



## UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 3908, 3909, 3910, 3911, 3912 – Gymnastická lopta  
inSPORTline TOP BALL s pumpičkou



# OBSAH

ÚVOD .....	3
OBSAH BALENIA.....	3
VÝBER SPRÁVNEJ VEĽKOSTI LOPTY .....	3
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....	3
CVIKY .....	4
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	8

## ÚVOD

Gymnastická lopta je výborným doplnkom akejkoľvek domácej telocvične, používa sa mnoho rokov profesionálnymi trénermi a atlétmi. Zaručuje bezpečný a pohodlný spôsob ako spevniť stehenné svaly, svaly strednej časti tela a svaly trupu. Tiež lopta slúži ako výborné sedadlo, ktoré napomáha správne držaniu tela a udržiavaniu rovnováhy. Taktiež môže napomôcť pri zmiernení bolestí tela.

Pomocou priloženej pumpičky s koncovkou nahustíte dostatočne loptu, ale neprehustíte ju príliš. Po nahustení by ste mali byť schopní loptu pretlačiť zhruba o 5 cm.

## OBSAH BALENIA

1. Nenafúkaná gymnastická lopta
2. Pumpa

## VÝBER SPRÁVNEJ VEĽKOSTI LOPTY

Vaša výška (cm)	Ø lopty (cm)
Do 150	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
195 a viac	95

Loptu nechajte pred nafúknutím 1-2 hodiny vytemperovať pri izbovej teplote. Ak použijete k nafukovaniu kompresor, nafukujte loptu po etapách, aby sa materiál roztáhoval pomaly. K dosiahnutiu jeho optimálnej elasticity nafúknite loptu najskôr o 10% väčší, ako je jej predpísaný priemer a potom ho na predpísaný priemer vyfúknite.

Loptu nenechávajte v blízkosti zdrojov tepla. Z tréningovej plochy odstráňte ostré a hranaté predmety. Nie je vhodná pre deti mladšie ako 3 roky. Loptu nafukujte iba vzduchom. V prípade poškodenia loptu neopravujte, pretože opravená lopta by nezodpovedala bezpečnostným podmienkam. Materiál z ktorého je lopta zhotovená, je plne recyklovateľný.

V balení je priložená upchávka lopty a ručná pumpička pre jednoduché a rýchle nafúknutie lopty.

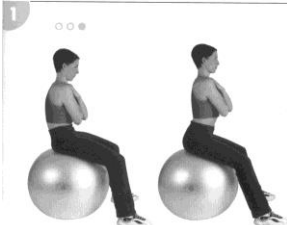

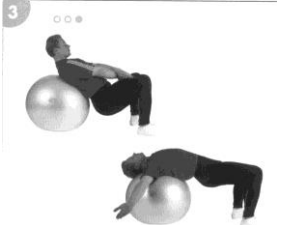
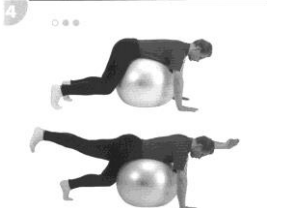

Po nafúknutí sa do fúkacieho otvoru vtlačí upchávka lopty užším koncom. Tým dôjde k zaisteniu lopty a zamedzeniu akéhokoľvek úniku vzduchu.





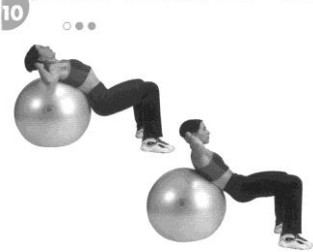
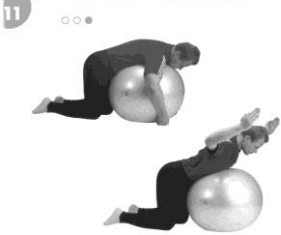
## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

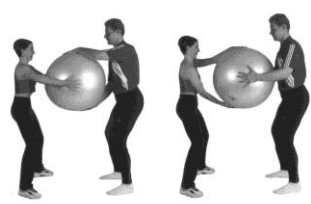

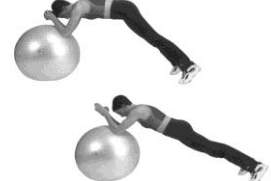
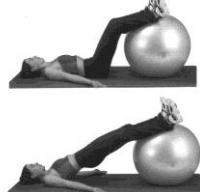
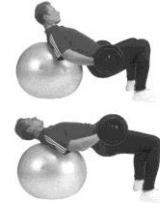

1. Vždy konzultujte Váš zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred vytvorením svojho cvičebného plánu.
2. Noste voľné oblečenie a majte na sebe niekoľko vrstiev oblečenia, aby ste telo udržali v teple.
3. Vždy vykonávajte zahrievacie cvičenia ešte pred samotným cvičením na lopte. Vyhradte si na to aspoň 5 minút a berte to ako rutinu pred samotným cvičením.
4. Uistite sa, že Vaša lopta je v bezchybnom stave pred každým cvičením.
5. Počas cvičenia dodržujte pitný režim. Po skončení cvičenia vypite dostatočné množstvo tekutín (napr. ovocnej šťavy, sacharidového nápoja alebo čistej vody).

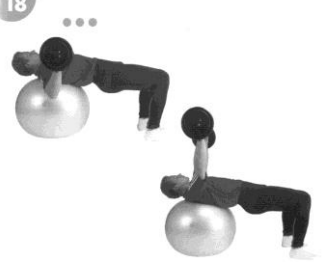
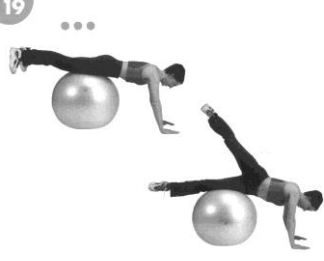

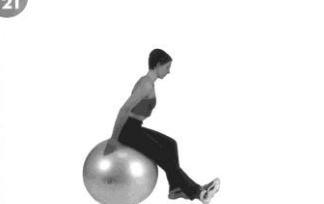


## CVIKY

Gymnastická lopta umožňuje prevádzať mnohostrannú činnosť k upevneniu Vášho zdravia a k Vašej relaxácii. Cvičenie s touto loptou znižuje napätie organizmu, posilňuje brušné a chrbtové svaly a aktivuje kĺby. Môžete ho využiť aj ako alternatívu sedacieho nábytku. Z terapeutických dôvodov sa však neodporúča trvalé alebo dlhodobé sedenie na nej. Ak trpíte dlhodobo menšími problémami (napr. bolesťami niektorých častí tela) alebo náhlymi akútnymi bolesťami, odporúčame Vám, aby ste sa skôr než začnete s loptou cvičiť, poradili s lekárom.

<p><b>1. Stiahnutie panvy:</b> keď sa pohybujete dopredu a dozadu na lopte, udržiajte telo vzpriamene.</p>	
<p><b>2. Stiahnutie panvy:</b> pohybujte sa na lopte doprava a doľava a udržiajte telo vzpriamene.</p>	
<p><b>3. Pretiahnutie prsných svalov a svalov hrudného koša:</b> oprite sa celým chrbtom o loptu, zdvíhajte ruky a panvu.</p>	
<p><b>4. Pretiahnutie celého tela/udržanie stability:</b> ľahnite si na loptu a oprite sa rukami a nohami o zem. Zdvíhajte striedavo vždy ľavú ruku a pravú nohu, vydržte chvíľu v tejto pozícii a potom opačne.</p>	
<p><b>5. Točenie hornej časti tela:</b> zo stabilnej pozície na bruchu sa pomocou paží točte na stranu a vráťte sa do pôvodnej polohy, potom na druhú stranu.</p>	

<p><b>6. Udržovanie stability s partnerom:</b> v páre, zdvíhajte nohy z podlahy a udržujte rovnováhu.</p>	
<p><b>7. Vajíčko:</b> z polohy v klúde si postupne pritiahnite loptu pod hornú časť tela, potom sa vráťte do pôvodnej polohy.</p>	
<p><b>8. Kľačanie:</b> začnite z pozície „chrobáka“, odlepte ruky od zeme a zdvihnite hornú časť tela.</p>	
<p><b>9. Balans v sede:</b> keď sedíte, zdvihnite nohy zo zeme (najskôr jednu, potom obe) a udržujte balans.</p>	
<p><b>10. Posilňovanie brušných svalov:</b> opríte chrbát o loptu, pretiahnite (udržujte hornú časť tela rovno) a potom zdvihnite hornú časť tela až tam, kde sa zapoja brušné svaly.</p>	
<p><b>11. Narovnanie chrbtice:</b> ľahnite si na loptu pohodlne na brucho, zdvihnite hornú časť tela a držte paže vedľa hlavy v tvare písmena „U“.</p>	

<p><b>12.Bitka s loptou:</b> držte telo vzpriamene, bojujte proti partnerovi. Točte loptou do strán.</p>	<p>12 ○○○</p> 
<p><b>13.Most:</b> Položte stehná na loptu, vrchnú časť tela znížte – pokrčte ruky, posilňujete paže, udržiajte telo v rovnej polohe.</p>	<p>13 ○○○</p> 
<p><b>14.Torzná stabilita:</b> tlačte na loptu laktami a tlačte panvu dole, až je telo úplne rovné a potom sa vráťte späť.</p>	<p>14 ○○○</p> 
<p><b>15.Zdvíhanie panvy:</b> ľahnite si na chrbát na podložku a nohy opríte o loptu, zdvíhajte panvu, až je telo v rovine, potom povolte a vráťte sa dole.</p>	<p>15 ○○○</p> 
<p><b>16.Spevnenie kolien:</b> opríte sa chrbtom o loptu, zdvíhajte panvu do úrovne kolien, efekt bude väčší, keď použijete činku.</p>	<p>16 ○○○</p> 
<p><b>17.Rozpažovanie:</b> klasické cvičenie s činkami na lopte.</p>	<p>17 ○○○</p> 

<p><b>18. Bench press s činkou:</b> prídavný cvik k tradičnému posilňovaniu prsných svalov, môžete meniť polohu na lopte.</p>	<p>18</p> 
<p><b>19. Točenie spodnej časti tela:</b> zo zhybovej pozície vytáčajte nohy na jednu stranu a jedna noha zostane na lopte, vráťte sa do pôvodnej pozície, potom vymeňte strany.</p>	<p>19</p> 
<p><b>20. Ohýbanie do strán:</b> ľahnite si bokom na loptu, zdvíhajte a pokladajte hornú časť tela.</p>	<p>20</p> 
<p><b>21. Posilňovanie kolenných šliach:</b> položte jednu pätu na zem, gúľajte loptu dozadu a presuňte vrchnú časť tela dopredu, aby ste pretiahli nohu až je kompletne natiahnutá, potom vymeňte strany.</p>	<p>21</p> 
<p><b>22. Posilňovanie prsných svalov, pretiahnutie chrbtice:</b> kľaknite si, ruky opríte o loptu a posúvate loptu dopredu až do natiahnutých rúk.</p>	<p>22</p> 
<p><b>23. Posilňovanie stehien:</b> položte si jednu nohu na druhé koleno a otočte nohu, aby sa pretiahla vonkajšia strana a priťahujte loptu k sebe, až pocítite, že posilňujete.</p>	<p>23</p> 

## 24. 25. Relaxačné polohy:

24



25



## 26. - 29. Poloha poslucháča:

26



27



28



29



## 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:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín , +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto:predajnaba@insportline.sk)
- 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 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 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:**

- zavinením používateľa
- nesprávnou montážou
- 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.
- 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 opravu.

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 :

Razítko a podpis predajcu: