



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 15904 Priamočiara tyč inSPORTline Flexi Bar Easy

IN 15905 Priamočiara tyč inSPORTline Flexi Bar Strong



OBSAH

ÚVOD	3
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
VÝHODY	3
ZOSTAVENIE	4
ÚDRŽBA	4
CVIČENIE	4
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	8
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	8

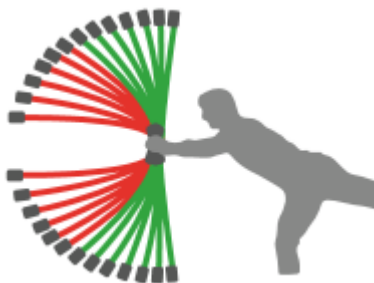
ÚVOD

Ďakujeme Vám, že ste si zakúpili tento produkt. Táto Flexi-tyč Vám stimuluje zdravý postoj a napomôže Vám spevniť svalstvo. Zvyšuje zdravotnú kondíciu a navráti Vás k pozitívnej rovnováhe. Pred samotnou inštaláciou produktu si prečítajte všetky informácie v manuáli a uschovajte si ich k budúcnemu nahliadnutiu.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Nepoužívajte tento produkt v poslednom trimestri tehotenstva.
- Nepoužívajte tento produkt, ak trpíte vysokým tlakom.
- Pokiaľ trpíte zdravotnými ťažkosťami konzultujte svoj zdravotný stav s lekárom.
- Deti do 15 rokov musia byť pod dohľadom dospeljej osoby.
- Uistite sa, že máte dostatočné množstvo priestoru okolo seba pred začiatkom cvičenia.
- Vždy používajte rovný, čistý a pevný povrch.
- Uchovávajte tento produkt na suchom a čistom mieste.
- Nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu ani iným vysokým teplotám. Produkt sa môže znehodnotiť.
- Neupravujte tento výrobok mohlo by to ovplyvniť záručné podmienky.
- Pred každým použitím sa uistite, že produkt nemá známky poškodenia. Poškodený produkt nepoužívajte.
- Ak máte pocit mdloby, alebo ak cítite dychovú slabosť, závraty, okamžite zastavte.
- Chráňte pred deťmi a domácimi miláčikmi.
- Vždy držte výrobok v strede gumovej rukoväte, či už používate jednu alebo dve ruky.
- Udržujte uchopenie v zápästí uvoľnené a v neutrálnej polohe.
- Nedržte rukoväť kŕčovito pevne, inak sa Vaše paže rýchlo vyčerpajú.
- Nepreceňujte svoje zručnosti. Začnite cvičiť s nízkou intenzitou a majte cvičenie pod kontrolou.

VAROVANIE! Uistite sa, že používate Flexi-tyč iba v zelenej oblasti. To je najlepšie pre vlastnosť a životnosť Vášho produktu. Hojdanie v červenej oblasti nezlepší výsledky Vášho tréningu. Hojdanie v červenej oblasti tiež opotrebováva Váš výrobok. „Zlaté pravidlo“: ak sa Flexi-tyč hojdá, všetko je v poriadku. Snažte sa udržať ramená dole.



VÝHODY

- Zníženie bolesti chrbta,
- zlepšuje cirkuláciu krvi,

- zvyšuje energetickú hodnotu,
- zlepšuje svalovú únavu,
- zvyšuje endorfíny v tele,
- zlepšuje Váš postoj,
- spevňuje brušné svalstvo,
- spevňuje celé telo,
- zlepšuje Váš zdravotný a duševný pocit.

ZOSTAVENIE

- Vyberte zo škatule a skontrolujte, či máte všetky komponenty v poriadku bez známky poškodenia a zmontujte dohromady.
- Použite podľa manuálu.

ÚDRŽBA

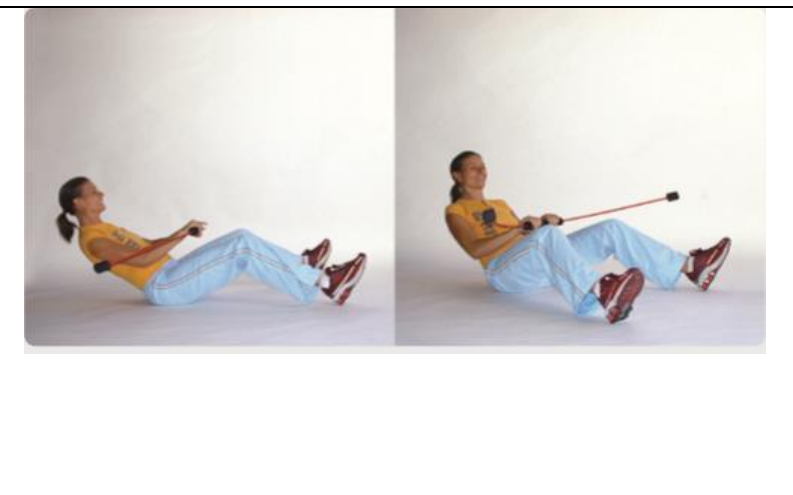
- Použite uterák a utrite po každom použití.
- Používajte len navlhčený uterák s jemným čistiacim prostriedkom na čistenie.
- Chráňte pred ohňom, vysokými teplotami, slnečným žiarením pred ostrými predmetmi a hranami.
- Uchovajte na suchom a chladnom mieste.
- Nikdy nepoužívajte poškodený produkt.

CVIČENIE

CVIČENIE: 1 Hrudník a chrbát Pozícia tela: širší postoj nohy od seba s ramenami voľne. Uchopte Flexi-tyč oboma rukami a držte ju pred sebou vo výške hrudníka a uchopte rukoväť zhora. Zatlačte bradu mierne ku krku. Húpavý pohyb: hore a dolu.	
CVIČENIE: 2 Ramená a vrchná časť chrbta Pozícia tela: nohy roznožte viac nad šírku ramien. Držte Flexi-tyč voľne v jednej ruke paralelne k telu. Ruka je voľne natihnutá ale nedopnutá pre voľné kmity. Prsty na nohách sú smerom von. Húpavý pohyb: hojdavým pohybom dnu a čo najviac dozadu. Opakujte na druhej strane.	

CVIČENIE: 3 Stred zadnej časti Pozícia tela: široký vzpriamený postoj, kolená a prsty smerujúce von. S predĺženými ramenami presuňte Flexi-tyč nad hlavu. Dôležité je, aby boli ramená neprepnuté. Palce smerujú dopredu. Húpavý pohyb: hore a dolu.	
CVIČENIE: 4 Postavenie tela: široký postoj s kolenami a prstami smerujúcimi von. Nakloňte hornú časť tela dopredu, držte si chrbát v rovnnej pozícii. Uchopte rukoväť zhora. Húpavý pohyb: hore a dolu v smere k podlahe.	
CVIČENIE: 5 Zadok Postavenie tela: hlboký drep, uchopte Flexi-tyč zhora oboma rukami a mierne zastrčte hlavu medzi ramená. Zdvihnite obe ruky do výšky hlavy. Ramená sú stiahnuté dole. Húpavý pohyb: dozadu a dopredu.	
CVIČENIE: 6 Stred brušných svalov Postavenie tela: nohy od seba, držte flexi-tyč oboma rukami vertikálne pred sebou. Držte postavenie tela, zatiahnuté bruško. Húpavý pohyb: húpajte Flexi-tyč z ľava doprava.	

CVIČENIE: 7 Brucho a stehná Postavenie tela: Veľký výpad vzad, držte Flexi-tyč rovnobežne s podlahou, potom sa nakloňte dopredu a držte hornú časť tela rovno. Zdvihnite zadnú nohu a udržiajte rovnováhu. Húpavý pohyb: dopredu a dozadu paralelne k podlahe. Vymeňte strany.	
CVIČENIE: 8 Hrudník a ramená Postavenie tela: nohy a ruky od tela. Flexi-tyč držte vertikálne pred sebou. Húpavý pohyb: doľava a doprava. Počas tréningu sa pokúste otáčať hornou časťou tela na jednu stranu.	
CVIČENIE: 9 Panva a zadok: Postavenie tela: obrázok 2. Zostaňte stáť na jednej nohe a preneste váhu. Druhú nohu prinožte. Húpavý pohyb: doprava, doľava a potom vymeňte strany.	
CVIČENIE: 10 Chrbtica a vnútorné svaly Postavenie tela: dole na všetky štyri. Zdvihnite jednu ruku k výške hlavy hore s Flexi-tyčou. Zatiahnite brucho a ramená uvoľnite smerom nadol. Húpavý pohyb: hore a dolu. Pre viac odvážnych zdvihnite nohu, ktorá je naproti zdvihnutej ruke. Vymeňte strany.	

CVIČENIE: 11 Boky a pás Postavenie tela: Ležte na boku, lakťom sa opierajte, spodná noha ohnutá a ľahko dopredu. Horná noha sa pretiahla rovno. Horná ruka drží Flexi-tyč, palce smerujú nadol. Húpavý pohyb: hore a dolu paralelne k nohe. Vymeňte strany.	
CVIČENIE: 12 Intenzívne boky Postavenie tela: pozícia 11 a k tomu zdvihnite panvu a zdvihnite vrchnú nohu nahor a vrchná ruka drží Flexi-tyč. Húpavý pohyb: hore a dolu, opakujte na druhej strane.	
CVIČENIE: 13 Zadok Postavenie tela: ležte na chrbte, kolená ohnite, zdvihnite panvu a chrbát čo najvyššie od podlahy. Teraz predĺžte celú nohu, kolená zostávajú rovnobežné. Vezmite Flexi-tyč a natiahnite ruky. Húpavý pohyb: hore a dolu, paralelne k nohám.	
CVIČENIE: 14 Spodné brušné svaly Postavenie tela: široká sedacia pozícia, päty pevne položené na podlahe. Nakloňte sa a držte chrbát rovno. Flexi-tyč držte oboma rukami vo výške hrudníka. Húpavý pohyb: rovnobežne so stehnami. Vždy udržiajte Flexi-tyč hojdajúcu sa. Sklopte hornú časť tela ešte ďalej, pridržte v tejto polohe a vráťte sa do vzpriamenej polohy. Opakovať.	

CVIČENIE: 15 Brušné svalstvo Postavenie tela: cvik 14 plus pridajte rotáciu vrchnej časti tela. Húpavý pohyb: otočte sa paralelne doprava a potom späť do východiskovej polohy.	
CVIČENIE: 16 Svaly trupu Postavenie tela: ležte na chrbte s pokrčenými kolenami. Držte flexi-tyč s oboma rukami pred kolenami, chrbát so zadkom relaxujú. Húpavý pohyb: hore a dolu.	

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

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 Ľudvíka 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.

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: (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- 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 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
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: