POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 10553 Autotrakčné ležadlo inSPORTline Inverso Profi

OBSAH

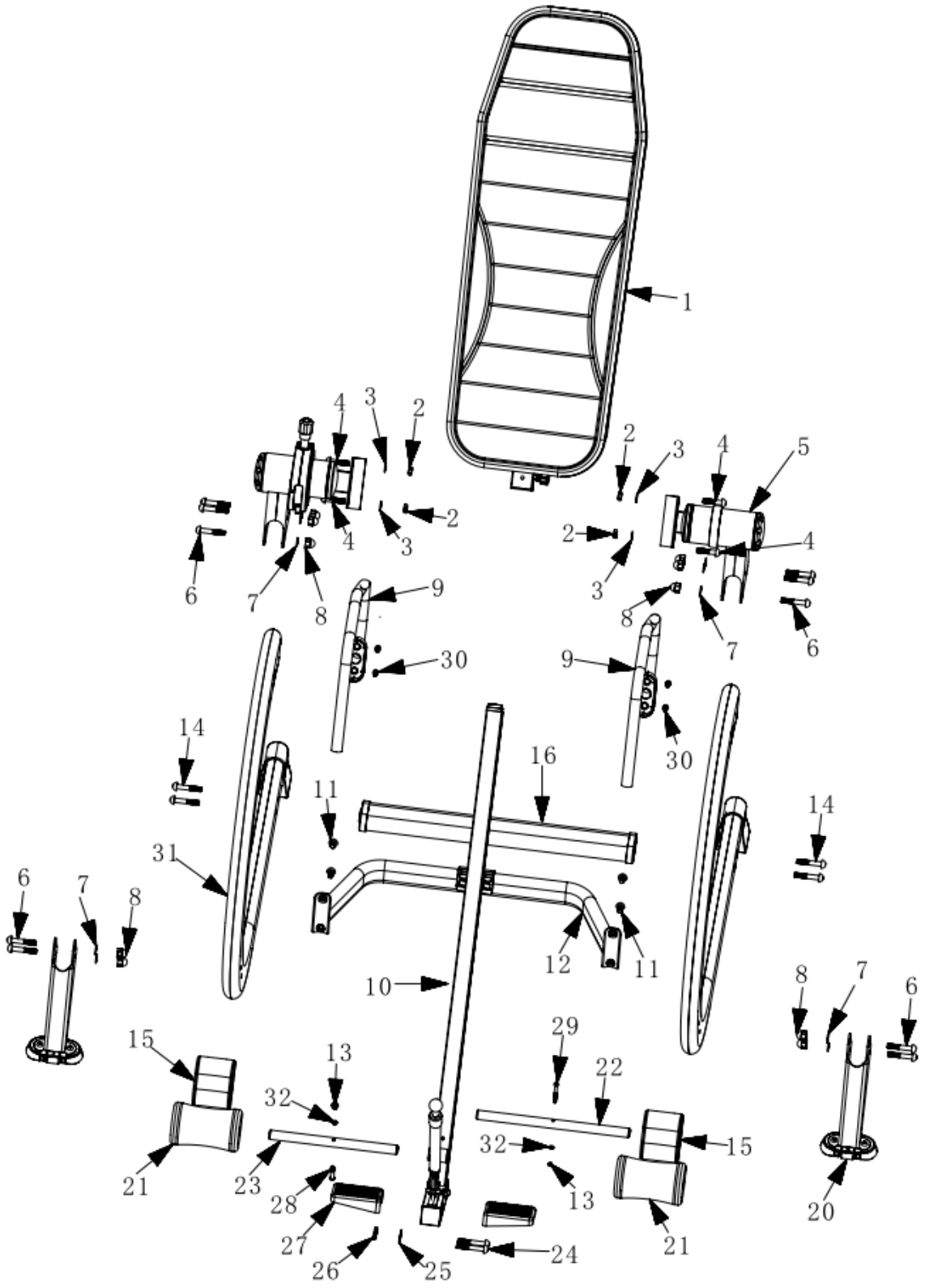
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY 3
NÁKRES 4
ZOZNAM DIELOV 5
SPOJOVACÍ MATERIÁL 5
MONTÁŽ 6
TECHNIKA CVIČENIA 11
ODPORÚČANIA KU CVIČENIU 11
UKÁŽKOVÉ CVIKY 12
ČISTENIE A ÚDRŽBA 12
ROZCVIČKA 12
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA 14
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE 14

Stores inSPORTline SK, 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 POKYNY

- Manuál si pozorne prečítajte ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Okolo prístroja dodržuje dostatok voľného priestoru.
- Používajte vhodný športový odev.
- Držte mimo dosahu detí a zvierat.
- Pred každým použitím skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek, matíc a spojov.
- Držte vlasy, končatiny a odev mimo pohyblivých častí.
- Pred použitím si zložte šperky.
- Produkt neupravujte alebo nemodifikujte.
- Používajte iba na účely, za akými bol prístroj vyrobený.
- Ak pociťujete nevoľnosť, bolesť, slabosť, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite ukončite prevádzku a kontaktujte lekára. Sledujte reakciu svojho tela.
- Pokiaľ sa na produkte objavia ostré hrany, okamžite ho prestaňte používať.
- Poškodený alebo opotrebovaný produkt nepoužívajte. Poškodené alebo opotrebované časti musia byť pred ďalším použitím nahradené.
- Montáž smie byť vykonávaná dospelou osobou.
- O použití sa vždy poraďte s lekárom.
- **Nie je vhodné pre:** tehotné ženy; osoby trpiace: extrémnou obezitou, glaukómom, odlúčením sietnice, zápalom spojiviek, poranením chrbtice, sklerózou, reumou, zápalom stredného ucha, vysokým krvným tlakom, po prekonanej mŕtvici, infarkte, problémy s krvným obehom, v pooperačnej starostlivosti, so zdravotným implantátom. Z dôvodu individuálneho zdravotného stavu, sa vždy poraďte s lekárom.
- Nepoužívajte po užití liekov, drog alebo alkoholu.
- Pred cvičením sa poriadne rozcvičte.
- Nenechávajte bez dozoru okolo detí a zvierat.
- **Nosnosť:** 150 kg.
- **Kategória:** S (EN 20957) na profesionálne alebo komerčné používanie.
- **VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa vždy mali poradiť s lekárom. Posúdenie lekára je obzvlášť dôležité, ak máte akékoľvek zdravotné problémy.**

NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

Ozn.	Názov	Ks
1	Opierka chrbta s rámom	1
5	Kĺb	2
9	Držadlo	2
10	Regulačný rám	1
12	Priečna podpera	1
15	Opierka členka	2
16	Spodná spojovacia tyč	1
20	Noha	2
21	Penový valček	2
22	Os pre opierku členka	1
23	Rám penových valcov	1
27	Stúpadlo	2
31	Hlavný rám	2

SPOJOVACÍ MATERIÁL

Ozn.	Názov	Ks
2	Matica M10 x 45	4
3	Podložka Ø 20 x Ø 10 x 1.5	4
4	Skrutka M10 x 45	4
6	Skrutka M10 x 60	10
7	Podložka M10 x 60	10
8	Matica M10 x 60	10
11	Skrutka M8 x 16	4
13	Matica M6	1
14	Skrutka M10 x 55	4
24	Skrutka M10 x 65	2
25	Podložka Ø 20 x Ø 10 x 1.5	2
26	Matica M10	2
28	Skrutka M6 x 10	2
29	Skrutka M6 x 55	1
30	Skrutka M8 x 16	4
32	Podložka Ø 12 x Ø 6 x 1,5	2

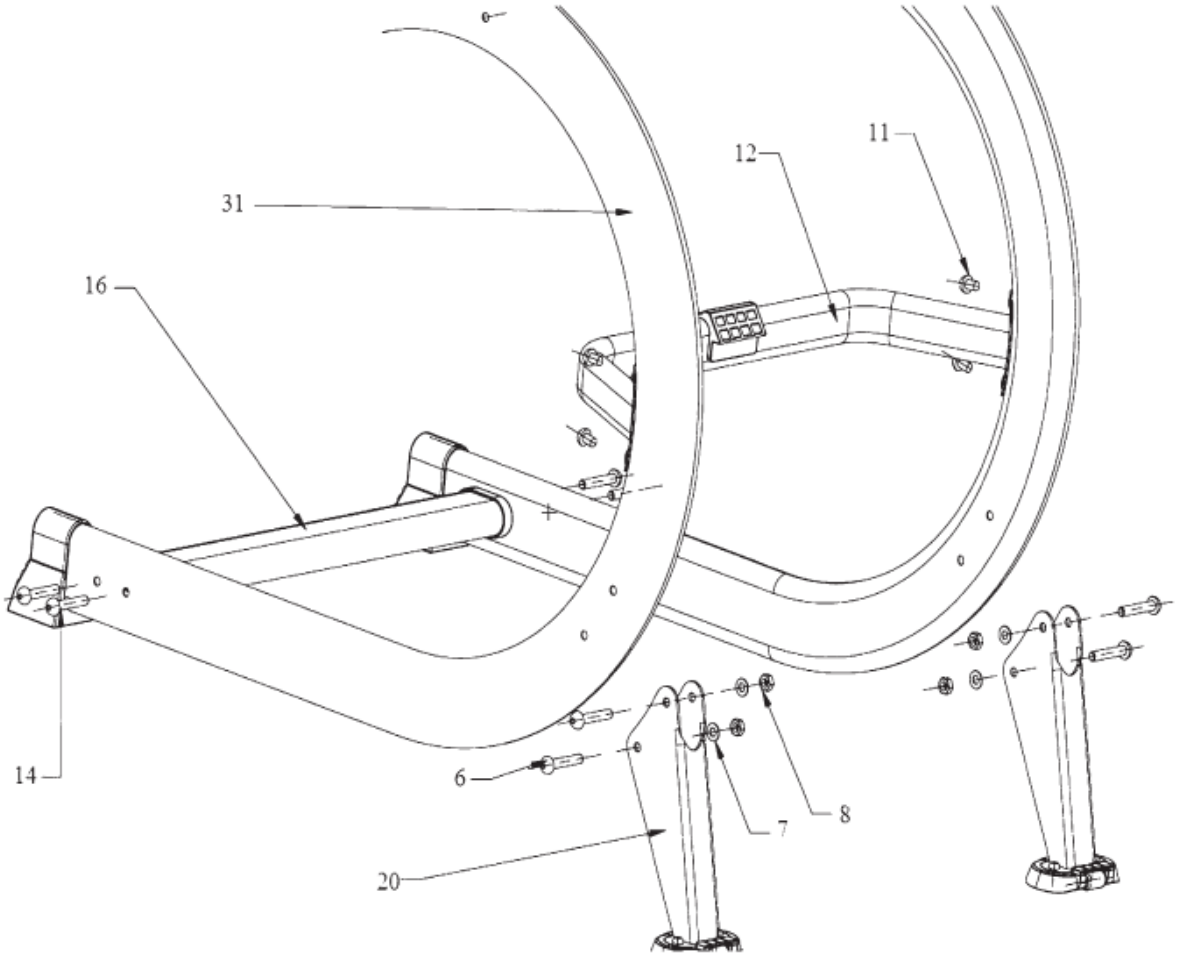
MONTÁŽ

MONTÁŽ HLAVNÉHO RÁMU:

Spojte hlavný rám (31) a spojovací rám (16) pomocou skrutiek (14).

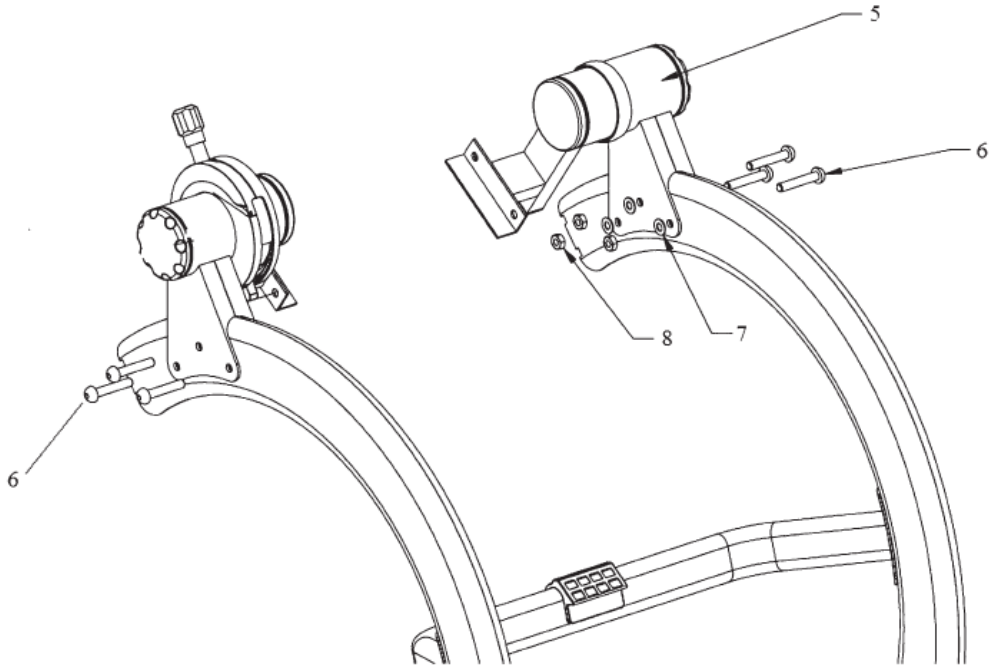
Pripevnite ohnutý rám (12) k hlavnému rámu (31) pomocou skrutiek (11).

Pripevnite stojany (20) k hlavnému rámu (31) pomocou skrutiek (6), podložiek (7) a matíc (8).



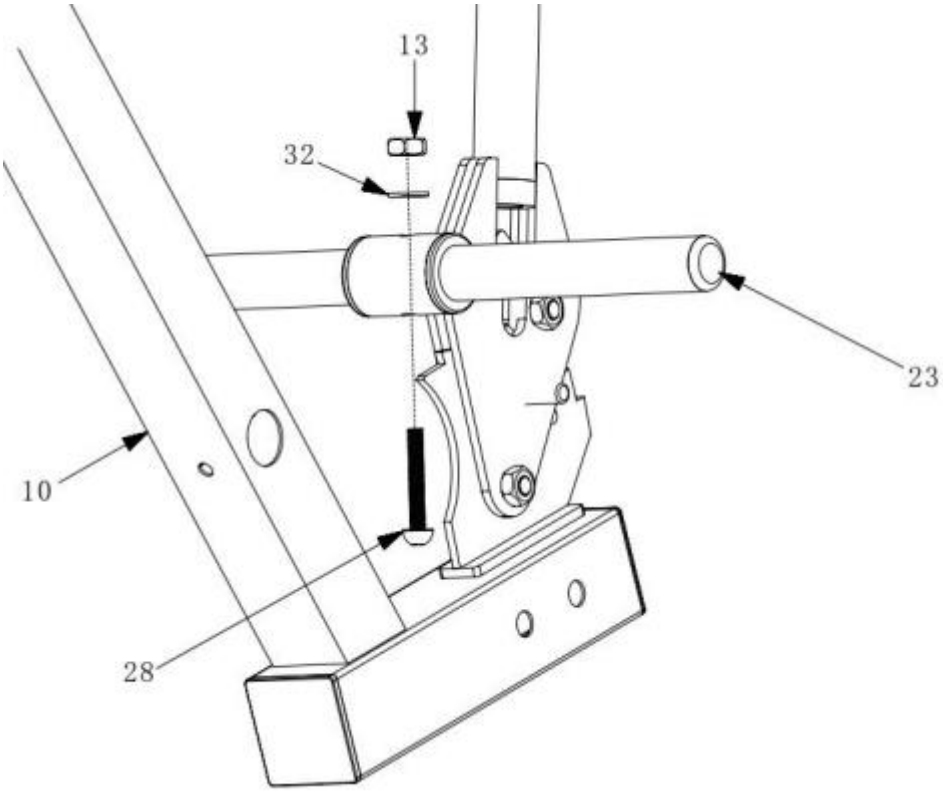
MONTÁŽ KĹBOVÝCH SPOJOV:

Upevnite kĺby (5) pomocou skrutiek (6), podložiek (7) a matíc (8).

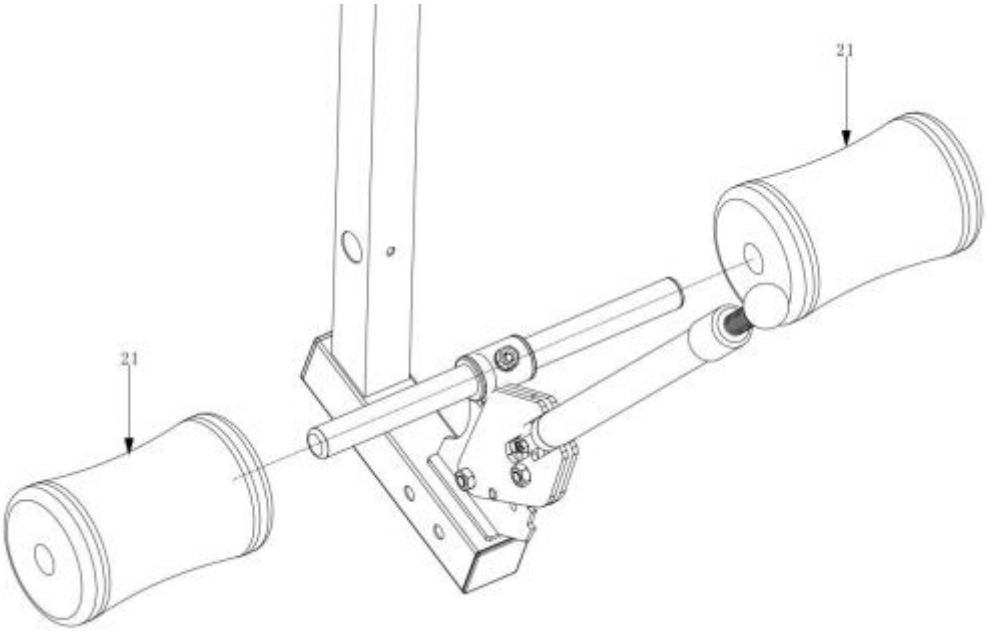


MONTÁŽ PENOVÝCH VALČEKOV A OPIEROK:

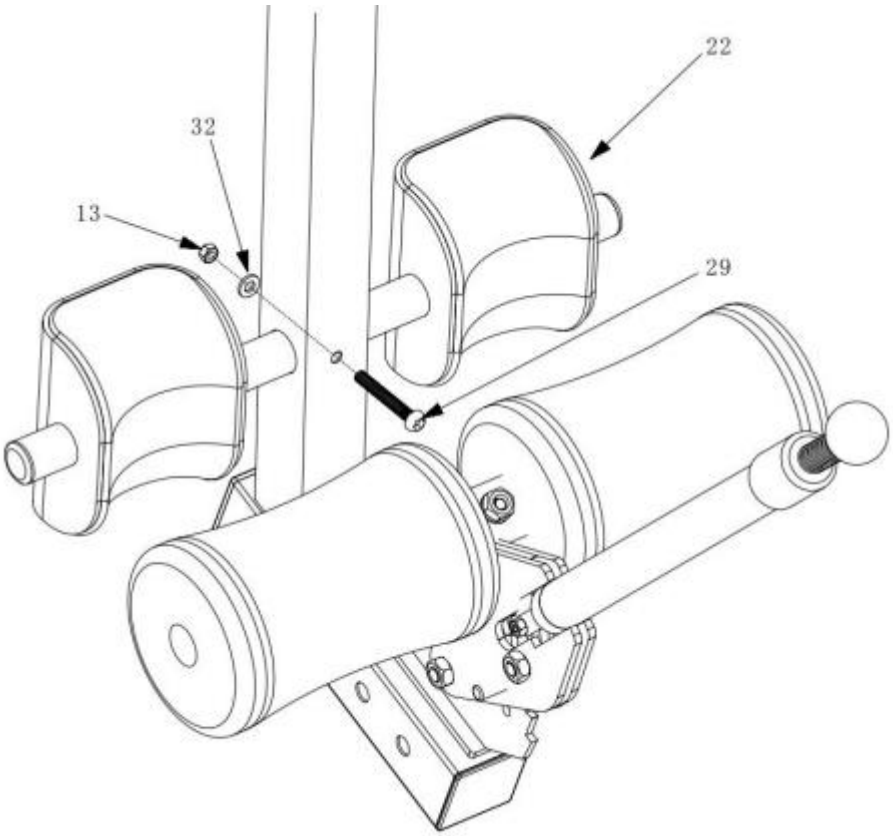
Pripevnite rám penového valca (23) k nastaviteľnému rámu (10) pomocou skrutky (28), podložky (32) a matice (13).



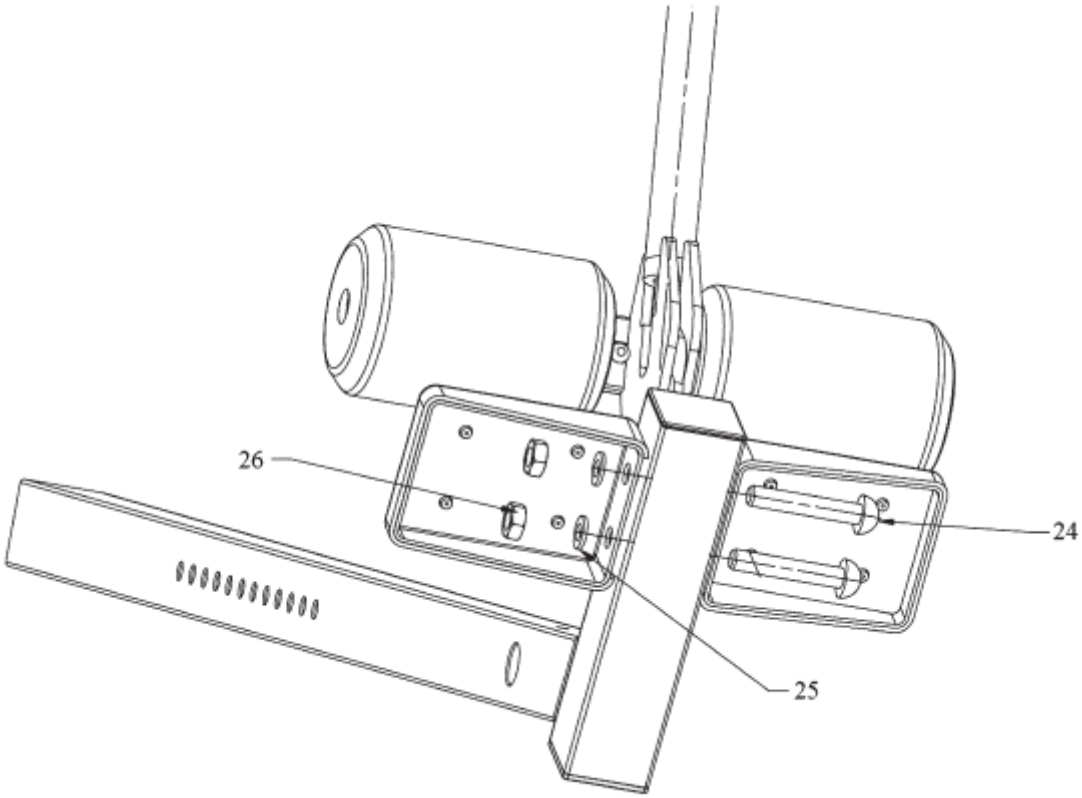
Nasuňte penové valce (21) na držiaky (23).



Pripevnite opierku členkov (22) na rám (10) pomocou skrutky (29), podložky (32) a matice (13).

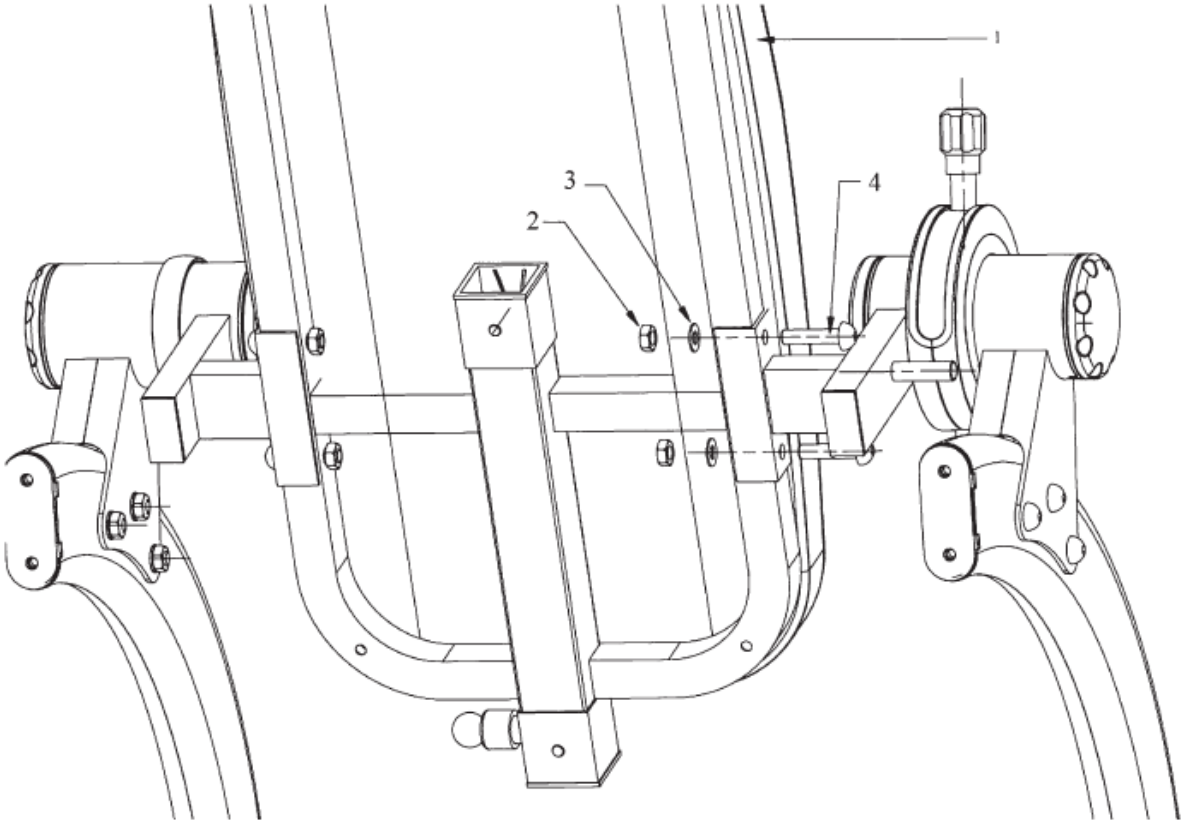


Pripevnite stúpadlo (27) na rám (10) pomocou skrutiek (24), podložiek (25) a matíc (26).

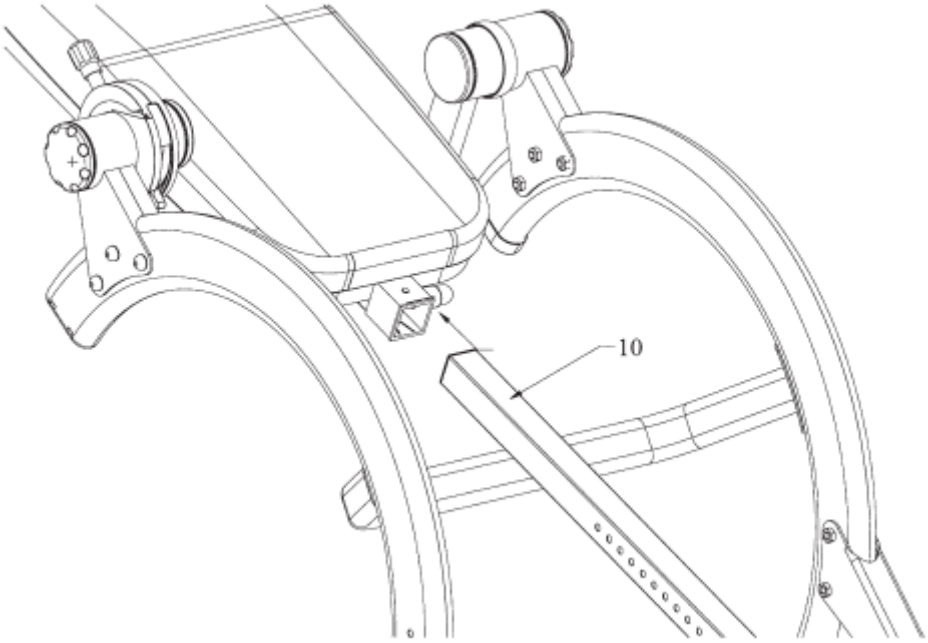


MONTÁŽ CHRBTOVEJ OPIERKY:

Pripevnite opierku chrbta (1) pomocou skrutiek (4), podložiek (3) a matíc (2).

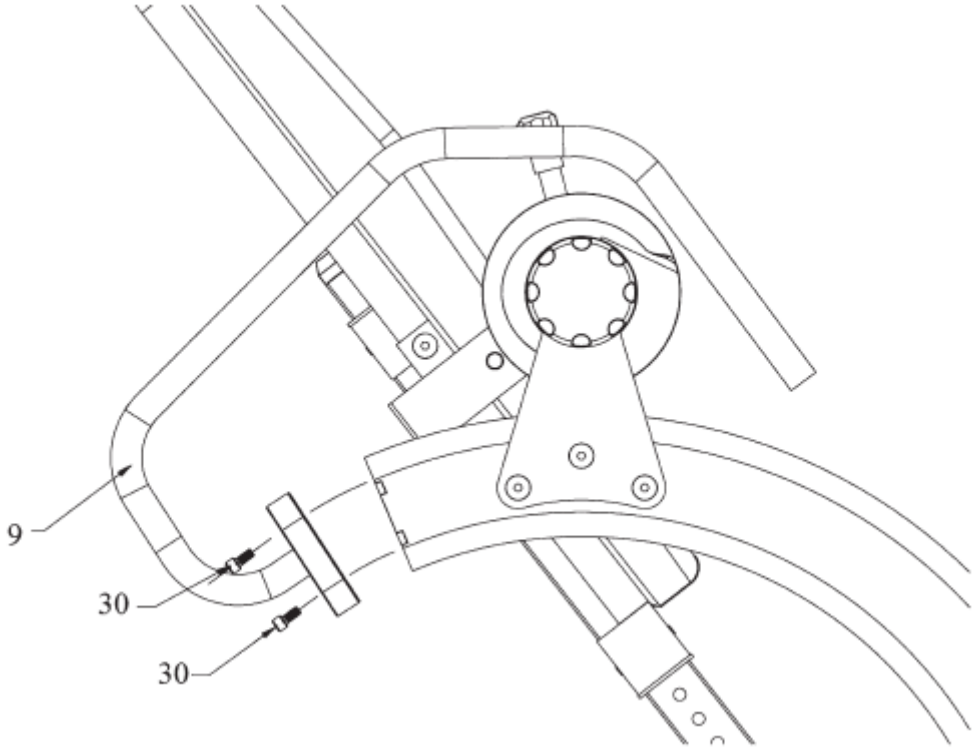


MONTÁŽ REGULAČNÉHO RÁMU:



MONTÁŽ DRŽADIEL:

Upevnite držadlá (9) pomocou skrutiek (30).

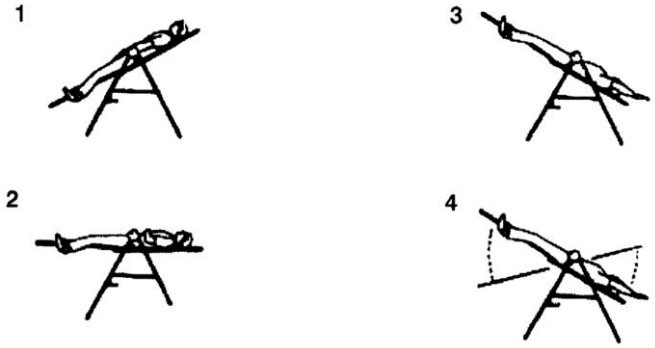


Z bezpečnostných dôvodov sa uistite, že sú všetky skrutky a matice riadne utiahnuté.

TECHNIKA CVIČENIA

Mechanizmus otočnej lavice je veľmi citlivý a reaguje aj na tie najmenšie zmeny ťažiska. Preto je nesmierne dôležité nastaviť lavicu na správnu výšku. Pre vyváženie inverzného stola sa postavte na stúpadlo, oprite sa nohami o zadné opierky, upažte a položte sa chrbtom na lavicu. Pomaly dajte ruky k hrudníku a prekrížte ich. V tejto pozícii by mala byť hlava stále nad úrovňou chodidiel. Ak tomu tak nie je, zostúpte z lavice a upravte jej výšku.

1. Najskôr sa položte chrbtom na lavicu a držte ruky pri tele alebo ich položte na stehná.
2. Pomaly zdvíhajte ruky, aby sa lavica začala nakláňať dozadu. Skúste zastaviť pohyb rúk a zotrvať v aktuálnej polohe. Pokiaľ dáte ruky bližšie k telu, začne sa lavica naklápať späť dopredu.
3. Ak zdvihnete ruky až úplne nad hlavu, bude lavica v krajnej pozícii.
4. Akonáhle získate pocit istoty, skúste sa pohybom rúk pomaly nakláňať dozadu a dopredu.
5. Odporúčame na inverznom stole cvičiť dvakrát denne počas piatich až desiatich minút – raz ráno a raz večer.
6. Pre návrat do východiskovej pozície vráťte pomaly ruky k telu a položte ich na stehná.

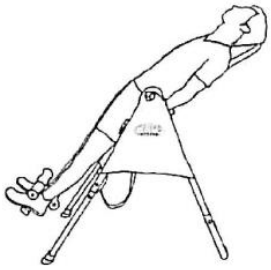


ODPORÚČANIA KU CVIČENIU

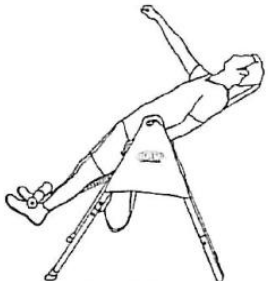
1. **Začínajte pozvoľna:** zo začiatku udržujte sklon lavice na 15 – 20 stupňoch. V tejto polohe zotrvajte iba tak dlho, ako Vám to bude príjemné. Potom sa vráťte späť do východiskovej pozície.
2. **Zmeny vykonávajte postupne:** Sklon by mal byť vždy taký, aby ste sa cítili dobre. Nikdy nezvyšujte sklon naraz o viacej ako pár stupňov. Zo začiatku cvičte 1 – 2 minúty a postupne dĺžku cvičenia predlžujte. Po niekoľkých týždňoch pravidelného tréningu by ste mali zvládnuť i desaťminútové cvičenie. Uvoľňovacie a ďalšie cviky uskutočňujte iba vtedy, pokiaľ Vám inverzia nerobí žiadne problémy.
3. **Všímajte si reakciu tela:** Návrat do východiskovej pozície by mal byť pomalý a pozvoľný. Pokiaľ sa Vám po skončení cvičenia točí hlava, bol pohyb príliš rýchly. Pokiaľ sa Vám urobí nevoľno, prestaňte okamžite cvičiť.
4. **Buďte neustále v pohybe:** Pohyb v ľahu na inverznej lavici zvyšuje krvný obeh. Vhodné sú pravidelné rytmické a fyzicky nenáročné pohyby. Nevhodné sú silové cviky. V priebehu čiastočnej inverzie môžete cvičenie prerušiť na maximálne 1 alebo 2 minúty. Pri plnej inverzii neprerušujte pohyb na viac ako pár sekúnd.
5. **Trénujte pravidelne:** Odporúčame cvičenie opakovať dvakrát až trikrát denne – vždy záleží na Vašej aktuálnej kondícii. Skúste si to naplánovať tak, aby ste každý deň cvičili približne v rovnakú dobu.

UKÁŽKOVÉ CVIKY

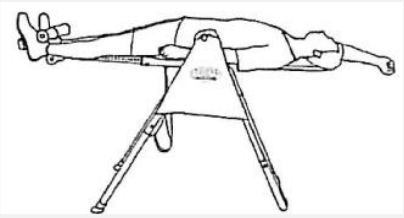
1. Východzia poloha



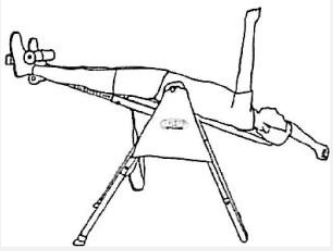
2. S jednou predpaženou rukou



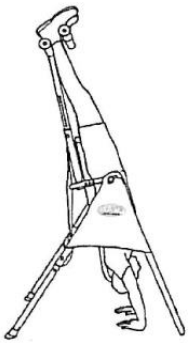
3. S jednou rukou vzpaženou.



4. Pri zdvihnutí oboch rúk.



5. Úplná inverzia.



ČISTENIE A ÚDRŽBA

Po použití utrite od potu a nečistôt. Na čistenie používajte navlhčenú handričku, roztok teplej vody a neutrálneho čistiaceho prostriedku. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky na báze alkoholu alebo benzénu. Nepoužívajte rozpúšťadlá. Pravidelne doťahujte všetky skrutky, matice a spoje.

ROZCVIČKA

Každý tréning by mal začať cvikmi na zahriatie organizmu, potom by malo nasledovať vlastné aeróbne cvičenie a nakoniec by ste mali vykonávať cviky na upokojenie organizmu. Cvičiť by ste mali dvakrát až trikrát týždenne a medzi jednotlivými tréningami by ste si mali dopriať deň odpočinku. Po pár mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu tréningov na štyri až päť tréningov týždenne.

Zahrievacia fáza je nesmierne dôležitá a mala by predchádzať každému cvičeniu, pretože organizmus by sa mal na následnú záťaž najskôr pripraviť. Pri tejto fáze dochádza k zahriatiu organizmu, pretiahnutiu svalov, rozprúdeniu krvného obehu a prekysličeniu svalov. Na konci cvičenia opakujte nasledujúce cviky na pretiahnutie svalstva. Na zahriatie a upokojenie organizmu sú vhodné najmä tieto cviky:

Pretiahnutie vnútornej strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k slabinám. Kolená tlačte dole. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.

Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú ruku napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte tiež s ľavou nohou.

Krúženie hlavou

Nakloňte hlavu smerom k pravému ramenu, mali by ste cítiť pretiahnutie ľavej strany krku. Potom hlavu zakloňte, ústa nechajte otvorené. Nakloňte hlavu smerom k ľavému ramenu, a nakoniec hlavu predkloňte a snažte sa ju pritiahnuť k hrudníku.

Striedavé zdvíhanie ramien

Zdvíhajte striedavo ramená a zotrvajte vždy v krajnej polohe aspoň 1 sekundu.

Lýtka a Achillove šľachy

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte vpred tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.

Pretiahnutie bokov

Ruky zdvihnite nad hlavu a pravú ruku napnite smerom k stropu, nakoľko to pôjde. Vypínajte horné telesné partie smerom k pravému boku. Potom to isté opakujte s ľavým bokom.

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 208/2024 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť Stores inSPORTline SK, s.r.o., so sídlom Električná 6471, IČO: 46259317, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Trenčín, Oddiel: Sro, Vložka č. 24799/R.

Adresa predajní:

1. Stores inSPORTline SK, 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 kúpnou 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 uplatňujte u výrobcu: Stores inSPORTline SK, 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 reklamácii 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
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

Reklamácia tovaru

SK
Stores inSPORTline SK, s.r.o.

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

IČO:	46259317
DIČ:	2023299729
IČ DPH:	SK2023299729
Tel.:	+421 917 700 098
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.inSPORTline.sk

Vrátenie a výmena tovaru