



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 6452 Joga valec inSPORTline Evar



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.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Prečítajte si manuál a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Nikdy nepoužívajte produkt na iné účely, než na aké bol vytvorený.
- Produkt sami neopravujte a nemodifikujte.
- Nenechávajte deti alebo zvieratá okolo produktu bez dozoru.
- Neskladujte blízko zdroja tepla a otvoreného ohňa.
- Neskladujte vo vlhkých priestoroch.
- Produkt skladujte na suchom, tienistom a dobre ventilovanom mieste.
- Deti smú produkt používať pod dohľadom dospeléj osoby.
- Vždy používajte vhodný športový odev.
- Predajca nenesie vinu za ublíženie na zdraví alebo poškodenie majetku z dôvodu nesprávneho použitia.
- Pred začiatkom akéhokoľvek tréningového programu sa poraďte s lekárom.
- Počas cvičenia sa nepreťažujte a dodržiujte správny pitný režim.
- Poškodený produkt nepoužívajte.
- Pre domáce používanie.
- **Nosnosť:** až 600 kg

ÚDRŽBA

- Po cvičení utrite valec od potu a nečistôt.
- Valec môžete očistiť pomocou navlhčenej handričky. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky (rozpúšťadlá, prostriedky na báze benzénu alebo alkoholu).
- Pred skladovaním nechajte valec osušiť.
- Skladujte na suchom, tienistom a dobre vetranom mieste.
- Nevystavujte vysokým teplotám a neuchovávajte v blízkosti otvoreného ohňa.

CVIKY

HORNÁ A SPODNÁ ČASŤ CHRBTÁ

KROK 1 – Umiestnite valec pod úroveň lopatiek. Ak máte ochabnuté krčné svalstvo, podprite si hlavu rukami. Lakte tlačte od seba, pokrčte nohy v kolenách a chodidlá držte celou plochou na zemi.

KROK 2 – Použite nohy pre kontrolu pohybu, zdvihnite panvu a zadok a pomaly posúvajte valec do spodnej časti chrbta - na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.

KROK 3 – Masážny valec posuňte maximálne po horný okraj zadku, potom späť na lopatky a cvik opakujte.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



LATS („KRÍDLA“)

KROK 1 – Položte sa na bok, masážny valec umiestnite do podpazušia a ruku napnite. Druhou rukou sa zaprite o zem. Spodnú nohu napnite a o hornú nohu sa zaprite.

KROK 2 – S podoprením o hornú nohu a ruku zdvihnite mierne panvu a posúvajte valec do oblasti pásu – na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.

KROK 3 – Masážny valec neposúvajte pod úroveň bokov. Sústreďte sa na kontrolu pohybu. Posuňte valec späť do podpazušia a cvik opakujte.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



ŠTVORHLAVÝ SVAL STEHENÝ (KVADRICEPS)

KROK 1 – Uvoľnenie kvadricepsov je jedným z najefektívnejších cvikov s masážnym valcom. V polohe bruchom dole položte obe stehná na valec. Ruky pokrčte a zaprite sa o predlaktie.

KROK 2 – Držte chrbát v rovine, prenášajte ťažisko a posúvajte valec po celej dĺžke medzi špičkou kolena a horným okrajom stehien. Špičky chodidiel prepnite, aby došlo k stimulácii vnútorných svalových vlákien. Prenášaním hmotnosti do strán môžete zosilniť stimuláciu spúšťových bodov.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu si dajte nohy cez seba.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN

VÝCHODZIA POZÍCIA – Oprite sa predlaktím o zem, zdvihnite panvu a položte na valec vnútornú stranu stehna. Spevnite ramená, nohu na valci pokrčte v kolene, druhú nohu prepnite.

POHYB – Posúvajte valec po vnútornej strane stehna až ku kolenu. Pre intenzívnejšiu stimuláciu preneste ťažisko na valec.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



BOČNÝ VZPOR

KROK 1 – V polohe bokom k zemi položte panvu na masážny valec. Predlaktím spodnej ruky sa zaprite o zem. Hornú nohu pokrčte a dajte pred spodnú nohu – to Vám počas cvičenia zaistí stabilitu a správne rozloženie hmotnosti.

KROK 2 – Pri zapojení svalov horných končatín a podopierajúcej nohy posúvajte valec až ku kolenu - na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu dajte nohy na seba, napnite ich a posúvajte valec iba pomocou hornej polovice tela.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



SEDACIE SVALY

VÝCHODZIA POZÍCIA – Nakloňte sa alebo prenesť hmotnosť do strany, valec umiestnite pod hornú časť panvy a dajte nohy cez seba tak, aby bol členok na stehne druhej nohy. Dajte ruky za seba a zaprite sa o zem.

POHYB – Pohybujte sa na valci dopredu a dozadu, aby ste komplexne premasírovali oblasť zadku. Pri tomto cviku, ktorý je zameraný na zadok, je rozsah pohybu relatívne malý.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu tlačte koleno zdvihnutej nohy k opačnému ramenu. Rovnováhu udržiavajte pomocou zapretej nohy a rúk.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



HAMSTRINGY

KROK 1 – Posadte sa, dajte jednu nohu na masážny valec, druhú nohu pokrčte a položte celým chodidlom na zem. Podprite sa rukami, udržiavajte chrbát/chrbticu vo vzpriamenej pozícii a spevnite brušné svalstvo.

KROK 2 – Začnite sa pomaly posúvať dopredu, masáž sústreďte na oblasť medzi kolonom a zadkom. Na intenzívnejšiu stimuláciu problematických miest sa môžete nakloniť na stranu. Pre komplexnú stimuláciu pohybujte špičkou chodidla hore/dole.

Tento cvik je možné tiež vykonávať s oboma nohami na masážnom valci.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu/väčšiu náročnosť cviku položte nohy na seba.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



LÝTKA

KROK 1 – Dajte si masážny valec pod lýtko (tesne nad členok) a podprite sa rukami. Druhú nohu napnite a položte vedľa valca.

KROK 2 – Zdvihnite panvu, pomaly sa posúvajte dopredu, kým nebudete mať valec pri kolenách – na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte. Špičkami pohybujte hore (dorsiflexia) a dole (plantárna flexia).

Pre intenzívnejšiu stimuláciu masírujte obe lýtky naraz alebo dajte nohy na seba.

Pre stimuláciu vnútornej / vonkajšej strany lýtkových svalov dajte špičky hore / dole.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



HOLENE

KROK 1 – Klaknite si, podložte si masážnym valcom holene a zaprite sa rukami o podlahu.

(V prípade problémov s rovnováhou môžete na masážny valec položiť iba jednu nohu a druhú nechať na zemi.)

KROK 2 – Prepínajte nohy a posúvajte valec od členkov až po kolená. Potom pritiahnite kolená späť k telu a cvik opakujte. Vytočením holene do strany predídete priamemu tlaku na holenné kosti.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu môžete dať nohy na seba.

Začiatočníci: Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.

Pokročilí: Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých / napätých miestach.



VAROVANIE



DÔLEŽITÉ: Z bezpečnostných dôvodov si pred použitím tohto produktu prečítajte všetky inštrukcie v tomto manuáli.

Hrozí vznik vážnych alebo smrteľných zranení. Akýkoľvek cvičebný program predstavuje zdravotné riziko. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Túto fitness pomôcku by mali používať iba dospelé osoby, a to iba spôsobom popísaným/znázorneným v tomto manuáli. Osoby mladšie ako 18 rokov by mali cvičiť vždy pod dohľadom dospeléj osoby. Pred každým tréningom si pripomeňte pokyny v tomto manuáli. Počas cvičenia buďte opatrní a dodržiujte správnu techniku jednotlivých cvikov. Pred každým použitím skontrolujte, či masážny valec nejaví známky opotrebovania či poškodenia. V prípade opotrebovania/poškodenia masážneho valca ho prestaňte používať a poraďte sa s predajcom. Tento výrobok nie je určený pre komerčné využitie.

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 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 bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. 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 nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- 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 používanie: SC, S – na komerčné používanie).

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

Reklamácia tovaru



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

Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní

