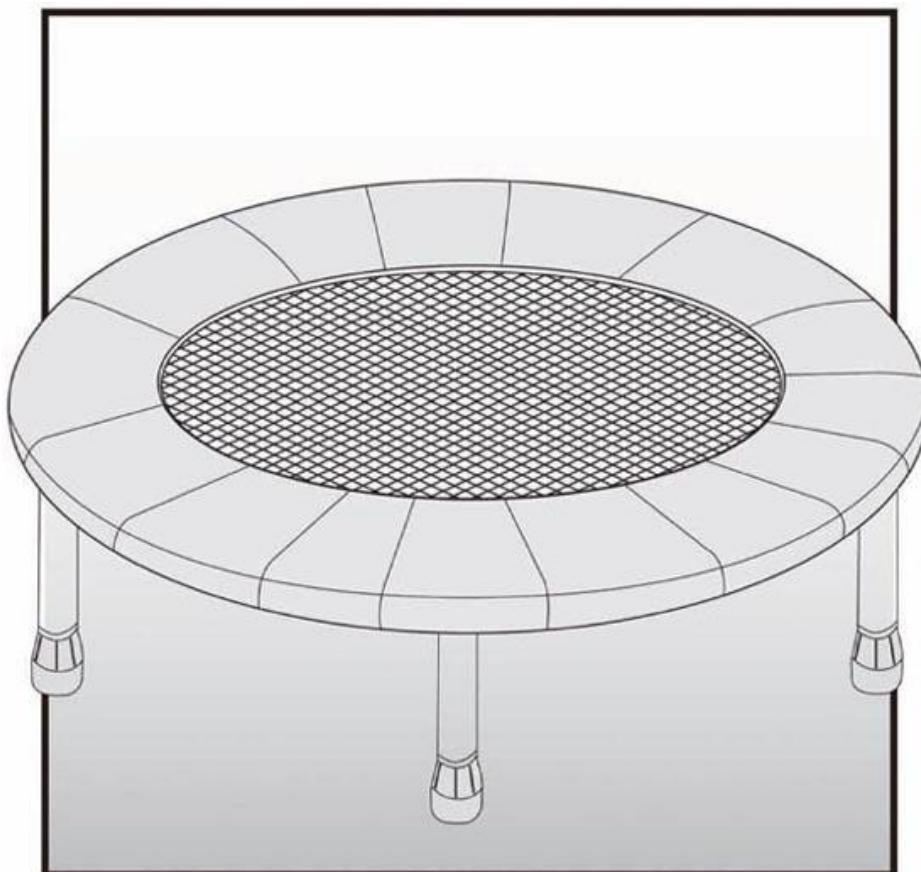




UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 12743 Trampolína s držadlom inSPORTline PROFI 122 cm



Ilustračné foto

OBSAH

ŠPECIFIKÁCIA	3
ZOSTAVENIE SKÁKACEJ PLOCHY	3
ZOSTAVENIE DRŽADLA.....	4
AKO ZAČAŤ	6
CVIKY	7
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	11

Vynakladáme všetko úsilie, aby naše výrobky dosahovali tú najlepšiu kvalitu. Na naše cvičebné pomôcky sme hrdí a prajeme Vám mnoho šťastných chvíľ a čo najlepších výsledkov pri tréningu.

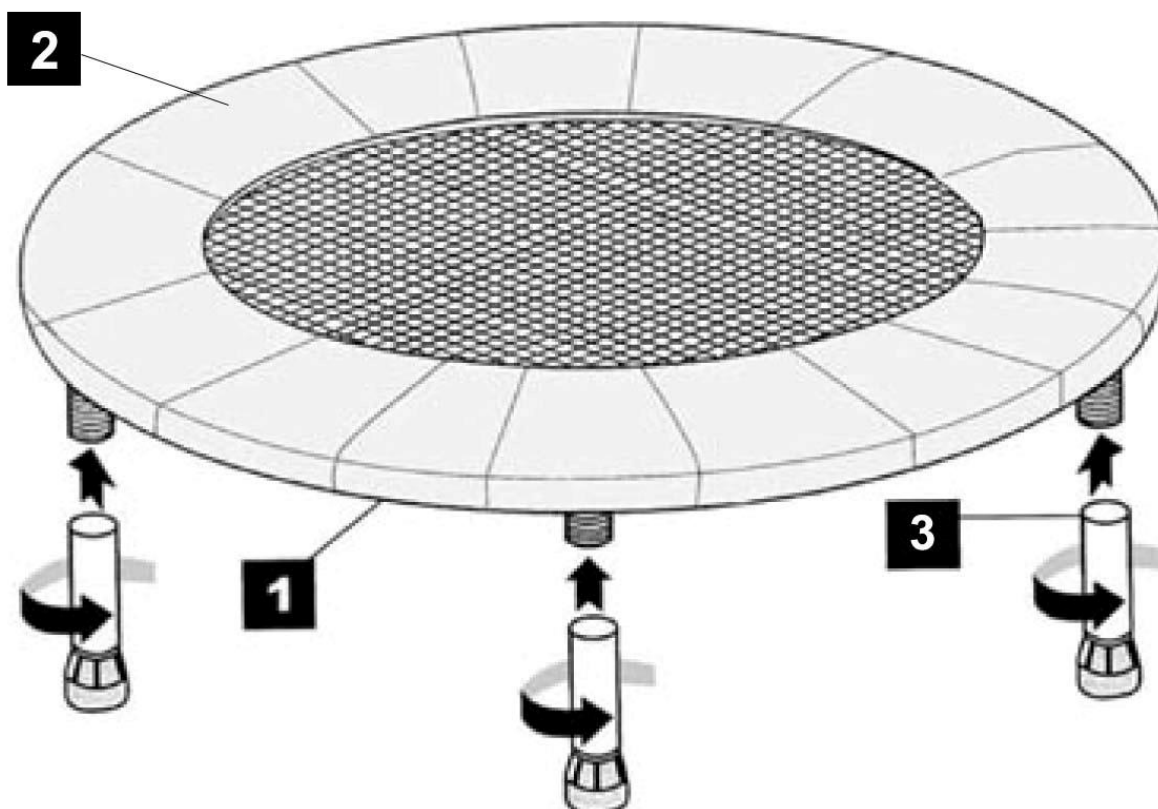
ŠPECIFIKÁCIA

- **Priemer:** 122 cm
- **Počet nôh:** 8
- **Nosnosť:** 110 kg

ZOSTAVENIE SKÁKACEJ PLOCHY

(nie je potrebné žiadne náradie)

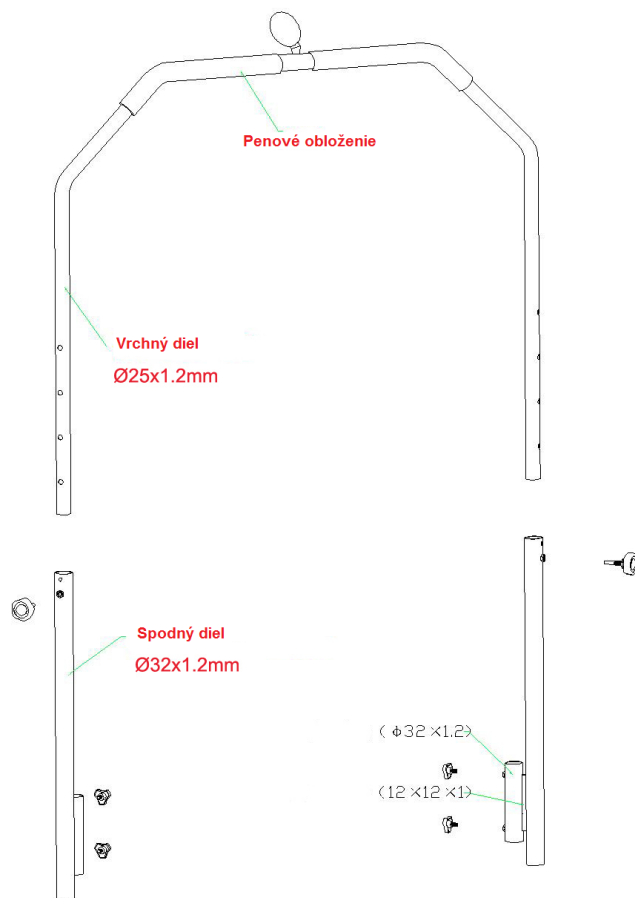
1. Otočte trampolínu (1) tak, aby boli nohy smerom nahor. Na skrutkách, ktoré slúžia na pripevnenie nôh, sú plastové krytky. Odstráňte tieto krytky.
2. Po obvode oceľovej konštrukcie pripevnite kryt (2) a zakryte pružiny.
3. Naskrutkujte nohy (3).
4. Prevráťte trampolínu.



POZOR! Montáž smie vykonávať len dospelá osoba.

ZOSTAVENIE DRŽADLA

1. Držadlo je zostavené zo 4 dielov, ktoré umožňujú nastaviť výšku držadla.



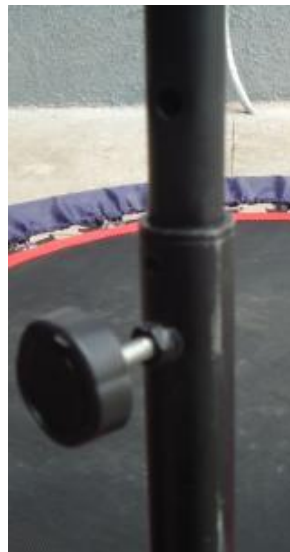
2. Zasuňte nohy trampolíny do spodných dielov držiadla.



3. Zafixujte nohy v spodných dieloch držiadla pomocou dvoch trojhranných ručných skrutiek.



4. Zafixujte spodné a horné diely držiadla pomocou okrúhlej ručnej skrutky.



Dôležité upozornenie

Než začnete pripevňovať nohy, skontrolujte vnútorný závit tyče. Ak závit chýba, oddel'te gumovú krytku a pripevnite ju na druhú stranu tyče.

Pred použitím sa uistite, že sú nohy dostatočne utiahnuté.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Uistite sa, že trampolína stojí na rovnej ploche, a že je strop dostatočne vysoký.

Majte na pamäti, že táto trampolína nie je určená na vykonávanie sáľt, premetov, ani akýchkoľvek iných gymnastických či akrobatických prvkov.

AKO ZAČAŤ

Vždy sa najskôr riadne ponaťahujte a zohrejte. Cviky, ktoré slúžia na pretiahnutie a zahriatie organizmu, vykonávajte po dobu aspoň 5 minút. Uvoľníte tým svalové napätie a predídete poškodeniu svalov.

Na trampolíne trénujte obdeň. Po pár týždňoch začnite na trampolíne cvičiť päťkrát týždenne. Vždy si naplánujte dĺžku tréningu, ako dlho budete určitý cvik alebo kombináciu cvikov vykonávať. Spočiatku cvičte krátko, iba pár minút a s postupom času dobu cvičenia predlžujte.

Potom, čo sa dostatočne oboznámite s nižšie uvedenými cvikmi, buďte tvoriví a navrhajte si svoj vlastný cvičebný program. Môžete kombinovať rôzne cviky a vykonávať ich v rytme hudby, tým sa pre vás stane cvičenie ešte zábavnejšie.

Prajeme príjemnú zábavu!

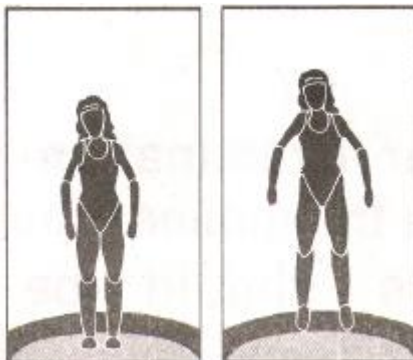
- Šetrite svoje kĺby.
- Zlepšite svoju koordináciu, rovnováhu a obratnosť.
- Posilňujte a vytvarujte svoje nohy.
- Spaľujte kalórie a posilňujte kardiovaskulárny systém.
- Užite si účinný 15 minútový tréning.

CVIKY

Nízke skoky

Skáčte nízko a nohy majte od seba vzdialené 30 - 45 cm. Pri dopade a odraze vždy mierne pokrčte nohy v kolenách.

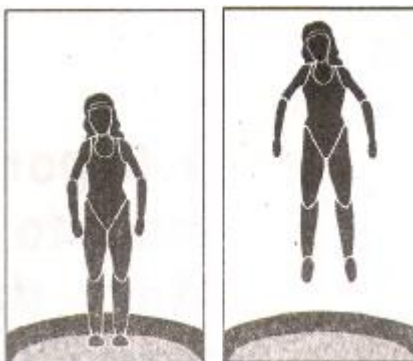
Cvik robte po dobu 1 - 3 minút.



Vysoké skoky

Skáčte do výšky asi 30 - 45 cm. Odrážajte sa s nohami pri sebe, po odraze napínajte chodidlá a palce smerom nadol. Pri dopade majte vždy mierne rozkročené nohy.

Cvik robte po dobu 1 - 3 minút.



Jogging

Klusajte na mieste. Zdvíhajte kolená vysoko a pre správne prevedenie cviku je nevyhnutný rozsiahly pohyb rúk. Čím vyššie zdvíhate kolená, tým viac precvičujete brucho.

Cvik robte po dobu 1 - 10 minút.



Súčasné roznoženie a zdvíhanie rúk

Odrazte sa s nohami pri sebe a rukami pozdĺž tela. Pri výskoku zdvihnite ruky nad hlavu a rozkročte nohy na vzdialenosť približne 60 cm. Pri dopade majte vždy ruky pozdĺž tela a nohy pri sebe.

Cvik opakujte 10 – 50 krát.



Vytáčanie hornej a dolnej polovice tela opačným smerom

Pri výskoku vytočte ramená a hornú polovicu tela smerom doprava, ale boky a kolená vytočte doľava. Pri ďalšom skoku vytočte ramená a hornú polovicu tela smerom doľava a boky a kolená smerom doprava.

Cvik opakujte 10 – 50 krát.



Vysoký a nízky kop

Slabo sa odrazte a vykoppnite vysoko jednu nohu s rukami v bok. Pri ďalšom výskoku vykoppnite nižšie (zhruba do polovice výšky predchádzajúceho kopu) druhou nohou. Počas skákania striedajte nohy.

Cvik robte po dobu 1 - 5 minút.



Klusanie s činkami

Vezmite si do rúk činky o váhe 1,5 kg až 2,5 kg. Klusajte na mieste, dvíhajte vysoko kolená a tento pohyb doplňte pohybom rúk.

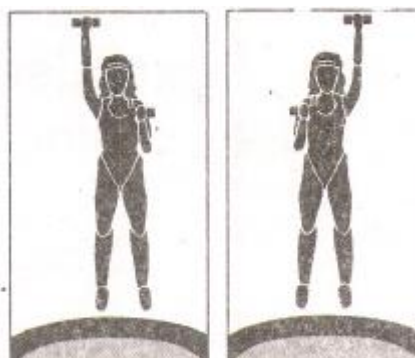
Cvik robte po dobu 30 sekúnd až 3 minút.



Zdvíhanie činiek striedavo

Jednu ruku pokrčte v lakti, lakeť drzte pri tele a činku majte vo výške ramien. Druhá ruka je zdvihnutá nad hlavou. Pri výskoku ruky vymeňte a pri skákaní striedavo zdvíhajte pravú a ľavú ruku.

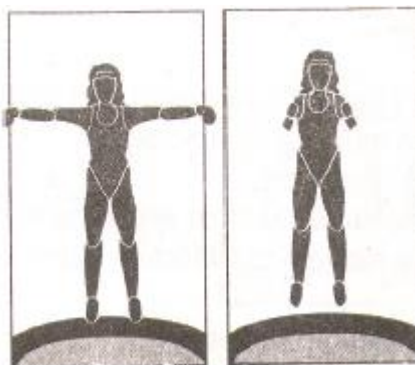
Cvik opakujte 10 – 50 krát.



Rozpažovanie a predpažovanie

Uchopte do rúk činky a zveste ruky pozdĺž tela. Po odraze ruky rozpažte, pri ďalšom skoku ruky predpažte.

Cvik opakujte 10 – 25 krát.



Skákanie cez švihadlo

Skákanie cez švihadlo posilňuje kardiovaskulárnu sústavu. Tento cvik je však účinnejší, ak ho vykonávate na trampolíne.

Cvik robte po dobu 30 sekúnd až 5 minút.



Cvičenie so závažiami na členkoch a zápästiach

Ak chcete uvedené cviky urobiť ešte viac namáhavými, použite závažia na členky a zápästia.



1. Je veľmi dôležité vykonávať pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu trampolíny. Akýkoľvek poškodený diel by mal byť okamžite vymenený.
2. Uvedomte si, že táto trampolína je určená pre domáce použitie a nemala by byť hračkou pre deti. Deti môžu na trampolíne skákať iba za dozoru dospeléj osoby.
3. Trampolínu je možné používať iba tam, kde je k správne mu vykonávaniu cvikov dostatok voľného priestoru. Nepoužívajte ju v stiesnených priestoroch alebo v miestnostiach s nízkym stropom. Trampolína nie je určená na zabudovanie do terénu.
4. Je dôležité, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu poradili s lekárom. Nadmerný alebo nesprávny tréning môže poškodiť Vaše zdravie.

Varovanie

- Trampolínu nepoužívajte vonku.
- Môžete skákať v teniskách i bez nich.
- Na trampolíne môže súčasne skákať iba 1 osoba.
- Skáčte v strede trampolíny.
- Neprevádzajte na trampolíne saltá. Nesnažte sa vo vzduchu akokoľvek otáčať.
- Pred skákaním si zložte okuliare, šperky, hodinky a vyprázdňte svoje vrecká.

- Kryt (chránič pružín) a skákacia plocha musia byť vždy úplne suché.
- Neskáčte na trampolíne, ak nie ste úplne zdraví alebo ak ste zranení (napr. poranenia členka).
- Neskáčte so zapálenou cigaretou alebo po požití alkoholu. Počas cvičenia nejedzte.
- Neskáčte v tme alebo za silného vetra. Vo veterných podmienkach trampolínu zaistite alebo rozoberte.
- Nezdržujte sa v priestore pod trampolínou.
- Na trampolínu nepokladajte žiadne predmety.
- Nepoužívajte trampolínu ako odrazový mostík. Nezoskakujte z trampolíny priamo na zem.
- Neskáčte na trampolínu z iných predmetov.
- Trampolína musí byť umiestnená na rovnom povrchu. Zachovajte odstup min. 2 m od ostatných predmetov. Zariadenie neumiestňujte na betón, asfalt alebo všeobecne tvrdý povrch. Neinštalujte trampolínu v blízkosti iných kolidujúcich zariadení (bazénov, hojdačiek, šmykľavkách, preliezkach).
- Slnčné svetlo, dážď, sneh a extrémne teploty znižujú postupom času pevnosť týchto častí. V zimných mesiacoch môže byť trampolína poškodená nánosmi snehu alebo extrémne nízkymi teplotami. Radšej preto uložte skákaciu plochu do vnútorných priestorov.
- Dodržujte pravidelné prestávky počas cvičenia.
- Akékoľvek úpravy vykonané spotrebiteľom (napr. pridanie príslušenstva) musia byť vykonané podľa pokynov výrobcu.
- Skontrolujte, či sú všetky pružinové spoje (zaistovacie kolíky) stále neporušené a nemôžu sa počas cvičenia uvoľniť.
- Uistite sa, že stuhové uzávery sú pri používaní trampolíny správne uzavreté.
- Pravidelne kontrolujte, či nie sú niektoré časti opotrebované, poškodené, alebo či nechýbajú. V prípade nutnosti diely okamžite vymeňte. Trampolínu nepoužívajte, ak sa kdekoľvek na povrchu vytvoria ostré hrany.
- Pre premiestnenie trampolíny sú potrebné aspoň dve dospelé osoby. Trampolínu zdvihnite mierne od zeme (neťahajte ju po zemi) a držte ju stále vodorovne. Spojovacie body obaľte ochrannou páskou, aby nedošlo k rozpojeniu konštrukcie. Pre zložitejšie (náročnejšie) druhy premiestňovania, by ste mali trampolínu najprv rozložiť. **PO KAŽDOM PREMIESTNENÍ VYKONAJTE ÚPLNÚ BEZPEČNOSTNÚ PREHLIADKU.**

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),

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 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 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.

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

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. neodbornou repasiou
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškodením
5. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
6. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahmi
8. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
9. 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 závadou 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 závady, 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný 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 vadného 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.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace 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, reklamácie, 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

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu: