



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

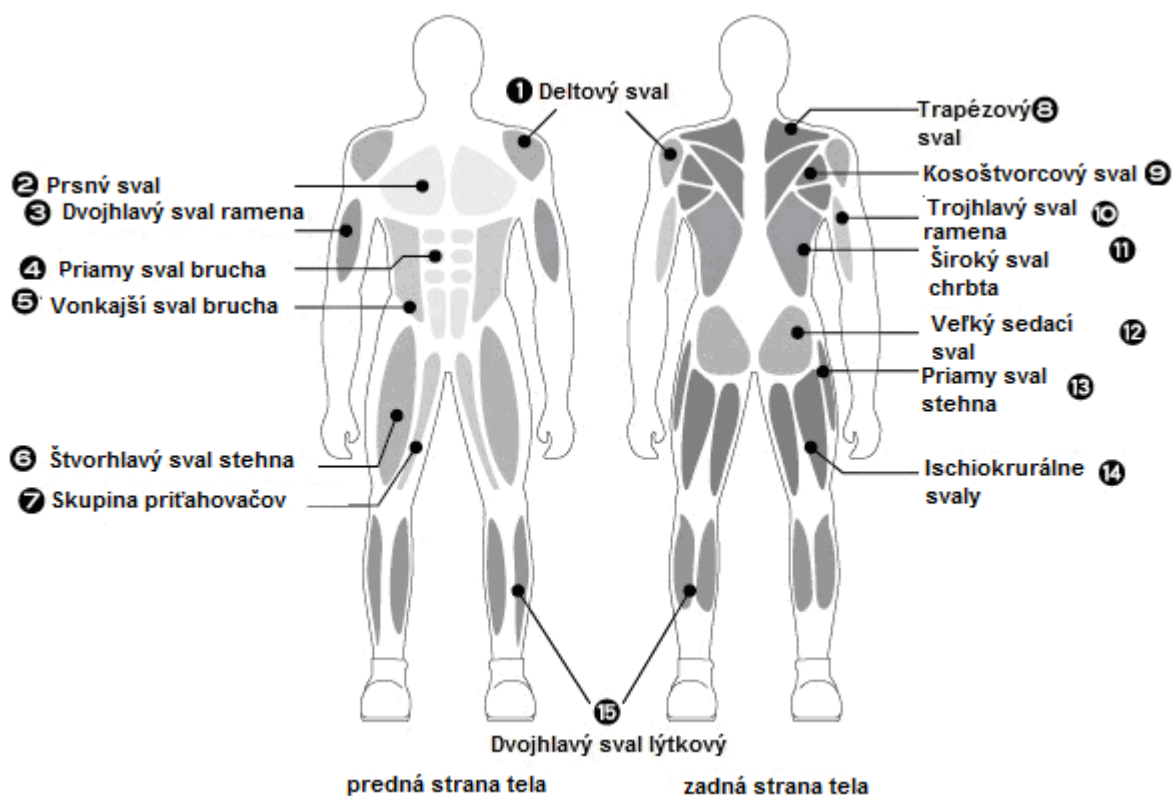
IN 13486 - 90 Medicinbal inSPORTline Grab Me 2 – 6 kg

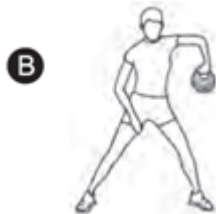
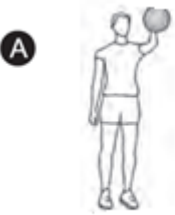
OBSAH

INŠTRUKCIE K CVIČENIU	3
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	7

INŠTRUKCIE K CVIČENIU

- Pred každým cvičením sa zahrejte rytmickými pohybmi po dobu približne 5 - 10 minút.
- Dbajte na správne vykonávanie cvikov a každý z nich opakujte minimálne päťkrát pred samotným cvičením s medicinbalom.
- Približne 10-krát opakujte 1 - 3 zahrievacie cviky, aby ste pretiahli rovnomerne všetky telesné partie.
- Dbajte na správny počet cvikov a zapojte do pohybu celé telo, aby ste predišli novej strate rovnováhy alebo poškodeniu svalov.
- Ak nemôžete cviky plnohodnotne opakovať (8x), predĺžte si prestávku medzi cvikmi alebo si vyberte loptu vyžadujúcu menšiu námahu.
- Ak ani po opakovaní cvikov (12x) nedosiahnete primeraného svalového vypätia, skráťte si prestávku medzi cvikmi alebo si zvolte ťažšiu loptu.
- Cvičenie musíte opakovať minimálne trikrát týždenne, aby ste dosiahli želaných výsledkov.
- Cvičte priebežne, ale zachovávajte medzi jednotlivými cvičeniami pauzu asi 24 - 48 hodín.



 	Prehyb v bokoch / Zdvíhanie A) Zaujmite rozkročený postoj tak, aby vzdialenosť medzi chodidlami bola o niečo väčšia ako šírka ramien. Nakloňte sa a preneste váhu na jednu nohu. Druhú nohu nechajte natiahnutú s chodidlom pevne na podlahe. Opačnou rukou než je pokrčená noha uchopíte loptu a mierne sa predkloňte v bedrách. Napnite ruku medzi nohami. Počas cvičenia narovnajzte ramená a zadok spolu s hlavou a bedrami tlačte dozadu. B) Pomaly ohnite pažu a odtiahnite loptu od boku. Narovnajzte pokrčenú nohu, preneste váhu na druhú (natiahnutú) nohu a zadok spolu s bedrami tlačte dopredu. Pažu a lakeť ponechajte pokrčené vo výške ramien. Lopta musí byť kolmo k zemi pod lakťom. Vydržte 1 - 2 sekundy a prejdite späť do východiskovej pozície.
 	Pohyb v bokoch / Dohmat A) Rozkročte sa na šírku ramien. Jednou rukou uchopíte loptu, napnite ruku a presuňte loptu do polohy mierne nad rameno. Udržujte správne postavenie ramien a bedier a mierne sa prehnite v kolenách. B) Pomaly sa rozkročte a napnutou rukou pohybujte naprieč prednými telesnými partiami zhruba vo výške hrudníku. Hlavou a pasom pohybujte v smere trajektórie lopty. Podržte loptu nad pokrčenou nohou a preneste váhu. Napnite druhú nohu a vráťte sa do východiskovej pozície.
 	Bočné zdvíhanie s podrepom A) Rozkročte sa na šírku ramien. Uchopíte loptu jednou rukou a zveste ju medzi stehnami. Zrovnajte si nohy a ramená a mierne sa predkloňte v bedrách. Kolená pritom musíte tlačiť mierne von. B) Pomaly zdvíhajte natiahnutú ruku nahor od tela. Pohybujte dopredu a dozadu a zapojte aj boky. Pri prenesení váhy na druhú nohu ponechajte ruku natiahnutú a hlavu a chodidlá v pokoji. Kopírujte trajektóriu lopty a nadvihnite päť druhého chodidla. Vydržte po dobu 1 - 2 sekúnd a vráťte sa späť do východiskovej pozície.

A  B 	Zdvíhanie lopty nad hlavu a v podrepe A) Rozkročte sa na šírku ramien. Uchopte loptu jednou rukou, pokrčte pažu a zdvihnite loptu nad rameno. Zrovnajte si ramená, bedrá a chodidlá a mierne ich pokrčte. B) Pomaly zdvihnite napnutú pažu nahor naproti opačnému ramenu. Hlavou, bedrami, ramenom a nohou kopírujte pohyb lopty. Ak prenášate váhu, ponechajte druhú nohu rovno na zemi. Vydržte po dobu 1 - 2 sekúnd a potom sa vráťte do východiskovej pozície.
A  B 	Zdvíhanie lopty vzad s podrepom A) Postavte sa na jednu nohu. Druhou rukou uchopte loptu a predkloňte sa v bedrách. Napnite ruku smerom nadol. Ruka smeruje od ramena kolmo k zemi. Zrovnajte si hlavu, ramená a bedrá. Nohu, na ktorej stojíte, mierne pokrčte a zdvihnite chodidlo druhej nohy nad zem. B) Natiahnutú ruku zdvihnite a odtiahnite od tela. Mierne rukou pohodávajte vpred a vzad. Snažte sa hýbať v bedrách. Ruku majte stále napnutú. Hlavu, boky, nohy a chodidlá nechajte v kľude. Vydržte po dobu 1 - 2 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej pozície.
A  B 	Prehýbanie vpred / Zdvíhanie A) Jednou nohou predkročte. Druhou nohu posuňte čo najďalej od tela. Obe nohy mierne prehnite. Rukou (opačnou než je predkročená noha) uchopte loptu. Predkloňte sa mierne v bedrách a ruku s loptou zveste k zemi. Zrovnajte si hlavu, ramená a bedrá s pätou zadného chodidla. Zdvihnite pätu zadného chodidla. B) Pomaly zdvíhajte napnutú ruku s loptou pred seba a nahor nad hlavu. Napnite obe nohy vo chvíli, keď tlačíte bedrá vpred. Keď s loptou pohybujete od zadného chodidla nahor, držte pažu napnutú v úrovni hlavy, ramien a bedier. Vydržte po dobu 1 - 2 sekúnd a vráťte sa do východiskovej pozície.

 	Predklon a rovnomerné zdvíhanie A) Jednou nohou predkročte. Druhú nohu posuňte ďalej od tela smerom vzad. Nohy mierne prehnite a jednou rukou (opačnou než je predná noha) uchopte loptu. Mierne sa predkloňte a ruku s loptou zveste k zemi. Hlavu, ramená a bedrá si vyrovnajte podľa päty zadného chodidla. Zdvihnite päťu zadného chodidla od zeme. B) Ruku s loptou pritiahnite hore a mierne vzad. Druhú ruku napnite mierne vpred. Snažte sa ľahko napnúť tiež obe nohy. Synchronizujte pohyby hlavou, ramenami a bedrami, keď loptu ťaháte od boku smerom nahor. Vydržte asi 1 - 2 sekundy a vráťte sa do východiskovej pozície.
 	Bočný prehyb a priečne zdvíhanie A) Rozkročte sa tak, aby šírka rozkroku bola o niečo väčšia ako šírka Vašich ramien. Jednu nohu mierne pokrčte a preneste na ňu váhu. Druhú nohu ponechajte zvesenú. Rukou (opačnou než je pokrčená noha) uchopte loptu. Mierne sa predkloňte v bedrách a ruku s loptou napnite. Druhú nohu ponechajte napnutú a zrovnajte si zadok a boky. B) Napnutú ruku zdvihnite od trupu hore. Udržujte pohyby nahor a mierne za oblasť pásu a pohybujte pritom hlavou v rovnakom smere. Keď prenášate váhu na chodidlo, ponechajte ruku s loptou hore čo najďalej od ramien. Nadvihnite päťu druhej nohy. Vydržte asi 1 - 2 sekundy a vráťte sa do východiskovej pozície.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

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

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

Adresa predajní:

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

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

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

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

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

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov 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.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa
- nesprávnou montážou
- neodbornou reparáciou

- 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 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: