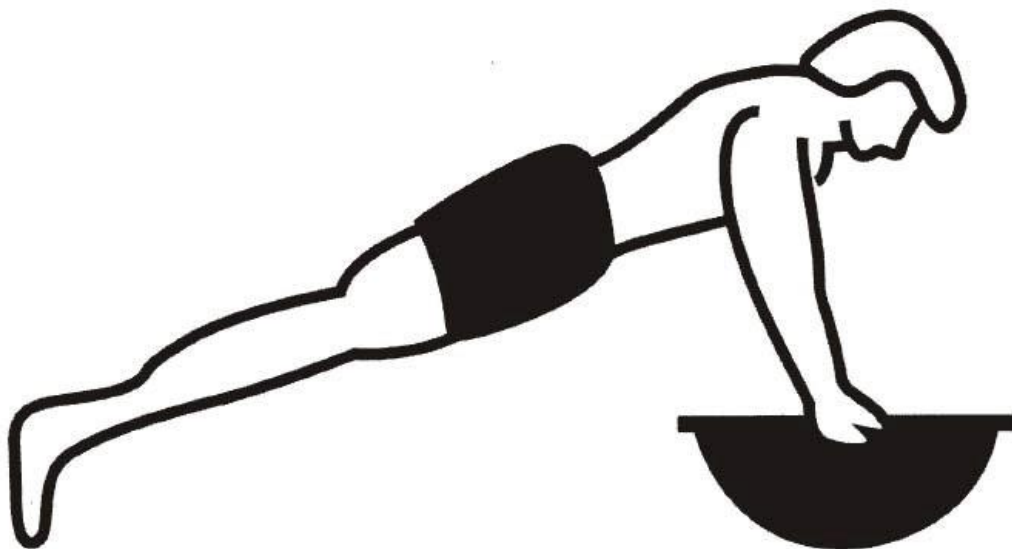




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 17897 Balančná podložka inSPORTline Dome UNI



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
RADY NA CHUDNUTIE	3
DÔLEŽITÉ.....	4
CVIKY, POMOCOU KTORÝCH PRECVIČÍTE CELÉ TELO	4
10 DENNÝ PROGRAM NA CHUDNUTIE	6
ZAHRIEVACIA FÁZA	7
STREČING.....	7
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	7
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	7

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Manuál si prečítajte pozorne pred prvým použitím a uschovajte si ho pre prípad potreby.
- Výrobok používajte iba v súlade s manuálom a nerobte nedovolené úpravy.
- Pred začatím cvičenia sa poradte so svojím lekárom.
- Cvičte rozumne a príliš nepreceňujte svoje možnosti. Nesprávne cvičenie môže viesť k úrazu alebo škode.
- Výrobok chráňte pred priamym slnečným svetlom a držte ho ďalej od tepelných zdrojov.
- Uistite sa, že úchyty sú riadne uchytené. Zaisťte štvrt' otáčkou doľava.
- Pomocou pásmového metra sa uistite, že je podložka riadne nafúknutá v správnej veľkosti.
- Podložka sa nesmie prefúkať. Hrozí deformácia povrchu a vypúlenie podstavca. To má za následok zníženie stability a môže to viesť k vážnemu zraneniu alebo ujme.
- Pre vylepšenie cvičenia môžete použiť úchyty.

RADY NA CHUDNUTIE

1. Nevynechávajte jedlo! Vynechávanie jedál môže viesť k prejedaniu. Ak budete prijímať potravu iba v prípade, že pocítujete naozaj veľký hlad, hrozí riziko, že zvolíte nesprávny typ jedla. Vynechávanie jedál vedie takisto k vyššiemu ukladaniu tuku.
2. Ľudia konzumujú priemerne dvakrát viac tuku (zlého), než by mali. Strážte si denne svoj energetický príjem: množstvo kalórií z tuku by nemalo presiahnuť 20 – 30% z celkového množstva prijatých kalórií.
3. Pite veľa vody. Denne vypite 2 – 4 litre vody v závislosti od Vašej hmotnosti (ľuďom s hmotnosťou 70 kg sa odporúča vypiť denne zhruba 2 litre vody, ľudia s väčšou hmotnosťou by mali denne vypiť trochu väčšie množstvo vody). Toto množstvo vody je dostačujúce a vhodné tiež k prečisteniu organizmu.
4. Jedzte veľa ovocia a zeleniny, je chutná, nutrične bohatá a obsahuje phytonutrienty a mnoho vitamínov, minerálov a vlákniny a ochraňuje pred starnutím organizmu v dôsledku pôsobenia voľných radikálov.
5. Jedzte malé porcie, ale často (každé 2 ½ - 3 hodiny). Metabolizmus bude neustále pracovať a energia bude dodávaná organizmu v priebehu celého dňa. Pri častej konzumácii malých jedál sa stabilizuje hladina cukru v krvi, dochádza k zníženiu premeny kalórií na tuk a menšiemu ukladaniu tuku.
6. Každé nutrične vyvážené jedlo by malo obsahovať nízkotučné bielkoviny, zložitejšie sacharidy (s nízkym glykemickým indexom) a dobré tuky (esenciálne mastné kyseliny).
7. Nízkotučné bielkoviny sú obsiahnuté napr. v rybacom, kuracom a morčacom mäse (zbavenom kože), chudom hovädzom mäse, tofu, v proteínových nápojoch a strukovinách.
8. Zelenina by sa mala jesť čerstvá alebo dusená, pri akomkoľvek inom spôsobe prípravy dochádza k strate veľkého množstva živín (napr. pri varení). Vhodná je preto zelenina dusená alebo pripravená v mikrovlnnej rúre.
9. Šalátové dresingy obsahujú veľké množstvo tuku, preto používajte iba dresingy bez tuku, prípadne citrónovú šťavu alebo ryžový ocot.

10. Vždy myslíte dopredu a buďte pripravení. Berte si so sebou do práce každý deň zdravé jedlá.
Ak sa chystáte do kina, vezmite si svoju vlastnú desiatu.

11. Nejedzte po 19. hodine.

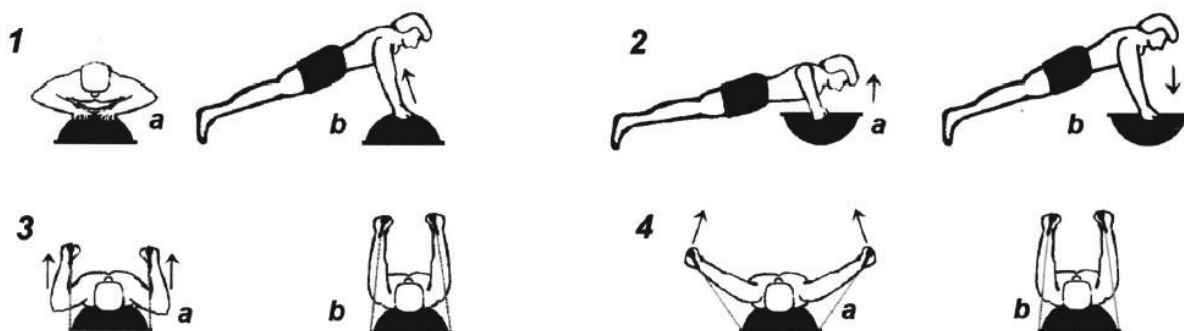
DŮLEŽITÉ

Náročnosť cvičenia je závislá na nahustení balančnej podložky. Pre začiatočníkov je vhodné mať podložku nahustenú menej, pokročilí by mali mať podložku nahustenú viac. Každý z cvikov je zameraný na určitú svalovú partiu. Pri posilňovaní sa spotrebúvajú kalórie a dochádza ku tvarovaniu štíhlejšej a vypracovanejšej postavy. Spočiatku vykonávajte na precvičenie každej svalovej partie 2 – 3 cviky (2 série o 10 opakovaníach). Akonáhle sa Vaša telesná kondícia zlepši, vykonávajte cviky v 4 sériách o 20 opakovaníach.

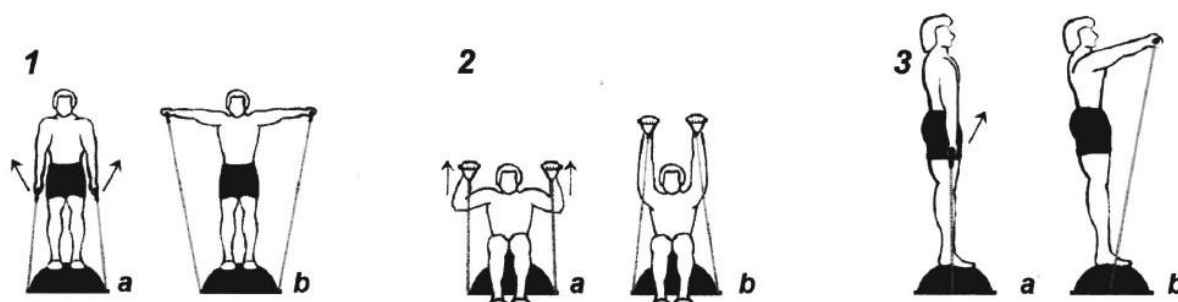
Možno nastaviť dĺžku pružných držiadiel. Ich dĺžku je potrebné nastaviť podľa Vašej postavy a vykonávaného cviku.

CVIKY, POMOCOU KTORÝCH PRECVIČÍTE CELÉ TELO

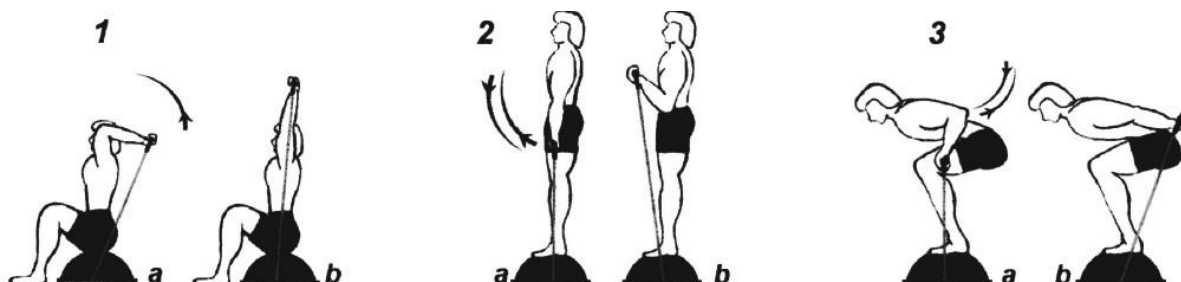
Svalstvo hrudníka



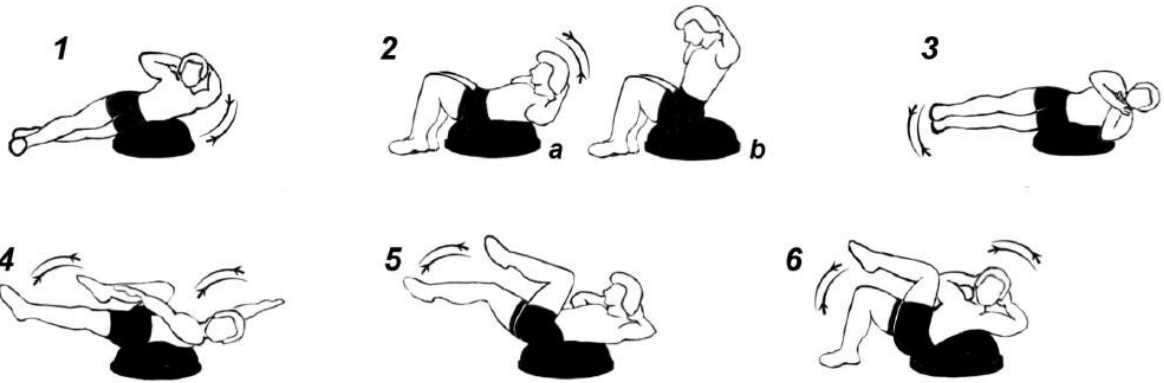
Svalstvo ramien



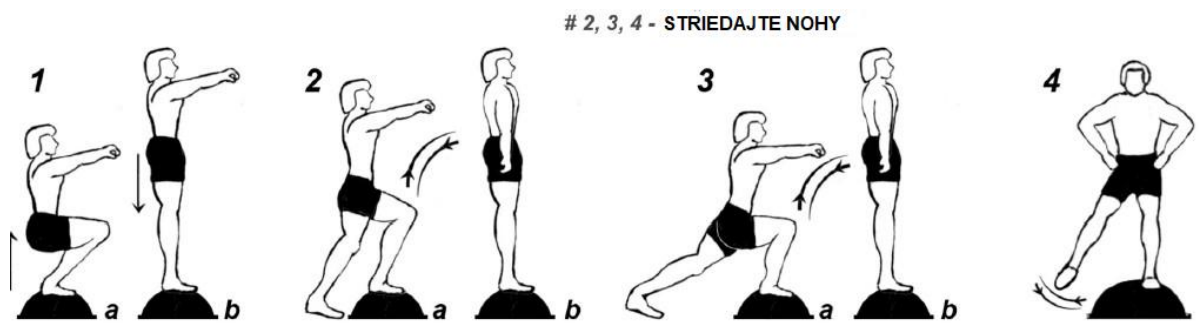
Svalstvo paží



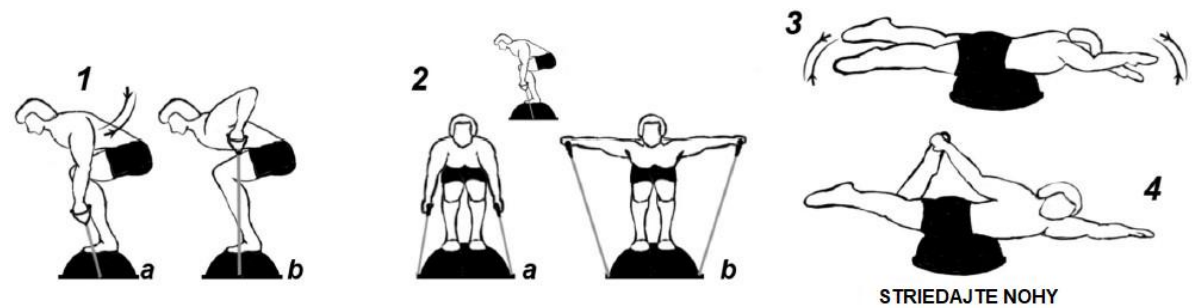
Brušné svalstvo



Svalstvo nôh a zadku



Chrbtové svalstvo



10 DENNÝ PROGRAM NA CHUDNUTIE

Vďaka tomuto programu môžete vyzerat' skvele ľahko a rýchlo. Uvedomte si, že ide len o dočasný nutričný program určený k strate na hmotnosti, ktorý mal by byť dodržiavaný iba po dobu 10 dní.

<p>RAŇAJKY:</p> <p>1 krajec kysnutého chleba s arašidovým maslom (maximálne 1 lyžica) a jablko</p> <p>Alebo</p> <p>vaječná omeleta so špenátom (z 3 vajec), 1 krajec kysnutého chleba</p> <p>Alebo</p> <p>1 nízkotučný jogurt, 6 mandlí</p> <p>Alebo</p> <p>1 miska ovsenej kaše s lyžicou hnedého cukru, 3 varené alebo miešané vaječné bielky</p> <p>Alebo</p> <p>1 miska cereálnych vločiek s otrubami, 1 hrnček odtučneného mlieka, 3 varené alebo miešané vaječné bielky.</p> <p>Na raňajky je vhodný 1 pohár vody a 1 šálka kávy alebo čaju.</p>	<p>OBED:</p> <p>Morčacie mäso a majonézou bez tuku, horčicou alebo kečupom, hlávkový šalát a zemiaky</p> <p>Alebo</p> <p>sushi (4 kusy) a uhorkový šalát</p> <p>Alebo</p> <p>grilované kuracie mäso (3 kúsky), ½ misky čiernych fazúl, 1 miska dusenej alebo grilovanej zelenej zeleniny</p> <p>Alebo</p> <p>sendvič z ryžového alebo kysnutého chleba s kuracím alebo morčacím mäsom alebo s tuniakom konzervovaným vo vode. Môžete použiť majonézu (bez tuku), kečup, hlávkový šalát, zemiaky. Alebo zelený hlávkový šalát a grilované kuracie prsia, morčacie mäso alebo tuniak. Buďte tvorivý, pridajte uhorky, majú vysoký obsah vlákniny, zeler, zemiaky, zelenú alebo červenú papriku. Nezabúdajte, že dressing nesmie obsahovať tuk.</p> <p>Alebo</p> <p>miska dusenej ryže s grilovaným kuracím mäsom alebo dusená zelenina (na ochutenie možno pridať omáčku)</p> <p>Pohár vody, ľadového čaju alebo diétnej sódy</p>	<p>VEČERA:</p> <p>85 – 110 g grilovaných kuracích alebo morčacích prs alebo grilované rybie mäso alebo steak z chudého mäsa, 1 miska dusenej zelenej zeleniny</p> <p>Alebo</p> <p>grilovaná sekaná z morčacieho mäsa, 1 miska dusenej zelenej zeleniny, veľká miska šalátu s dressingom bez tuku a zeleninou (uhorka, zeler, zemiaky, červená/zelená paprika) pre väčšiu výživovú hodnotu.</p> <p>Alebo</p> <p>grilovaný garnát alebo kreveta (85 – 110 g), 1 miska dusenej zelenej zeleniny, veľká miska šalátu s dressingom bez tuku a akoukoľvek zeleninou.</p> <p>1 pohár vody</p>
<p>OLOVRANT: PREDPOLUDNÍM</p> <p>Potraviny s vysokým obsahom bielkovín (morčacie mäso, odtučnený syr alebo proteínová tyčinka)</p> <p>Alebo</p> <p>1 kus ovocia (jablko, pomaranč alebo slivka)</p> <p>Alebo</p> <p>zeler (2 kusy) s arašidovým maslom</p> <p>1 pohár vody</p>	<p>OLOVRANT: NOČNÉ HODINY</p> <p>Olovrant s vysokým obsahom bielkovín alebo biely odtučnený jogurt.</p> <p>Pohár vody</p> <p>OLOVRANT: POPOLUDNIE</p> <p>Potraviny s vysokým obsahom bielkovín (morčacie mäso, odtučnený syr alebo proteínová tyčinka)</p> <p>1 pohár vody</p>	

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom.

ZAHRIEVACIA FÁZA

Pre rozprúdenie krvného obehu choďte na mieste po dobu 2 – 3 minút. Táto fáza cvičenia slúži na zahriatie, k príprave organizmu na následnú záťaž a tiež k lepším výsledkom.

STREČING

Úklony do strán: Postavte sa tak, aby boli od seba chodidlá vzdialené na šírku Vašich ramien a pokrčte mierne nohy v kolenách. Vypnite hrudník, pozerajte sa pred seba, zdvihnite ľavú ruku nad hlavu, pravú ruku nechajte spustenú pozdĺž tela. Ukloňte sa na pravú stranu pre pretiahnutie ľavej strany hornej polovice tela. Zotrvajte v krajnej polohe počas 20 – 30 sekúnd a potom opakujte cvik na druhú stranu. Zdvihnite pravú ruku a pretiahnite ľavú stranu hornej polovice tela. Opäť zotrvaťe v krajnej polohe 20 – 30 sekúnd. Nekmitajte a nerobte trhavé pohyby. Vaše pohyby by mali byť pomalé a kontrolované.

Vytáčanie trupu: Opäť sa postavte tak, aby boli chodidlá na šírku ramien a pokrčte nohy v kolenách. Vypnite hrudník, pozerajte sa pred seba, ruky upažte a mierne pokrčte v lakťoch. Vytáčajte pomaly hornú polovicu tela smerom za seba, striedavo sa otáčajte do oboch strán. Cvik opakujte desaťkrát. Vykonávajte len pomalé a kontrolované pohyby. Nekmitajte.

Teraz môžete začať posilňovať a tvarovať Vaše telo. Počas cvičenia dýchajte prirodzene, v žiadnom prípade nezadržujte dych. Posilňujte svalstvo pri pohybe nahor i nadol, aby bolo cvičenie čo najúčinnnejšie. Cvičenie s balančnou podložkou je účinné a určené pre každého.

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 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.

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

1. zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. neodborným repasom
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
Reklamacie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamacie@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: