



## UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

### Masážne valce inSPORTline



## Obsah

POUŽITIE .....	3
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....	3
ÚDRŽBA.....	3
PRIAZNIVÉ ÚČINKY .....	3
ODPORÚČANIA .....	4
TIPY .....	4
CVIKY .....	4
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	7

## POUŽITIE

- **Masáž spúšťacích bodov**
- **Rýchla úľava od bolesti svalov**
- **Podpora a zvýšenie flexibility**
- **Zlepšenie výkonnosti**

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

### VAROVANIE

**Doporučený váhový limit: 120 kg**

S akýmkoľvek cvičebným programom a tréningom je spojená celá rada rizík, ktoré môžu mať za následok vznik vážnych či dokonca smrteľných zranení. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu alebo diétnego režimu by ste sa mali vždy najskôr poradiť s lekárom.

Pokyny uvedené v tomto manuáli majú len informatívny charakter (tz. predstavujú rôzne cvičebné a tréningové techniky) a nelimitujú užívateľa len na uvedené cviky. Prečítaním tohto manuálu ste oboznámení s povinnosťou poradiť sa o vhodnosti tréningového programu a jednotlivých cvikov s lekárom. Dodržujte všetky pokyny a odporúčania v tomto manuáli.

Ukážky cvikov v tomto manuáli sú len ilustračné a každý užívateľ sa musí poradiť o vhodnosti jednotlivých cvikov a diétnego režimu s lekárom (prekážkou pre ukážkové cviky alebo diétny režim môžu byť zdravotné problémy).

- Masážne valce nie sú určené pre deti, preto ich udržiajte mimo dosahu detí. Osoby mladšie ako 18 rokov môžu cvičiť s touto pomôckou iba pod vedením dospelšej osoby.
- Masážny valec môže pre deti a domáce zvieratá predstavovať bezpečnostné riziko, preto ho nikdy nenechávajte v ich blízkosti bez dozoru.
- Výber cvikov vždy prispôbte aktuálnej telesnej kondícii a zdravotnému stavu.
- Za škody spôsobené používaním tohto výrobku nenesieme žiadnu zodpovednosť.
- Ku cvičeniu používajte vhodné športové oblečenie a obuv.
- Masážny valec používajte iba tak, ako je uvedené v manuáli.

## ÚDRŽBA

- Na čistenie použite jemné mydlo a teplú vodu. Nepoužívajte abrazívne ani chemické čistiace prostriedky. Masážny valec nepotápajte do vody.
- Masážny valec nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu, extrémnym teplotám a nedávajte ho do blízkosti tepelných zdrojov či otvoreného ohňa.

Tento manuál je návodom na správne používanie masážnych valcov. Manuál si uschovajte. Cvičebný program vždy prispôbte aktuálnej telesnej kondícii a zdravotnému stavu.

Ďakujeme vám za kúpu tohto produktu. Naším hlavným cieľom je spokojnosť našich zákazníkov.

## PRIAZNIVÉ ÚČINKY

- Rýchla úľava od bolesti svalov.
- Masáž spúšťacích bodov.
- Relaxácia a uvoľnenie od stresu.
- Obnova a zlepšenie flexibility/ohybnosti organizmu.
- Posilnenie tela a podpora krvného obehu.
- Prevencia zranenia.

## ODPORÚČANIA

Masážny valec je skvelým prostriedkom pre terapiu spúšťacích bodov, pri ktorej si môžete sami regulovať intenzitu masáže pre dosiahnutie maximálnej stimulácie. Masážny valec možno použiť na zníženie svalového napätia, pretiahnutie organizmu a zlepšenie výkonnosti, alebo ako pomôcku pre rehabilitáciu organizmu po zranení.

\* *Pred začatím akéhokoľvek cvičebného alebo rehabilitačného programu sa poraďte o jeho vhodnosti s lekárom.*

**ZAČIATOČNÍCI:** Kritickú oblasť masírujte po dobu 15 až 20 sekúnd, 1x až 2x za tréning alebo kým nedôjde k uvoľneniu svalstva.


**POKROČILÝ:** Kritickú oblasť masírujte po dobu 30 až 45 sekúnd, 3x až 4x za tréning alebo kým nedôjde k uvoľneniu svalstva.





*Modriny a kožné problémy sú príznakom príliš veľkej intenzity - v prípade akýchkoľvek problémov tréning či masáž ukončite.*

### TIPY

- Maximálnu relaxáciu a najlepšie výsledky dosiahnete, ak budete dýchať zhlboka.
- Kontakt masážneho valca so spúšťacím bodom môže byť ľahko nepríjemný.
- Niektoré oblasti môžu byť citlivejšie, preto vždy prispôbte intenzitu masáže svojim potrebám.
- V dôsledku nadmernej intenzity sa môžu objaviť modriny, ktoré sú známkou poškodenia svalových vlákien.
- V prípade akýchkoľvek zdravotných ťažkostí prestaňte masážny valec ihneď používať.
- Po skončení terapie s masážnym valcom nezabudnite doplniť tekutiny.

## CVIKY

<p><b><u>HORNÁ A SPODNÁ ČASŤ CHRBTÁ</u></b></p> <p><b>KROK 1</b> - Umiestnite valec pod úroveň lopatiek. Pokiaľ máte ochabnuté krčné svalstvo, podprite si hlavu rukami. Lakte tlačte od seba, pokrčte nohy v kolenách a chodidlá držte celou plochou na zemi.</p> <p><b>KROK 2</b> - Použite nohy pre kontrolu pohybu, zdvihnite panvu a zadok a pomaly posúvajte valec do spodnej časti chrbta - na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.</p> <p><b>KROK 3</b> - Masážny valec posuňte maximálne po horný okraj zadku, potom späť na lopatky a cvik opakujte.</p>	<p><b>Začiatočníci:</b> Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> 
<p><b><u>LATS („KRÍDLA“)</u></b></p> <p><b>KROK 1</b> - Položte sa na bok, masážny valec umiestnite do podpazušia a ruku vystrite. Druhou rukou sa zaprite o zem. Spodnú nohu vystrite a o hornú nohu sa zaprite.</p> <p><b>KROK 2</b> - S podoprením o hornú nohu a ruku zdvihnite mierne panvu a posúvajte valec do</p>	<p><b>Začiatočníci:</b> Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p>

<p>oblasti pásu - na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.</p> <p><b>KROK 3</b> - Masážny valec neposúvajte pod úroveň bokov. Sústreďte sa na kontrolu pohybu. Posuňte valec späť do podpazušia a cvik opakujte.</p>	
<p><b>ŠTVORHLAVÝ STEHENÝ SVAL (KVADRICEPS)</b></p> <p><b>KROK 1</b> - Uvoľnenie kvadricepsov je jedným z najefektívnejších cvikov s masážnym valcom. V polohe bruchom dole položte obe stehná na valec. Ruky pokrčte a zaprite sa o predlaktia.</p> <p><b>KROK 2</b> - Držte chrbát v rovine, prenášajte ťažisko a posúvajte valec po celej dĺžke medzi špičkou kolena a horným okrajom stehien. Špičky chodidiel vystrite, aby došlo k stimulácii vnútorných svalových vlákien. Prenášaním váhy do strán môžete zosilniť stimuláciu spúšťacích bodov.</p> <p><i>Pre intenzívnejšiu stimuláciu si dajte nohy cez seba.</i></p>	<p><b>Začiatočníci:</b> Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> 
<p><b>VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN</b></p> <p><b>VÝCHODZIA POZÍCIA</b> - Oprite sa predlaktím o zem, zdvihnite panvu a položte na valec vnútornú stranu stehna. Spevnite ramená, nohu na valci pokrčte v kolene, druhú nohu vystrite.</p> <p><b>POHYB</b> - Posúvajte valec po vnútornej strane stehna až ku kolenu. Pre intenzívnejšiu stimuláciu preneste ťažisko na valec.</p>	<p><b>Začiatočníci:</b> Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> 
<p><b>BOČNÝ VZPOR</b></p> <p><b>KROK 1</b> - V polohe bokom k zemi položte panvu na masážny valec. Predlaktím spodnej ruky sa zaprite o zem. Hornú nohu pokrčte a dajte pred spodnú nohu - to vám počas cvičenia zaistí stabilitu a správne rozloženie váhy.</p> <p><b>KROK 2</b> - Pri zapojení svalov horných končatín a podpierajúcej nohy posúvajte valec až ku kolenu - na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.</p> <p><i>Pre intenzívnejšiu stimuláciu dajte nohy na seba, vystrite ich a posúvajte valec iba pomocou hornej polovice tela.</i></p>	<p><b>Začiatočníci:</b> Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> <p><b>Pokročilí:</b> Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.</p> 

## ZADOK

**VÝCHODZIA POZÍCIA** - Nakloňte sa alebo preneste váhu do strany, valec umiestnite pod hornú časť panvy a dajte nohy cez seba tak, aby bol členok na stehne druhej nohy. Dajte ruky za seba a zaprite sa o zem.

**POHYB** - Pohybujte sa na valci dopredu a dozadu, aby ste komplexne premasírovali oblasť zadku. Pri tomto cviku, ktorý je zameraný na zadok, je rozsah pohybu relatívne malý.

*Pre intenzívnejšiu stimuláciu tlačte koleno zdvihutej nohy k opačnému ramenu. Rovnováhu udržiavajte pomocou zapretej nohy a rúk.*

**Začiatočníci:** Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.

**Pokročilí:** Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.



## HAMSPRINGY

**KROK 1** - Posadte sa, dajte jednu nohu na masážny valec, druhú nohu pokrčte a položte celým chodidlom na zem. Podoprite sa rukami, udržiavajte chrbát/chrbticu vo vzpriamenej polohe a spevnite brušné svalstvo.

**KROK 2** - Začnite sa pomaly posúvať dopredu, masáž sústreďte na oblasť medzi kolonom a sedacími svalmi. Pre intenzívnejšiu stimuláciu problematických miest sa môžete nakloniť na stranu. Pre komplexnú stimuláciu pohybujte špičkou chodidla hore/dole.

*Tento cvik je možné previesť aj s oboma nohami na masážnom valci.*

*Pre intenzívnejšiu stimuláciu/väčšiu náročnosť cviku položte nohy na seba.*

**Začiatočníci:** Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.

**Pokročilí:** Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.



## LÝTKA

**KROK 1** - Dajte si masážny valec pod lýtko (tesne nad členok) a podoprite sa rukami. Druhú nohu vystřite a položte vedľa valca.

**KROK 2** - Zdvihnite panvu, pomaly sa posúvajte dopredu, kým nebudete mať valec pri kolene - na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte. Špičkami pohybujte hore (Dorziflexie) a dole (plantárna flexia).

*Pre intenzívnejšiu stimuláciu masírujte obe lýtka naraz alebo dajte nohy na seba.*

*Pre stimuláciu vnútornej/vonkajšej strany lýtkových svalov dajte špičky hore/dole.*

**Začiatočníci:** Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.

**Pokročilí:** Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.



## HOLEŇ

**KROK 1** - Klaknite si, podložte si masážnym valcom holene a zaprite sa rukami o podlahu. (V prípade problémov s rovnováhou môžete na

**Začiatočníci:** Ľahký tlak po dobu 15 – 20 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.

**Pokročilí:** Silnejší tlak po dobu 30 – 45 sekúnd na stuhnutých/napätých miestach.



masážny valec položiť len jednu nohu a druhú nechať na zemi.)

**KROK 2** - Napínajte nohy a posúvajte valec od členkov až po kolená. Potom pritiahnite kolená späť k telu a cvik opakujte. Vytočením holene do strany predídete priamemu tlaku na holennej kosti.

*Pre intenzívnejšiu stimuláciu môžete dať nohy na seba.*



**VAROVANIE**



**DÔLEŽITÉ:** Z bezpečnostných dôvodov si pred použitím tohto produktu prečítajte všetky inštrukcie v tomto manuáli.

Hrozí vznik vážnych či smrteľných zranení. Akýkoľvek cvičebný program predstavuje zdravotné riziko. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Túto fitness pomôcku by mali používať iba dospelé osoby, a to len spôsobom popísaným/znázorneným v tomto manuáli. Osoby mladšie ako 18 rokov by mali cvičiť vždy pod dohľadom dospelšej osoby. Pred každým tréningom si pripomeňte pokyny v tomto manuáli. Počas cvičenia buďte opatrní a dodržujte správnu techniku jednotlivých cvikov. Pred každým použitím skontrolujte, či masážny valec nejaví známky opotrebovania či poškodenia. V prípade opotrebovania/poškodenia masážneho valca ho prestaňte používať a poraďte sa s predajcom. Tento výrobok nie je určený pre komerčné využitie.

## 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 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  
Reklamácie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264  
Telefón: +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: