



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 7761 Balanční podložka inSPORTline DOME BASIC

IN 25957 Balanční podložka inSPORTline Dome Compact

IN 25956 Balanční podložka inSPORTline Dome Edge



Obrázek je pouze ilustrační.

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

- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí použití.
- Výrobek používejte pouze v souladu s manuálem a pouze k určenému účelu. Neprovádějte neschválené modifikace výrobku.
- Umístěte pouze na rovný, čistý a neklouzavý povrch. Zachovejte dostatečně velký bezpečnostní odstup od dalších objektů.
- Držet mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Před cvičením se zahřejte zahřívacími cviky alespoň po dobu 5 minut. Protáhněte si taktéž horní tělesné partie.
- Cvičte rozumně a mějte své pohyby pod kontrolou, abyste předešli možnému zranění.
- Zvolte si tu nejvhodnější intenzitu, druh cvičení a počet opakování, abyste dosáhli požadovaných výsledků. Udržujte správnou zátěž.
- Dýchejte průběžně a dech nezadržujte. Dodržujte pitný režim.
- Po každém cvičení nechte svaly odpočinout a zklidnit alespoň po dobu 5-10 minut.
- Pokud pociťujete nevolnost nebo se objeví jiné negativní příznaky, cvičení okamžitě ukončete. Ohledně dalšího postupu se poraďte s lékařem.
- Používání výrobku nenahrazuje odbornou lékařskou péči.
- Balanční desku používejte pouze v bezpečných prostorách mimo dosah nábytku a dalších předmětů.
- Používejte na rovném a pevném povrchu.
- Nepoužívejte na kluzkém povrchu.
- Balanční podložka není vhodná pro použití na plátech nebo místech s nestabilním nebo kluzkým povrchem. Hrozí riziko pádu.
- Balanční desku nevystavujte dlouhodobému slunečnímu záření, protože by se mohla poškodit a ztratit tvar.
- Naučte se používat balanční desku pomalu a opatrně. V případě, že ztratíte rovnováhu, nečekejte, až spadnete, a pokuste se raději seskočit z desky.
- Děti do 15 let by měly používat balanční desku výhradně pod dohledem dospělých a musí jimi být chráněné.
- Začátečníci by měli cvičit pod dohledem dospělé nebo s podporou zkušenějších uživatelů.
- Pamatujte: balanční podložku používejte na své vlastní riziko.
- Pro nafouknutí používejte pouze ruční vzduchovou pumpu.
- Kategorie: H pro domácí použití.

PARAMETRY

Identifikační číslo podložky	Nejvyšší přípustná hmotnost (kg)	Celkový průměr plochy (cm)	Výška (cm)
10972	160	55	20
10973	160	60	23

7336	150	45	20
7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20-26 cm
25957	150	-	Max. 19 cm
25956	150		Max. 20 cm

CVIKY

Cvičení provádějte správně. Pokud pocítíte nevolnost nebo bolest, okamžitě přestaňte. Před opětovným začátkem se poradte s lékařem.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Uvolnění a zahřátí svalů.

Výchozí pozice: stání

1. Stoupněte si na podložku.
2. Stabilizujte pozici.
3. Pomalu začněte pochodovat na místě.



DRŽENÍ ROVNOVÁHY – (přenášení váhy)

Rovnováha, koordinace činnosti nohou

Výchozí pozice: stání

1. Zaujměte stabilní pozici na vrcholu podložky.
2. Mírně přenášejte váhu z prstů na nohou k patám a zpět. Opakujte.

Tělo držte vzpřímeně.



ZVEDÁNÍ NOHOU

Rovnováha, koordinace nožních svalů, zvláště stehna a hýždí

Výchozí pozice: stání

1. Zaujměte stabilní pozici na vrcholu podložky.
2. Přeneste váhu na jednu nohu a rozpažte (ramena jsou výše) pro zachování rovnováhy.
3. Druhou nohu napněte a odsuňte směrem ven. Poté znovu přinožte.
4. Nohy prostrídejte a několikrát opakujte.

Tělo držte vzpřímeně.



PODŘEPY

Nožní svalstvo, zvláště přední partie a stehna

Výchozí pozice: podřep

1. Zaujměte stabilní polohu na podložce a přeneste váhu na paty.
2. Snižte hýždě a současně propněte paže směrem dopředu na výšku ramen.
3. Setrvejte krátce v pozici, napřimte se a paže opět přitáhněte.
4. Opakujte.

Kolena nesmí jít přes úroveň prstů na noze. Vyrovnajte se.



ZVEDÁNÍ NOHOU V LEŽE – (poloha na boku)

Nožní svalstvo, zvláště stehna a hýždě

Výchozí pozice: na boku

1. Spodní paži opřete o zem v pravém úhlu. Druhou paži položte na podložku. Nohy napněte a stejně vypněte i prsty na nohou.
2. Pomalu nadzvedněte horní nohu do výšky 20-30 cm, dejte zpět.
3. Změňte bok a opakujte cviky.

Nohy a vrchní tělesné partie jsou v rovině při zahájení cviku. Zada držte rovně. Pánev se nemá pohybovat zepředu dozadu a obráceně.



KLIKY

Paže, svaly, zvláště horní strany paží

Výchozí pozice: v kleče

1. Položte vypoulenou část podložky na podlahu.
2. Klekněte si před ní a chopte se okrajů. Zápěstí musí být v linii s rameny a lokty směřují směrem ven.
3. Váhu přeneste na prsty na nohou a propněte nohy.
4. Mírně pokrčte paže a spusťte horní polovinu těla. Krátce vydržte.
5. Napněte paže a zdvihněte horní polovinu těla. Krátce vydržte.
6. Cvičení opakujte.

Nohy a horní tělesné partie jsou na začátku v rovině. Záda mějte srovnaná. Podložka musí být vystředěná a ve stabilní poloze.

HORNÍ ZADNÍ PARTIE – (zvedání se a rotace)

Zadní svalstvo

Výchozí pozice: prohyb

1. Kolena jsou mírně pokrčená a leží na zemi.
2. Současně s výdechem mírně zvedněte horní část těla (hřbetní partie jsou rovně a ruce volně složeny v zátylku, lokty směřují vzhůru) a natočte se do boku.
3. Chvilí vydržte, nadechněte se a položte tělo zpět.
4. Vyměňte strany a cvičení zopakujte.

PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA

Centrální svaly, zvláště břišní a hřbetní svalstvo

Výchozí pozice: prohyb

1. Napněte kolena tak, aby se prsty na nohou dotýkaly podlahy. Zapřete se pažemi a lokty.
2. Přitáhněte pupeční oblast směrem k páteři, napněte břicho a současně napněte paže dopředu a zvedněte nohy.
3. Pozici držte 10-20 vteřin.

Pohled je stočen k podlaze a nos směřuje dolů. Zbytečně se neprohýbejte v zádech.

Variace: Zvedejte zvláště pouze paže nebo nohy na střídačku.



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, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolačka 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

