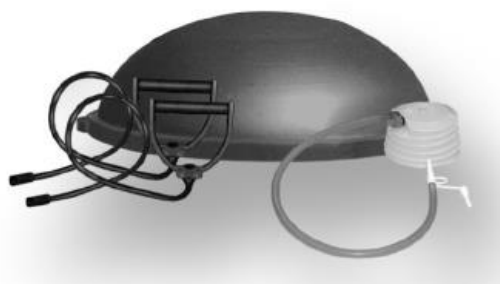
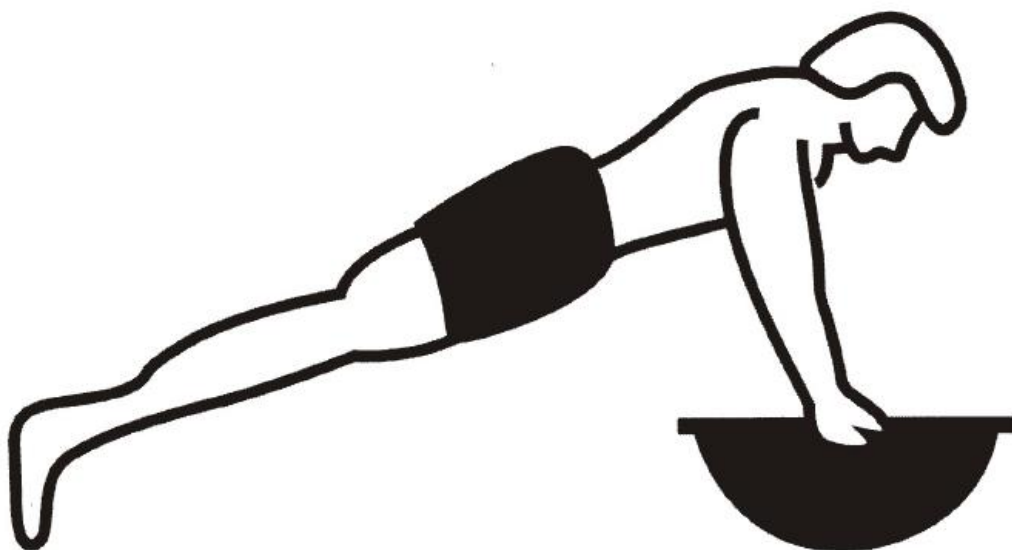




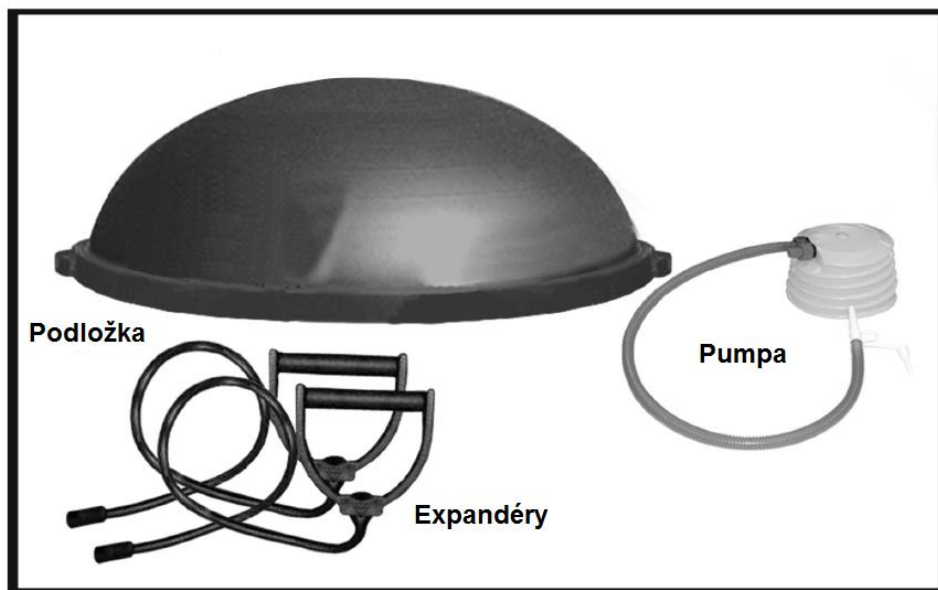
UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
Balančná podložka inSPORTline DOME



OBSAH

OBSAH BALENIA.....	3
TIPY NA CHUDNUTIE	3
CVIČEBNÉ POKYNY	4
ZAHRIEVACIA FÁZA.....	4
STREČING.....	4
CVIKY K PRECVIČENIU CELÉHO TELA	4
10 DENNÝ JEDÁLNIČEK NA CHUDNUTIE	6
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	7

OBSAH BALENIA



TIPY NA CHUDNUTIE

1. Nevynechávajte jedlo! Vynechávanie jedál môže viesť k prejedaniu. Ak budete prijímať potravu iba v prípade, že pociťujete naozaj veľký hlad, hrozí riziko, že zvolíte nesprávny typ jedla. Vynechávanie jedál vedie aj k vyššiemu ukladaniu tuku.
2. Ľudia konzumujú priemerne dvakrát viac "zlého" tuku, než by mali. Strážte si denne svoj energetický príjem: množstvo kalórií z tuku by nemalo presiahnuť 20-30% z celkového množstva prijatých kalórií.
3. Pite veľa vody. Denne vypite 2 - 4 litre vody v závislosti od vašej hmotnosti (ľuďom s hmotnosťou 70 kg sa odporúča vypiť denne zhruba 2 litre vody, ľudia s väčšou hmotnosťou by mali denne vypiť trochu väčšie množstvo vody). Toto množstvo vody je dostačujúce a vhodné tiež na prečistenie organizmu.
4. Jedzte veľa ovocia a zeleniny, je chutná, nutrične bohatá a obsahuje phytonutrienty a mnoho vitamínov, minerálov a vlákniny a ochraňuje pred starnutím organizmu v dôsledku pôsobenia voľných radikálov.
5. Jedzte malé porcie, ale častejšie (čo 2 ½ - 3 hodiny). Metabolizmus bude neustále pracovať a energia bude dodávaná organizmu v priebehu celého dňa. Pri častej konzumácii malých jedál sa stabilizuje hladina cukru v krvi, dochádza k zníženiu premeny kalórií na tuk a menšiemu ukladaniu tuku.
6. Každé nutrične vyvážené jedlo by malo obsahovať nízkoenergetické bielkoviny, zložitejšie sacharidy (s nízkym glykemickým indexom) a "dobré" tuky (esenciálne mastné kyseliny).
7. Nízkoenergetické bielkoviny sú obsiahnuté napr. v rybom, kuracom a morčacom mäse (zbavenom kože), chudom hovädzom mäse, tofu, v proteínových nápojoch a strukovinách.
8. Zelenina by sa mala jesť čerstvá alebo dusená, pri akomkoľvek inom spôsobe prípravy dochádza k strate veľkého množstva živín (napr. pri varení). Vhodná je preto zelenina dusená alebo pripravená v mikrovlnnej rúre.
9. Šalátové dressinky obsahujú veľké množstvo tuku, preto používajte iba dressinky bez tuku, prípadne citrónovú šťavu alebo ryžový ocot.
10. Vždy myslite dopredu a buďte pripravení. Berte si so sebou do práce každý deň zdravé jedlá. Ak sa chystáte do kina, vezmite si svoju vlastnú desiatu.
11. Nejedzte po 19. hodine.

DÔLEŽITÉ

Náročnosť cvičenia je závislá od nafúkania balančnej podložky. Pre začiatočníkov je vhodné mať podložku nafúkanú menej, pokročilí by mali mať podložku nafúkanú viac. Každý z cvikov je zameraný na určitú svalovú partiu. Pri posilňovaní sa spotrebúvajú kalórie a dochádza ku tvarovanej štíhlejšej a vypracovanej postavy. Spočiatku vykonávajte na precvičenie každej svalovej partie 2-3 cviky (2 série po 10 opakovaníach). Akonáhle sa Vaša telesná kondícia zlepší, vykonávajte cviky v 4 sériách po 20 opakovaníach.

Expandéry sú dĺžkovo nastaviteľné. Ich dĺžku je potrebné nastaviť podľa Vašej postavy a vykonávania cviku.

CVIČEBNÉ POKYNY

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom.

ZAHRIEVACIA FÁZA

Pre rozprúdenie krvného obehu kráčajte na mieste po dobu 2-3 minút. Táto fáza slúži na zahriatie a prípravu organizmu na následnú záťaž a tiež k dosiahnutiu lepších cvičebných výsledkov.

STREČING

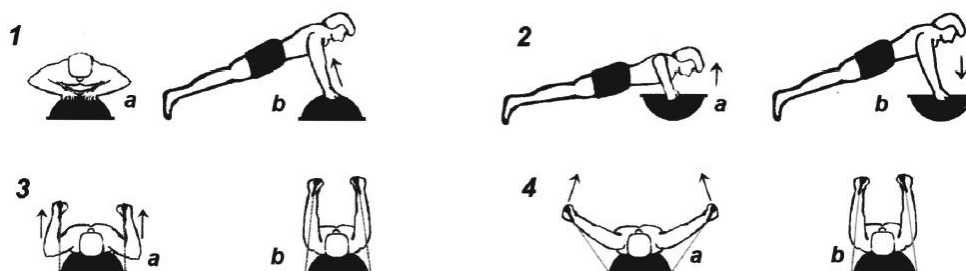
Úklony do strán: Postavte sa tak, aby boli od seba chodidlá vzdialené na šírku vašich ramien a pokrčte mierne nohy v kolenách. Vypnite hrudník, pozerajte sa pred seba, zdvihnite ľavú ruku nad hlavu, pravú ruku nechajte spustenú pozdĺž tela. Ukloňte sa na pravú stranu pre pretiahnutie ľavej strany trupu. Zotrvajte v krajnej polohe počas 20-30 sekúnd a potom opakujte cvik na druhú stranu. Zdvihnite pravú ruku a pretiahnite pravú polovicu tela. Opäť zotrvajte v krajnej polohe 20-30 sekúnd. Nekmitajte a nerobte trhavé pohyby. Váš pohyb by mal byť pomalý a kontrolovaný.

Vytáčanie trupu: Opäť sa postavte tak, aby boli chodidlá na šírku ramien a pokrčte nohy v kolenách. Vypnite hrudník, pozerajte sa pred seba, ruky rozpažte a mierne pokrčte v lakťoch. Vytáčajte pomaly hornú polovicu tela smerom za seba, striedavo sa otáčajte do oboch strán. Cvik opakujte desaťkrát. Robte len pomalé a kontrolované pohyby. Nekmitajte.

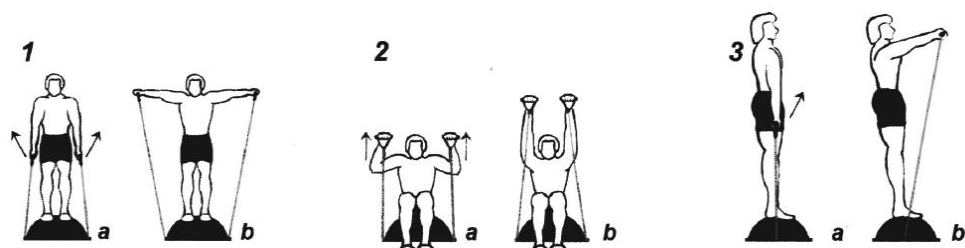
Teraz môžete prejsť k posilňovaniu a tvarovaniu Vášho tela. Počas cvičenia dýchajte prirodzene, v žiadnom prípade nezadržujte dych. Posilňujte svalstvo pri pohybe nahor i nadol, aby bolo cvičenie čo najúčinnnejšie. Cvičenie s balančnou podložkou je nesmierne účinné a vhodné pre každého.

CVIKY K PRECVIČENIU CELÉHO TELA

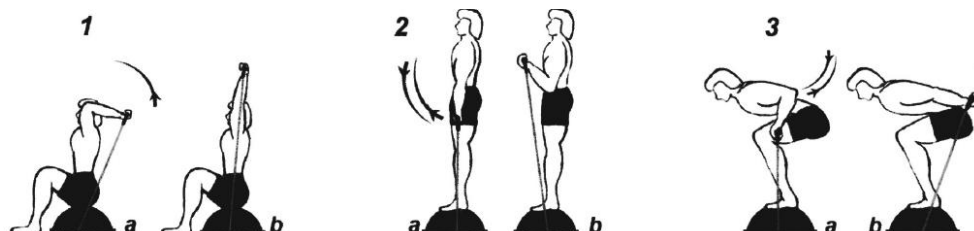
Svalstvo hrudníka



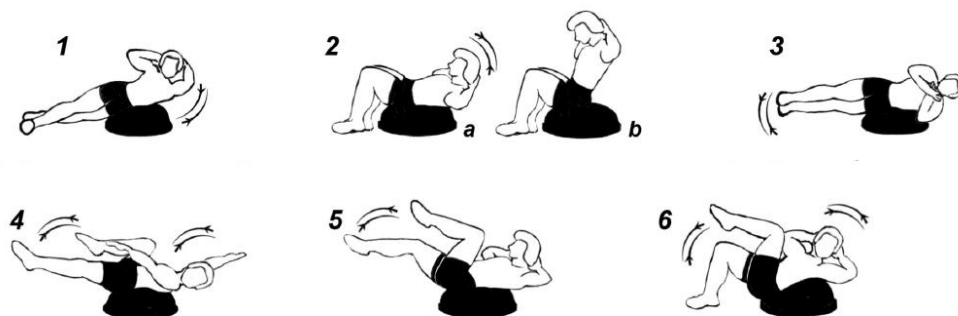
Svalstvo ramien



Svalstvo paží

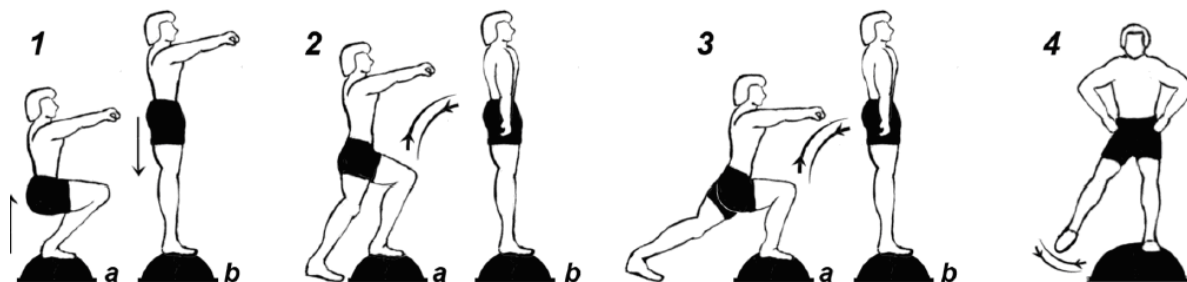


Brušné svalstvo

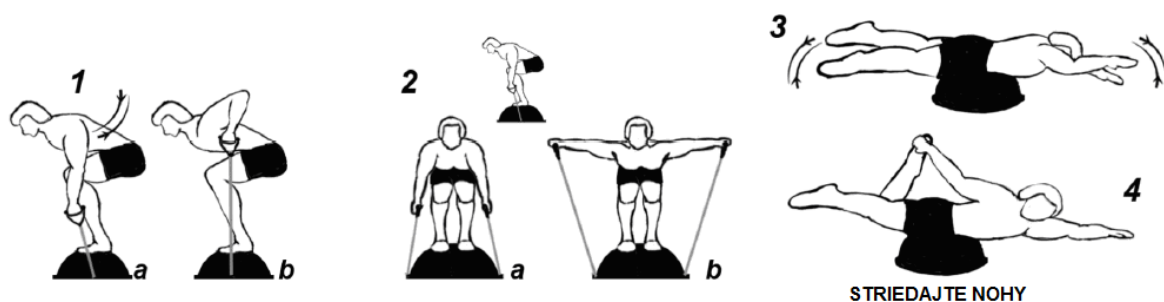


Svalstvo nôh a zadku

2, 3, 4 - STRIEDAJTE NOHY



Chrbtové svalstvo



STRIEDAJTE NOHY

10 DENNÝ JEDÁLNIČEK NA CHUDNUTIE

Vďaka tomuto jedálničku môžete vyzerat' skvele ľahko a rýchlo. Majte na pamäti, že sa jedná len o dočasný nutričný program určený k redukcii telesnej váhy, ktorý by mal byť dodržiavaný iba po dobu 10 dní.

RAŇAJKY:	OBĚD:	VEČEŘA:
1 krajec kysnutého chleba s arašidovým maslom (maximálne 1 lyžica) a jablko; alebo vaječná omeleta so špenátom (z 3 vajec), 1 krajec kysnutého chleba; alebo 1 nízkoťučný jogurt, 6 mandlí; alebo 1 miska ovsenej kaše s lyžicou hnedého cukru, 3 varené alebo miešané vaječné bielky; alebo 1 miska cereálnych vločiek s otrubami, 1 hrnček odtučneného mlieka, 3 varené alebo miešané vaječné bielky Na raňajky je vhodný 1 pohár vody a 1 šálka kávy alebo čaju	Morčacie mäso s majonézou bez tuku, horčicou alebo kečupom, hlávkový šalát a zemiaky; alebo sushi (4 kusy) a uhorkový šalát; alebo grilované kuracie mäso (3 kúsky), ½ misky čiernych fazúl, 1 miska dusenej alebo grilovanej zelenej zeleniny; alebo sendvič z ryžového alebo kysnutého chleba s kuracím alebo morčacím mäsom alebo s tuniakom konzervovaným vo vode. Môžete použiť majonézu (bez tuku), kečup, hlávkový šalát, zemiaky; alebo zelený hlávkový šalát a grilované kuracie prsia, morčacie mäso alebo tuniak. Buďte tvoriví, pridajte uhorky, majú vysoký obsah vlákniny, zeler, zemiaky, zelenú alebo červenú papriku - nezabúdajte, že dressing nesmie obsahovať tuk; alebo miska dusenej ryže s grilovaným kuracím mäsom alebo dusená zelenina (na ochutenie možno pridať omáčku) Pohár vody, ľadového čaju alebo diétnej sódy	85-110 g grilovaných kuracích alebo morčacích prs alebo grilované rybie mäso alebo steak z chudého mäsa, 1 miska dusenej zelenej zeleniny; alebo grilovaná sekaná z morčacieho mäsa, 1 miska dusenej zelenej zeleniny, veľká miska šalátu s dressingom bez tuku a zeleninou (uhorka, zeler, zemiaky, červená / zelená paprika) pre väčšiu výživovú hodnotu; alebo grilovaný garnát alebo kreveta (85-110 g), 1 miska dusenej zelenej zeleniny, veľká miska šalátu s dressingom bez tuku a akúkoľvek zeleninou 1 pohár vody
DESIATA: DOPOLUDNIE		OLOVRANT: NOČNÉ HODINY
Potraviny s vysokým obsahom bielkovín (morčacie mäso, odtučnený syr alebo proteínová tyčinka); alebo 1 kus ovocia (jablko, pomaranč alebo slivka); alebo zeler (2 kusy) s arašidovým maslom 1 pohár vody		Olovrant s vysokým obsahom bielkovín alebo biely odtučnený jogurt Pohár vody
	OLOVRANT: POPOLUDNIE	
	Potraviny s vysokým obsahom bielkovín (morčacie mäso, odtučnený syr alebo proteínová tyčinka) 1 pohár vody	

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 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 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
Reklamáce 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: