



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**Masážní vále inSPORTline**



## OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
VAROVÁNÍ!.....	3
ÚDRŽBA.....	3
PŘÍZNIVÉ ÚČINKY .....	4
DOPORUČENÍ .....	4
TIPY.....	4
CVIKY.....	5
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	8

- **Masáž spouštěvých bodů**
- **Rychlá úleva od bolesti svalů**
- **Podpora a zvýšení flexibility**
- **Zlepšení výkonnosti**

## **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

### **VAROVÁNÍ!**

#### **Doporučený váhový limit: 120 kg**

S jakýmkoliv cvičebním programem a tréninkem je spojena celá řada rizik, která mohou mít za následek vznik vážných či dokonce smrtelných zranění. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu nebo dietního režimu byste se měli vždy nejdříve poradit s lékařem.

Pokyny uvedené v tomto manuálu mají pouze informativní charakter (tj. představují různé cvičební a tréninkové techniky) a nelimitují uživatele pouze na uvedené cviky. Přečtením tohoto manuálu jste obeznamení s povinností poradit se o vhodnosti tréninkového programu a jednotlivých cviků s lékařem. Dodržujte veškeré pokyny a doporučení v tomto manuálu.

Ukázky cviků v tomto manuálu jsou pouze ilustrační a každý uživatel se musí poradit o vhodnosti jednotlivých cviků a dietního režimu s lékařem (překážkou pro ukázkové cviky nebo dietní režim mohou být zdravotní problémy).

- Masážní válce nejsou určeny pro děti, proto je udržujte mimo jejich dosah. Osoby mladší 18 let mohou cvičit s touto pomůckou pouze pod vedením dospělé osoby.
- Masážní válec může pro děti a domácí zvířata představovat bezpečnostní riziko, proto jej nikdy nenechávejte v jejich blízkosti bez dozoru.
- Výběr cviků vždy uzpůsobte aktuální tělesné kondici a zdravotnímu stavu.
- Za škody způsobené používáním tohoto výrobku neneseme žádnou zodpovědnost.
- Ke cvičení používejte vhodné sportovní oblečení a obuv.
- Masážní válec používejte pouze tak, jak je uvedeno v manuálu.

### **ÚDRŽBA**

- K čištění použijte jemné mýdlo a teplou vodu. Nepoužívejte abrazivní ani chemické čisticí prostředky. Masážní válec nepotápějte do vody.
- Masážní válec nevystavujte přímému slunečnímu záření, extrémním teplotám a nedávejte jej do blízkosti tepelných zdrojů či otevřeného ohně.

Tento manuál je návodem na správné používání masážních válců. Manuál si uschovejte. Cvičební program vždy přizpůsobte aktuální tělesné kondici a zdravotnímu stavu.

Děkujeme vám za zakoupení tohoto produktu. Naším hlavním cílem je spokojenost našich zákazníků.

## PŘÍZNIVÉ ÚČINKY

- Rychlá úleva od bolesti svalů.
- Masáž spoušťových bodů.
- Relaxace a uvolnění od stresu.
- Obnova a zlepšení flexibility / ohebnosti organismu.
- Posílení těla a podpora krevního oběhu.
- Prevence zranění.

## DOPORUČENÍ

Masážní válec je skvělým prostředkem pro terapii spoušťových bodů, při které si můžete sami regulovat intenzitu masáže pro dosažení maximální stimulace. Masážní válec lze použít ke snížení svalového napětí, protažení organismu a zlepšení výkonnosti nebo jako pomůcku pro rehabilitaci organismu po zranění.

*\* Před zahájením jakéhokoliv cvičebního nebo rehabilitačního programu se poraďte o jeho vhodnosti s lékařem.*

**ZAČÁTEČNÍCI:** Kritickou oblast masírujte po dobu 15 až 20 vteřin., 1x až 2x za trénink nebo dokud nedojte k uvolnění svalstva.




**POKROČILÍ:** Kritickou oblast masírujte po dobu 30 až 45 vteřin., 3x až 4x za trénink nebo dokud nedojte k uvolnění svalstva.

*Modřiny a kožní problémy jsou příznakem příliš velké intenzity – v případě jakýchkoliv problémů trénink či masáž ukončete.*

## TIPY

- Maximální relaxace a nejlepších výsledků dosáhnete, pokud budete dýchat zhluboka.
- Kontakt masážního válce se spoušťovým bodem může být lehce nepříjemný.
- Některé oblasti mohou být citlivější, proto vždy přizpůsobte intenzitu masáže svým potřebám.
- V důsledku nadměrné intenzity se mohou objevit modřiny, které jsou známkou poškození svalových vláken.
- V případě jakýchkoliv zdravotních obtíží přestaňte masážní válec ihned používat.
- Po skončení terapie s masážním válcem nezapomeňte doplnit tekutiny.

## CVIKY

<p><b><u>HORNÍ A SPODNÍ ČÁST ZAD</u></b></p> <p><b>KROK 1</b> – Umístěte válec pod úroveň lopatek. Pokud máte ochablé krční svalstvo, podepřete si hlavu rukama. Lokty tlačte od sebe, pokrčte nohy v kolenou a chodidla držte celou plochou na zemi.</p> <p><b>KROK 2</b> – Použijte nohy pro kontrolu pohybu, zvedněte pánev a hýždě a pomalu posouvejte válec do spodní části zad – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.</p> <p><b>KROK 3</b> – Masážní válec posuňte maximálně po horní okraj hýždí, poté zpět na lopatky a cvik opakujte.</p>	<p><b>Začátečníci:</b> Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech</p> 
<p><b><u>LATS („KRIDLA“)</u></b></p> <p><b>KROK 1</b> – Položte se na bok, masážní válec umístěte do podpaží a ruku propněte. Druhou rukou se zapřete o zem. Spodní nohu propněte a o horní nohu se zapřete.</p> <p><b>KROK 2</b> – S podepřením o horní nohu a ruku zvedněte mírně pánev a posunujte válec do oblasti pasu – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.</p> <p><b>KROK 3</b> – Masážní válec neposunujte pod úroveň boků. Soustředte se na kontrolu pohybu. Posuňte válec zpět do podpaží a cvik opakujte.</p>	<p><b>Začátečníci:</b> Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech</p> 
<p><b><u>ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENÍ (KVADRICEPS)</u></b></p> <p><b>KROK 1</b> – Uvolnění kvadricepsů je jedním z neefektivnějších cviků s masážním válcem. V poloze břichem dolů položte obě stehna na válec. Ruce pokrčte a zapřete se o předloktí.</p> <p><b>KROK 2</b> – Držte záda v rovině, přenášejte těžiště a posunujte válec po celé délce mezi špičkou kolena a horním okrajem stehen. Špičky chodidel propněte, aby došlo ke stimulaci vnitřních svalových vláken. Přenášením váhy do stran můžete zesílit stimulaci spouštěvých bodů.</p> <p><i>Pro intenzivnější stimulaci si dejte nohy přes sebe.</i></p>	<p><b>Začátečníci:</b> Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech</p> 

### **VNITŘNÍ STRANA STEHEN**

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

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

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

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



### **BOČNÍ VZPOR**

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

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

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

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

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



### **HÝŽDĚ**

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

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

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

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

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



## **HAMSTRINGY**

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

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

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

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

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

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



## **LÝTKA**

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

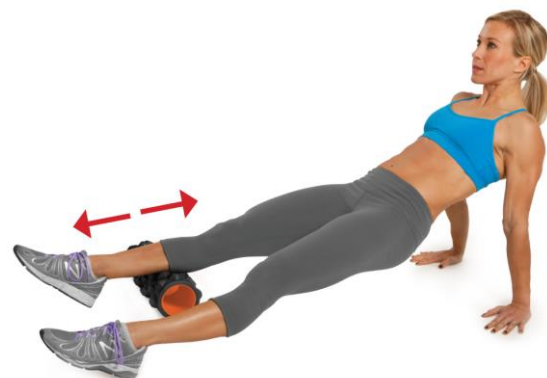
**KROK 2** – Zvedněte pánev, pomalu se posouvejte dopředu, dokud nebudete mít válec u kolena – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte. Špičkami pohybujte nahoru (dorsiflexe) a dolů (plantární flexe).

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

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

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

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



## **HOLENĚ**

**KROK 1** – Klekněte si, podložte si masážním válcem holeně a zapřete se rukama o podlahu. (V případě problémů s rovnováhou můžete na masážní válec položit pouze jednu nohu a druhou nechat na zemi.)

**KROK 2** – Propínejte nohy a posunujte válec od kotníků až po kolena. Poté přitáhněte kolena zpět k tělu a cvik opakujte. Vytočením holení do strany předejete přímému tlaku na holenní kosti.

*Pro intenzivnější stimulaci můžete dát nohy na sebe.*

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

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





## VAROVÁNÍ



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

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

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

#### Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

#### Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí a 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 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 reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR  
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
Reklamační a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264  
Telefon: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.insportline.cz

---

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

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

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082  
Telefón: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Web: www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: