľné oblečenie. Noste tiež niekoľko vrstiev oblečenia, aby bolo telo v teple.
- Pred každým cvičením sa aspoň 5 minút preťahujte a vykonávajte cviky, ktoré slúžia na zahriatie svalstva.
- Pred cvičením sa uistite, že nie je lopta poškodená.
- Počas cvičenia dodržujte pitný režim. Po skončení tréningu vypite dostatočné množstvo tekutín (napr. ovocnej šťavy, sacharidového nápoja alebo čistej vody).

CVIKY

Gymnastická lopta umožňuje vykonávať mnohostrannú činnosť na upevnenie Vášho zdravia aj na Vašu relaxáciu. Cvičenie s touto loptou znižuje napätie organizmu, posilňuje brušné a chrbtové svaly a aktivuje kĺby. Môžete ju využiť aj ako alternatívu sedacieho nábytku – z terapeutických dôvodov sa však neodporúča lopta používať na trvalé alebo dlhodobé sedenie. Ak trpíte dlhodobými zdravotnými problémami alebo náhlymi akútnymi bolesťami, odporúčame, aby ste sa pred cvičením na gymnastickej lopte poradili s lekárom.

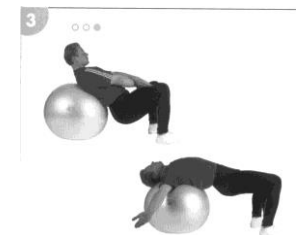
1. **Stiahnutie panvy:** pohybujte sa po lopte dopredu a dozadu a udržiajte telo vzpriamene.



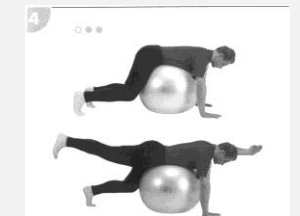
2. **Stiahnutie panvy:** pohybujte sa po lopte doprava a doľava a udržiajte telo vzpriamene.



3. **Pretiahnutie prsných svalov a svalov hrudného koša:** oprite sa celým chrbtom o loptu, zdvíhajte ruky a panvu.



4. **Pretiahnutie celého tela / udržanie stability:** ľahnite si na loptu a oprite sa rukami aj nohami o zem. Zdvíhajte striedavo vždy opačnú ruku a nohu – v krajnej polohe chvíľu zotrvať.



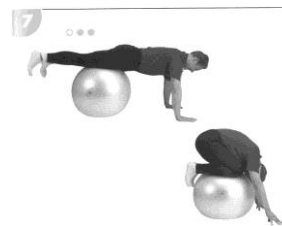
5. **Vytočenie hornej časti tela:** zo stabilnej pozície na bruchu vytočte pohybom paží hornú polovicu tela do jednej strany, vráťte sa do pôvodnej polohy a potom cvik vykonajte na druhú stranu.



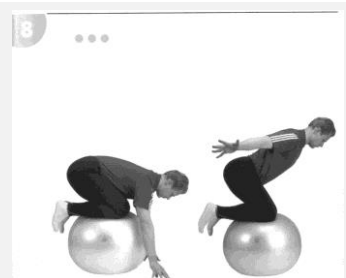
6. **Udržiavanie stability s partnerom:** v páre zdvíhajte nohy z podlahy a udržiajte rovnováhu.



7. **Vajíčko:** z polohy v kľuku si postupne pritiahnite loptu pod hornú časť tela a potom sa vráťte do pôvodnej polohy.



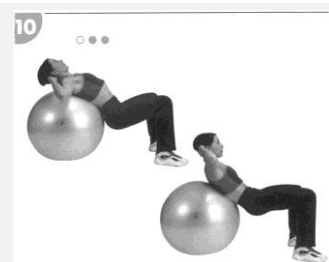
8. **Kľačanie:** začnite z pozície „chrobáka“, odlepte ruky od zeme a zdvihnite hornú časť tela.



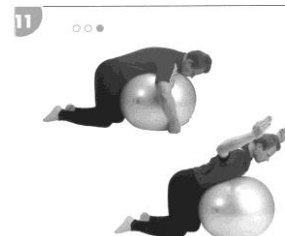
9. **Stabilizácia v sede:** posadte sa na loptu, zdvihnite nohy zo zeme (najskôr jednu, potom obe) a udržujte rovnováhu.



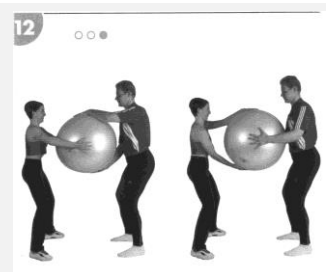
10. **Posilňovanie brušných svalov:** opríte sa chrbtom o loptu, zakloňte sa (udržujte hornú časť tela rovno) a potom zdvíhajte hornú časť tela, kým neucítite zapojenie brušných svalov.



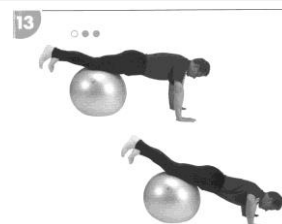
11. **Narovnanie chrbta:** ľahnite si pohodlne bruchom na loptu, zdvihnite hornú časť tela a držte paže vedľa hlavy v tvare písmena „U“.



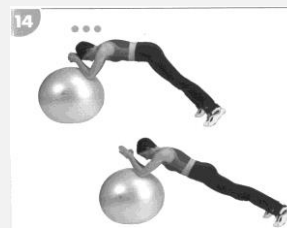
12. **Bitka s loptou:** držte telo vzpriamene a pretláčajte sa s partnerom – točte loptou do strán.



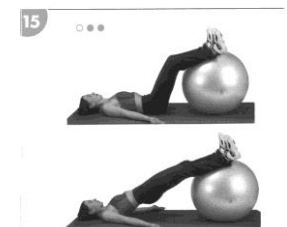
13. **Most:** položte stehná na loptu, vrchnú časť tela znížte - pokrčte ruky, spevnite paže, udržujte telo v línii.



14. Torzná stabilita: opríte sa lakt'ami o loptu a tlačte panvu dole - zarovnajete telo do jednej línie a potom sa vráťte späť.



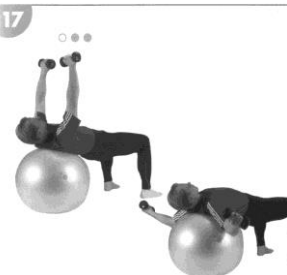
15. Zdvíhanie panvy: položte sa na chrbát a nohy opríte o loptu, zdvíhajte panvu, kým nebude telo v rovine, potom povolte a vráťte sa dole.



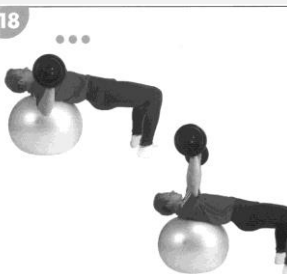
16. Spevnenie kolien: opríte sa chrbtom o loptu a zdvíhajte panvu do úrovne kolien – efekt bude väčší, keď použijete činku.



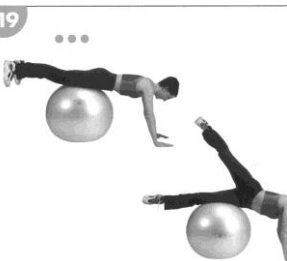
17. Rozpažovanie: klasické cvičenie s činkami na lopte.



18. Bench pres s činkou: prídavný cvik na tradičné posilňovanie prsných svalov – môžete meniť polohu na lopte.



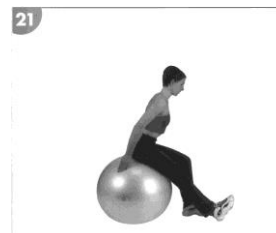
19. Vytočenie spodnej časti tela: z klukovej pozície vytáčajte spodnú polovicu tela na jednu stranu – jednu nohu nechajte na lopte – vráťte sa do pôvodnej pozície a cvik opakujte na druhú stranu.



20. Ohýbanie do strán: ľahnite si bokom na loptu a zdvíhajte a pokladajte hornú časť tela.



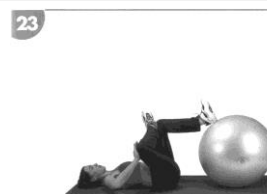
21. Posilňovanie kolenných šliach: udržujte jedno chodidlo celou plochou na zemi, gúľte loptu dozadu a predkláňajte sa v páse, kým nebude druhá noha úplne prepnutá a potom cvik opakujte na druhú nohu.



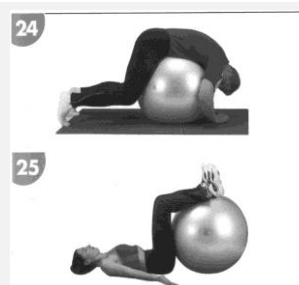
22. Posilňovanie prsných svalov, pretiahnutie chrbta: klaknite si, ruky oprite o loptu a posúvajte loptu dopredu až do natiahnutých rúk.



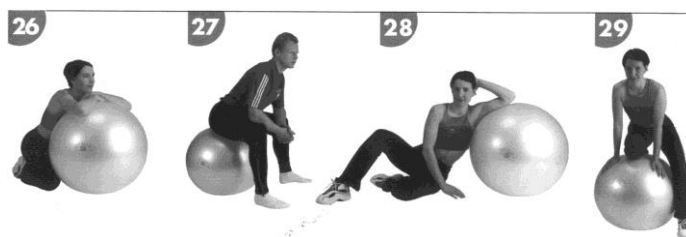
23. Posilňovanie stehien: položte si chodidlo na koleno druhej nohy a vytočte nohu tak, aby sa pretiahla vonkajšia strana stehna a priťahujte loptu k sebe, kým neucítite pnutie svalov.



24. 25. Relaxačné polohy:



26. - 29. Poloha poslucháča:



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

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 zmluve 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 s kúpnu hodnotou vyššou ako 150 EUR bude poskytovaná záručná lehota 120 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. 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 neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 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 použitie: SC, S – na komerčné použitie)

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

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

Reklamácia tovaru



Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní





INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 26068, 26089 Piłka gimnastyczna inSPORTline Relax Ball



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.

WPROWADZENIE

Piłka gimnastyczna jest doskonałym dodatkiem do każdej domowej siłowni; jest używana od wielu lat przez profesjonalnych trenerów i sportowców. Zapewnia bezpieczny i wygodny sposób na wzmocnienie ud, tułowia i pleców. Ponadto piłka gimnastyczna stanowi doskonałe siedzisko poprawiające równowagę i postawę. Może również pomóc złagodzić ból ciała.

Włóż dyszę do małego otworu znajdującego się na górze piłki i pompuj, aż piłka będzie sprężysta, ale niezbyt napięta. Powinieneś być w stanie wcisnąć piłkę do wewnątrz na około 5 centymetrów, aby uzyskać optymalny nacisk.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

- Nienapompowana piłka gimnastyczna
- Pompka

WYBÓR ODPOWIEDNIEGO ROZMIARU

Twój wzrost (cm)	Średnica piłki Ø (cm)
poniżej 150	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
powyżej 195	95

Przed napompowaniem piłkę gimnastyczną należy przechowywać przez 1-2 godziny w temperaturze pokojowej. Jeśli do pompowania używasz kompresora, nadmuchuj piłkę etapami, aby materiał mógł stopniowo się rozszerzać. Aby uzyskać optymalną elastyczność, najpierw napompuj piłkę o 10% powyżej zalecanej średnicy, a następnie wypuść część powietrza do zalecanej średnicy.

Nie umieszczaj piłki w pobliżu źródeł ciepła. Usuń wszystkie ostre i spiczaste przedmioty z obszaru ćwiczeń. Piłka nie jest przeznaczona dla dzieci poniżej 3 roku życia. Napompuj wyłącznie powietrzem. W przypadku jakichkolwiek uszkodzeń nie należy próbować naprawiać piłki, gdyż naprawiona piłka nie spełniałaby wymogów bezpieczeństwa. Zastosowany materiał w całości podlega recyklingowi.

W zestawie znajduje się zatyczka z korkiem powietrznym oraz ręczna pompka umożliwiająca łatwe i szybkie napompowanie piłki.

Po zakończeniu napełniania włóż zatyczkę z korkiem powietrza do otworu do napełniania, aby zabezpieczyć piłkę przed wypuszczeniem powietrza.

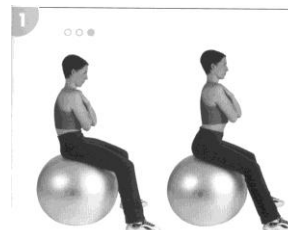
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu ćwiczeń.
- Noś luźne ubrania i ubierz się w kilka warstw, aby było Ci ciepło.
- Zawsze rozgrzewaj się przed ćwiczeniami. Odczekaj co najmniej 5 minut i pamiętaj o uwzględnieniu rutyny rozciągającej.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń upewnij się, że jest on w dobrym stanie.
- Po ćwiczeniach pij dużo soków, napojów węglowodanowych lub wody.

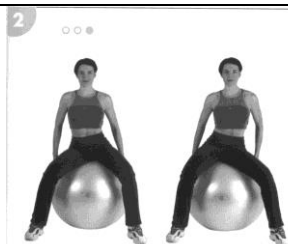
ĆWICZENIA

Piłka gimnastyczna umożliwia wykonywanie szerokiej gamy ćwiczeń zdrowotno-relaksacyjnych. Trening rozładuje napięcie ciała, wzmacnia mięśnie brzucha i pleców oraz aktywizuje stawy. Piłka gimnastyczna może być również używana jako alternatywa dla sprzętu do siedzenia. Niemniej jednak, ze względów terapeutycznych, nie zaleca się długotrwałego siedzenia na piłce. Jeśli doświadczasz długotrwałych problemów zdrowotnych lub chronicznych lub ostrych bólów, powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.

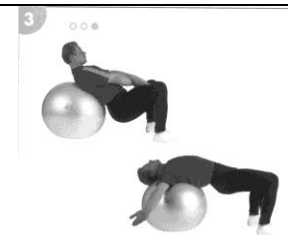
1. **Przywodzenie biodra:** przeturlaj się do przodu i do tyłu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.



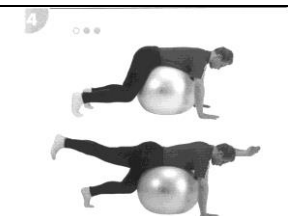
2. **Przywodzenie biodra:** przeturlaj się w prawo i w lewo, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.



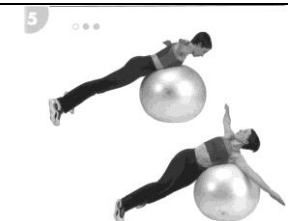
3. **Rozciąganie klatki piersiowej:** oprzyj się plecami o piłkę, unieś ramiona i miednicę w górę i w dół.



4. **Rozciąganie/równoważenie całego ciała:** połóż się na piłce brzuchem, a dłonie i stopy połóż na podłodze. Podnieś przeciwną rękę i nogę – przytrzymaj tę pozycję przez chwilę i zmień nogi i ramiona.



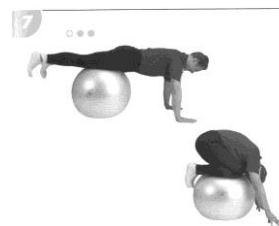
5. **Skręt górnej części ciała:** ze stabilnej pozycji na brzuchu unieś ramiona i skręć górną część ciała, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



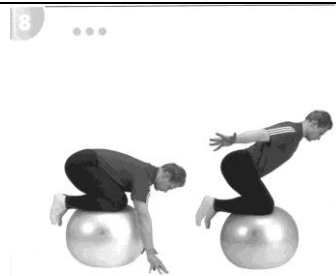
6. **Balansowanie z partnerem:** w parze unieś nogi z podłogi i utrzymuj równowagę.



7. Pozycja embrionalna: zacznij od pozycji do pompki i powoli tocz piłkę w kierunku górnej części ciała, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.



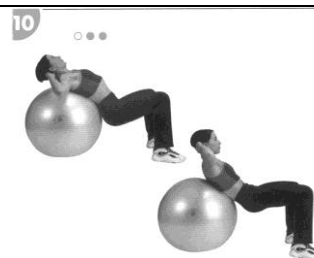
8. Klęczenie: zacznij od odwrotnej pozycji „martwego robaka”, podnieś ręce z podłogi i unieś górną część ciała.



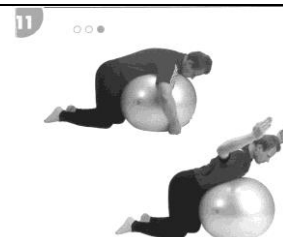
9. Balansowanie w pozycji siedzącej: usiądź na piłce i oderwij stopy od podłogi (najpierw jedną, potem drugą) i utrzymuj równowagę.



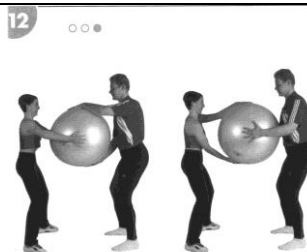
10. Brzuch: oprzyj plecy na piłce, rozciągnij się do tyłu (utrzymując górną część ciała prosto) i unieś górną część ciała, aż poczujesz, że mięśnie brzucha są zaangażowane.



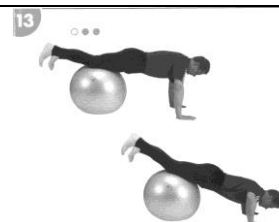
11. Rozciąganie kręgosłupa: połóż się wygodnie na piłce brzuchem, unieś górną część ciała i trzymaj ramiona rozłożone, a łokcie zgięte w kształt litery „U”.



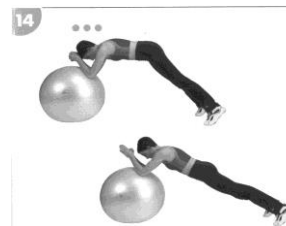
12. Walka o piłkę: trzymaj ciało w pozycji pionowej i walcz z partnerem. Obracaj piłkę na boki.



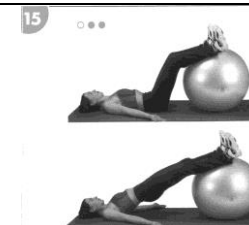
13. Mostek: oprzyj uda na piłce, opuść górną część ciała – ugnij łokcie, napnij mięśnie ramion i utrzymuj ciało w jednej linii.



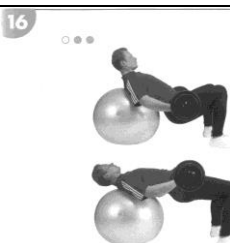
14. Stabilność tułowia: dociśnij łokcie do piłki i opuść miednicę, aż ciało znajdzie się w jednej linii, a następnie wróć.



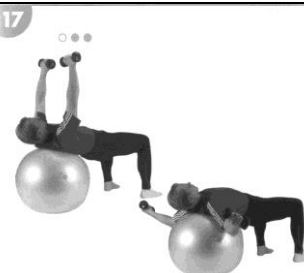
15. Unoszenie miednicy: połóż się plecami na podłodze i oprzyj nogi na piłce, następnie unieś miednicę do góry, aż ciało utworzy jedną linię i wróć do pozycji wyjściowej.



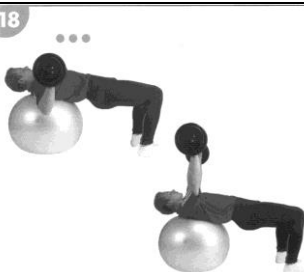
16. Stabilizacja kolana: oprzyj plecy na piłce, unieś miednicę do poziomu kolan. Dla lepszego efektu możesz użyć sztangi.



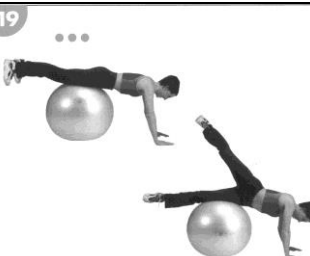
17. Unoszenie hantli: standardowe ćwiczenie z hantlami na piłce.



18. Wyciskanie na piłce ze sztangą: ćwiczenie dodatkowe do treningu klatki piersiowej – możesz zmieniać pozycję na piłce.



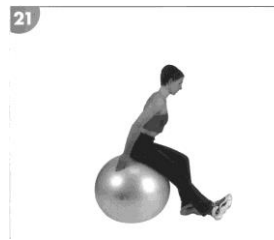
19. Skręt dolnej części ciała: zacznij od pozycji pompki i obracaj dolną część ciała, trzymając jedną nogę na piłce, a następnie wykonaj obrót na drugą stronę.



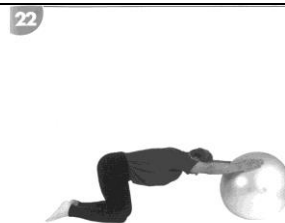
20. Skłony boczne: oprzyj biodro na piłce i unieś górną część ciała w górę i w dół.



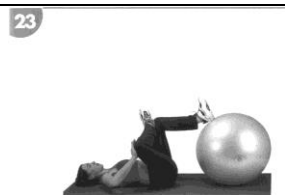
21. Ściągana podkolanowe: usiądź na piłce i przetocz ją do tyłu jedną nogą, pochylając się do przodu w pasie, aż druga noga będzie całkowicie wyprostowana, a następnie powtórz to samo na drugiej nodze.



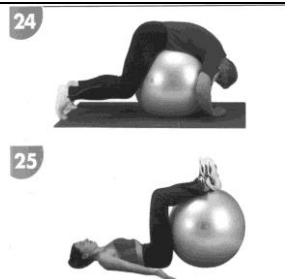
22. Wzmocnienie klatki piersiowej i rozciąganie kręgosłupa: uklęknij, połóż dłonie na piłce i tocz ją do przodu, aż ramiona będą całkowicie wyprostowane.



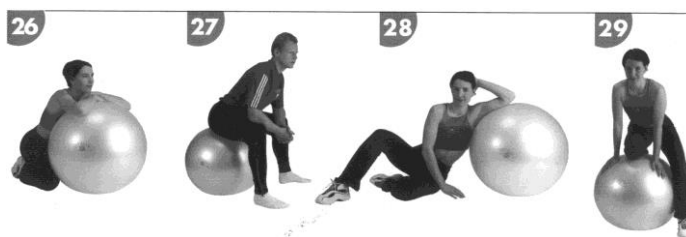
23. Uda: oprzyj jedną stopę na kolanie drugiej nogi, przesuwaj nogę, aby rozciągnąć zewnętrzną część uda i tocz piłkę w kierunku ciała, aż poczujesz zaangażowanie mięśni.



24. 25. Pozycje relaksacyjne:



25.- 29. Pozycje siedzące:



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.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

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

Formularz kontaktowy

