



Uživatelský manuál

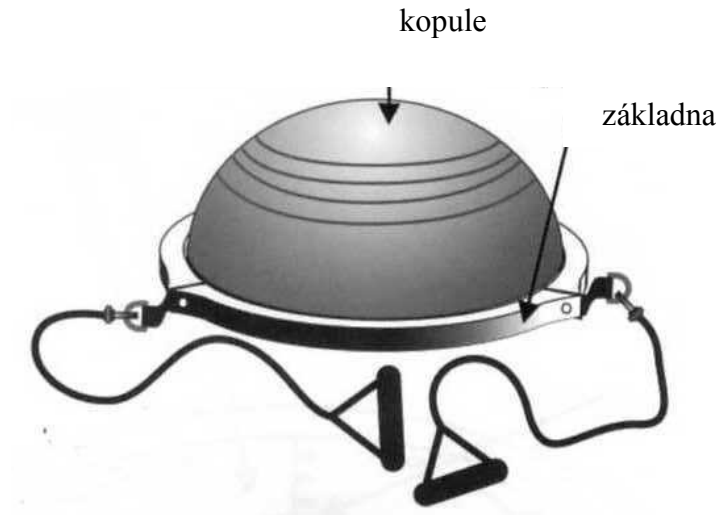
IN 3379 Balanční podložka inSPORTline GRANDE – CZ



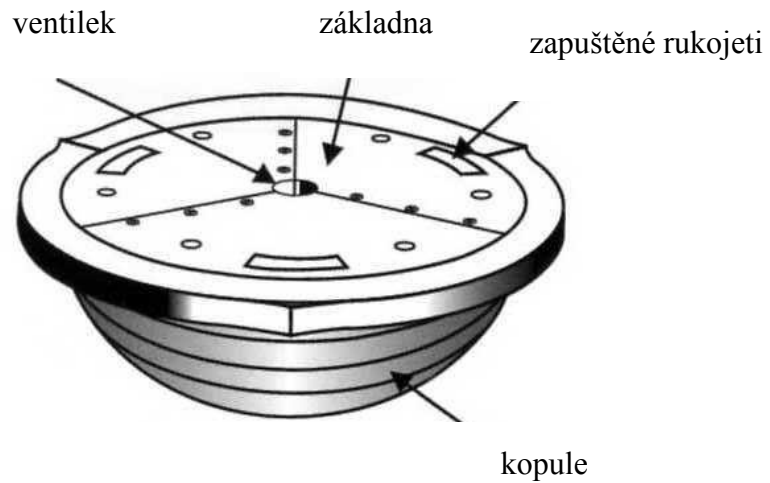
Balanční podložka GRANDE je nafukovací půlbalon se cvičebními táhly po stranách. Je rychlý a efektivní. Příjemná a zábavná cesta jak procvičit celé tělo. Správné používání balanční podložky GRANDE pomáhá tvarovat a zesílit tělo zatímco ztrácíte extra kila. Jeho unikátní design je zajímavý a umožňuje procvičit tělo novým efektivním způsobem. Každá sada v krabici obsahuje: 1ks balanční podložky (je třeba nafouknout), 2ks cvičebních táhel a 1ks ruční pumpy.

- Balanční podložka je mnohostranný posilovací přístroj, který nabízí širokou škálu cviků ke zdokonalení dynamické stability a pohyblivosti těla. Podstatou je podložka používaná k provádění jednoduchých cviků.
- Můžete stát, klečat a dokonce ležet na podložce. Použijte podložku k protahování a rozvíjení přesnosti smyslové zpětné vazby.
- Zdokonalte držení a pohyblivosti těla. Zlepšete koordinaci, stabilitu a funkci neuromuskulárního systému.
- Rozměry: 590 x 590 x 220-260 mm (výška)
- Balení obsahuje ruční pumpu
- Balanční podložka je polokruhový nafukovací balón a může se použít na cvičení z obou stran

BALANČNÍ PODLOŽKA



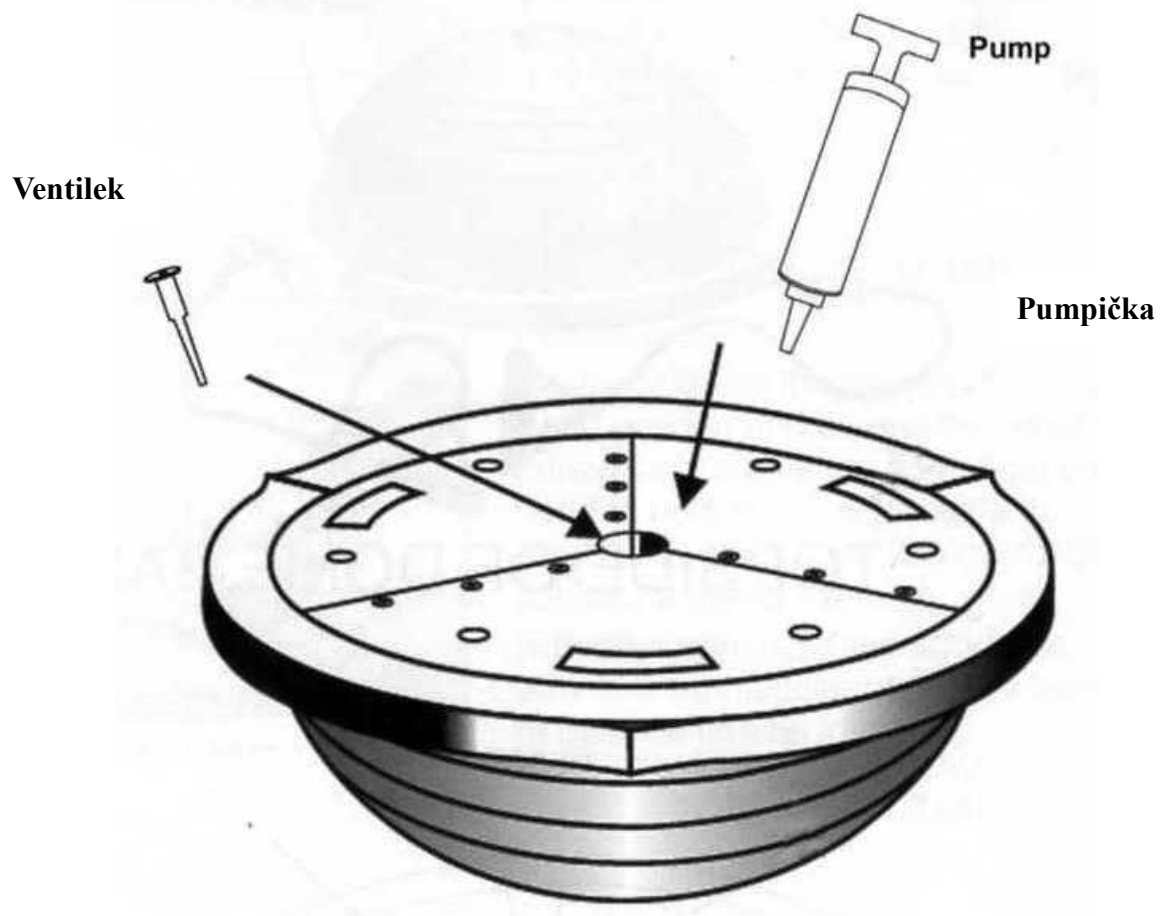
HORNÍ STRANA BALANČNÍ PODLOŽKY



SPODNÍ STRANA BALANČNÍ PODLOŽKY

NAFUKOVÁNÍ

1. Vyměňte zástrčku z otvoru.
2. Vložte hubičku pumpičky do otvoru a foukejte.
3. Po tom co skončíte s foukáním, vytáhněte pumpičku a vložte zástrčku do otvoru, abyste zastavili ucházející vzduch.



PRŮVODCE CVIČENÍM

FITNESS

Nejdůležitějším faktorem kondice je vaše srdce a plíce a to, jak účinné jsou v dodávání kyslíku vaší krvi do svalů. Vaše svaly používají kyslík aby vám poskytli dostatek energie pro každodenní aktivity. Tomu se říká aerobní aktivity (s kyslíkem).

Když jste v kondici, vaše srdce a plíce pracují dobře a efektivně. To znamená, že vaše srdce nemusí pracovat tak tvrdě. Pumpuje o mnoho méněkrát za minutu a snižuje opotřebení vašeho srdce.

Fitness vám také pomáhá kontrolovat vaši váhu a je účinné proti stresu.

UPOZORNĚNÍ

SE CVIČENÍM ZAČNĚTE POZVOLNA A POSTUPNĚ. JESTLIŽE ONEMOCNÍTE, JSTE POD LÉKAŘSKÝM DOZOREM NEBO MÁTE PŘES 35 LET A ZATÍM PRAVIDELNĚ NECVIČÍTE, POTOM VÁM RADÍME NEZAČÍNAT SE CVIČENÍM DŘÍVE NEŽ TO ZKONZULTUJETE S VAŠÍM LÉKAŘEM.

CVIČENÍ OTÁČENÍ PASEM

Metoda: Postavte se na cvičební zařízení. Držte tělo rovně. Pouze otáčejte pasem a přirozeně kývejte oběma rukama abyste udrželi rovnováhu.

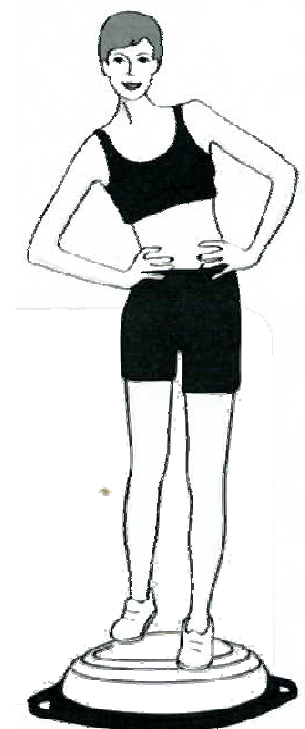
Efekt: Zvýrazňuje pas a je přínosný pro páteř a zádové svaly.



PROTAŽENÍ KRKU A ZAD

Metoda: Postavte se na cvičební zařízení. Pozvolně nakloňte horní část těla na jednu stranu tak moc, jak to je jen možné, zatímco hlavu držíte rovně. Zopakujte tento protahovací cvik na druhou stranu.

Efekt: Procvičuje zádové a krční svaly.



ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE SE ZVEDÁNÍM DRUHÉ NOHY

Metoda: Držte tělo v rovnovážném postoji na jedné noze a zvedněte druhou nohu. Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátkou nebo dlouho dobu). Vyměňte nohy a opakujte znovu.

Efekt: Zvyšuje rovnováhu těla a rychlost reakce. Také procvičuje stehenní svaly zvedané nohy.



ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE S PROTAŽENÍM DRUHÉ NOHY



Metoda: Držte tělo v rovnovážném postoji na jedné noze a protáhněte druhou nohu do strany. Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátkou nebo dlouho dobu). Vyměňte nohy a opakujte znovu.

Efekt: Zvyšuje rovnováhu těla a rychlost reakce. Také procvičuje svaly nohy a hýžděvé svaly protahované nohy.

PROCVIČENÍ RUKOU

Metoda: Prvně namontujte dvě pružná lana. Postavte se na cvičební zařízení. Lehce pokrčte kolena. Uchopte lana oběma rukama. Ohněte paže směrem nahoru a táhněte lana. Kromě toho současně pohybujte horní částí těla nahoru a dolů.

Efekt: Procvičuje ruce, hlavně svaly v horní části rukou.

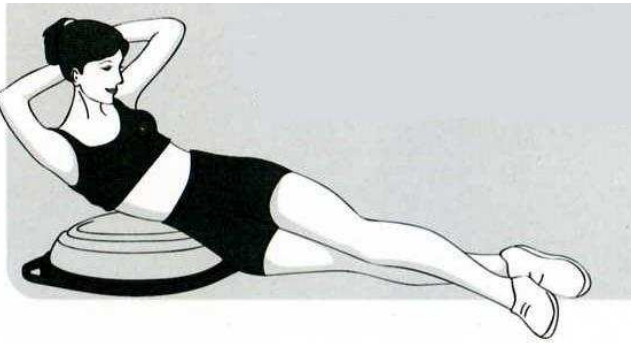


PROTAŽENÍ NOHY

Metoda: Prvně namontujte pružná lana tak, abyste mohli spojit cvičební zařízení s jednou botou. Klekněte si jedním kolenem na zařízení. Ruce držte na zařízení kvůli podpěře. Natáhněte druhou nohu a zkuste ji držet rovnoběžně s podlahou.

Efekt: Silně posiluje boky, nohy a svalstvo ve spodní části zad.





PROCVIČENÍ BOČNÍCH SVALŮ A KRKU

Metoda: Lehněte si na bok na cvičební zařízení. Držte horní část trupu nad podlahou. Protáhněte zádové svaly. Položte obě ruce za hlavu. Pohybujte hlavou a krkem. Nezapomeňte natáhnout nebo překřížit nohy.

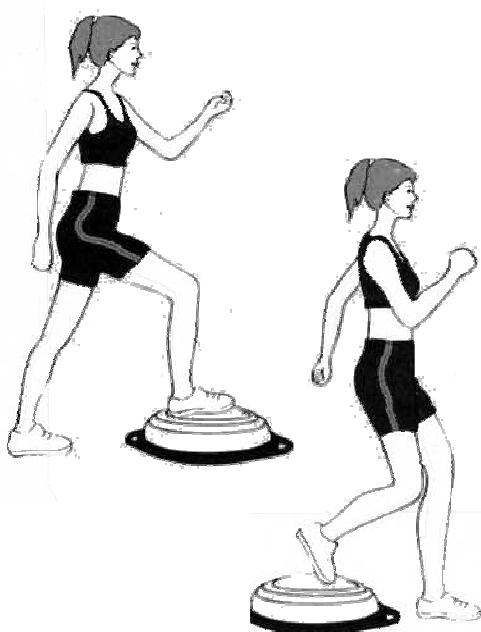
Efekt: procvičuje svaly zad, ramen a krku.



CVIK NA HÝŽDĚ, PAŽE A NOHY

Metoda: Sedněte si na cvičební zařízení. Ohněte jednu nohu a natáhněte druhou nohu horizontálně nad podlahu. Použijte ruku, abyste přidrželi ohnutou nohu a natáhněte druhou ruku dozadu. Takto provedete smíšený cvik.

Efekt: Posiluje svaly hýždí, na rukou a nohou. A také může být zlepšen smysl pro rovnováhu.



ŠLAPÁNÍ A CHŮZE

Metoda: Zvedněte jednu nohu a poté šlápněte na horní povrch cvičebního zařízení. Horní část těla držte rovně.

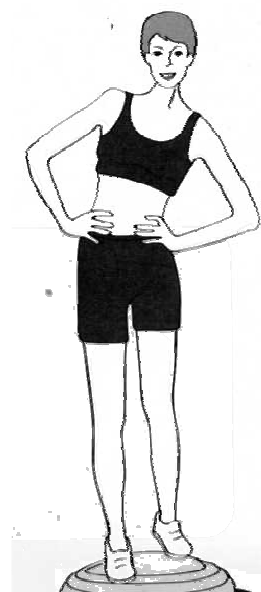
Pohněte tělem dopředu. Druhá noha překročí cvičební zařízení. Nakonec dokončete pohyb.

Efekt: Hlavním efektem je procvičit stehenní svaly. Také je prospěšný pro lýtka, kolena a kotníky.

OPAKOVANÉ KROKOVÉ CVIČENÍ

Metoda: Stůjte na cvičebním zařízení a opakujte krokové cvičení. Lehce kolébejte horní částí těla dle směru doleva a doprava.

Efekt: Zlepšuje smysl pro rovnováhu a procvičuje stehenní a lýtkové svaly.



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 určité době 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 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, 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 reklamační 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.



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
Reklamace: +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
Reklamace: +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: