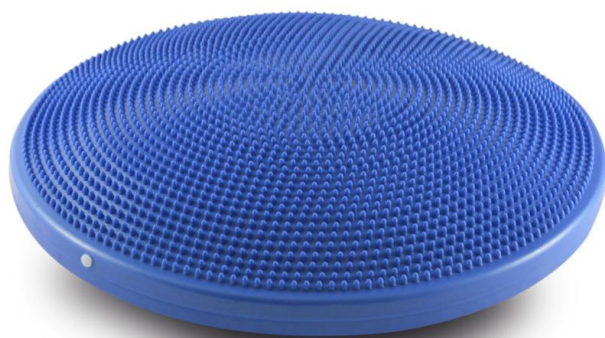




UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 7335 Balančná podložka inSPORTline Bumy BC700



OBSAH

ÚVOD	3
SPRÁVNE POUŽITIE	3
ÚBYTOK HMOTNOSTI	3
ZAHRIEVACIA FÁZA	4
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	4
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	4

ÚVOD

Táto balančná podložka Vám môže pomôcť pri koordinácii Vašich pohybov, zlepšenie pohyblivosti, aktiváciu a tvarovanie hlbších svalových vrstiev, ktoré sa dajú všeobecne precvičiť veľmi ťažko. Pravidelným cvičením môžete zmierniť stres alebo svalové napätie. Tento výrobok môže napomôcť pri zmiernení bolesti chrbta vrátane pozitívneho účinku na celkové držanie tela. Celý produkt je vyrobený zo zdravotne nezávadných materiálov. Masážne body zlepšujú imunitu a urýchľujú krvný obeh. Navyše majú stimulačný efekt na oblasti, ktoré úzko súvisia s funkciou vnútorných orgánov.

VAROVANIE:

- Max. záťaž je do 200 kg. Nikdy tento limit neprekračujte.
- Výrobok sa dá použiť na cvičenie v ľahu, v sede alebo aj v stoj.
- Priemer 60 cm zaisťuje prirodzené držanie tela.
- Pre nahustenie použite kónický adaptér s priemerom 5 mm.
- Vyrobené z PVC.

SPRÁVNE POUŽITIE

Obťažnosť cvičenia je priamo úmerná miere nahustenia výrobku. Začiatocníci by preto nemali podložkou hustiť plne. Naopak pokročilí cvičenci by si ju mali nafúknuť viac. Každé cvičenie je zamerané na konkrétne telesné svalstvo. Dochádza k spaľovaniu kalórií a ku tvarovaniu svalstva. V počiatočnej fáze vykonávajte 2 až 3 cviky pre každú časť (2 série po 10 opakovaníach). Po zlepšení Vašej kondície vykonávajte 4 série s 20 opakovaniami.

ÚBYTOK HMOTNOSTI

- Nevynechávajte jedlá. To by mohlo mať opačný efekt a viesť k prejedaniu. Ak by ste jedli len pri pocite hladu, mohli by ste voliť nesprávne potraviny. Vynechávanie jedál sa môže prejaviť zvýšeným ukladaním tukov.
- Všeobecne ľudia konzumujú dvakrát toľko tuku, než je potrebné. Denne kontrolujte svoj energetický príjem. Celkový príjem tuku by nemal presiahnu 20 – 30% celkového kalorického príjmu.
- Dodržiavajte pravidelný pitný režim. Denne by sa mali prijať 2 – 4 l vody. Táto miera však tiež závisí od telesnej hmotnosti. Ľudia s hmotnosťou 70 kg by denne mali piť asi 2 l vody. Pri väčšej hmotnosti by mal byť aj vyšší príjem vody. Voda by mala byť dostatočná k celkovému telesnému prečisteniu.
- Konzumujte viac zeleniny kvôli vitamínom a ďalším užitočným látkam (napr. vláknine). Tieto látky napomôžu odbúravať nebezpečné zložky a bránia starnutiu.
- Jedzte menšie porcie každé 2/3 hodiny. Váš metabolizmus bude pracovať priebežne a zabezpečí tak dostatok energie pre celý deň. Navyše sa stabilizuje hladina cukru a redukuje hladina tuku.
- Pokrm by mal obsahovať nízkoenergetické bielkoviny, zvýšený objem sacharidov a dobrých tukov.
- Nízkoenergetické bielkoviny sú obsiahnuté hlavne v kuracom a morčacom mäse alebo v rybách. Mäso by malo byť bez kože. Ďalej sú obsiahnuté v chudom hovädzom, tofu, v proteínových nápojoch a v strukovinách.
- Zeleninu jedzte čerstvú alebo dusenú. Iný typ prípravy môže znížiť obsah vitamínov. Zeleninu duste alebo ohrejte v mikrovlnnej rúre.
- Používajte dresingy bez tuku, konzumujte citrónovú šťavu alebo ryžový ocot.
- Do práce alebo do kina si radšej berte vlastnú desiatu.
- Po 19 hod. už nejedzte.

ZAHRIEVACIA FÁZA

Chodievajte na mieste po dobu 2 – 3 minút pre zahriatie organizmu. Potom budete pripravení na náročnejšie cvičenie.

PREŤAHOVANIE

Bočné úklony - Rozkročte sa na šírku ramien a mierne prehnite kolená. Vypnite hrud' a ľavú pažu zdvihnite nad hlavu. Pravá ruka zostáva pozdĺžne s telom. Nakloňte sa doprava pre pretiahnutie ľavej časti. Vydržte 20 – 30 sekúnd a opakujte na druhej strane. Nehýbte sa príliš prudko alebo príliš rýchlo. Majte svoje pohyby pod kontrolou.

Vytáčanie tela - Rozkročte sa na šírku ramien a mierne prehnite kolená. Vzpriamte paže a mierne ich skrúťte v lakťoch. Hornú polovicu tela mierne zakloňte. Strany priebežne striedajte. Necvičte prudko, ale všetko opakujte desaťkrát.

Teraz ste pripravení na precvičenie a utuženie svalstva. Dýchajte prirodzene a dych nikdy nezadržujte. Cvičte smerom hore a dole pre väčší cvičebný efekt. Tento výrobok je vhodný pre každého, kto chce vylepšiť svoju telesnú kondíciu.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti prístroja 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 prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Ak si nie ste istí, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a k 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 nie je spotrebiteľom. „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 kúpnuou 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 závady vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

1. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, 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 závadou 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 závady, 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy,

prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný 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 vadného 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
Reklamácie 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: