



Uživatelský manuál

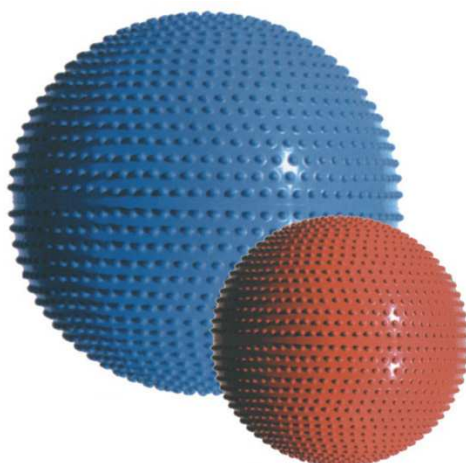
IN 121 Gymnastický a masážní míč 65 cm

IN 122 Gymnastický a masážní míč 75 cm

IN 420 Gymnastický míč Super ball 55 cm

IN 421 Gymnastický míč Super ball 65 cm

IN 422 Gymnastický míč Super ball 75 cm



Při mechanickém poškození nedochází k rychlému úniku vzduchu a snižuje tak riziko nehod a úrazů při prasknutí míče.

Nosnost 120 kg – IN 121, IN 122

Nosnost 200 kg – IN 420, IN 421, IN 422

Výběr správné velikosti míče

Průměr míče	Délka paže*	Výška postavy
55 cm	55-65 cm	150-165 cm
65 cm	65-75 cm	165-175 cm
75 cm	75-85 cm	175-185 cm
85 cm	nad 85 cm	nad 180 cm

* měřeno od ramenního kloubu ke konečkům prstů

- hodnoty jsou pouze orientační
- hýždě by měly být vždy o trochu výše než kolena

Míč nechejte před nafouknutím 1-2 hodiny vytemperovat při pokojové teplotě. Použijete-li k nafukování kompresor, nafukujte míč po etapách, aby se materiál roztahoval pomalu. K dosažení jeho optimální elasticity nafoukněte míč nejprve o 10% větší, než je jeho předepsaný průměr a pak ho na předepsaný průměr odfoukněte.

Míč neponechávejte v blízkosti zdrojů tepla. Z tréninkové plochy odstraňte špičaté a hranaté předměty. Není vhodný pro děti mladší 3 let. Míč nafukujte jen vzduchem. V případě poškození míč neopravujte, protože opravený míč by neodpovídal bezpečnostním podmínkám. Materiál ze kterého je míč zhotoven, je plně recyklovatelný.

V balení je přiložena ucpávka míče a koncovka na hadici pumpy(2 umělohmotné části bílé barvy).Na koncove

k pumpě jsou dva druhy závitů.Použijte podle konce hadice pumpy.Našroubovaný konec na hadici pumpy se

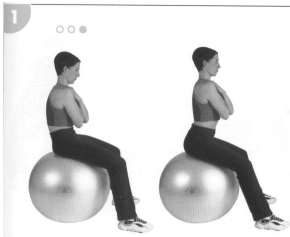
vtačí do míče v místě vstupu(male viditelné kolečko v balonu.)

Po nafouknutí se do foukacího vstupu vtačí ucpávka míče uzším koncem. Tím dojde k zajištění balonu a

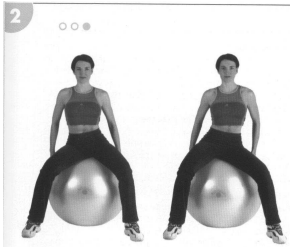
zamezení jakéhokoliv úniku vzduchu.

Návod na použití

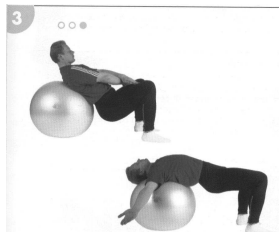
Gymnastický míč umožňuje provádět mnohostrannou činnost k upevnění Vašeho zdraví i k Vaší relaxaci . Cvičení s tímto míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádové svaly a aktivuje klouby. Můžete ho využít i jako alternativního sedacího nábytku. Z terapeutických důvodů se však nedoporučuje trvalé nebo dlouhodobé sezení na něm. Trpíte-li dlouhodobě menšími potížemi (např. bolestmi některé části těla) nebo náhlými akutními bolestmi, doporučujeme Vám, abyste se dříve než započnete s míčem cvičit, poradili s lékařem.



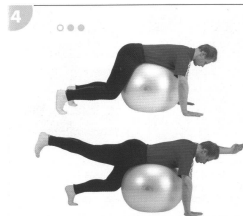
1. Stáhnutí pánve: když se pohybujete dopředu a dozadu po balónu, udržujte tělo vzpřímeně.



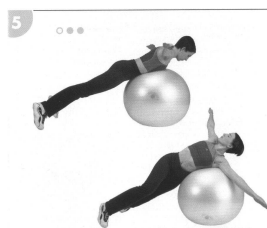
2. Stáhnutí pánve: pohybujte se po balónu doprava a doleva a udržujte tělo vzpřímeně.



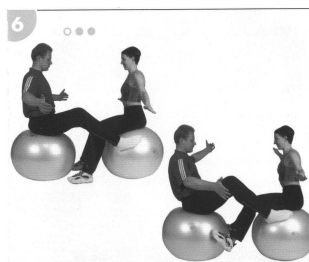
3. Protáhnutí prsních svalů a svalů hrudního koše: opřete se celými zády o balón, zvedejte ruce i pánev.



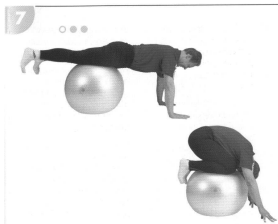
4. Protáhnutí celého těla/udržení stability: lehněte si na balón a opřete se rukama i nohama o zem. Zvedejte střídavě vždy levou ruku a pravou nohu, vydržte chvíli v této pozici a pak naopak.



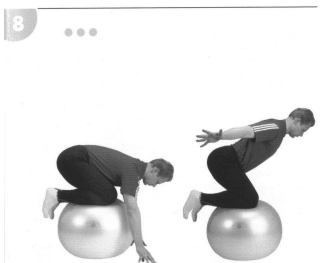
5. Točení horní části těla: ze stabilní pozice na břichu se pomocí paží točte na stranu a vraťte se do původní polohy, pak na druhou stranu.



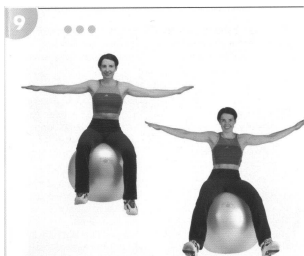
6. Udržování stability s partnerem: v páru, zvedejte nohy z podlahy a udržujte balanc.



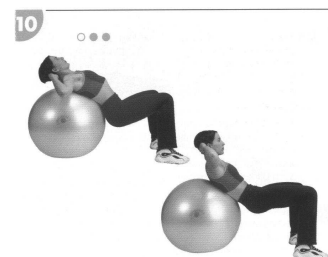
7. Vajíčko: z polohy v kliku si postupně přitáhněte balón pod horní část těla, pak se vraťte do původní polohy.



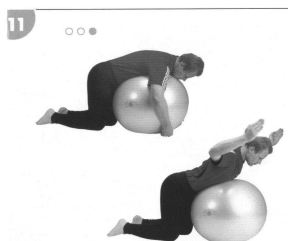
8. Klečení: začněte z pozice „brouka“, odlepte ruce od země a zvedněte horní část těla.



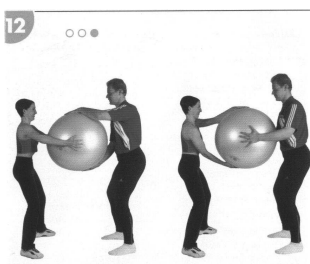
9. Balanc v sedu: když sedíte, zvedněte nohy ze země (nejdříve jednu, pak obě) a udržujte balanc.



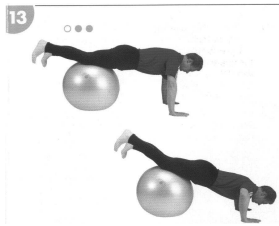
10. Posilování břišních svalů: opřete záda o balón, protáhněte (udržujte horní část těla rovně) a pak zvedněte horní část těla až tam, kde se zapojí břišní svaly.



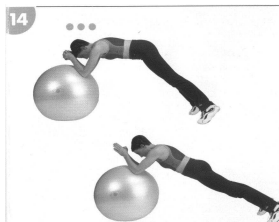
11. Narovnění páteře: lehněte si na balón pohodlně na břicho, zvedněte horní část těla a držte paže vedle hlavy ve tvaru písmene „U“.



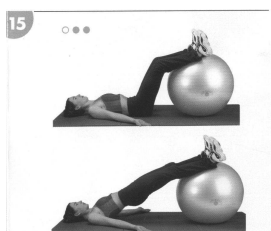
12. Bitva s míčem: držte tělo vzpřímeně, bojujte proti partnerovi. Točte balónem do stran.



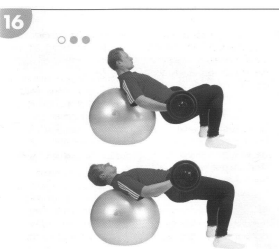
13. Most: Položte stehna na balón, vrchní část těla snižte – pokrčte ruce, posilujete paže, udržujte tělo v rovné poloze.



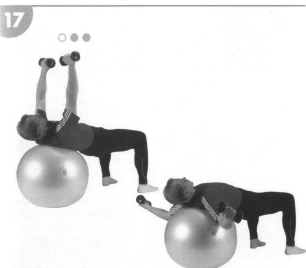
14. Torzní stabilita: tlačte na balón lokty a tlačte pánev dolů, až je tělo úplně rovné a pak se vraťte zpět.



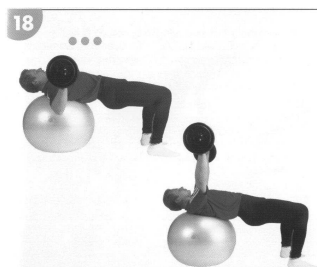
15. Zvedání pánve: lehněte si na záda na podložku a nohy opřete o balón, zvedejte pánev, až je tělo v rovině, pak povolte a vraťte se dolů.



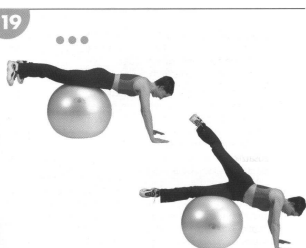
16. Zpevnění kolen: opřete se zády o balón, zvedejte pánev do úrovně kolen, efekt bude větší, když použijete činku.



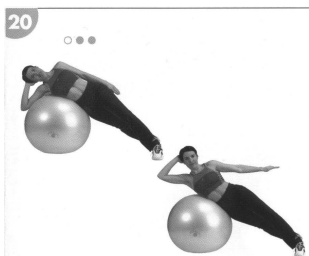
17. Lítání: klasické cvičení s činkami na balónu.



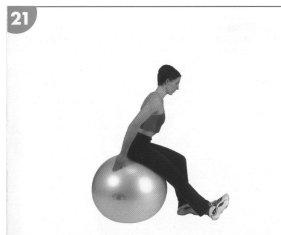
18. Bench pres s činkou: přídatný cvik k tradičnímu posilování prsních svalů, můžete měnit polohu na balónu.



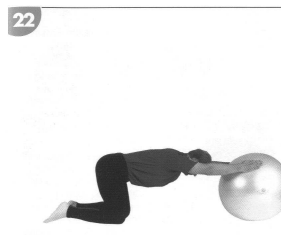
19. Točení spodní části těla: z klikové pozice vytáčejte nohy na jednu stranu a jedna noha zůstane na balónu, vraťte se do původní pozice, pak vyměňte strany.



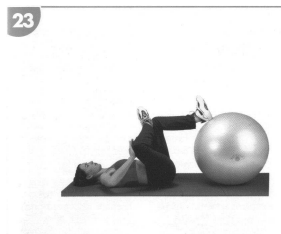
20. Ohýbání do stran: lehněte si bokem na balón, zvedněte a pokládejte horní část těla.



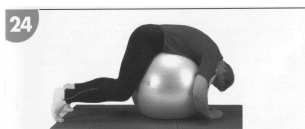
21. Posilování kolenních šlach: položte jednu patu na zem, koulejte balón dozadu a přesuňte vrchní část těla dopředu, abyste protáhli nohu až je kompletně natažena, pak vyměňte strany.



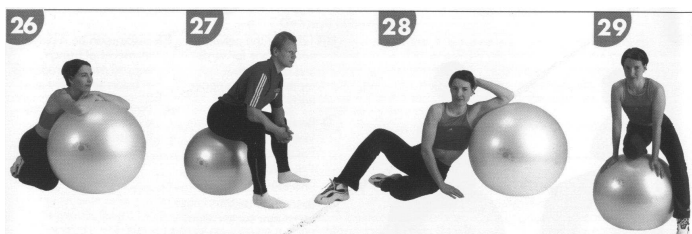
22. Posilování prsních svalů, protažení páteře: klekněte si, ruce opřete o balón a posunujte balón dopředu až do natažených rukou.



23. Posilování stehen: položte si jednu nohu na druhé koleno a otočte nohu, aby se protáhla vnější strana a přitahujte balón k sobě, až ucítíte, že posilujete.



24,25. Relaxační polohy.



26-29. Poloha posluchače.

Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícími na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon 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 Bořivojova 35/878, 13000 Praha,

I.Č. 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 a obchodním zákoníkem.

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 kupujícímu 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:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, 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, 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 reklamace 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 vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamacie@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINÉ, s. r. o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

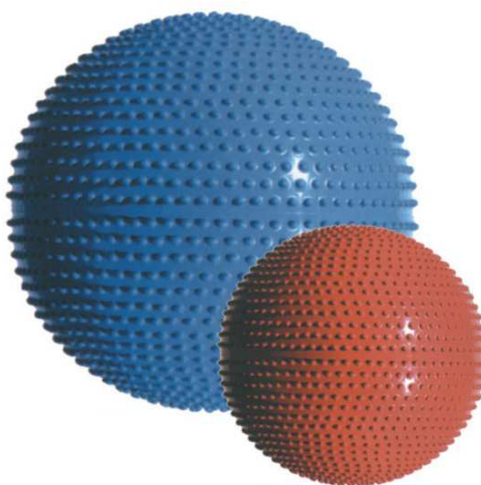
Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



Návod na použitie

- IN 121 Gymnastická a masážna lopta 65 cm
- IN 122 Gymnastická a masážna lopta 75 cm
- IN 420 Gymnastický lopta Super ball 55 cm
- IN 421 Gymnastický lopta Super ball 65 cm
- IN 422 Gymnastický lopta Super ball 75 cm



SK -Pri mechanickom poškodení nedochádza k rýchlemu úniku vzduchu a tak zabraňuje nehodám a úrazom.

Nosnosť 120 kg – IN 121, IN 122

Nosnosť 200 kg – IN 420, IN 421, IN 422

Výber správnej veľkosti lopty

Priemer lopty	Dĺžka paže*	Výška postavy
55 cm	55-65 cm	150-165 cm
65 cm	65-75 cm	165-175 cm
75 cm	75-85 cm	175-185 cm
85 cm	nad 85 cm	nad 180 cm

* merané od ramenného kĺbu ku končekom prstov

hodnoty sú iba orientačné

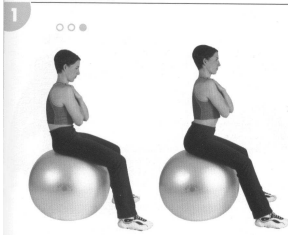
bedrá by mali byť vždy o trochu vyššie než kolená

Balón nechajte pred nafúknutím 1-2 hodiny vytemperovať pri izbovej teplote. Ak použijete k nafukovaniu kompresor, nafukujte balón po etapách, aby sa materiál rozťahoval pomaly. K dosiahnutiu jeho optimálnej elasticity nafúknite balón najskôr o 10% väčší, než je jeho predpísaný priemer a potom ho na predpísaný priemer odfúknite.

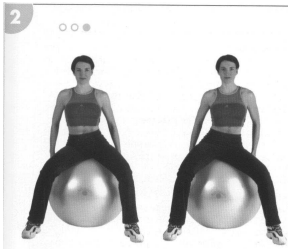
Balón neponechávajte v blízkosti zdrojov tepla. Z tréningovej plochy odstráňte ostré a hranaté predmety. Nie je vhodný pre deti mladšie ako 3 roky. Balón nafukujte iba vzduchom. V prípade poškodenia balón neopravujte, pretože opravený balón by nezodpovedal bezpečnostným podmienkam. Materiál z ktorého je balón zhotovený, je plne recyklovateľný.

Návod na používanie

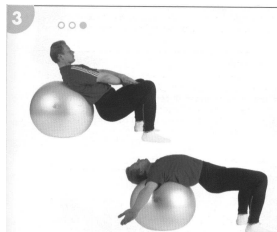
Gymnastický balón umožňuje prevádzkať mnohostrannú činnosť k upevneniu Vašeho zdravia a k Vašej relaxácii . Cvičenie s týmto balónom znižuje napätie organizmu, posiluje brušné a chrbtové svaly a aktivuje kĺby. Môžete ho využiť ako alternatívneho sedacieho nábytku. Z terapeutických dôvodov sa však nedoporučuje trvalé alebo dlhodobé sedenie na ňom. Ak trpíte dlhodobo menšími potiažami (napr. bolesťami niektorých častí tela) alebo náhlými akútnymi bolesťami, doporučujeme Vám, abyste sa skôr než začnete s balónom cvičiť, poradili s lekárom.



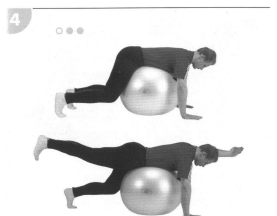
1. Stiahnutie pánve: keď se pohybujete dopredu a dozadu po balóne, udržiajte telo vzpriamene.



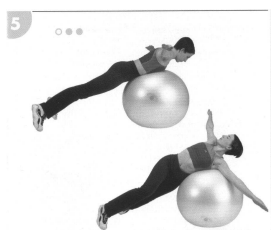
2. Stiahnutie pánve: pohybujte se po balóne doprava a doľava a udržiajte telo vzpriamene.



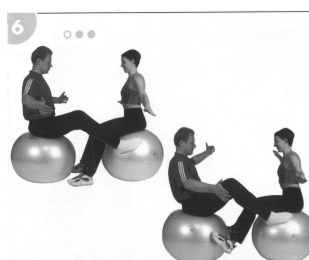
3. Pretiahnutie prsných svalov a svalov hrudného koša: oprite sa celým chrbtom o balón, zdvíhajte ruky a pánev.



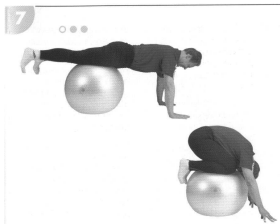
4. Pretiahnutie celého tela/udržanie stability: lahnite si na balón a oprite sa rukami a nohami o zem. Zdvíhajte striedavo vždy ľavú ruku a pravú nohu, vydržte chvíľu v tejto pozícii a potom opačne.



5. Točenie hornej časti tela: zo stabilnej pozície na bruchu sa pomocou paží točte na stranu a vráťte sa do pôvodnej polohy, potom na druhú stranu.



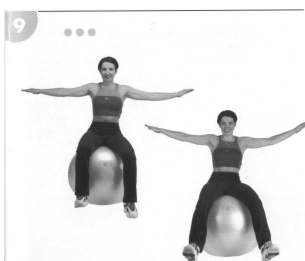
6. Udržovanie stability s partnerom: v páre, zdvíhajte nohy z podlahy a udržiajte balanc.



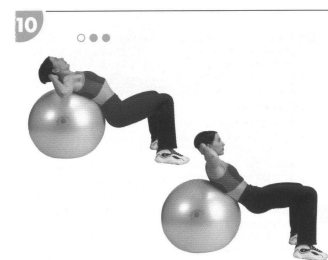
7. Vajíčko: z polohy v kľude si postupne pritiahnite balón pod hornú časť tela, potom sa vráťte do pôvodnej polohy.



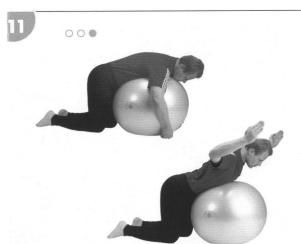
8. Kľáčanie: začnite z pozície „chrobák“, odlepte ruky od zeme a zdvihnite hornú časť tela.



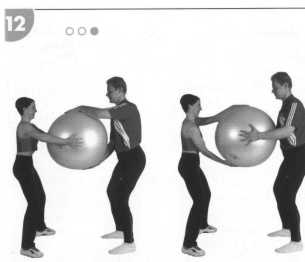
9. Balanc v sede: keď sedíte, zdvihnite nohy zo zeme (nejskôr jednu, potom obe) a udržujte balanc.



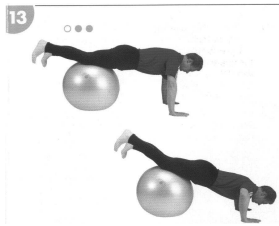
10. Posilovanie brušných svalov: oprite chrbát o balón, pretiahnite (udržujte hornú časť tela rovno) a potom zdvihnite hornú časť tela až tam, kde sa zapoja brušné svaly.



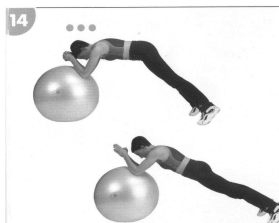
11. Narovnanie chrbtice: lehnite si na balón pohodlne na brucho, zdvihnite hornú časť tela a držte paže vedľa hlavy v tvare písmena „U“.



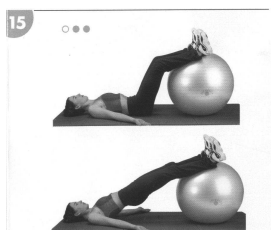
12. Bitva s balónom: držte telo vzpriamene, bojujte proti partnerovi. Točte balónom do strán.



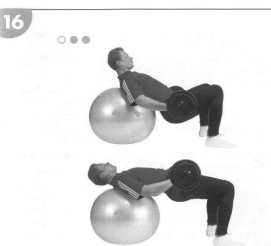
13. Most: Položte stehná na balón, vrchnú časť tela snížte – pokrčte ruky, posilujete paže, udržujte telo v rovnej polohe.



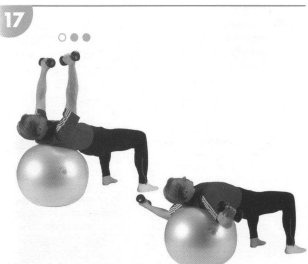
14. Torzná stabilita: tlačte na balón loktami a tlačte pánev dole, až je telo úplne rovné a potom sa vráťte späť.



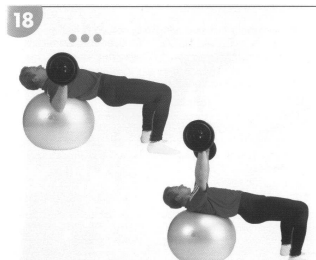
15. Zdvíhanie pánve: lahnite si na chrbát na podložku a nohy opríte o balón, zdvíhajte pánev, až je telo v rovine, potom povolte a vráťte sa dole.



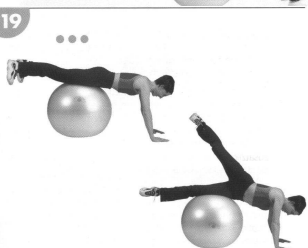
16. Zpevnenie kolien: opríte sa chrbtom o balón, zdvíhajte pánev do úrovne kolien, efekt bude väčší, keď použijete činku.



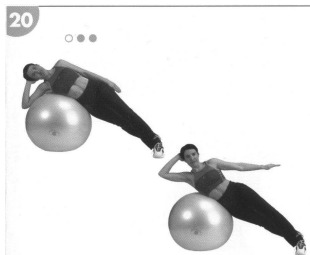
17. Lietanie: klasické cvičenie s činkami na balóne.



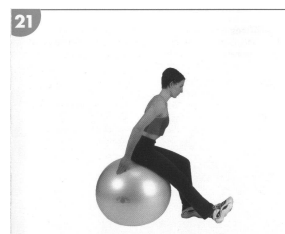
18. Benchpress s činkou: prídavný cvik k tradičnému posilovaniu prsných svalov, môžete meniť polohu na balóne.



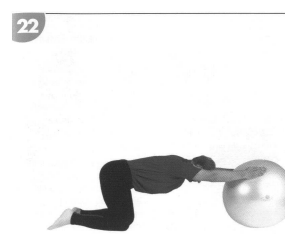
19. Točenie spodnej časti tela: zo zhybovej pozície vytáčajte nohy na jednu stranu a jedna noha zostane na balóne, vráťte sa do pôvodnej pozície, potom vymeňte strany.



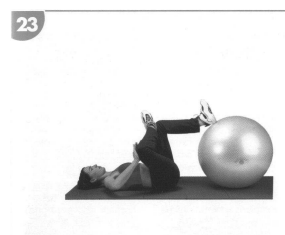
20. Ohýbanie do strán: ľahnite si bokom na balón, zdvíhajte a pokládajte hornú časť tela.



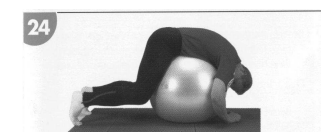
21. Posilovanie kolenných šliach: položte jednu pätu na zem, gúľajte balón dozadu a presunte vrchnú časť tela dopredu, abyste pretiahli nohu až je kompletne natiahnutá, potom vymeňte strany.



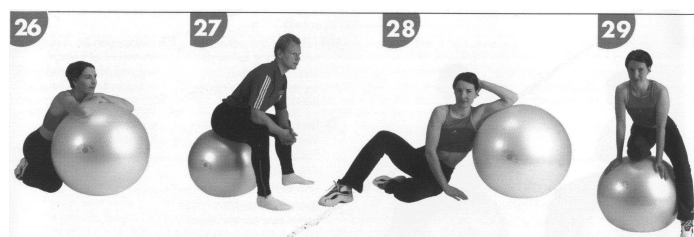
22. Posilovanie prsných svalov, pretiahnutie chrbtice: kľaknite si, ruky oprite o balón a posunujte balón dopredu až do natiahnutých rúk.



23. Posilovanie stehien: položte si jednu nohu na druhé koleno a otočte nohu, aby se pretiahla vonkajšia strana a pritáhnite balón k sebe, až ucítíte, že posilujete.



24,25. Relaxačné polohy.



26-29. Poloha posluchače.

Záručné podmienky:

1. Na gymnastický balón sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiaců od dňa zakúpenia.
2. Po dobu záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zachádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne zmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamácie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: