



## POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

### IN 26532 Aerobic step inSPORTline Absater Evo

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk), kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

Gratulujeme!! Práve ste sa stal majiteľom produktu Aerobic Step. Jedná sa o univerzálnu fitness pomôcku, pomocou ktorej je možné precvičiť celý organizmus formou aeróbného a tónovacieho tréningu.

Táto pomôcka sa používa nielen za účelom docielenia optimálneho kardiovaskulárneho tréningu, ale aj na posilnenie dolných končatín a hornej polovice tela. Tieto partie je možné precvičovať buď súčasne prostredníctvom tzv. step upov (pohybu na Aerobic Step), alebo prostredníctvom izolovaných cvikov.

Aerobic Step je mimoriadne univerzálnou pomôckou umožňujúcou ľahké prispôsobenie náročnosti cvičenia vlastným potrebám. Výšku je možné ľahko nastaviť v 3 úrovniach líšiacich sa celkom o 10 cm.

## ÚVODNÉ INFORMÁCIE

Cvičebnú intenzitu voľte tak, aby pre Vás tréning predstavoval určitú výzvu, ale vyvarujte sa preťažovaniu organizmu. Tepová frekvencia by sa mala pohybovať na hornej hranici, avšak vždy by ste mali byť schopní cvičenie tzv. udýchať. Pokiaľ na stanovenie tréningovej intenzity použijete Borgovu škálu, nemala by intenzita prekračovať stupeň 8. Úplným začiatčikom sa odporúča najprv cvičiť 3 – 4 minúty a postupne túto dobu zvyšovať. So zlepšujúcou sa telesnou kondíciou sa tiež predlžuje časový interval, počas ktorého je organizmus schopný znášať fyzickú záťaž.

Ak trpíte bolesťami chrbta, cviky zamerané na oblasť chrbta nevykonávajte.





Pri používaní pomôcky Aerobic Step by ste mali vždy dodržiavať nasledujúce pravidlá:

- Výšku Aerobic Stepu si vždy nastavte v závislosti na aktuálnej telesnej kondícii.
- Našľapujte na celú plochu chodidla.
- Pri zošľapovaní vždy udržiajte od Aerobic Stepu mierny odstup.
- Počas nášľapu sa mierne predkloňte a odrazte sa zadnou nohou od zeme.
- Po výstupe na Aerobic Step či zostupe na zem sa napriamte a neprehýbajte sa v chrbte.
- Počas nášľapu/zošľapu udržiajte telo v línii so zadnou nohou.
- Nosnosť: 150 kg

## ROZCVIČKA

Pred zahájením tréningu s pomôckou Aerobic Step by ste sa vždy mali najskôr zahriať, aby bol organizmus pripravený na nasledujúcu záťaž. Nižšie sú uvedené odporúčané zahrievacie cviky.

Optimálne je začínať chôdzou na mieste, po chvíli prejsť do pochodu a následne zahrnúť cviky pre zahriatie svalstva dolných končatín (zdvíhanie kolien, zakopávanie), ramien a chrbta.

<p><b>CHÔDZA/POCHOD NA MIESTE</b></p> 	<p><b>DVÍHANIE KOLIEN</b></p>  <p>Držte koleno hore po dobu 6 – 8 sekúnd.</p>	<p><b>ZAKOPÁVANIE</b></p> 
<p><b>PRETIAHNUTIE LÝTKOVÝCH SVALOV</b></p>  <p>Jednou nohou urobte krok dozadu a pritlačte pätu k zemi. Špičky chodidiel musia smerovať dopredu.</p>	<p><b>PRETIAHNUTIE ZADNEJ STRANY STEHIEN</b></p>  <p>Preneste hmotnosť na zadnú nohu a pokrčte ju v kolene. Prednú nohu udržujte prepnutú a nakloňte sa dopredu.</p>	<p><b>ÚKLONY DO STRÁN</b></p>  <p>Cvik pre rozvoj pohyblivosti zameraný na chrbtové svalstvo.</p>
<p><b>KRÚŽENIE PAŽAMI</b></p>  <p>Cvik pre rozvoj pohyblivosti zameraný na ramenné kĺby.</p>		

## STREČINGOVÉ CVIKY

Po skončení tréningu by ste sa mali zamerať na strečingové cviky. Strečing napomáha predchádzať bolestiam a skracovaniu namáhaných svalov. Počas strečingu by ste mali v krajnej polohe každého cviku vždy zotrvať približne 8 – 10 sekúnd.

<p style="text-align: center;"><b>RAMENÁ</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Zdvihnite ramená hore k ušiam.</li> <li>2. Ramená uvoľnite a zatlačte smerom dole. V krajnej polohe chvíľu zotrvaťe.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>HORNÁ ČASŤ TRUPU</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step, predpažte a predkloňte sa. Snažte sa tlačiť lopatky čo najviac od seba.</p>	<p style="text-align: center;"><b>HORNÁ ČASŤ TRUPU</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Spojte ruky za chrbtom a pomaly ich tlačte smerom nahor.</p>
<p style="text-align: center;"><b>TRICEPSY A DELTOVÉ SVALY</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Dajte jednu ruku pred hrudník, uchopte ju druhou rukou a ťahajte čo najviac do strany.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALSTVO</b></p>  <p>Posadte sa na Aerobic Step a napriamte sa v chrbte. Nakloňte sa na jednu stranu, podprite sa a druhú ruku tlačte smerom nahor.</p>	<p style="text-align: center;"><b>VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Ľahnite si chrbtom na podlahu a chrbát spevnite. Chodidlá dajte k sebe, pritiahnite kolená k hrudníku a tlačte kolená čo najviac smerom dole.</p>
<p style="text-align: center;"><b>VONKAJŠIA STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Posadte sa na podlahu, jednu nohu prepnite pred seba, druhú pokrčte a dajte krížom ku kolenu napnutej nohy. Opačnou rukou tlačte pokrčenú nohu smerom od tela.</p>	<p style="text-align: center;"><b>SEDACIE SVALY</b></p>  <p>Posadte sa na podlahu a kolená tlačte proti laktom, smerom k hrudníku.</p>	

## ZÁKLADNÁ TECHNIKA POHYBU NA AEROBIC STEPE

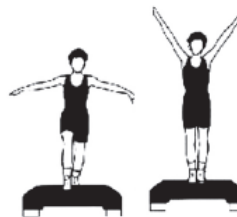
Nižšie uvedené cviky popisujú základné techniky cvičenia. Každý cvik sa skladá zo 4 fáz. Pohyb na Aerobic Step aj zostúpenie sa začína rovnakou nohou. Maximálne po jednej minúte by ste mali „začínajúcu“ nohu vymeniť.

### ZÁKLADNÝ KROK



1. Začnite pohyb pravou nohou.
2. Urobte krok ľavou nohou.
3. Zostúpte pravou nohou.
4. Zostúpte ľavou nohou.

### KMITY RUKAMI



1. Našliapnite pravou nohou a rozpažte.
2. Urobte krok ľavou nohou a upažte.
3. Zostúpte pravou nohou a rozpažte.
4. Zostúpte ľavou nohou a upažte.

### KROK S ROZKROČENÍM

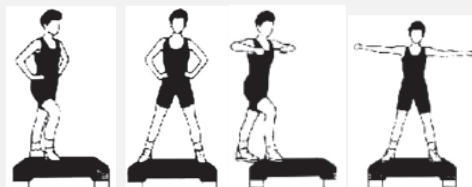
Ide o variáciu základného kroku, iba s tým rozdielom, že na Aerobic Stepe sú nohy rozkročené na šírku ramien a na zemi sú chodidlá pri sebe.



1. Našliapnite pravou nohou na pravú stranu Aerobic Stepu.
2. Urobte krok ľavou nohou na ľavú stranu Aerobic Stepu.
3. Zostúpte pravou nohou.
4. Zostúpte ľavou nohou tak, aby boli chodidlá pri sebe.

### KROK S ROZKROČENÍM A VYTOČENÍM TELA – STRIEDAVO

Tento cvik predstavuje náročnejší variant a pohyb je vedený diagonálne k Aerobic Stepu.



1. Postavte sa k Aerobic Stepu, čelom k jeho ľavému prednému rohu. Našliapnite pravou nohou a pri pohybe hore vytáčajte telo.
2. Dokročte ľavou nohou tak, aby ste boli rozkročení na šírku ramien a čelom dopredu.
3. Zostúpte pravou nohou tak, aby ste po došliapnutí smerovali čelom k pravému prednému rohu Aerobic Stepu.
4. Hmotnosť ponechajte na ľavej nohe.
5. Cvik opakujte na ľavú nohu

## CVIKY PRE RYSOVANIE SVALOV

Tieto cviky sú zamerané na posilnenie izolovaných svalových skupín a rozvoj svalovej vytrvalosti. U tohto typu tréningu sa nepreťažujte a vykonávajte jednotlivé cviky v sériách. Pokiaľ dokážete cvik zopakovať maximálne 10 – 11 krát, potom bude optimálne, keď cvik vykonáte v 2 – 3 sériách po 7 – 8 opakovaníach. Dobu odpočinku medzi sériami vyplňte posilňovaním odlišnej svalovej skupiny. Odporúča sa striedavo posilňovať hornú a dolnú polovicu tela, aby mali svaly dostatočný čas na regeneráciu.

Pre úplných začiatníkov sú pri cvikoch uvedené aj ich menej náročné varianty. Cvičenie by nemalo byť bolestivé alebo akokoľvek nepríjemné. V prípade výskytu bolesti či pálenia svalov prestaňte cvičiť a oddýchnite si.

<p><b>VONKAJŠIA STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Ľahnite si bokom na Aerobic Step. Podoprite sa predlaktím spodnej ruky o zem a dľaňou hornej ruky o Aerobic Step. Spodnú nohu mierne pokrčte, hornú nohu prepnite a narovnajzte sa v chrbte. Kmitajte hornou nohou hore a dole.</p>	<p><b>VONKAJŠIA STRANA STEHIEN (jednoduchší variant)</b></p>  <p>Spustite trup nižšie a podoprite sa oboma rukami o zem. Kmitajte hornou nohou hore a dole.</p>
<p><b>PREDNÁ STRANA STEHIEN</b></p>  <p>Sadnite si na Aerobic Step tak, aby telo smerovalo do strany. Podoprite sa za chrbtom rukami o Aerobic Step, pokrčte pravú nohu a ľavú prepnite pred seba.</p>	<p><b>PREDNÁ STRANA STEHIEN (jednoduchší variant)</b></p>  <p>Chrbát spustite nižšie, opríte sa o lakty, pravú nohu pokrčte a ľavú nohu zdvihnite nad Aerobic Step.</p>
<p><b>BRUŠNÉ SVALSTVO</b></p>  <p>Položte sa na chrbát a pokrčte nohy v kolenách. Lopatky tlačte k sebe a pre zaistenie správnej polohy panvy spevnite sedacie svaly. Zdvíhajte hornú polovicu tela hore a dole. Dávajte si pozor, aby ste nepriťahovali bradu k hrudníku.</p>	<p><b>BRUŠNÉ SVALSTVO (jednoduchší variant)</b></p>  <p>Jednu ruku si dajte pod hlavu a pri zdvíhaní hornej polovice tela tlačte druhú ruku dopredu ku kolenu.</p>
<p><b>SEDACIE SVALY</b></p>  <p>Položte sa na Aerobic Step, čelom k zemi. Panvu tlačte k Aerobic Stepu a kmitajte striedavo nohami hore a dole.</p>	

## ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

Styk s organickými rozpúšťadlami a agresívnymi čistiacimi prostriedkami môže výrobok poškodiť. Po použití výrobok iba utrite vlhkou handričkou a potom utrite do sucha. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

V prípade, že po zakúpení výrobku zistíte akúkoľvek chybu, kontaktujte servisné oddelenie. Pri používaní výrobku sa riadte pokynmi uvedenými v priloženom návode na používanie. Reklamácia nebude uznaná, ak ste výrobok pozmenili alebo ste sa neriadili pokynmi uvedenými v návode.

# OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku 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.

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

### Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto:predajnaba@insportline.sk)
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, [predajnake@insportline.sk](mailto:predajnake@insportline.sk)

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

### Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov 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.

### Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

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

- zavinením používateľa t.j. 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: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

**Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru**

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky 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  
Reklamacie a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamacie@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

**SK**  
**inSPORTline s.r.o.**

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

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

**Reklamácia tovaru**



**Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní**

