



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 7758 Balančná podložka inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Balančná podložka inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Balančná podložka inSPORTline DOME BASIC

IN 10973 Balančná podložka inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Balančná podložka inSPORTline DOME MINI

IN 22622 Balančná podložka inSPORTline DOME RIM



Obrázok je len pre ilustráciu.

OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
PARAMETRE	3
CVIKY	3
ZAHRIEVACIE CVIKY	4
DRŽANIE ROVNOVÁHY – (prenášanie hmotnosti)	4
ZDVÍHANIE NÔH	5
PODREPY	5
ZDVÍHANIE NÔH V ĽAHU – (poloha na boku)	6
KLŮKY	6
HORNÉ ZADNÉ PARTIE – (zdvíhanie sa a rotácia)	7
PRETIAHNUTIE CELÉHO TELA	7
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	7
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	7

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Manuál si prečítajte pozorne pred prvým používaním a uschovajte si ho pre prípad potreby.
- Výrobok používajte iba v súlade s manuálom a nerobte nedovolené úpravy.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom.
- Cvičte rozumne a príliš nepreceňujte svoje možnosti. Nesprávne cvičenie môže viesť k úrazu alebo škode.
- Výrobok chráňte pred priamym slnečným svetlom a držte ho ďalej od tepelných zdrojov.
- Uistite sa, že úchyty sú riadne uchytené. Zaistite štvrt' otáčkou doľava.
- Pomocou pásmového metra sa uistite, že je podložka riadne nafúknutá v správnej veľkosti.
- Podložka sa nesmie prefúkať. Hrozí deformácia povrchu a vypúlenie podstavca. To má za následok zníženie stability a môže to viesť k vážnemu zraneniu alebo ujme.
- Pre vylepšenie cvičenia môžete použiť úchyty.

PARAMETRE

Identifikačné číslo podložky	Najvyššia prípustná hmotnosť (kg)	Celkový priemer plochy (cm)	Výška (cm)
10972	160	55	20
10973	160	60	23
7336	150	45	20
7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20 - 26

CVIKY

Cvičenie robte správne. Ak pocítite nevoľnosť alebo bolesť, okamžite prestaňte. Pred opätovným cvičením sa poraďte s lekárom.

ZAHRIEVACIE CVIKY

Uvoľnenie a zahriatie svalov.

Východisková pozícia: státie.

1. Postavte sa na podložku.
2. Stabilizujte pozíciu.
3. Pomaly začnite pochodovať na mieste.



DRŽANIE ROVNOVÁHY – (prenášanie hmotnosti)

Rovnováha, koordinácia činnosti nôh

Východisková pozícia: státie

1. Zaujmite stabilnú pozíciu na vrchole podložky.
2. Mierne prenášajte hmotnosť z prstov na nohách k pätám a späť. Opakujte.

Telo držte vzpriamene.



ZDVÍHANIE NÔH

Rovnováha, koordinácia nožných svalov, hlavne stehien a zadku

Východisková pozícia: státie

1. Zaujmite stabilnú pozíciu na vrchole podložky.
2. Preneste hmotnosť na jednu nohu a rozpažte (ramená sú vyššie) pre zachovanie rovnováhy.
3. Druhú nohu napnite a odsuňte smerom von. Potom znova prinožte.
4. Nohy prestriedajte a niekoľkokrát opakujte.

Telo držte vzpriamene.



PODREPY

Nožné svalstvo, hlavne predné partie a stehná

Východisková pozícia: podrep

1. Zaujmite stabilnú polohu na podložke a preneste hmotnosť na päty.
2. Znížte zadok a súčasne vystrite paže smerom dopredu na výšku ramien.
3. Zotrvajte krátko v pozícii, vzpriamte sa a paže opäť pritiahnite.
4. Opakujte.

Kolená nesmú ísť cez úroveň prstov na nohe. Vyrovnajte sa.



ZDVÍHANIE NÔH V ĽAHU – (poloha na boku)

Nožné svalstvo, hlavne stehná a zadok

Východisková pozícia: na boku

1. Spodnú ruku oprite o zem v pravom uhle. Druhú ruku položte na podložku. Nohy napnite a rovnako vypnite aj prsty na nohách.
2. Pomaly nadvihnite hornú nohu do výšky 20 - 30 cm, dajte späť.
3. Zmeňte bok a opakujte cviky.

Nohy a vrchné telesné partie sú v rovine pri začatí cviku. Chrbát držte rovno. Panva sa nemá pohybovať spredu dozadu a obrátené.



KĽUKY

Paže, svaly, hlavne hornej strany rúk

Východisková pozícia: v kľaku

1. Položte vypúlenú časť podložky na podlahu.
2. Kľaknite si pred ňou a chopte sa okrajov. Zápästie musí byť v línii s ramenami a lakťe smerujú von.
3. Hmotnosť preneste na prsty na nohách a vystrite nohy.
4. Mierne pokrčte paže a spustite hornú polovicu tela. Krátko vydržte.
5. Napnite paže a zdvihnite hornú polovicu tela. Krátko vydržte.
6. Cvičenie opakujte.

Nohy a horné telesné partie sú na začiatku v rovine. Chrbát majte zrovnaný. Podložka musí byť vycentrovaná a v stabilnej polohe.



HORNÉ ZADNÉ PARTIE – (zdvíhanie sa a rotácia)

Zadné svalstvo

Východisková pozícia: prehyb

1. Kolená sú mierne pokrčené a ležia na zemi.
2. Súčasne s výdychom mierne zdvihnite hornú časť tela (chrbtové partie sú rovno a ruky voľne zložené v zátylku, lakte smerujú nahor) a natočte sa do boku.
3. Chvíľu vydržte, nadýchnite sa a položte telo späť.
4. Vymeňte strany a cvičenie zopakujte.



PRETIAHNUTIE CELÉHO TELA

Centrálne svaly, hlavne brušné a chrbtové svalstvo

Východisková pozícia: prehyb

1. Napnite kolená tak, aby sa prsty na nohách dotýkali podlahy. Zaprite sa rukami a lakťami.
2. Pritiahnite pupočnú oblasť smerom k chrbtici, napnite bruško a súčasne napnite paže dopredu a zdvihnite nohy.
3. Pozíciu držte 10 - 20 sekúnd.



Pohľad je stočený k podlahe a nos smeruje dole. Zbytočne sa neprehýbajte v chrbte.

Variácie: Zdvíhajte zvlášť iba paže alebo nohy na striedačku.

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 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 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.

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
Reklamácie 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