



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 10554 Autotrakční lehátko inSPORTline Inverso Profi



## OBSAH

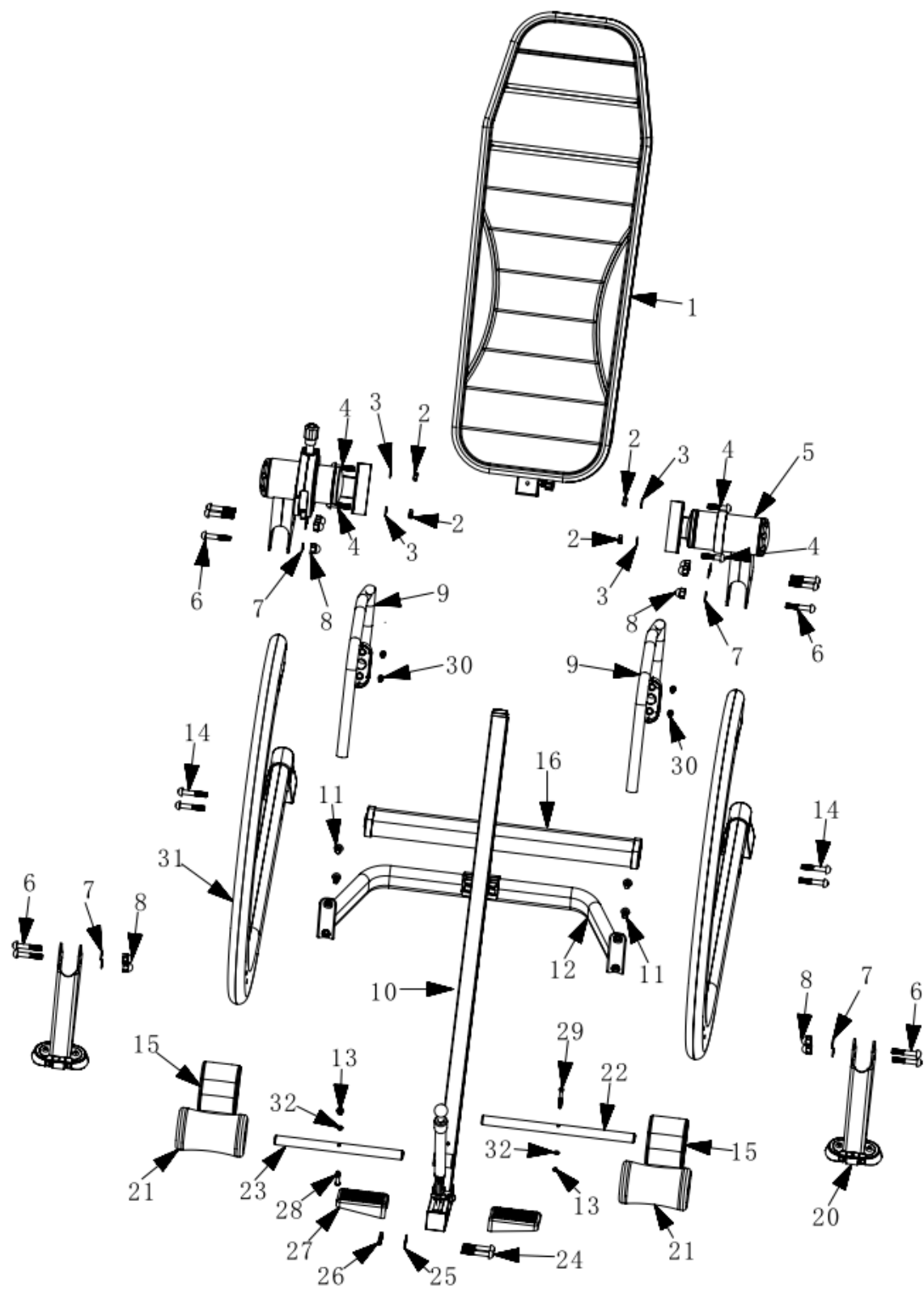
|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....         | 3  |
| NÁKRES .....                      | 4  |
| SEZNAM DÍLŮ .....                 | 5  |
| SPOJOVACÍ MATERIÁL .....          | 5  |
| MONTÁŽ .....                      | 6  |
| TECHNIKA CVIČENÍ .....            | 11 |
| DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ .....       | 11 |
| UKÁZKOVÉ CVIKY .....              | 12 |
| ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA .....            | 12 |
| ROZCVIČKA .....                   | 12 |
| OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ..... | 14 |
| ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE ..... | 14 |

SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí použití.
- Kolem přístroje dodržujte dostatek volného prostoru.
- Používejte vhodný sportovní oděv.
- Držte mimo dosah dětí a zvířat.
- Před každým použitím zkontrolujte dotažení všech šroubů, matic a spojů.
- Držte vlasy, končetiny a oděv mimo pohyblivé části.
- Před použitím si sundejte šperky.
- Produkt neupravujte nebo nemodifikujte.
- Používejte pouze pro účely, za jakými byl přístroj vyroben.
- Pokud pociťujete nevolnost, bolest, slabost, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě ukončete provoz a kontaktujte lékaře. Sledujte reakci svého těla.
- Pokud se na produktu objeví ostré hrany, okamžitě jej přestaňte používat.
- Poškozený nebo opotřebený produkt nepoužívejte. Poškozené nebo opotřebené části musí být před dalším použitím nahrazeny.
- Montáž smí být prováděna dospělou osobou.
- O použití se vždy poraďte s lékařem.
- Není vhodné pro: těhotné ženy; osoby trpící: extrémní obezitou, glaukomem, odchlípením sítnice, zánětem spojivek, poranění páteře, sklerózou, revmatem, zánětem středního ucha, vysokým krevním tlakem, po prodělané mrtvici, infarktu, problémy s krevním oběhem, v pooperační péči, se zdravotním implantátem. Z důvodu individuálního zdravotního stavu, se vždy poraďte s lékařem.
- Nepoužívejte po užití léků, drog nebo alkoholu.
- Před cvičením se řádně rozcvičte.
- Nenechávejte bez dozoru kolem dětí a zvířat.
- Nosnost: 150 kg.
- Kategorie: S (EN 20957) pro profesionální nebo komerční použití.
- **VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu byste se vždy měli poradit s lékařem. Posouzení lékaře je obzvláště důležité, pokud máte jakékoliv zdravotní potíže.**

# NÁKRES



## SEZNAM DÍLŮ

| Ozn. | Název                  | Ks. |
|------|------------------------|-----|
| 1    | Opěrka zad s rámem     | 1   |
| 5    | Kloub                  | 2   |
| 9    | Madlo                  | 2   |
| 10   | Regulační rám          | 1   |
| 12   | Příčná podpěra         | 1   |
| 15   | Opěrka kotníku         | 2   |
| 16   | Spodní spojovací tyč   | 1   |
| 20   | Noha                   | 2   |
| 21   | Pěnový váleček         | 2   |
| 22   | Osa pro opěrku kotníku | 1   |
| 23   | Rám pěnových válců     | 1   |
| 27   | Stupátko               | 2   |
| 31   | Hlavní rám             | 2   |

## SPOJOVACÍ MATERIÁL

| Ozn. | Název                 | Ks. |
|------|-----------------------|-----|
| 2    | Matice M10*45         | 4   |
| 3    | Podložka Ø20* Ø10*1.5 | 4   |
| 4    | Šroub M10*45          | 4   |
| 6    | Šroub M10*60          | 10  |
| 7    | Podložka M10*60       | 10  |
| 8    | Matice M10*60         | 10  |
| 11   | Šroub M8*16           | 4   |
| 13   | Matice M6             | 1   |
| 14   | Šroub M10*55          | 4   |
| 24   | Šroub M10*65          | 2   |
| 25   | Podložka Ø20* Ø10*1.5 | 2   |
| 26   | Matice M10            | 2   |
| 28   | Šroub M6*10           | 2   |
| 29   | Šroub M6*55           | 1   |
| 30   | Šroub M8x16           | 4   |
| 32   | Podložka Ø12*Ø6*1,5   | 2   |

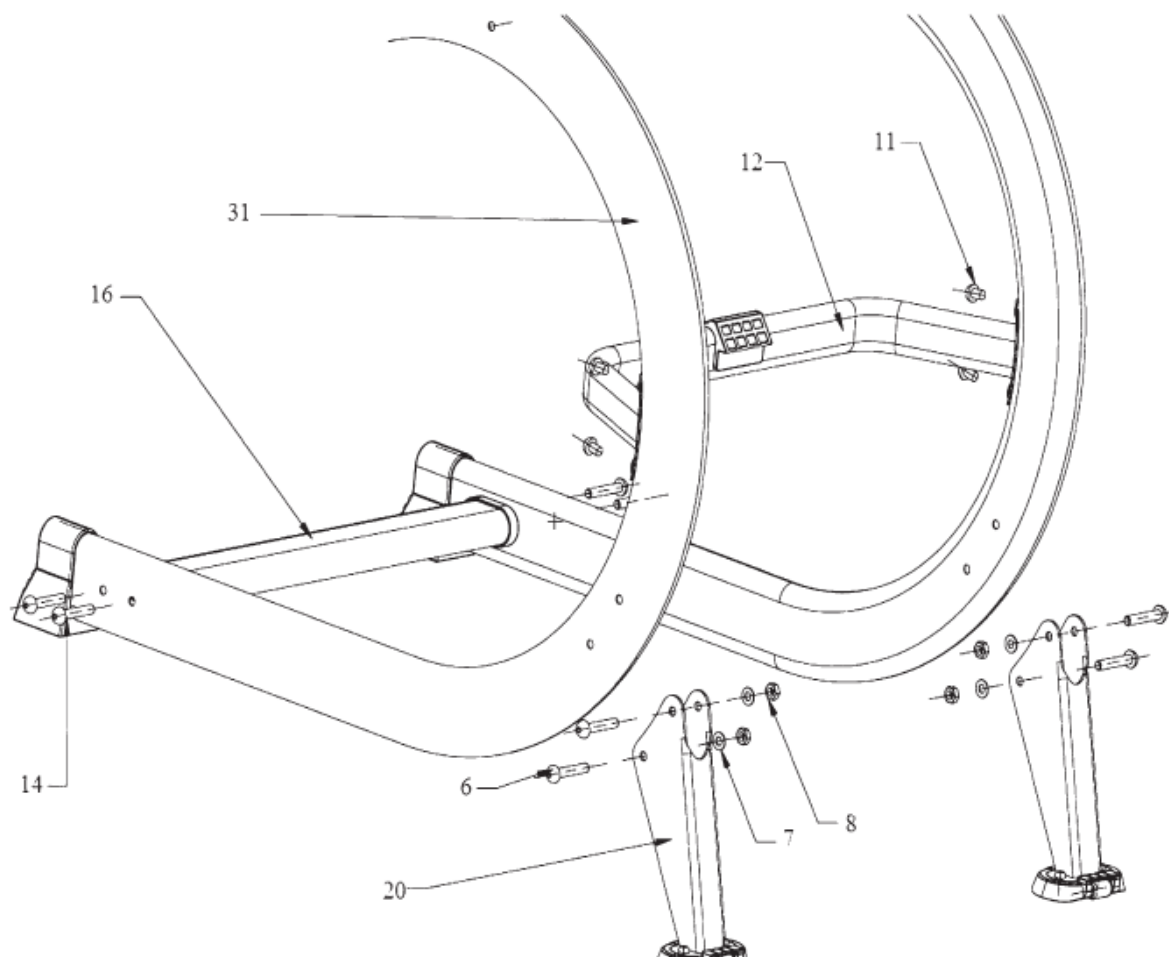
# MONTÁŽ

## MONTÁŽ HLAVNÍHO RÁMU:

Spojte hlavní rám (31) a spojovací rám (16) pomocí šroubů (14).

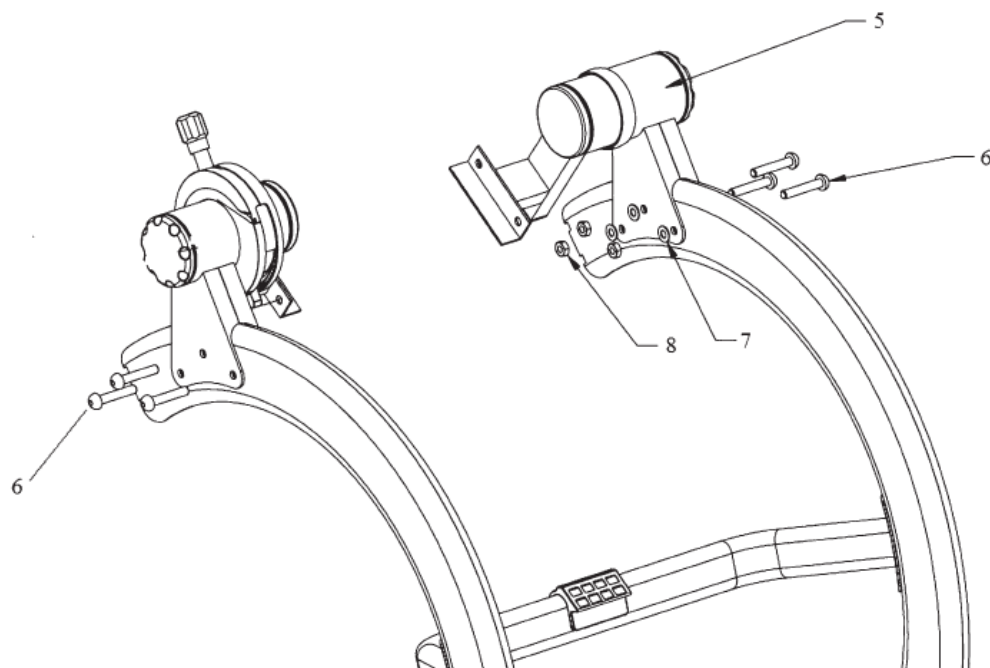
Připevněte ohnutý rám (12) k hlavnímu rámu (31) pomocí šroubů (11).

Připevněte stojany (20) k hlavnímu rámu (31) pomocí šroubů (6), podložek (7) a matic (8).



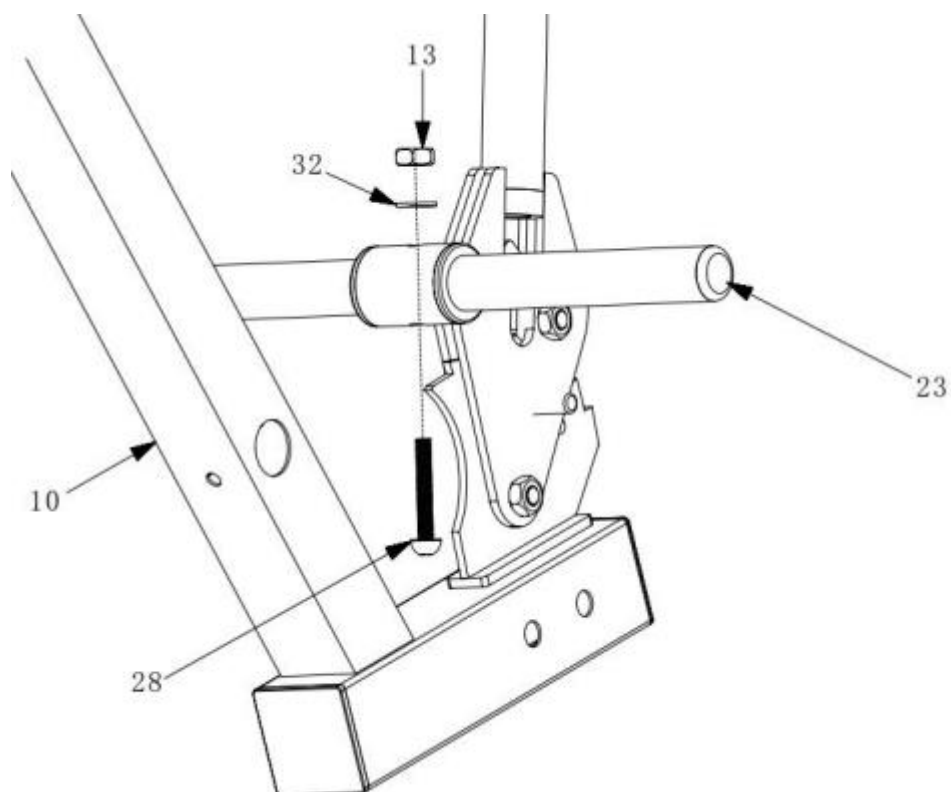
### MONTÁŽ KLOUBOVÝCH SPOJŮ:

Upevněte klouby (5) pomocí šroubů (6), podložek (7) a matic (8).

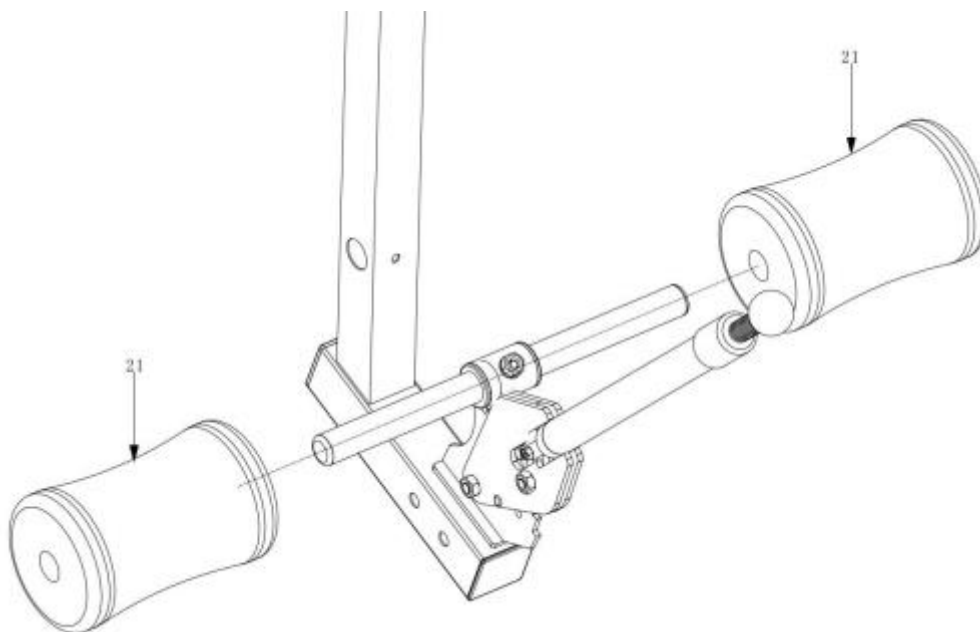


### MONTÁŽ PĚNOVÝCH VÁLEČKŮ A OPĚREK:

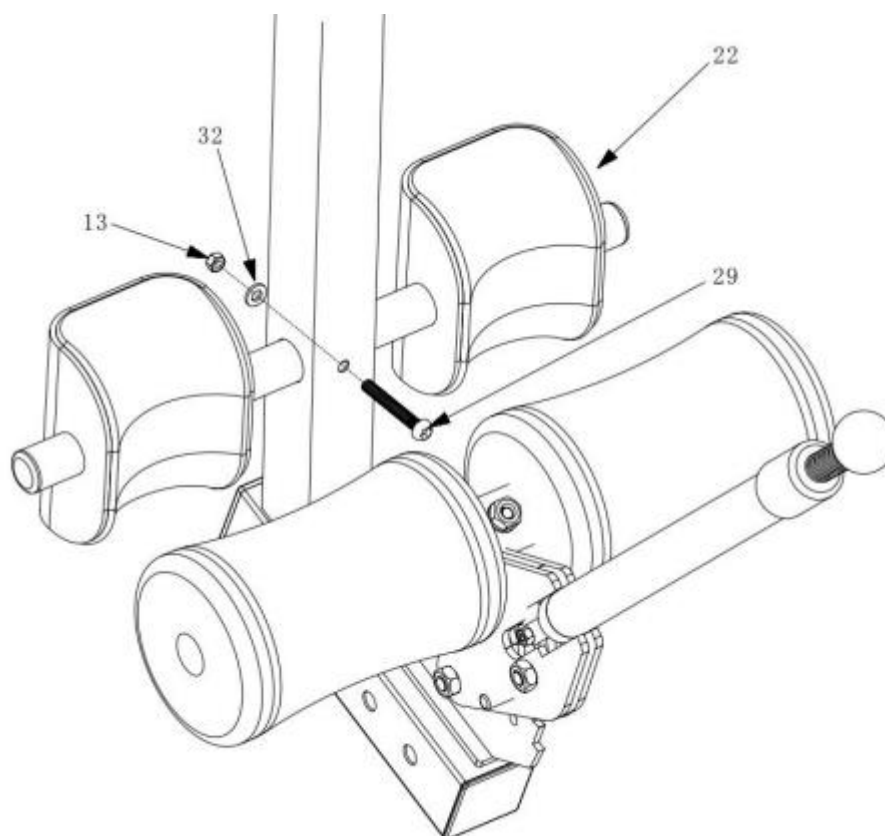
Připevněte rám pěnového válce (23) k nastavitelnému rámu (10) pomocí šroubu (28), podložky (32) a matice (13).



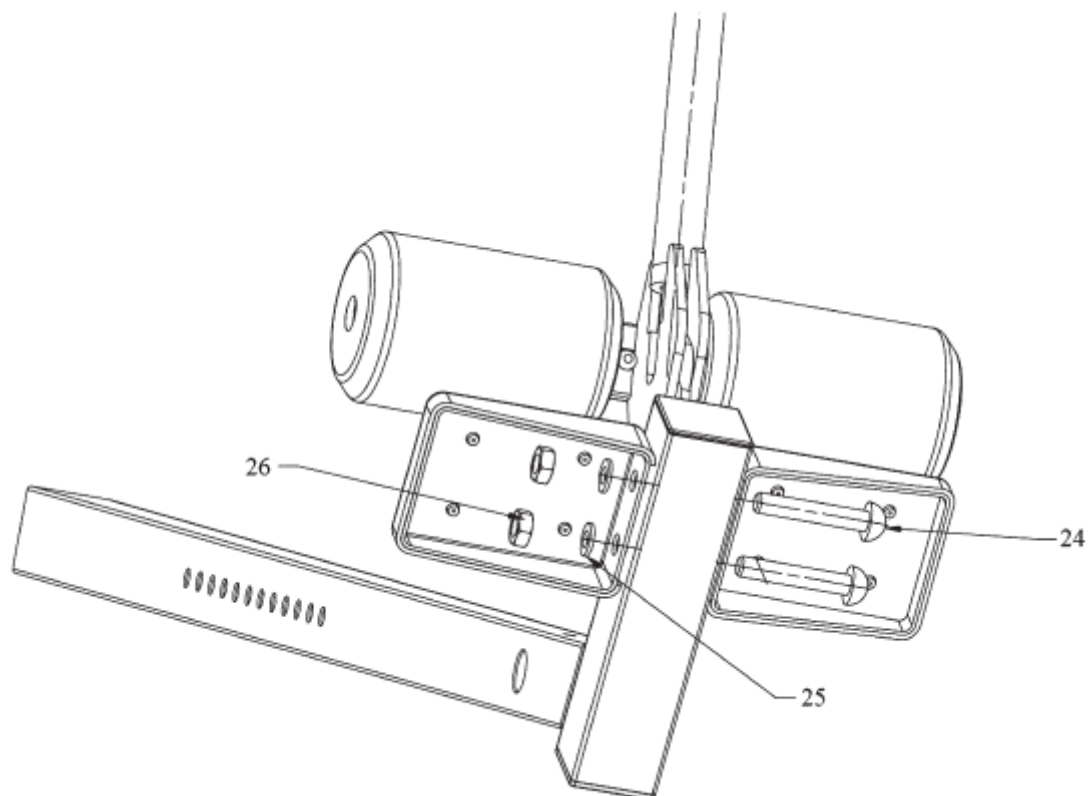
Nasuňte pěnové válce (21) na držáky (23).



Připevněte opěrku kotníků (22) na rám (10) pomocí šroubů (29), podložky (32) a matice (13).

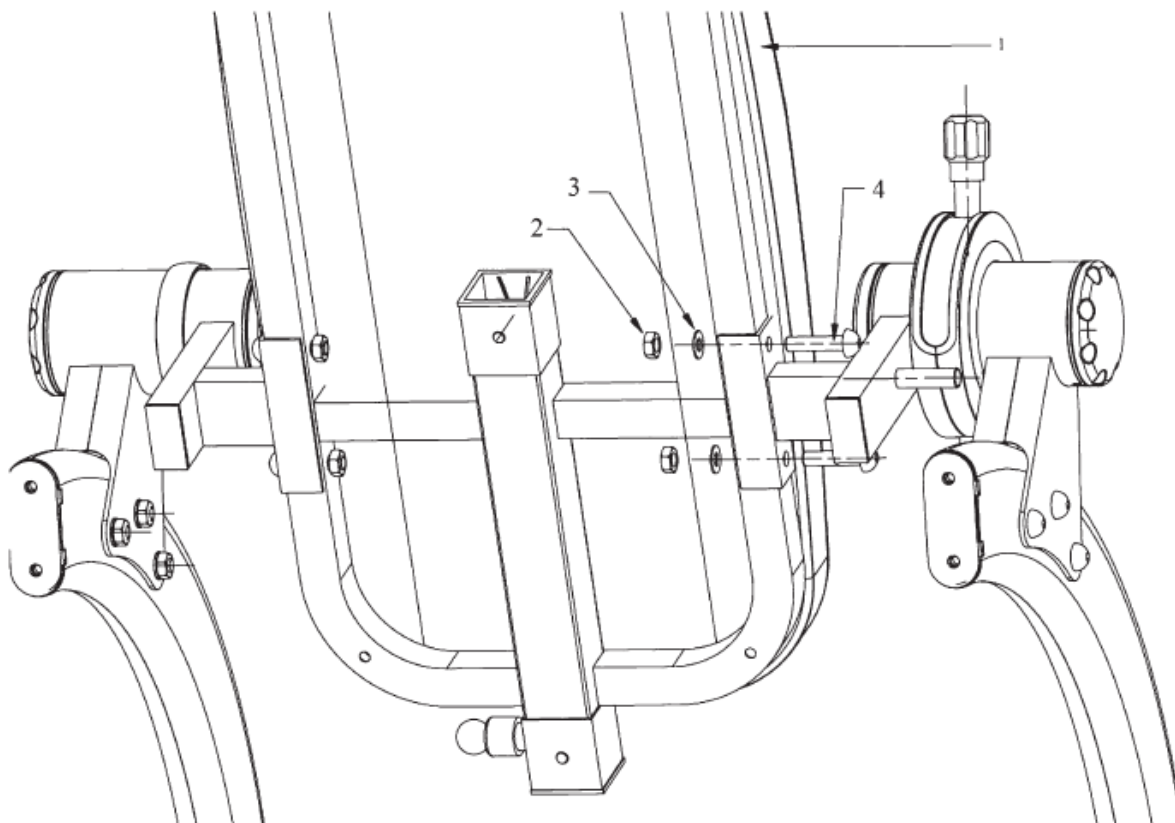


Připevněte stupátko (27) na rám (10) pomocí šroubů (24), podložek (25) a matic (26).

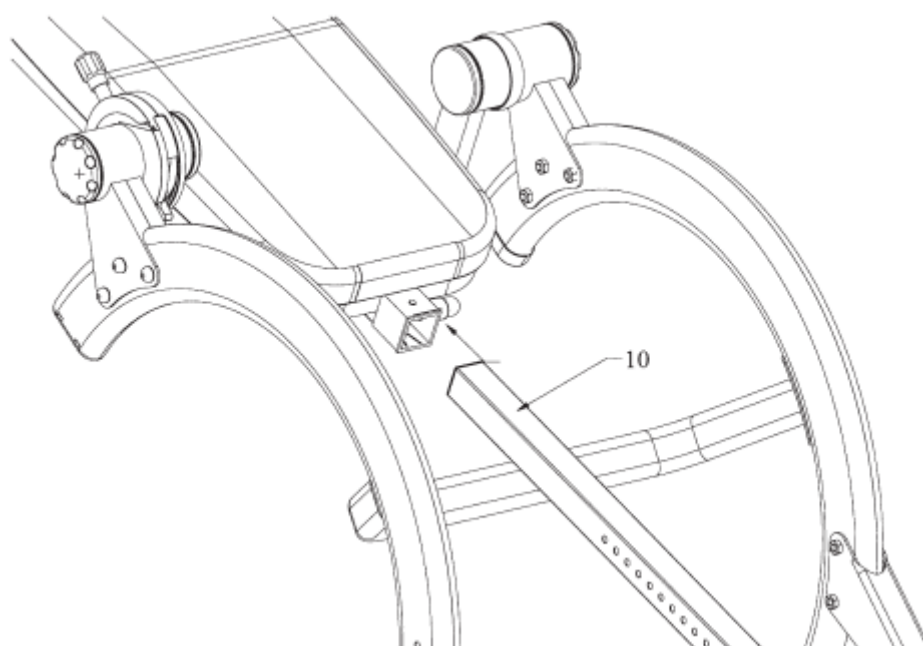


#### **MONTÁŽ ZÁDOVÉ OPĚRY:**

Připevněte opěrku zad (1) pomocí šroubů (4), podložek (3) a matic (2).

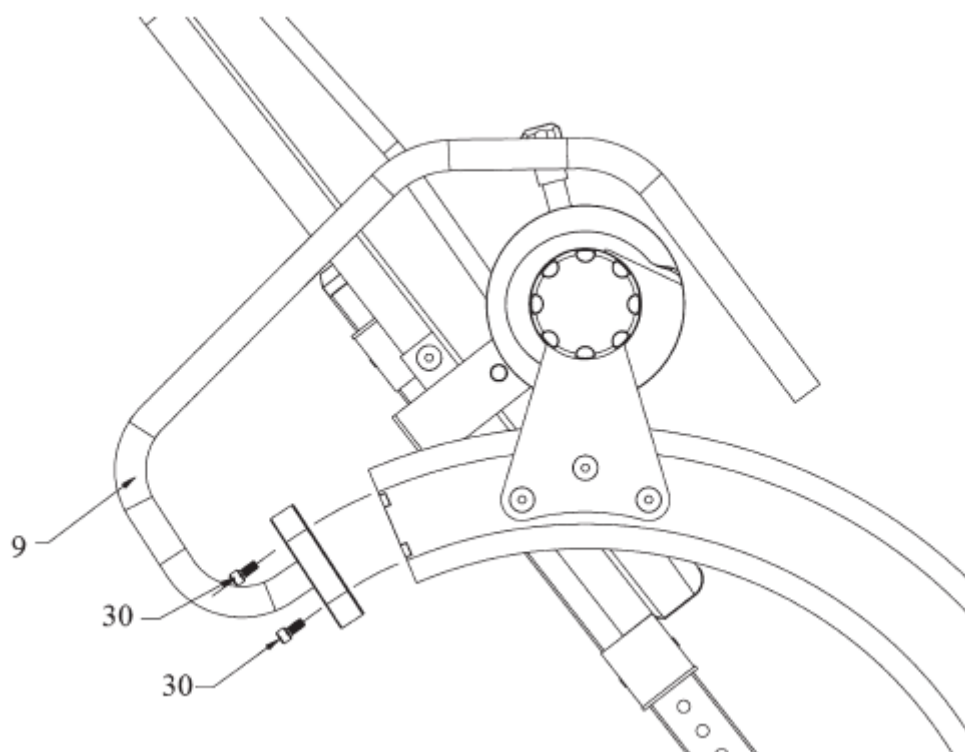


### MONTÁŽ REGULAČNÍHO RÁMU:



### MONTÁŽ MADEL:

Upevněte madla (9) pomocí šroubů (30).

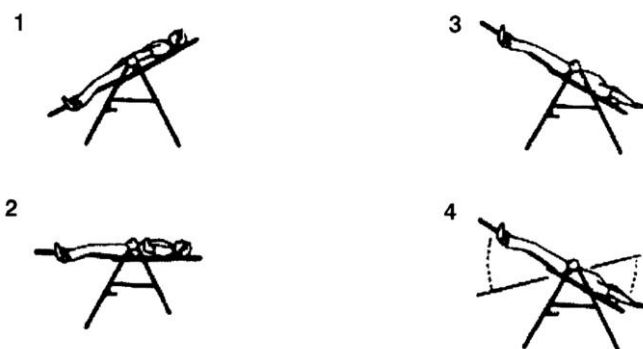


Z bezpečnostních důvodů se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy.

## TECHNIKA CVIČENÍ

Mechanismus otočné lavice je velice citlivý a reaguje i na ty nejmenší změny těžiště. Proto je nesmírně důležité nastavit lavici na správnou výšku. Pro vyvážení inverzního stolu se postavte na stupátko, opřete se nohama o zadní opěrky, upažte a položte se zády na lavici. Pomalu dejte ruce k hrudníku a překřižte je. V této pozici by měla být hlava stále nad úrovní chodidel. Pokud tomu tak není, sestupte z lavice a upravte její výšku.

1. Nejdříve se položte zády na lavici a držte ruce u těla nebo je položte na stehna.
2. Pomalu zvedněte ruce, aby se lavice začala naklánět dozadu. Zkuste zastavit pohyb rukou a setrvat v aktuální poloze. Pokud dáte ruce blíže k tělu, začne se lavice naklápět zpátky dopředu.
3. Pokud zvednete ruce až úplně nad hlavu, bude lavice v krajní pozici.
4. Jakmile získáte pocit jistoty, zkuste se pohybem rukou pomalu naklánět dozadu a dopředu.
5. Doporučujeme na inverzním stole cvičit dvakrát denně po dobu pěti až deseti minut – jednou ráno a jednou večer.
6. Pro návrat do výchozí pozice vraťte pomalu ruce k tělu a položte je na stehna.



## DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ

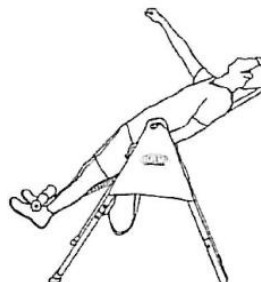
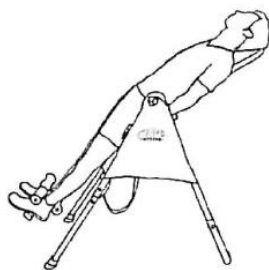
1. **Začínajte pozvolna:** Zpočátku udržíte sklon lavice na 15-20 stupních. V této poloze setrvejte pouze tak dlouho, jak vám to bude příjemné. Poté se vraťte zpět do výchozí pozice.
2. **Změny provádějte postupně:** Sklon by měl být vždy takový, abyste se cítili dobře. Nikdy nezvyšujte sklon najednou o více než pár stupňů. Zpočátku cvičte 1-2 minuty a postupně délku cvičení prodlužujte. Po několika týdnech pravidelného tréninku byste měli zvládnout i desetiminutové cvičení. Protahovací a další cviky přidejte až tehdy, když vám inverze nebude činit žádné problémy.
3. **Všímejte si reakcí těla:** Návrat do výchozí pozice by měl být pomalý a pozvolný. Jestliže se vám po skončení cvičení točí hlava, byl pohyb příliš rychlý. Pokud se vám udělá špatně, přestaňte okamžitě cvičit.
4. **Bud'te neustále v pohybu:** Pohyb vleže na inverzní lavici zvyšuje krevní oběh. Vhodné jsou pravidelné rytmické a fyzicky nenáročné pohyby. Nevhodné jsou silové cviky. Během částečné inverze můžete cvičení přerušit na maximálně 1 nebo 2 minuty. Při plné inverzi nepřerušujte pohyb na více než pár vteřin.
5. **Trénujte pravidelně:** Doporučujeme cvičení opakovat dvakrát až třikrát denně – vždy záleží na vaší aktuální kondici. Zkuste si to naplánovat tak, abyste každý den cvičili přibližně ve stejnou dobu.



## UKÁZKOVÉ CVIKY

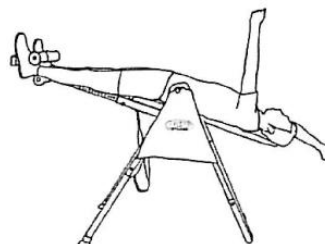
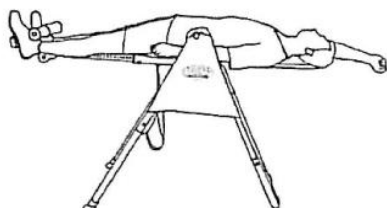
1. Výchozí poloha

2. S jednou předpaženou rukou

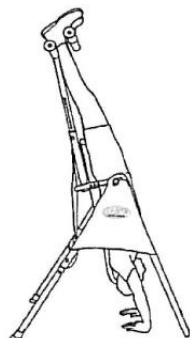


3. S jednou rukou vzpaženou.

4. Při zvednutí obou rukou.



5. Úplná inverze.



## ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Po použití otřete od potu a nečistot. K čištění používejte navlhčený hadřík a roztok teplé vody a neutrálního čistícího prostředku. Nepoužívejte agresivní čistící prostředky na bázi alkoholu nebo benzenu. Nepoužívejte rozpouštědla. Pravidelně dotahujte všechny šrouby, matice a spoje.

## ROZCVIČKA

Každý trénink by měl začít cviky pro zahřátí organismu, pak by mělo následovat vlastní aerobní cvičení a nakonec byste měli provádět cviky pro zklidnění organismu. Cvičit by mělo dvakrát až třikrát týdně a mezi jednotlivými tréninky byste si měli dopřát den odpočinku. Po pár měsících můžete zvýšit frekvenci tréninků na čtyři až pět tréninků týdně.

Zahřívací fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému cvičení, protože organismus by měl na následnou zátěž nejprve připravit. Při této fázi dochází k zahřátí organismu, protažení svalů, rozproštění krevního oběhu a prokysličení svalů. Na konci cvičení opakujte následující cviky pro protažení svalstva. Pro zahřátí a zklidnění organismu jsou vhodné zejména tyto cviky:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Protažení vnitřní strany stehen</b></p> <p>Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenou tak, že se Vaše chodidla dotýkají. Snažte se tlačit chodidla co nejbližší k pánvi a lokty tlačte kolena jemně směrem dolů k podlaze. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 sekund.</p>                                                              |
|    | <p><b>Protažení zadní strany stehen</b></p> <p>Posadte se a pravou nohu natáhněte dopředu. Podrážku levé nohy přimkněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Napněte pravou ruku podél pravé nohy nakolik jste schopni. Vydržet 15 vteřin a zvolněte. Totéž opakujte s levou nohou a levou paží.</p>                                                |
|   | <p><b>Kroužení hlavou</b></p> <p>Nakloňte hlavu směrem k pravému ramenu, měli byste cítit protažení levé strany krku. Potom hlavu zakloňte, ústa nechte otevřená. Nakloňte hlavu směrem k levému rameni, a nakonec hlavu předkloňte a snažte se ji přitáhnout k hrudníku.</p>                                                                      |
|  | <p><b>Střídavé zvedání ramen</b></p> <p>Zvedejte střídavě ramena a setrvejte vždy v krajní poloze alespoň 1 sekundu.</p>                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Lýtka a Achillova šlacha</b></p> <p>Opřete se o zeď tak, že nohy budou vedle sebe a ruce budou předpaženy. Napněte pravou nohu směrem ven a levou ponechte na zemi. Prohněte levou nohu a zapřete se směrem dopředu tak, že pravou kyčlí budete tlačit směrem ke zdi. Vydržte 15 vteřin. Nechte nohu napnutou a opakujte s druhou nohou.</p> |
|  | <p><b>Doteky prstů na nohou</b></p> <p>Pomalou se předkloňte v bocích. Záva a paže mějte uvolněné. Poté je napněte dolů směrem k prstům u nohou, nakolik jste schopni. Vydržte 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.</p>                                                                                                                                |



### **Protažení boků**

Paže zvedněte nad hlavu a pravou paži napněte směrem ke stropu, nakolik to půjde. Vypínejte horní tělesné partie směrem k pravému boku. Poté totéž opakujte s levým bokem.

## **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 odnese 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 k 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 (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, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, kazety/vícekolečka 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.

Prodávající 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.

**CZ**  
**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamáce 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamáce zboží**



**SK**  
**Stores inSPORTline SK, s.r.o.**

Centrála, reklamácie, 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

**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

