



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 22003 Stabilizačná doska inSPORTline Tasaka

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si pozorne prečítajte ešte pred prvým cvičením a ponechajte si ho pre budúcu potrebu.
- Výrobok používajte iba v súlade s manuálom a iba k určenému účelu. Nevykonávajte neschválené modifikácie výrobku.
- Umiestnite iba na rovný, čistý a nešmyklavý povrch. Zachovajte dostatočne veľký bezpečnostný odstup od ďalších objektov.
- Držať mimo dosah detí a domácich zvierat.
- Pred cvičením sa zahrejte zahrievacími cvikmi aspoň po dobu 5 minút. Pretiahnite si taktiež horné telesné partie.
- Cvičte rozumne a majte svoje pohyby pod kontrolou, aby ste predišli možnému zraneniu.
- Zvoľte si tu najvhodnejšiu intenzitu, druh cvičenia a počet opakovaní, aby ste dosiahli požadovaných výsledkov. Udržujte správnu záťaž.
- Dýchajte priebežne a dych nezadržujte. Dodržujte pitný režim.
- Po každom cvičení nechajte svaly odpočinúť a upokojte aspoň po dobu 5-10 minút.
- Pokiaľ pociťujete nevoľnosť alebo sa objavia iné negatívne príznaky, cvičenie okamžite ukončite. Ohľadne ďalšieho postupu sa poraďte s lekárom.
- Používanie výrobku nenahrádza odbornú lekárku starostlivosť.
- Stabilizačnú dosku používajte iba v bezpečných priestoroch mimo nábytku a iných mobilných predmetov. Najlepší spôsob, ako používanie precvičiť, je na koberci pokrytým gumou na spodnej strane. Vyhybajte sa mokrému, klzkému a nerovnému povrchu, pretože by mohli spôsobiť pád. Stabilizačná doska nie je vhodná na pláž a počas dažďa.
- Stabilizačnú dosku nevystavujte dlhodobému slnečnému žiareniu, pretože by sa mohla poškodiť a stratiť tvar.
- Vždy používajte prilbu, chrániče lakťov, kolien a chrániče zápästia.
- Naučte sa používať stabilizačnú dosku pomaly a opatrne. V prípade, že stratíte rovnováhu, nečakajte, až spadnete, a pokúste sa radšej zoskočiť z dosky.
- Deti do 15 rokov by mali používať stabilizačnú dosku výhradne pod dohľadom dospelých a musia byť nimi chránené.
- Začiatocníci by mali cvičiť pod dohľadom dospelých alebo s podporou skúsenejších rovesníkov.
- Pamätajte: Stabilizačnú dosku používate na svoje vlastné riziko.
- Maximálna nosnosť: 150 kg

ZÁKLADNÉ CVIKY

Rolovanie zo strany na stranu

Pre toto cvičenie použite stoličku, ktorú môžete držať. Na ďalšie cviky môžete tiež použiť stenu alebo kreslo, ale tu najlepšie vyhovuje obyčajná stolička.

Potrebujete iba valček, stabilizačnú dosku a stoličku.

- Položte stoličku, aby ste mohli ľahko chytiť operadlo. Vzdialenosť by nemala byť medzi Vami a stoličkou väčšia ako 10 cm.
- Teraz stojte na stabilizačnej doske ako obvykle a udržiavajte rovnováhu 1 - 2 minúty.

Aj keď si možno myslíte, že udržiavanie rovnováhy na doske je komplikovanejšie ako vyváženie na skateboarde, je to naopak. Pretože skateboard používa malé kolesá a všetky máte doslova pod kontrolou svojím telom, ovládanie stabilizačnej dosky je jednoduché, pretože Vaším cieľom je ovládať iba valec a svoju rovnováhu.

Stojac na stabilizačnej doske sa pokúste prevrátiť z jednej strany na druhú. Čím viac času môžete udržať v rovnováhe, tým lepšie pre Vás.

Ak cvičíte pravidelne, optimálny čas na vyváženie je medzi 5 a 7 minútami; hlavná zásada, že udržanie rovnováhy by malo byť pre Vás pohodlné.

Tic – Toc

- Východisková pozícia je státie na stabilizačnej doske, udržiajte rovnováhu 30 - 60 sekúnd.
- Potom položte ľavú nohu na ľavý okraj dosky a udržiajte rovnováhu ešte jednu minútu.
- Teraz sa pokúste preniesť hmotnosť tela na pravú nohu, ľavá nech sleduje pohyb.
- Opatrne a pomaly sa pokúste otočiť dosku v smere hodinových ručičiek.

Ak ste začiatočník, nerobte žiadne prudké pohyby, robte cvik pomaly, krok za krokom a centimeter po centimetri. Vaším cieľom je ísť nepretržite a proti smeru hodinových ručičiek. Urobte najmenej tri kolá pre každú nohu, v smere hodinových ručičiek aj proti smeru hodinových ručičiek.

Drep

Klasický drep bezpochyby patrí k najlepším cvikom vôbec. Aby ste si to skomplikovali, robte drepy s rukami pred sebou. Ak ste začiatočník, Vaše telo nie je pripravené na kombináciu cvičenia a rovnováhy.

Postupujte podľa nášho podrobného návodu a vykonajte klasický drep ako profesionál.

- Najskôr urobte jednoduché drepy, 3 série, 15 opakovaní.
- Teraz stojte na stabilizačnej doske a udržiajte rovnováhu 30 sekúnd - 1 minútu. Nestojte príliš dlho na doske, stačí 1 minúta.
- Teraz skúste urobiť klasický drep na doske, urobte 3 série a 5 opakovaní.

Ak máte na doske pocit istoty, dajte ruky pred seba a urobte 3 série, 5 opakovaní v tejto polohe. Ak sa unavíte, zídte z dosky a dajte si pauzu.

Ak Vám nestačia klasické drepy, skúste to zo záťažou.

- Vezmite závažie a postavte sa na dosku, udržiajte rovnováhu do 1 minúty.
- Teraz skúste urobiť drep so záťažovou, opakujte 3 - 5 krát.

Ak máte pocit, že dokázate viac, môžete zvýšiť počet sérií a opakovaní.

Obraty

- Počiatočná poloha: stojte na doske a snažte sa udržiavať rovnováhu 2 - 3 minúty.
- Teraz pomaly otáčajte pravou nohou doprava a v tejto polohe pokračujte v rovnováhe.
- Vráťte sa do východiskovej polohy.
- Teraz opakujte s ľavou nohou.
- Akonáhle sa budete cítiť istejší, vytočte pravú nohu doprava a pokúste sa urobiť polovičný obrat doprava.
- Opakujte až 5 krát.
- To isté urobte s ľavou nohou.

Skákánie na švihadle

- Uistite sa, že máte kvalitné a nie krátke švihadlo. Dĺžka švihadla by mala 2 krát taká, ako Vaša výška.
- Počiatočná poloha: stojte na doske, urobte až 20 skokov pomocou švihadla.
- Teraz stojte na doske so švihadlom a udržiajte rovnováhu 1 minútu.

Ak sa Vám to zdá príliš komplikované, môžete si na krk nasadiť švihadlo, aby ste ho mali poruke; budete schopný udržať rovnováhu rukami alebo môžete požiadať priateľa, aby vám pomohol.

Odporúčame dať si na krk švihadlo a udržiavať rovnováhu, kým nebudete mať istotu. Teraz vezmite švihadlo a pokúste sa urobiť prvý skok na doske.

POZOR!

Aby ste sa vyhli zraneniam, odporúčame Vám použiť chrániče alebo cvičiť na žinenke.

Chôdza

- Počiatočná poloha: stojte na doske a udržiajte rovnováhu 1 - 2 minúty.
- Teraz otočte telo doprava a snažte sa udržiavať rovnováhu kolmo na dosku.
- Akonáhle sa budete cítiť sebavedome, skúste sa prejsť po doske.
- Opakujte niekoľkokrát pre každú stranu.

Toto cvičenie je zo všetkých cvičení najťažšie.

Najprv sa musíte naučiť, ako udržiavať rovnováhu kolmo; **po druhé**, musíte udržiavať rovnováhu, aj keď ste na hrane.

Bonus: ak cvičíte už týždne, skúste toto cvičenie ukončiť účinným trikom. Všetko, čo musíte urobiť, je zosunúť sa z Vašej dosky, inými slovami, mali by ste zostať stáť na valci.

Uistite sa, že ste pri tomto cvičení dostatočne chránení - odporúčame Vám preto použiť chrániče alebo cvičte na žinenke.

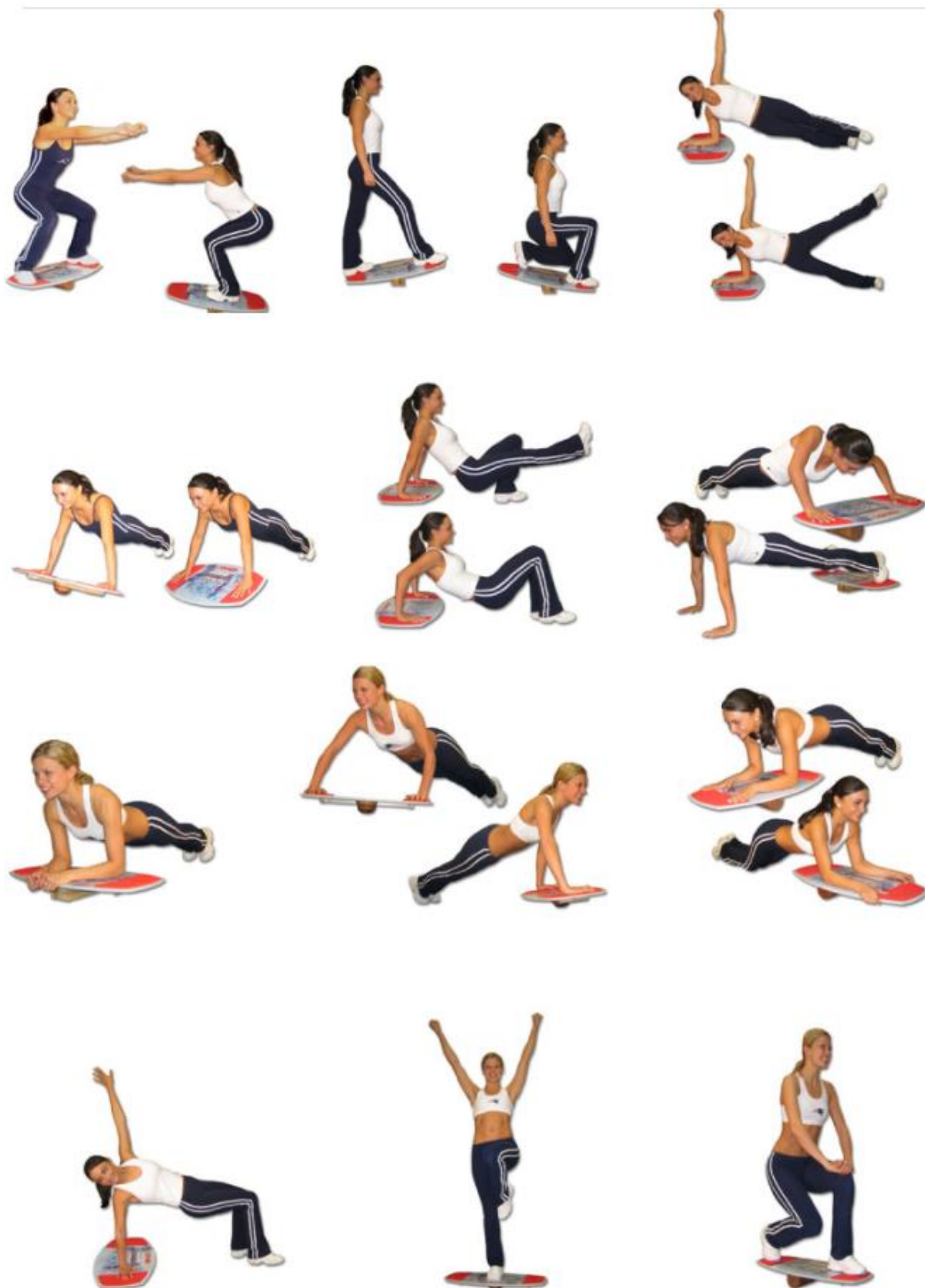
Vyvažovanie partnerov

Potrebuje partnera so stabilizačnou doskou.

- Počiatočná poloha: položte dosku jednu pred druhú a postavte sa na ňu.
- Vy a Váš partner musíte stáť chrbtom k sebe.
- Snažte sa udržiavať rovnováhu a vezmite svojho priateľa za ruku.
- Ak máte pocit istoty v udržiavaní rovnováhy, vezmite loptu, bumerang alebo akýkoľvek iný malý predmet a skúste ho jednou rukou podať svojmu priateľovi.
- Začnite z pravej strany a nechajte priateľa, aby Vám ju podal z ľavej strany.

Dajte si pozor na chrbát - musí byť rovný; zároveň by ste mali byť flexibilní, aby ste zvládli podávanie.

Príklady ďalších cvikov



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odnesť na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

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):

- 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

- neodborným repasom
- 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 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.

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

SK
inSPORTline s.r.o.

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk