



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 13180 Joga válec inSPORTline Waldro Dent

SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Přečtěte si manuál a uschovejte si jej pro budoucí potřebu.
- Nikdy nepoužívejte produkt pro jiné účely, než pro jaké byl vytvořen.
- Produkt sami neopravujte a nemodifikujte.
- Nenechávejte děti nebo zvířata kolem produktu bez dozoru.
- Neskladujte blízko zdroje tepla a otevřeného ohně.
- Neskladujte ve vlhkých prostorech.
- Produkt skladujte na suchém, stinném a dobře ventilovaném místě.
- Děti smí produkt používat pod dohledem dospělé osoby.
- Vždy používejte vhodný sportovní oděv.
- Prodejce nenese vinu za ublížení na zdraví nebo poškození majetku z důsledku nesprávného použití.
- Před začátkem jakéhokoliv tréninkového programu se poraďte s lékařem.
- Během cvičení se nepřetěžujte a dodržujte správný pitný režim.
- Poškozený produkt nepoužívejte.
- Pro domácí použití.

ÚDRŽBA

- Po cvičení otřete válec od potu a nečistot.
- Válec můžete očistit pomocí navlhčeného hadříku. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky (rozpouštědla, prostředky na bázi benzenu nebo alkoholu).
- Před skladováním nechte válec osušit.
- Skladujte na suchém, stinném a dobře větraném místě.
- Nevystavujte vysokým teplotám a neuchovávejte v blízkosti otevřeného ohně.

CVIKY

HORNÍ A SPODNÍ ČÁST ZAD

KROK 1 – Umístěte válec pod úroveň lopatek. Pokud máte ochablé krční svalstvo, podepřete si hlavu rukama. Lokty tlačte od sebe, pokrčte nohy v kolenou a chodidla držte celou plochou na zemi.

KROK 2 – Použijte nohy pro kontrolu pohybu, zvedněte pánev a hýždě a pomalu posouvejte válec do spodní části zad – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.

KROK 3 – Masážní válec posuňte maximálně po horní okraj hýždí, poté zpět na lopatky a cvik opakujte.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



LATS („KŘÍDLA“)

KROK 1 – Položte se na bok, masážní válec umístěte do podpaží a ruku propněte. Druhou rukou se zapřete o zem. Spodní nohu propněte a o horní nohu se zapřete.

KROK 2 – S podepřením o horní nohu a ruku zvedněte mírně pánev a posunujte válec do oblasti pasu – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.

KROK 3 – Masážní válec neposunujte pod úroveň boků. Soustřeďte se na kontrolu pohybu. Posuňte válec zpět do podpaží a cvik opakujte.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENÍ (KVADRICEPS)

KROK 1 – Uvolnění kvadricepsů je jedním z nejefektivnějších cviků s masážním válcem. V poloze břichem dolů položte obě stehna na válec. Ruce pokrčte a zapřete se o předloktí.

KROK 2 – Držte záda v rovině, přenášejte těžiště a posunujte válec po celé délce mezi špičkou kolena a horním okrajem steh. Špičky chodidel propněte, aby došlo ke stimulaci vnitřních svalových vláken. Přenášením váhy do stran můžete zesílit stimulaci spouštěvých bodů. *Pro intenzivnější stimulaci si dejte nohy přes sebe*

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



VNITŘNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POZICE – Opřete se předloktím o zem, zvedněte pánev a položte na válec vnitřní stranu stehna. Zpevněte ramena, nohu na válci pokrčte v kolenu, druhou nohu propněte.

POHYB – Posunujte válec po vnitřní straně stehna až ke kolenu. Pro intenzivnější stimulaci přeneste těžiště na válec.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



BOČNÍ VZPOR

KROK 1 – V poloze bokem k zemi položte pánev na masážní válec. Předloktím spodní ruky se zapřete o zem. Horní nohu pokrčte a dejte před spodní nohu – to vám během cvičení zajistí stabilitu a správné rozložení váhy.

KROK 2 – Při zapojení svalů horních končetin a podpírající nohy posunujte válec až ke kolenu – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte.

Pro intenzivnější stimulaci dejte nohy na sebe, propněte je a posunujte válec pouze pomocí horní poloviny těla.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



HÝŽDĚ

VÝCHOZÍ POZICE – Nakloňte se nebo přeneste váhu do strany, válec umístěte pod horní část pánve a dejte nohy přes sebe tak, aby byl kotník na stehnu druhé nohy. Dejte ruce za sebe a zapřete se o zem.

POHYB – Pohybujte se na válci dopředu a dozadu, abyste komplexně promasírovali oblast hýždí. Při tomto cviku, který je zaměřen na hýždě, je rozsah pohybu relativně malý.

Pro intenzivnější stimulaci tlačte koleno zvednuté nohy k opačnému rameni. Rovnováhu udržujte pomocí zapřené nohy a rukou.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



HAMSTRINGY

KROK 1 – Posadte se, dejte jednu nohu na masážní válec, druhou nohu pokrčte a položte celým chodidlem na zem. Podepřete se rukama, udržujte záda/páteř ve vzpřímené pozici a zpevněte břišní svalstvo.

KROK 2 – Začněte se pomalu posouvat dopředu, masáž soustřeďte na oblast mezi kolenem a hýžděmi. Pro intenzivnější stimulaci problematických míst se můžete naklonit na stranu. Pro komplexní stimulaci pohybujte špičkou chodidla nahoru / dolů.

Tento cvik lze rovněž provádět s oběma nohama na masážním válci.

Pro intenzivnější stimulaci / větší náročnost cviku položte nohy na sebe.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



LÝTKA

KROK 1 – Dejte si masážní válec pod lýtko (těsně nad kotník) a podepřete se rukama. Druhou nohu propněte a položte vedle válce.

KROK 2 – Zvedněte pánev, pomalu se posouvejte dopředu, dokud nebudete mít válec u kolena – na citlivém či bolestivém místě válec chvíli ponechejte. Špičkami pohybujte nahoru (dorsiflexe) a dolů (plantární flexe).

Pro intenzivnější stimulaci masírujte obě lýtka najednou nebo dejte nohy na sebe.

Pro stimulaci vnitřní / vnější strany lýtkových svalů dejte špičky nahoru / dolů.

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



HOLENĚ

KROK 1 – Klekněte si, podložte si masážním válcem holeně a zapřete se rukama o podlahu.

(V případě problémů s rovnováhou můžete na masážní válec položit pouze jednu nohu a druhou nechat na zemi.)

KROK 2 – Propínejte nohy a posunujte válec od kotníků až po kolena. Poté přitáhněte kolena zpět k tělu a cvik opakujte. Vytočením holení do strany předejdete přímému tlaku na holenní kosti. *Pro intenzivnější stimulaci můžete dát nohy na sebe.*

Začátečníci: Lehký tlak po dobu 15 – 20 na ztuhlých / napjatých místech

Pokročilí: Silnější tlak po dobu 30 – 45 na ztuhlých / napjatých místech



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolečka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy

- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ **SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamační 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 **Stores inSPORTline SK, s.r.o.**

Centrála, reklamační, servis: Električná 6471, Trenčín
911 01, SK

IČO: 46259317
DIČ: SK2023299729

Tel.: +421 917 700 098
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamační zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů





POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 13180 Joga valec inSPORTline Waldro Dent

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Prečítajte si manuál a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Nikdy nepoužívajte produkt na iné účely, než na aké bol vytvorený.
- Produkt sami neopravujte a nemodifikujte.
- Nenechávajte deti alebo zvieratá okolo produktu bez dozoru.
- Neskladujte blízko zdroja tepla a otvoreného ohňa.
- Neskladujte vo vlhkých priestoroch.
- Produkt skladujte na suchom, tienistom a dobre ventilovanom mieste.
- Deti smú produkt používať pod dohľadom dospelého osoby.
- Vždy používajte vhodný športový odev.
- Predajca nenesie vinu za ublíženie na zdraví alebo poškodenie majetku z dôvodu nesprávneho použitia.
- Pred začiatkom akéhokoľvek tréningového programu sa poraďte s lekárom.
- Počas cvičenia sa nepreťažujte a dodržujte správny pitný režim.
- Poškodený produkt nepoužívajte.
- Pre domáce používanie.

ÚDRŽBA

- Po cvičení utrite valec od potu a nečistôt.
- Valec môžete očistiť pomocou navlhčenej handričky. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky (rozpúšťadlá, prostriedky na báze benzénu alebo alkoholu).
- Pred skladovaním nechajte valec osušiť.
- Skladujte na suchom, tienistom a dobre vetranom mieste.
- Nevystavujte vysokým teplotám a neuchovávajte v blízkosti otvoreného ohňa.

CVIKY

HORNÁ A SPODNÁ ČASŤ CHRBTU

KROK 1 – Umiestnite valec pod úroveň lopatiek. Ak máte ochabnuté krčné svalstvo, podprite si hlavu rukami. Lakte tlačte od seba, pokrčte nohy v kolenách a chodidlá držte celou plochou na zemi.

KROK 2 – 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.

KROK 3 – Masážny valec posuňte maximálne po horný okraj zadku, potom späť na lopatky a cvik opakujte.

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

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



LATS („KRÍDLA“)

KROK 1 – Položte sa na bok, masážny valec umiestnite do podpazušia a ruku napnite. Druhou rukou sa zaprite o zem. Spodnú nohu napnite a o hornú nohu sa zaprite.

KROK 2 – S podoprením o hornú nohu a ruku zdvihnite mierne panvu a posúvajte valec do oblasti pása – na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.

KROK 3 – Masážny valec neposúvajte pod úroveň bokov. Sústreďte sa na kontrolu pohybu. Posuňte valec späť do podpazušia a cvik opakujte.

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

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



ŠTVORHLAVÝ SVAL STEHENÝ (KVADRICEPS)

KROK 1 – 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 predlaktie.

KROK 2 – Držte chrbát v rovine, prenášajte ťažisko a posúvajte valec po celej dĺžke medzi špičkou kolena a horným okrajom stehien. Špičky chodidiel prepnite, aby došlo k stimulácii vnútorných svalových vlákien. Prenášaním hmotnosti do strán môžete zosilniť stimuláciu spúšťových bodov.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu si dajte nohy cez 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.



VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN

VÝCHODZIA POZÍCIA – Oprite sa predlaktím o zem, zdvihnite panvu a položte na valec vnútornú stranu stehna. Spevnite ramená, nohu na valci pokrčte v kolene, druhú nohu prepnite.

POHYB – Posúvajte valec po vnútornej strane stehna až ku kolenu. Pre intenzívnejšiu stimuláciu preneste ťažisko na valec.

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

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



BOČNÝ VZPOR

KROK 1 – 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 hmotnosti.

KROK 2 – Pri zapojení svalov horných končatín a podopierajúcej nohy posúvajte valec až ku kolenu - na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu dajte nohy na seba, napnite ich a posúvajte valec iba pomocou hornej polovice tela.

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

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



SEDACIE SVALY

VÝCHODZIA POZÍCIA – Nakloňte sa alebo preneste hmotnosť 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 zdvihnutej nohy k opačnému ramenu. Rovnováhu udržiajte 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.



HAMSTRINGY

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

KROK 2 – Začnite sa pomaly posúvať dopredu, masáž sústreďte na oblasť medzi kolenom a zadkom. Na intenzívnejšiu stimuláciu problematických miest sa môžete nakloniť na stranu. Pre komplexnú stimuláciu pohybujte špičkou chodidla hore/dole.

Tento cvik je možné tiež vykonávať 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 napnite a položte vedľa valca.

KROK 2 – Zdvihnite panvu, pomaly sa posúvajte dopredu, kým nebudete mať valec pri kolenách – na citlivom či bolestivom mieste valec chvíľu ponechajte. Špičkami pohybujte hore (dorsiflexia) 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.



HOLENE

KROK 1 – Klaknite si, podložte si masážnym valcom holene a zaprite sa rukami o podlahu.

(V prípade problémov s rovnováhou môžete na masážny valec položiť iba jednu nohu a druhú nechať na zemi.)

KROK 2 – Prepínajte 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 holenné kosti.

Pre intenzívnejšiu stimuláciu môžete dať 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.



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobok zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Stores inSPORTline SK, s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

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. 208/2024 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť Stores inSPORTline SK, s.r.o., so sídlom Električná 6471, IČO: 46259317, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Trenčín, Oddiel: Sro, Vložka č. 24799/R.

Adresa predajní:

1. Stores inSPORTline SK, 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 bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. 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.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- 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 používanie: SC, S – na komerčné používanie).

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: Stores inSPORTline SK, 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
Reklamáce 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
Stores inSPORTline SK, s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín
911 01, SK

IČO: 46259317
DIČ: 2023299729
IČ DPH: SK2023299729

Tel.: +421 917 700 098
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Reklamácia tovaru



Vrátenie a výmena tovaru





USER MANUAL – EN

IN 13180 Yoga Roller inSPORTline Waldro Dent

SevenSport s.r.o. reserves the right to make any changes and improvements to its product without prior notice. Visit our website www.insportline.eu where you will find the latest version of the manual.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Read the manual and keep it for future reference.
- Never use the product for purposes other than those for which it was designed.
- Do not repair or modify the product yourself.
- Do not leave children or animals unattended around the product.
- Do not store near heat sources and open flames.
- Do not store in damp areas.
- Store the product in a dry, shady and well-ventilated place.
- Children may use the product under adult supervision.
- Always wear appropriate sports clothing.
- The seller is not responsible for personal injury or property damage because of improper use.
- Consult your doctor before starting any training program.
- Do not overexert yourself during the exercise and follow the correct drinking regime.
- Do not use a damaged product.
- For home use.

MAINTENANCE

- After exercise, wipe the roller from sweat and dirt.
- You can clean the roller with a damp cloth. Do not use aggressive cleaning agents (solvents, agents based on benzene or alcohol).
- Dry the roller before storing.
- Store in a dry, shady, and well-ventilated place.
- Do not expose to high temperatures and do not store near open flames.

EXERCISES

UPPER AND LOWER BACK

STEP 1 - Place the roller below the level of the shoulder blades. If you have weak neck muscles, support your head with your hands. Push your elbows apart, bend your legs at the knees and keep your feet flat on the ground.

STEP 2 - Using your legs to control the movement, lift your pelvis and buttocks and slowly move the roller into your lower back - leave the roller on the sensitive or painful area for a while.

STEP 3 - Move the massage roller as far as the upper edge of the buttocks, then back to the shoulder blades and repeat the exercise.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



LATS

STEP 1 - Lie on your side, place the massage roller under your armpit and cross your arm. With the other hand, brace yourself against the ground. Switch the lower leg and lean against the upper leg.

STEP 2 - With support on the upper leg and hand, raise the pelvis slightly and move the roller to the waist area - leave the roller on the sensitive or painful area for a while.

STEP 3 - Do not move the massage roller under hip level. Concentrate on controlling the movement.

Move the roller back into the armpit and repeat the exercise.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



QUADRICEPS

STEP 1 - The quadriceps release is one of the most effective massage roller exercises. In a stomach-down position, place both thighs on the roller. Bend your hands and rest on your forearms.

STEP 2 - Keeping your back straight, shift your center of gravity and slide the roller full length between the top of your knee and the top of your thigh. Switch the tips of the feet to stimulate the inner muscle fibers. By shifting your weight to the sides, you can increase the stimulation of the trigger points.

Cross your legs for more intense stimulation.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



INNER THIGHS

STARTING POSITION – Rest your forearms on the ground, lift your pelvis and place your inner thigh on the roller. Strengthen the shoulders, bend the knee of the leg on the roller, switch the other leg.

MOVEMENT – Move the roller down the inner thigh to the knee. For more intense stimulation, transfer the center of gravity to the roller.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



LATERAL RESISTANCE

STEP 1 – Lay your pelvis on the massage roller in a side down position. Press the forearm of the lower hand against the ground. Bend the upper leg and put it in front of the lower leg - this will ensure stability and proper weight distribution during the exercise.

STEP 2 - While engaging the muscles of the upper limbs and the supporting leg, move the roller up to the knee - leave the roller on the sensitive or painful area for a while.

For more intense stimulation, put your legs together, switch them and move the roller using only the upper half of your body.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



BUTTOCKS

STARTING POSITION – Lean over or transfer your weight to the side, place the roller under the upper part of the pelvis and cross your legs so that the ankle is on the thigh of the other leg. Put your hands behind you and push yourself to the ground.

MOVEMENT – Move the roller back and forth to comprehensively massage the buttock area. The range of motion is relatively small with this exercise, which targets the glutes.

For more intense stimulation, push the knee of the raised leg towards the opposite shoulder. Keep your balance with your crossed legs and arms.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



HAMSTRINGS

STEP 1 - Sit down, place one foot on the massage roller, bend the other leg and place the whole foot on the floor. Support yourself with your hands, keep your back/spine in an upright position and tighten your abdominal muscles.

STEP 2 – Begin to slowly move forward, focusing the massage on the area between the knee and the buttocks. For more intensive stimulation of problem areas, you can lean to the side. Move the tip of the foot up/down for comprehensive stimulation.

This exercise can also be performed with both feet on the massage roller.

For more intense stimulation / greater difficulty of the exercise, place your legs on top of each other.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



CALF

STEP 1 – Place the massage roller under your calf

(just above the ankle) and support yourself with your hands. Cross the other leg and place it next to the roller.

STEP 2 - Raise your pelvis, slowly move forward until the roller is at your knee - leave the roller on the sensitive or painful area for a while. Move your toes up (dorsiflexion) and down (plantar flexion).

For more intense stimulation, massage both calves at once or put your feet on top of each other.

To stimulate the inner / outer side of the calf muscles, put the tips up / down.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



SHINS

STEP 1 – Kneel down, place the massage roller on your shins and rest your hands on the floor.

(If you have balance problems, you can place only one foot on the massage roller and leave the other on the ground.)

STEP 2 – Cross your legs and move the roller from your ankles to your knees. Then pull your knees back to your body and repeat the exercise. By turning your shins to the side, you avoid direct pressure on the tibia.

For more intense stimulation, you can put your legs on top of each other.

Beginners: Light pressure for 15-20 on stiff / tight areas

Advanced: Stronger pressure for 30 – 45 on stiff / tight areas



ENVIRONMENT PROTECTION

After the product lifespan expired or if the possible repairing is uneconomic, dispose it according to the local laws and environmentally friendly in the nearest scrapyard.

By proper disposal you will protect the environment and natural sources. Moreover, you can help protect human health. If you are not sure in correct disposing, ask local authorities to avoid law violation or sanctions.

TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS

General Conditions of Warranty and Definition of Terms

All Warranty Conditions stated here under determine Warranty Coverage and Warranty Claim Procedure. Conditions of Warranty and Warranty Claims are governed by Act No. 89/2012 Coll. Civil Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection, as amended, also in cases that are not specified by these Warranty rules.

The seller is SEVEN SPORT s.r.o. with its registered office in Strakonická street 1151/2c, Prague 150 00, Company Registration Number: 26847264, registered in the Trade Register at Regional Court in Prague, Section C, Insert No. 116888.

According to valid legal regulations it depends whether the Buyer is the End Customer or not.

“The Buyer who is the End Customer” or simply the “End Customer” is the legal entity that does not conclude and execute the Contract in order to run or promote his own trade or business activities.

“The Buyer who is not the End Customer” is a Businessman that buys Goods or uses services for the purpose of using the Goods or services for his own business activities. The Buyer conforms to the General Purchase Agreement and business conditions.

These Conditions of Warranty and Warranty Claims are an integral part of every Purchase Agreement made between the Seller and the Buyer. All Warranty Conditions are valid and binding, unless otherwise specified in the Purchase Agreement, in the Amendment to this Contract or in another written agreement.

Warranty Conditions

Warranty Period

The Seller provides the Buyer a 24 months Warranty for Goods Quality, unless otherwise specified in the Certificate of Warranty, Invoice, Bill of Delivery or other documents related to the Goods. The legal warranty period provided to the Consumer is not affected.

By the Warranty for Goods Quality, the Seller guarantees that the delivered Goods shall be, for a certain period of time, suitable for regular or contracted use, and that the Goods shall maintain its regular or contracted features.

The Warranty does not cover defects resulting from (if applicable):

- User's fault, i.e. product damage caused by unqualified repair work, improper assembly, insufficient insertion of seat post into frame, insufficient tightening of pedals and cranks
- Improper maintenance
- Mechanical damages
- Regular use (e.g. wearing out of rubber and plastic parts, moving mechanisms, joints, wear of brake pads/blocks, chain, tires, cassette/multi wheel etc.)
- Unavoidable event, natural disaster
- Adjustments made by unqualified person
- Improper maintenance, improper placement, damages caused by low or high temperature, water, inappropriate pressure, shocks, intentional changes in design or construction etc.

Warranty Claim Procedure

The Buyer is obliged to check the Goods delivered by the Seller immediately after taking the responsibility for the Goods and its damages, i.e. immediately after its delivery. The Buyer must check the Goods so that he discovers all the defects that can be discovered by such check.

When making a Warranty Claim the Buyer is obliged, on request of the Seller, to prove the purchase and validity of the claim by the Invoice or Bill of Delivery that includes the product's serial number, or eventually by the documents without the serial number. If the Buyer does not prove the validity of the Warranty Claim by these documents, the Seller has the right to reject the Warranty Claim.

If the Buyer gives notice of a defect that is not covered by the Warranty (e.g. in the case that the Warranty Conditions were not fulfilled or in the case of reporting the defect by mistake etc.), the Seller is eligible to require a compensation for all the costs arising from the repair. The cost shall be calculated according to the valid price list of services and transport costs.

If the Seller finds out (by testing) that the product is not damaged, the Warranty Claim is not accepted. The Seller reserves the right to claim a compensation for costs arising from the false Warranty Claim.

In case the Buyer makes a claim about the Goods that is legally covered by the Warranty provided by the Seller, the Seller shall fix the reported defects by means of repair or by the exchange of the damaged part or product for a new one. Based on the agreement of the Buyer, the Seller has the right to exchange the defected Goods for a fully compatible Goods of the same or better technical characteristics. The Seller is entitled to choose the form of the Warranty Claim Procedures described in this paragraph.

The Seller shall settle the Warranty Claim within 30 days after the delivery of the defective Goods, unless a longer period has been agreed upon. The day when the repaired or exchanged Goods is handed over to the Buyer is considered to be the day of the Warranty Claim settlement. When the Seller is not able to settle the Warranty Claim within the agreed period due to the specific nature of the Goods defect, he and the Buyer shall make an agreement about an alternative solution. In case such agreement is not made, the Seller is obliged to provide the Buyer with a financial compensation in the form of a refund.

CZ
SEVEN SPORT s.r.o.

Registered Office: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Headquarters: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Warranty & Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264
VAT ID: CZ26847264
Phone: +420 556 300 970
E-mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK
Stores inSPORTline SK, s.r.o.

Headquarters, warranty & service center: Električná 6471,
Trenčín 911 01, SK

CRN: 46259317
VAT ID: SK2023299729
Phone: +421(0) 917 700 098
E-mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

About shipping





INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 13180 Wałek do jogi inSPORTline Waldro Dent

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-inSPORTline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Nigdy nie używaj produktu do celów innych niż te, do których został zaprojektowany.
- Nie naprawiaj ani nie modyfikuj produktu samodzielnie.
- Nie pozostawiaj dzieci ani zwierząt bez opieki w pobliżu produktu.
- Nie przechowywać w pobliżu źródeł ciepła i otwartego ognia.
- Nie przechowywać w wilgotnych pomieszczeniach.
- Przechowywać produkt w suchym, zacienionym i dobrze wentylowanym miejscu.
- Dzieci mogą używać produktu pod nadzorem osoby dorosłej.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową.
- Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.
- Nie przemęczaj się podczas ćwiczeń i przestrzegaj prawidłowego reżimu picia.
- Nie używaj uszkodzonego produktu.
- Do użytku domowego.

KONSERWACJA

- Po wysiłku wytrzyj wałek z potu i brudu.
- Wałek można czyścić wilgotną szmatką. Nie stosować agresywnych środków czyszczących (rozpuszczalniki, środki na bazie benzenu lub alkoholu).
- Należy wysuszyć wałek przed przechowywaniem.
- Przechowywać w suchym, zacienionym i dobrze wentylowanym miejscu.
- Nie wystawiać na działanie wysokich temperatur i nie przechowywać w pobliżu otwartego ognia.

ĆWICZENIA

GÓRNA I DOLNA PLECÓW

KROK 1 - Umieść wałek poniżej poziomu łopatek. Jeśli masz słabe mięśnie szyi, podeprzyj głowę rękami. Rozsuń łokcie, ugnij nogi w kolanach i trzymaj stopy płasko na ziemi.

KROK 2 - Używając nóg do kontrolowania ruchu, unieś miednicę i pośladki i powoli wsuń wałek w dolną część pleców – pozostaw wałek na chwilę w wrażliwym lub bolesnym miejscu.

KROK 3 – Przesuń wałek masujący aż do górnej krawędzi pośladków, następnie z powrotem do łopatek i powtórz ćwiczenie.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 w sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk przez 30 – 45 w sztywnych/ciasnych obszarach



MIĘŚNIE BOCZNE

KROK 1 – Połóż się na boku, umieść wałek masujący pod pachą i skrzyżuj ramię. Drugą ręką oprzyj się o podłogę. Zmień dolną nogę i oprzyj się o górną nogę.

KROK 2 - Mając podparcie na górnej części nogi i dłoni, unieś lekko miednicę i przesuń wałek w okolice talii – pozostaw na chwilę wałek na wrażliwym lub bolesnym miejscu.

KROK 3 – Nie przesuwaj wałka masującego poniżej poziomu bioder. Skoncentruj się na kontrolowaniu ruchu.

Przesuń wałek z powrotem pod pachę i powtórz ćwiczenie.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE

KROK 1 – Uwolnienie mięśnia czworogłowego jest jednym z najskuteczniejszych ćwiczeń z użyciem wałka masującego. W pozycji brzuch w dół połącz oba uda na wałku. Zegnij ręce i oprzyj się na przedramionach.

KROK 2 - Trzymając plecy prosto, przesunij środek ciężkości i wsuń rolkę na całej długości pomiędzy górną część kolana a górną część uda. Zmień końcówki stóp, aby pobudzić wewnętrzne włókna mięśniowe. Przenosząc ciężar ciała na boki, możesz zwiększyć stymulację punktów spustowych.

Skrzyżuj nogi, aby uzyskać intensywniejszą stymulację.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



WEWNĘTRZNE UDA

POZYCJA STARTOWA – Oprzyj przedramiona na ziemi, unieś miednicę i połącz wewnętrzną część uda na wałku. Wzmocnij ramiona, zegnij kolano nogi na rolce, zmień drugą nogę.

RUCH – Przesunij wałek w dół od wewnętrznej strony uda do kolana. W celu intensywniejszej stymulacji przenieś środek ciężkości na wałek.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach

OPÓR BOCZNY

KROK 1 – Połącz miednicę na wałku masującym stroną do dołu. Dociśnij przedramię dolnej ręki do podłoża. Zegnij górną nogę i umieść ją przed podudziem – zapewni to stabilność i odpowiednie rozłożenie ciężaru podczas ćwiczenia.

KROK 2 - Angażując mięśnie kończyn górnych i nogi podporowej, przesunij roller aż do kolana – pozostaw roller na chwilę na wrażliwym lub bolesnym miejscu.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, złącz nogi, zamień je i poruszaj wałkiem wyłącznie górną połową ciała.



POŚLADKI

POZYCJA STARTOWA – Pochyl się lub przenieś ciężar ciała na bok, umieść wałek pod górną częścią miednicy i skrzyżuj nogi tak, aby kostka znajdowała się na udzie drugiej nogi. Połóż ręce za sobą i popchnij się na ziemię.

RUCH – Poruszaj wałkiem tam i z powrotem, aby kompleksowo masować okolice pośladków. Zakres ruchu w tym ćwiczeniu, które koncentruje się na pośladkach, jest stosunkowo niewielki.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, popchnij kolano uniesionej nogi w stronę przeciwnego ramienia. Utrzymuj równowagę ze skrzyżowanymi nogami i ramionami.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



ŚCIĘGNA PODKOLANOWE

KROK 1 - Usiądź, połóż jedną stopę na wałku masującym, zegnij drugą nogę i połóż całą stopę na podłodze. Podeprzyj się rękami, utrzymuj plecy/kręgosłup w pozycji pionowej i napnij mięśnie brzucha.

KROK 2 – Zaczynaj powoli przesuwając się do przodu, koncentrując masaż na obszarze pomiędzy kolanem a pośladkami. Aby uzyskać intensywniejszą stymulację obszarów problematycznych, możesz przechylić się na bok. Poruszaj czubkiem stopy w górę/w dół, aby uzyskać kompleksową stymulację.

Ćwiczenie to można również wykonać, trzymając obie stopy na wałku masującym.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację/większą trudność ćwiczenia, ułóż nogi jedna na drugiej.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



ŁYDKI

KROK 1 – Umieść wałek masujący pod łydką (tuż nad kostką) i podeprzyj się rękami. Skrzyżuj drugą nogę i umieść ją obok wałka.

KROK 2 - Unieś miednicę, powoli przesuwaj się do przodu, aż roller znajdzie się przy kolanie – pozostaw na chwilę roller na wrażliwym lub bolesnym miejscu. Poruszaj palcami w górę (zgięcie grzbietowe) i w dół (zgięcie podeszwowe).

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, masuj obie łydki jednocześnie lub ułóż stopy jedna na drugiej.

Aby pobudzić wewnętrzną/zewnętrzną stronę mięśni łydek, ułóż końcówki w górę/w dół.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



GOLEŃ

KROK 1 – Ukłęknij, umieść wałek masujący na goleniach, a dłonie oprzyj na podłodze.

(Jeśli masz problemy z równowagą, możesz położyć tylko jedną stopę na wałku masującym, a drugą zostawić na ziemi.)

KROK 2 – Skrzyżuj nogi i przesunij wałek od kostek do kolan. Następnie przyciągnij kolana do ciała i powtórz ćwiczenie. Obracając golenie na bok, unikasz bezpośredniego nacisku na kość piszczelową.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, możesz ułożyć nogi jedna na drugiej.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny.

Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

