



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 25992, 25994, 25996, 25998 Gymnastická lopta
inSPORTline Lite Ball



inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

ÚVOD

Rozšírite výbavu svojej domácej telocvične o gymnastickú loptu. Túto cvičebnú pomôcku využívajú profesionálni tréneri a športovci už mnoho rokov. Gymnastická lopta slúži na bezpečné a pohodlné posilňovanie stehien, strednej časti tela a trupu. Cvičenie s touto pomôckou taktiež zlepšuje rovnováhu a celkové držanie tela a môže Vás zbaviť rôznych druhov bolestí.

Na nahustenie lopty použite pumpičku – dávajte pozor, aby ste loptu neprehustili. Po nahustení by ste mali byť schopní loptu pretlačiť zhruba o 5 cm.

OBSAH BALENIA

- Vyfúknutá gymnastická lopta

VÝBER SPRÁVNEJ VEĽKOSTI LOPTY

Vaša výška (cm)	Ø lopty (cm)
do 150	45
150 – 165	55
165 – 175	65
175 – 185	75
185 – 195	85
195 a viac	95

Loptu nechajte pred nafúknutím 1 – 2 hodiny vytemperovať pri izbovej teplote. Ak použijete na nafukovanie kompresor, nafukujte loptu po etapách, aby sa materiál rozťahoval postupne. Na dosiahnutie optimálnej elasticity nafúknite loptu najskôr o 10% väčšiu, než je jej predpísaný priemer a potom ju na predpísaný priemer vyfúknite.

Loptu nenechávajte v blízkosti zdrojov tepla. Z tréningovej plochy odstráňte špicaté a hranaté predmety. Lopta nie je vhodná pre deti mladšie ako 3 roky. Hustite iba vzduchom. V prípade poškodenia lopty neopravujte, pretože opravená lopta by nezodpovedala bezpečnostným požiadavkám. Materiál, z ktorého je lopta vyrobená, je plne recyklovateľný.

V balení je priložená upchávka lopty.

Po nahustení otvor upchajte dodanou upchávkou – upchávku vložte užším koncom dopredu. Tým zamedzíte úniku vzduchu.

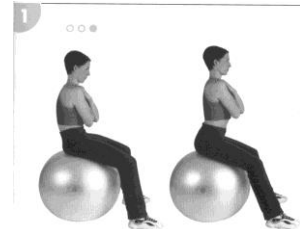
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred používaním si prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poradte s lekárom.
- Počas cvičenia noste voľné oblečenie. Noste tiež niekoľko vrstiev oblečenia, aby bolo telo v teple.
- Pred každým cvičením sa aspoň 5 minút preťahujte a vykonávajte cviky, ktoré slúžia na zahriatie svalstva.
- Pred cvičením sa uistite, že nie je lopta poškodená.
- Počas cvičenia dodržujte pitný režim. Po skončení tréningu vypite dostatočné množstvo tekutín (napr. ovocnej šťavy, sacharidového nápoja alebo čistej vody).

CVIKY

Gymnastická lopta umožňuje vykonávať mnohostrannú činnosť na upevnenie Vášho zdravia aj na Vašu relaxáciu. Cvičenie s touto loptou znižuje napätie organizmu, posilňuje brušné a chrbtové svaly a aktivuje kĺby. Môžete ju využiť aj ako alternatívu sedacieho nábytku – z terapeutických dôvodov sa však neodporúča lopta používať na trvalé alebo dlhodobé sedenie. Ak trpíte dlhodobými zdravotnými problémami alebo náhlymi akútnymi bolesťami, odporúčame, aby ste sa pred cvičením na gymnastickej lopte poradili s lekárom.

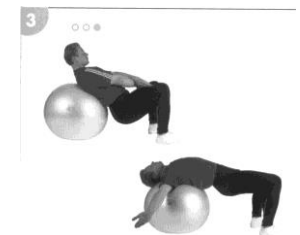
1. **Stiahnutie panvy:** pohybujte sa po lopte dopredu a dozadu a udržiajte telo vzpriamene.



2. **Stiahnutie panvy:** pohybujte sa po lopte doprava a doľava a udržiajte telo vzpriamene.



3. **Pretiahnutie prsných svalov a svalov hrudného koša:** oprite sa celým chrbtom o loptu, zdvíhajte ruky a panvu.



4. **Pretiahnutie celého tela / udržanie stability:** ľahnite si na loptu a oprite sa rukami aj nohami o zem. Zdvíhajte striedavo vždy opačnú ruku a nohu – v krajnej polohe chvíľu zotrvať.



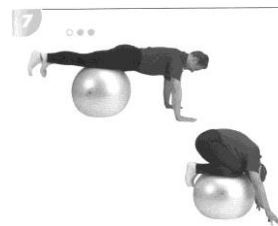
5. **Vytočenie hornej časti tela:** zo stabilnej pozície na bruchu vytočte pohybom paží hornú polovicu tela do jednej strany, vráťte sa do pôvodnej polohy a potom cvik vykonajte na druhú stranu.



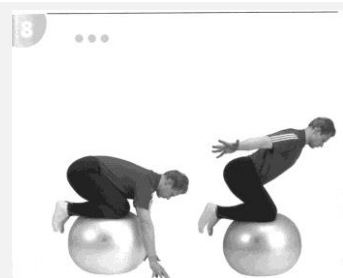
6. **Udržiavanie stability s partnerom:** v páre zdvíhajte nohy z podlahy a udržiajte rovnováhu.



7. **Vajíčko:** z polohy v kľuku si postupne pritiahnite loptu pod hornú časť tela a potom sa vráťte do pôvodnej polohy.



8. **Kľačanie:** začnite z pozície „chrobáka“, odlepte ruky od zeme a zdvihnite hornú časť tela.



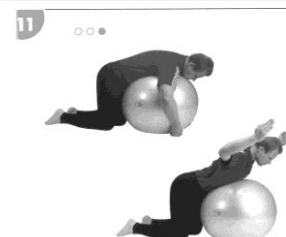
9. **Stabilizácia v sede:** posadte sa na loptu, zdvihnite nohy zo zeme (najskôr jednu, potom obe) a udržujte rovnováhu.



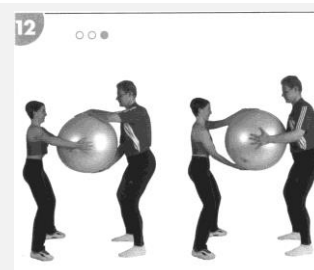
10. **Posilňovanie brušných svalov:** opríte sa chrbtom o loptu, zakloňte sa (udržujte hornú časť tela rovno) a potom zdvíhajte hornú časť tela, kým neucítite zapojenie brušných svalov.



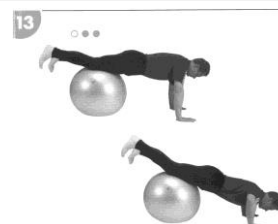
11. **Narovnanie chrbta:** ľahnite si pohodlne bruchom na loptu, zdvihnite hornú časť tela a držte paže vedľa hlavy v tvare písmena „U“.



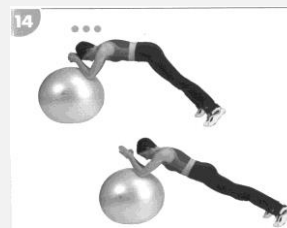
12. **Bitka s loptou:** držte telo vzpriamene a pretláčajte sa s partnerom – točte loptou do strán.



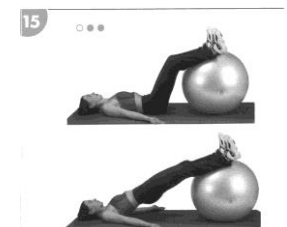
13. **Most:** položte stehná na loptu, vrchnú časť tela znížte - pokrčte ruky, spevnite paže, udržujte telo v línii.



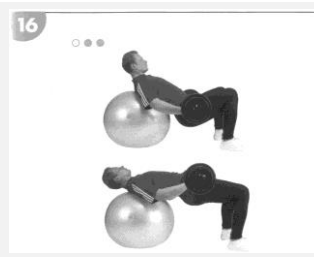
14. Torzná stabilita: opríte sa lakt'ami o loptu a tlačte panvu dole - zarovnajete telo do jednej línie a potom sa vráťte späť.



15. Zdvíhanie panvy: položte sa na chrbát a nohy opríte o loptu, zdvíhajte panvu, kým nebude telo v rovine, potom povolte a vráťte sa dole.



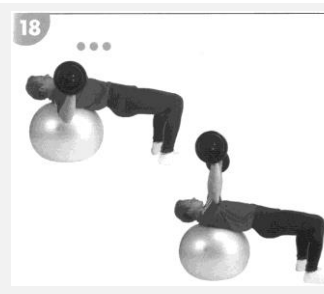
16. Spevnenie kolien: opríte sa chrbtom o loptu a zdvíhajte panvu do úrovne kolien – efekt bude väčší, keď použijete činku.



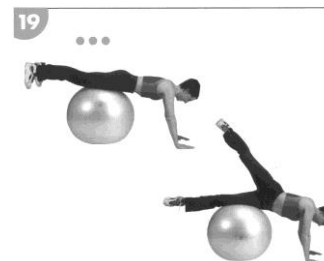
17. Rozpažovanie: klasické cvičenie s činkami na lopte.



18. Bench pres s činkou: prídavný cvik na tradičné posilňovanie prsných svalov – môžete meniť polohu na lopte.



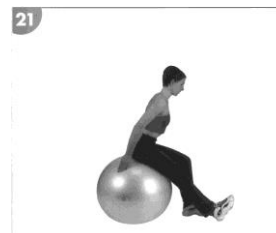
19. Vytočenie spodnej časti tela: z klukovej pozície vytáčajte spodnú polovicu tela na jednu stranu – jednu nohu nechajte na lopte – vráťte sa do pôvodnej pozície a cvik opakujte na druhú stranu.



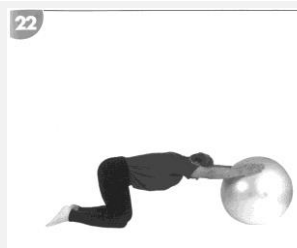
20. Ohýbanie do strán: ľahnite si bokom na loptu a zdvíhajte a pokladajte hornú časť tela.



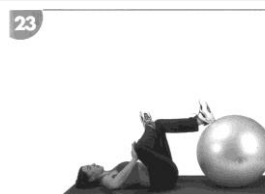
21. Posilňovanie kolenných šliach: udržujte jedno chodidlo celou plochou na zemi, gúľte loptu dozadu a predkláňajte sa v páse, kým nebude druhá noha úplne prepnutá a potom cvik opakujte na druhú nohu.



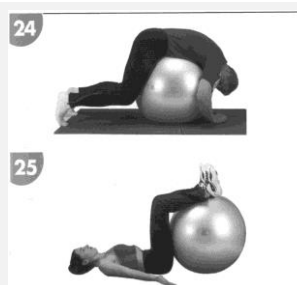
22. Posilňovanie prsných svalov, pretiahnutie chrbta: klaknite si, ruky oprite o loptu a posúvajte loptu dopredu až do natiahnutých rúk.



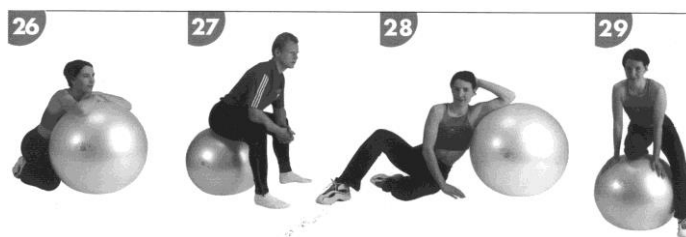
23. Posilňovanie stehien: položte si chodidlo na koleno druhej nohy a vytočte nohu tak, aby sa pretiahla vonkajšia strana stehna a priťahujte loptu k sebe, kým neucítite pnutie svalov.



24. 25. Relaxačné polohy:



26. - 29. Poloha poslucháča:



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 odneste 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 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 150 EUR bude poskytovaná záručná lehota 120 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.

Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

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
Reklamáce 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

Reklamácia tovaru



Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní

