



## POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

### IN 27235 Stabilizačná podložka inSPORTline Dome Hold



Obrázok je iba ilustračný.

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.

### BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred používaním si prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Výrobok používajte iba v súlade s manuálom a iba na určený účel. Nevykonávajte neschválené modifikácie výrobku.
- Umiestnite iba na rovný, čistý a nekĺzavý povrch. Zachovajte dostatočne veľký bezpečnostný odstup od ďalších objektov.
- Držte mimo dosahu detí a domácich zvierat.
- Pred cvičením sa zahrejte zahrievacími cvikmi aspoň po dobu 5 minút. Pretiahnite si taktiež horné telesné partie.
- Cvičte rozumne a majte svoje pohyby pod kontrolou, aby ste predišli možnému zraneniu.
- Zvoľte si tú najvhodnejšiu intenzitu, druh cvičenia a počet opakovaní, aby ste dosiahli požadované výsledky. Udržujte správnu záťaž.
- Dýchajte priebežne a dych nezadržujte. Dodržujte pitný režim.
- Po každom cvičení nechajte svaly oddýchnuť a upokojte sa aspoň po dobu 5 – 10 minút.
- Pokiaľ pociťujete nevoľnosť alebo sa objavia iné negatívne príznaky, cvičenie okamžite ukončíte. Ohľadom ďalšieho postupu sa poraďte s lekárom.
- Používanie výrobku nenahrádza odbornú lekársku starostlivosť.
- Stabilizačnú dosku používajte iba v bezpečných priestoroch mimo dosahu nábytku a ďalších predmetov.

- Používajte na rovnom a pevnom povrchu.
- Nepoužívajte na klzkom povrchu.
- Stabilizačná podložka nie je vhodná na použitie na plážach alebo miestach s nestabilným alebo klzkým povrchom. Hrozí riziko pádu.
- Stabilizačnú dosku nevystavujte dlhodobému slnečnému žiareniu, pretože by sa mohla poškodiť a stratiť tvar.
- Naučte sa používať stabilizačnú dosku pomaly a opatrne. V prípade, že stratíte rovnováhu, nečakajte, až spadnete, a pokúste sa radšej zoskočiť z dosky.
- Deti do 15 rokov by mali používať stabilizačnú dosku výhradne pod dohľadom dospelých a musia nimi byť chránené.
- Začiatocníci by mali cvičiť pod dohľadom dospelých alebo s podporou skúsenejších používateľov.
- **Pamätajte:** stabilizačný vankúš používate na svoje vlastné riziko.
- Na nafúknutie používajte iba ručnú vzduchovú pumpu.
- **Kategória:** H pre domáce používanie.

## PARAMETRE

Identifikačné číslo podložky	Najvyššia prípustná hmotnosť (kg)	Výška (cm)
27235	120	19 – 21

## CVIKY

Cvičenie vykonávajte správne. Ak pocítite nevoľnosť alebo bolesť, okamžite prestaňte. Pred opakovaným začiatkom sa poradte s lekárom.

### ZAHRIEVACIE CVIKY

Uvoľnenie a zahriatie svalov.

Predvolená pozícia: státie.

1. Postavte sa na podložku.
2. Stabilizujte pozíciu.
3. Pomaly začnite pochodovať na mieste.



## DRŽANIE ROVNOVÁHY – (prenášanie hmotnosti)

Rovnováha, koordinácia činnosti nôh.

Predvolená pozícia: státie.

1. Zaujmite stabilnú pozíciu na vrchole podložky.
2. Mierne prenášajte hmotnosť z prstov na nohách k päťam a späť. Opakujte.

Telo držte vzpriamene.



## ZDVÍHANIE NÔH

Rovnováha, koordinácia nožných svalov, najmä stehien a sedacích svalov.

Predvolená pozícia: státie.

1. Zaujmite stabilnú pozíciu na vrchole podložky.
2. Preneste hmotnosť na jednu nohu a rozpažte (ramená sú vyššie) pre zachovanie rovnováhy.
3. Druhú nohu napnite a odsuňte smerom von. Potom znova prinožte.
4. Nohy prestriedajte a niekoľkokrát opakujte.

Telo držte vzpriamene.



## PODREPY

Nožné svalstvo, najmä predné partie a stehná.

Predvolená pozícia: podrep

1. Zaujmite stabilnú polohu na podložke a preneste hmotnosť na päty.
2. Znížte zadok a súčasne prepnite paže smerom dopredu na výšku ramien.
3. Zotrvajte krátko v pozícii, napriamte sa a paže opäť pritiahnite.
4. Opakujte.

Kolená nesmú ísť cez úroveň prstov na nohe. Vyrovnajte sa.



## ZDVÍHANIE NÔH V ĽAHU – (poloha na boku)

Nožné svalstvo, najmä stehná a zadok.

Predvolená pozícia: na boku.

1. Spodnú ruku opríte o zem v pravom uhle. Druhú ruku položte na podložku. Nohy napnite a rovnako napnite aj prsty na nohách.
2. Pomaly nadvihnite hornú nohu do výšky 20 – 30 cm, dajte späť.
3. Zmeňte bok a opakujte cviky.

Nohy a vrchné telesné partie sú v rovine pri začatí cviku. Chrbát držte rovno. Panva sa nemá pohybovať spredu dozadu a naopak.



## KĽUKY

Paže, svaly, najmä horné strany paží.

Predvolená pozícia: v kľaku.

1. Položte vypúlenú časť podložky na podlahu.
2. Kľaknite si pred ňou a chopte sa okrajov. Zápästie musí byť v línii s ramenami a lakte smerujú smerom von.
3. Hmotnosť preneste na prsty na nohách a napnite nohy.
4. Mierne pokrčte paže a spustite hornú polovicu tela. Krátko vydržte.
5. Napnite paže a zdvihnite hornú polovicu tela. Krátko vydržte.
6. Cvičenie opakujte.

Nohy a horné telesné partie sú na začiatku v rovine. Chrbát majte vyrovnaný. Podložka musí byť vycentrovaná a v stabilnej polohe.



## HORNÉ ZADNÉ PARTIE – (zdvíhanie sa a rotácia)

Zadné svalstvo.

Predvolená pozícia: prehyb.

1. Kolená sú mierne pokrčené a ležia na zemi.
2. Súčasne s výdychom mierne zdvihnite hornú časť tela (chrbtové partie sú rovno a ruky voľne zložené v zátylku, lakte smerujú nahor) a natočte sa do boku.
3. Chvíľu vydržte, nadýchnite sa a položte telo späť.
4. Vymeňte strany a cvičenie zopakujte.



## PRETIAHNUTIE CELÉHO TELA

Centrálne svaly, obzvlášť brušné a chrbtové svalstvo.

Predvolená pozícia: prehyb

1. Napnite kolená tak, aby sa prsty na nohách dotýkali podlahy. Zaprite sa pažami a laktami.
2. Pritiahnite pupočnú oblasť smerom k chrbtici, napnite bruško a súčasne napnite paže dopredu a zdvihnite nohy.
3. Pozíciu držte 10 – 20 sekúnd.

Pohľad je stočený k podlahe a nos smeruje dole. Zbytočne sa neprehýbajte v chrbte.

Variácie: Zdvíhajte zvlášť iba paže alebo nohy na striedačku.



## OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

## 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 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.

### **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 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: 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  
Reklamácie 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

**Reklamácia tovaru**



**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

**Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní**

