



**UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK**  
**IN 12699-SADA – Popruhy na jogu inSPORTline Hemmok**



**Obrázky v tomto manuáli sú len ilustračné a slúžia len na orientačné účely.**

## OBSAH

TECHNICKÝ POPIS .....	3
POZITÍVNE ÚČINKY CVIČENIA .....	3
VAROVANIA.....	3
1. MOŽNOSŤ: MONTÁŽ EXPANZNÝCH SKRUTIEK.....	4
2. MOŽNOSŤ: INŠTALÁCIA ÚCHYTNÝCH DISKOV .....	4
ZAVESENIE POPRUHOV .....	5
TYPY NA ZÁKLADNÉ CVIKY .....	5
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	6

Vážený zákazník, ďakujeme Vám za dôveru, ktorú ste nám prejavili kúpou tohto výrobku. Veríme, že s ním budete plne spokojný. Tento návod slúži pre efektívne používanie výrobku. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod a uchovajte ho pre neskoršie nahliadnutie.

Popruhy na jogu inSPORTline Hemmok sú vhodné pre cvičenie jogy pri zavesení vo vzduchu. Je tak pomôckou na druh jogy, ktorý je vo svete známy pod zabehnutými názvami Flying Yoga, Aerie Yoga alebo Anti-Gravity Yoga. Cvičenie na popruhoch v sebe kombinuje prvky jogy, akrobacie a tanca. Popruhy na jogu prinášajú do klasického cvičenia nové a nezvyčajné polohy, ktoré by sa inak cvičiť nedali. K tomu zároveň pôsobia aj ako veľmi efektívna posilňovacia a predovšetkým spevňovacia pomôcka. Pri množstve cvikov sú zapojené stehná a brušné svaly. Popruhy sú vyrobené z príjemného a pevného Nylonu taffeta a uchytávajú sa do stropu či trámu pomocou oceľových karabín. Nosnosť popruhov je v závislosti na upevnení až 200 kg. Vďaka týmto vlastnostiam sú popruhy na jogu veľmi obľúbeným nástrojom pre spestrenie cvičenia jogy.

## TECHNICKÝ POPIS

- pre cvičenie jogy pri zavesení vo vzduchu
- oživenie klasického cvičenia novými a neobvyklými polohami
- kombinuje prvky jogy, tanca a akrobacie
- flying yoga, aerie yoga, anti-gravity yoga pomôcka
- veľmi účinná aj ako posilňovacia a spevňovacia pomôcka
- 2 laná, 2 stropné držiaky a 4 kotevné skrutki súčasťou balenia (len pri zakúpení celej sady)
- **materiál:** nylon taffeta 210T, oceľ
- **rozmery:** 280 x 150 cm
- **nosnosť:** 200 kg

## POZITÍVNE ÚČINKY CVIČENIA

- Prináša úľavu od bolestí chrbtice a celkovo pozitívne pôsobí na chrbtový aparát. Dokáže napraviť dôsledky spôsobené sedavým spôsobom života i nedostatkom pohybu.
- Zvyšuje vytrvalosť, redukuje váhu, zlepšuje postavu, uvoľňuje svalové aj emocionálne napätie, stimuluje hlboké brušné dýchanie, podporuje trávenie a pozitívne pôsobí na lymfatický systém a srdcovú činnosť.
- Prvky jogy prinášajú množstvo telesných a psychických výhod. Pri cvičení sú telo, myseľ a duša v dokonalej harmónii.
- Prvky pilates sú účinné aj pri chudnutí či tvarovaní problematických partií.
- AY Fly Training je hravý, inovatívny a zábavný.
- Je upokojujúcim prostriedkom pre nervovú sústavu, eliminuje stres, napätie, únavu a spomaľuje proces starnutia.
- AY Fly Training postupne zvyšuje obťažnosť, núti Vás prekonávať seba samého, čím zvyšuje sebavedomie, priaznivo ovplyvňuje úctu k sebe samému.
- Každé cvičenie, každá nová figúra vám prináša nové zručnosti, skúsenosti a vedomosti. Každou hodinou napredujete, formujete sa, stávate sa kreatívnejší.
- Výsledkom pravidelného cvičenia je pevnosť a pružnosť celého tela, pozitívna energia, sebavedomie a úsmev.

## VAROVANIA

- Cvičenie obsahuje akrobatické prvky, ktoré pôsobia na tráviace ústrojenstvo – najedzte sa v dostatočnom predstihu.
- Pri cvičení používajte vhodné oblečenie, dlhé nohavice a bavlnené tričko, pretože popruh pod ťarchou hmotnosti spôsobuje tlak na niektoré telesné partie.

- Ak máte zdravotné problémy (napr. vysoký tlak, závraty) konzultujte cvičenie tohto druhu jogy s lekárom.
- Cvičenie je náročnejšie a trvá dlhší čas, kým si jednotlivé prvky osvojíte.
- Dôsledne dodržiavajte pokyny inštruktora a vytvorte si dôveru ku popruhu.
- Cvičenie nie je vhodné pre tehotné ženy.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelaj osoby pri zavesených popruhoch alebo v jeho blízkosti. Hrozí riziko uškrtenia.
- Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať závraty, žalúdočné ťažkosti, bolesť v oblasti hrudníka alebo iné ťažkosti.

## 1. MOŽNOSŤ: MONTÁŽ EXPANZNÝCH SKRUTIEK



- Budete potrebovať expanzné skrutky 304 M10x100 mm.
- Pri inštalácii je nutné zachovať medzi skrutkami rozostup 45 cm.
- Diery v strope navrtajte vrtákom veľkosti 14.
- Utiahnite matice.
- Závesné popruhy prevlečte skrze krúžky na konci matíc.

**POZNÁMKA:** Expanzné skrutky sa kupujú zvlášť.

## 2. MOŽNOSŤ: INŠTALÁCIA ÚCHYTNÝCH DISKOV



- Medzi diskami zachovajte rozostup 45 cm.
- Diery v strope navrtajte vrtákom veľkosti 14.
- Disky pevne pripevnite k stropu utiahnutím matíc.
- Prevlečte závesné lano skrze krúžky na konci matíc.

**POZNÁMKA:** Disky sa kupujú zvlášť.

**POZOR!**

Medzi jednotlivými sadami popruhov na jogu, by mal byť zachovaný odstup 1,5 m z každej strany. Vďaka možným variáciám, čo do veľkosti výrobku, sa minimálny rozostup pohybuje medzi 1,0 - 1,2 m. Nedodržanie rozostupu môže viesť k úrazu.

## ZAVESENIE POPRUHOV



- Jeden koniec závesného lana upevnite k stropu klasickým prevlečením.
- Druhý koniec závesného lana chyťte za háčiky výrobku.
- Dokončite inštaláciu. Max. nosnosť je 200 kg.

Výšku zavesenia môžete ľubovoľne meniť uchytením závesného lana do iného krúžku (pozri červená šípka). Minimálna vzdialenosť najnižšej časti popruhov od podlahy by mala byť 50 cm.



## TIPY NA ZÁKLADNÉ CVIKY

1. **Bhujangasana** – obdoba kobry, asi najpríjemnejšia aerojogová pozícia.
2. **Sed-l'ah** – posilňovanie v podobe aero sedov-l'ahov. Môžete sa priťahovať priamymi brušnými svalmi, ale tiež bočnými (do strán).
3. **Twist** – doľava, doprava, toto pretáčanie robí chrbtici moc dobre.

4. **Dhanurasana** – obdoba luku. Pomaly uchopte najskôr jeden členok, potom druhý, docielite dôkladné pretiahnutie celej prednej časti tela.



## 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](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto: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](mailto: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 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.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- neodbornou repasiou
- 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.

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 reklamáci 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  
Reklamace 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: