



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 17613 Multifunkčný aerobic step inSPORTline Multifun



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
MODIFIKÁCIA PRODUKTU	3
ZAHRIEVACIE CVIKY	4
STREČINGOVÉ CVIKY.....	4
ZÁKLADNÁ TECHNIKA POHYBU NA AEROBIC STEPE	6
CVIKY PRE RYSOVANIE SVALOV	6
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	7
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	8

Ďakujeme Vám za nákup.

Cvičebnú intenzitu voľte tak, aby pre Vás tréning predstavoval určitú výzvu, ale vyvarujte sa preťažovaniu organizmu. Tepová frekvencia by sa mala pohybovať na hornej hranici, a však vždy by ste mali byť schopní cvičenie tzv. udýchať. Ak na určenie tréningovej intenzity použijete Borgovu škálu, nemala by intenzita prekročiť stupeň 8. Úplným začiatočným sa odporúča zo začiatku cvičiť 3-4 minúty a postupne túto dobu zvyšovať. So zlepšovacou sa telesnou kondíciou sa tiež predlžuje časový interval, počas ktorého je organizmus schopný znášať fyzickú záťaž.

Ak trpíte bolesťami chrbta, cviky zamerané na oblasť chrbta nerobte.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Našľapujte na celú plochu chodidla.
- Pri zošľapovaní vždy udržiajte od Aerobic Stepu mierny odstup.
- Počas nášľape/zošliapnutí udržiajte telo v línii so zadnou nohou.
- Počas nášľapu sa mierne predkloňte a odrazte sa zadnou nohou od zeme.
- Po výstupe na Aerobic Step či zostupu na zem sa vzpriamte a neprehýbajte sa v chrbte.
- Kladte produkt na rovnú a pevnú zem.
- Pred cvičením sa rozcvičte.

MODIFIKÁCIA PRODUKTU

Multifunkčný aerobic step inSPORline Multifun je produkt kombinujúci niekoľko cvičebných pomôcok v jednej. Produkt je možné upraviť na naklonenú rovinu, balančnú pomôcku alebo klasický aerobic step.



Naklonená rovina



Balančná pomôcka









Aerobic step

ZAHRIEVACIE CVIKY

Pred začatím tréningu s pomôckou Aerobic Step by ste sa vždy mali najskôr zahriať, aby bol organizmus pripravený na nasledujúcu záťaž. Nižšie sú uvedené odporúčané zahrievacie cviky.

Optimálne je začínať chôdzou na mieste, po chvíli prejsť v pochod a následne zahrnúť cviky pre zahriatie svalstva dolných končatín (zdvíhanie kolien, zakopávanie), ramien a chrbta.

<p>CHÔDZA/POCHOD NA MIESTE</p> 	<p>ZDVÍHANIE KOLIEN</p>  <p>Držte koleno hore po dobu 6-8 sekúnd.</p>	<p>ZAKOPÁVANIE</p> 
<p>PRETIAHNUTIE LÝTKOVÝCH SVALOV</p>  <p>Jednou nohou urobte krok dozadu a pritlačte päť k zemi. Špičky chodidiel musia smerovať dopredu.</p>	<p>PRETIAHNUTIE ZADNEJ STRANY STEHIEN</p>  <p>Preneste váhu na zadnú nohu a pokrčte ju v kolene. Prednú nohu udržiajte prepnutú a nakloňte sa dopredu.</p>	<p>ÚKLONY DO STRÁN</p>  <p>Cvik pre rozvoj pohyblivosti zameraný na chrbtové svalstvo.</p>
<p>KRÚŽENIE PAŽAMI</p>  <p>Cvik pre rozvoj pohyblivosti zameraný na ramenné kĺby.</p>		



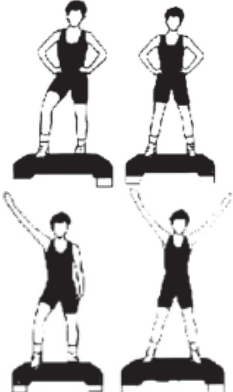
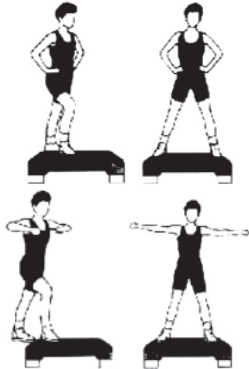
STREČINGOVÉ CVIKY

Po skončení tréningu by ste sa mali zamerať na strečingové cviky. Strečing napomáha predchádzať bolestiam a skracovaniu namáhaných svalov. Počas strečingu by ste mali v krajnej polohe každého cviku vždy zotrvať približne 8-10 sekúnd.

<p style="text-align: center;">RAMENÁ</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Posadzte sa na Aerobic Step a vzpriamte sa v chrbte. Zdvihnite ramená hore k ušiam. 2. Ramená uvoľnite a zatlačte smerom nadol. V krajnej polohe chvíľu zotrvať. 	<p style="text-align: center;">HORNÁ ČASŤ TRUPU</p>  <p>Posadzte sa na Aerobic Step, predpažte a predkloňte sa. Snažte sa tlačiť lopatky čo najviac od seba.</p>	<p style="text-align: center;">HORNÁ ČASŤ TRUPU</p>  <p>Posadzte sa na Aerobic Step a vzpriamte sa v chrbte. Spojte ruky za chrbtom a pomaly ich tlačte smerom nahor.</p>
<p style="text-align: center;">TRICEPSY A DELTOVÉ SVALY</p>  <p>Posadzte sa na Aerobic Step a vzpriamte sa v chrbte. Dajte jednu ruku pred hrudník, uchopte ju druhou rukou a ťahajte čo najviac do strany.</p>	<p style="text-align: center;">ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALSTVO</p>  <p>Posadzte sa na Aerobic Step a vzpriamte sa v chrbte. Nakloňte sa na jednu stranu, podprite sa a druhú ruku tlačte smerom nahor.</p>	<p style="text-align: center;">VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN</p>  <p>Ľahnite si chrbtom na podlahu a chrbát spevnite. Chodidlá dajte k sebe, pritiahnite kolená k hrudníku a tlačte kolená čo najviac smerom nadol.</p>
<p style="text-align: center;">VONKAJŠIA STRANA STEHIEN</p>  <p>Posadzte sa na podlahu, jednu nohu vystrite pred seba, druhú pokrčte a dajte križom ku kolenu napnutej nohy. Opačnou rukou tlačte pokrčenú nohu smerom od tela.</p>	<p style="text-align: center;">SEDACIE SVALY</p>  <p>Posadzte sa na podlahu a kolená tlačte proti lakťom, smerom k hrudníku.</p>	

ZÁKLADNÁ TECHNIKA POHYBU NA AEROBIC STEPE








Nižšie uvedené cviky popisujú základné techniky cvičenia. Každý cvik sa skladá zo 4 fáz. Pohyb na Aerobic Step, a aj dole, sa začína rovnakou nohou. Maximálne po jednej minúte by ste mali „začínajúcu“ nohu vymeniť.

<p style="text-align: center;">ZÁKLADNÝ KROK</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Začnite pohyb pravou nohou.2. Urobte krok ľavou nohou.3. Zostúpte pravou nohou.4. Zostúpte ľavou nohou.	<p style="text-align: center;">KMITY RUKAMI</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Našliapnite pravou nohou a rozpažte.2. Urobte krok ľavou nohou a vzpažte.3. Zostúpte pravou nohou a rozpažte.4. Zostúpte ľavou nohou a upažte.
<p style="text-align: center;">KROK S ROZKROČENÍM</p> <p>Jedná sa o variáciu základného kroku, len s tým rozdielom, že na Aerobic Stepe sú nohy rozkročené na šírku ramien a na zemi sú chodidlá pri sebe.</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Našliapnite pravou nohou na pravú stranu Aerobic Stepu.2. Urobte krok ľavou nohou na ľavú stranu Aerobic Stepu.3. Zostúpte pravou nohou.4. Zostúpte ľavou nohou tak, aby boli chodidlá pri sebe.	<p style="text-align: center;">KROK S ROZKROČENÍM A VYTOČENÍM TELA - STRIEDAVO</p> <p>Tento cvik predstavuje náročnejší variant a pohyb je vedený diagonálne k Aerobic Stepu.</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Postavte sa k Aerobic Stepu, čelom k jeho ľavému prednému rohu. Našliapnite pravou nohou a pri pohybe hore vytáčajte telo.2. Dokročte ľavou nohou tak, aby ste boli rozkročený na šírku ramien a čelom dopredu.3. Zostúpte pravou nohou tak, aby ste po došliapnutí smerovali čelom k pravému prednému rohu Aerobic Stepu.4. Hmotnosť ponechajte na ľavej nohe.5. Cvik opakujte na ľavú nohu.

CVIKY PRE RYSOVANIE SVALOV

Tieto cviky sú zamerané na posilnenie izolovaných svalových skupín a rozvoj svalovej vytrvalosti. U tohto typu tréningu sa nepreťažujte a vykonávajte jednotlivé cviky v sériách. Ak dokážete cvik zopakovať maximálne 10-11x, potom bude optimálne, keď cvik urobíte v 2-3 sériách po 7-8 opakovaníach. Čas odpočinku medzi sériami vyplňte posilňovaním odlišnej svalovej skupiny. Odporúča sa striedavo posilňovať hornú a dolnú polovicu tela, aby mali svaly dostatočný čas na regeneráciu.

Pre úplných začiatočníkov sú u cvikov uvedené tiež ich menej náročné varianty. Cvičenie by nemalo byť bolestivé či akokoľvek nepríjemné. V prípade výskytu bolesti či pálenia svalov prestaňte cvičiť a oddýchnite si.

<p style="text-align: center;">VONKAJŠIA STRANA STEHIEN</p>  <p>Ľahnite si bokom na Aerobic Step. Podoprite sa predlaktím spodnej ruky o zem a dlaňou hornej ruky o Aerobic Step. Spodnú nohu mierne pokrčte, hornú nohu vystrite a narovnajete sa v chrbte. Kmitajte hornou nohou hore a dole.</p>	<p style="text-align: center;">VONKAJŠIA STRANA STEHIEN (JEDNODUCHŠÍ VARIANT)</p>  <p>Spustite trup nižšie a podoprite sa oboma rukami o zem. Kmitajte hornou nohou hore a dole.</p>
<p style="text-align: center;">PREDNÁ STRANA STEHIEN</p>  <p>Sadnite si na Aerobic Step tak, aby telo smerovalo do strany. Podoprite sa za chrbtom rukami o Aerobic Step, pokrčte pravú nohu a ľavú vystrite pred seba.</p>	<p style="text-align: center;">PREDNÁ STRANA STEHIEN (JEDNODUCHŠÍ VARIANT)</p>  <p>Chrbát spustite nižšie, oprite sa o lakty, pravú nohu pokrčte a ľavú nohu zdvihnite nad Aerobic Step.</p>
<p style="text-align: center;">BRUŠNÉ SVALSTVO</p>  <p>Položte sa na chrbát a pokrčte nohy v kolenách. Lopatky tlačte k sebe a pre zaistenie správnej polohy panvy spevnite sedacie svaly. Zdvíhajte hornú polovicu tela hore a dole. Dávajte si pozor, aby ste nepriťahovali bradu k hrudníku.</p>	<p style="text-align: center;">BRUŠNÉ SVALSTVO (JEDNODUCHŠÍ VARIANT)</p>  <p>Jednu ruku si dajte pod hlavu a pri zdvíhaní hornej polovice tela tlačte druhú ruku dopredu ku kolenu.</p>
<p style="text-align: center;">SEDACIE SVALY</p>  <p>Položte sa na Aerobic Step čelom k zemi. Panvu tlačte k Aerobic Stepu a kmitajte striedavo nohami nahor a nadol.</p>	

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 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 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 poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, 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 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.

**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:

Pečiatka a podpis predajcu: