



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

**IN 13170 Multifunkční posilovací kolečka inSPORTline AB
Roller AR400**



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
PŘEHLED CVIKŮ.....	3
Popis základních cviků.....	3
Cviky ve stoje	4
Cviky na zemi.....	5
Cviky na židli	6
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	6

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu se nejdříve poradte se svým lékařem nebo trenérem.
- Jestliže během cvičení pocítíte bolest nebo jakékoliv jiné zdravotní problémy, okamžitě s tréninkem přestaňte a poradte se o dalším postupu s lékařem.
- Před cvičením a po ukončení cvičení vždy provádějte zahřívací a protahovací cviky. Zamezte tak případným zraněním.
- Cvičíte-li s posilovacím kolečkem poprvé, začněte pomalu a zlehka a postupně se propracovávejte k náročnějším cvikům.
- Cvičením s posilovacími kolečky si procvičujete břišní svaly, zádové svaly a všechny svaly na ruce.
- Cviky s posilovacími kolečky nejsou vhodné pro osoby, které mají kýlu nebo problémy s bederní páteří.

PŘEHLED CVIKŮ

Před zahájením cvičení si lanka nastavte tak, aby zátěž odpovídala Vaším schopnostem. Čím blíže jsou držadla k tělu přístroje, tím větší je zátěž cvičení.



Poznámka: Začátečníci mohou docílit zvýšení zátěže cvičením na kolenou nebo na špičkách nohou.

Popis základních cviků

Posilování ramenních a pažních svalů

Stoupněte si jednou nohou na nášlapnou plochu a uchopte obě kolečka tak, že dlaně budou směřovat vzhůru. Narovnejte záda a začněte k sobě kolečka přitahovat stejným způsobem, jako byste zvedali činky. Kolečka můžete přitahovat najednou nebo střídavě.

Posilování břišních svalů

Klekněte si na nášlapnou plochu a uchopte obě kolečka před sebou. Narovnejte paže a podobným způsobem jako s jedním posilovacím kolečkem se pomocí břišních svalů posouvejte dopředu a zase zpět.

Posilování zádových svalů

Posadte se na zem a natáhněte nohy před sebe. Nášlapnou plochu si opřete o zadní stranu chodidel. Uchopte kolečka tak, aby lana byla do kříže. Začněte kolečka přitahovat.

Posilování stehenních svalů

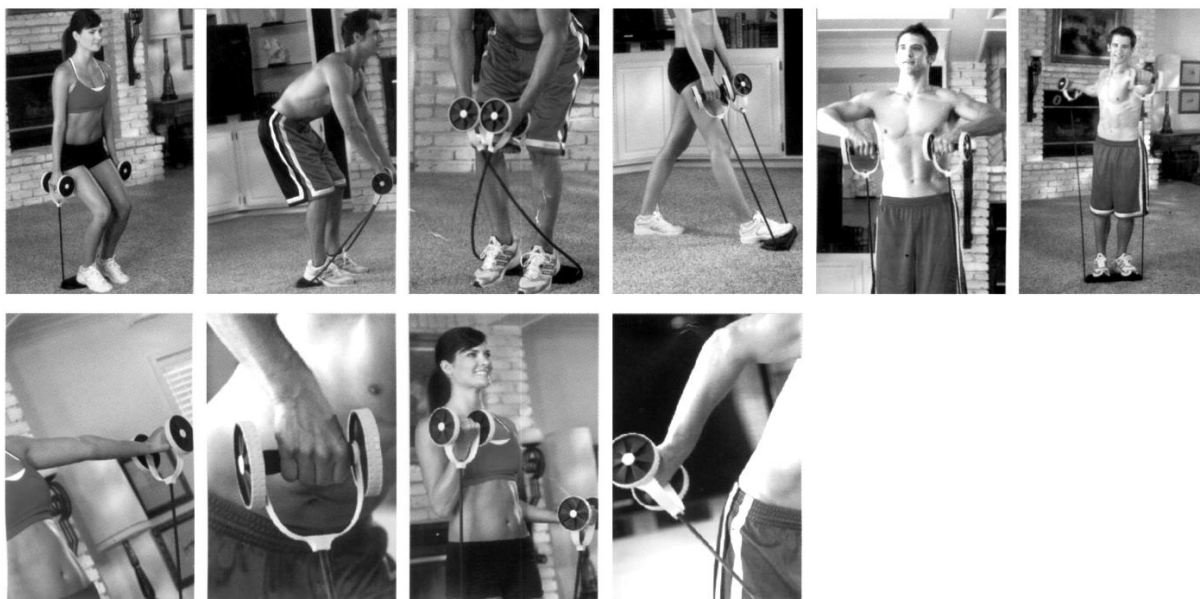
Klekněte si na nášlapnou plochu a rukama se opřete o zem. Jedno kolečko nechte ležet stranou a do druhého si zahákněte jedno chodidlo. Paže mějte narovnané a nohu, kterou cvičíte pokrčenou v úhlu 90°. Nohou opakovaně pohybujte nahoru a dolů.

Posilování hýžďových svalů

Položte nášlapnou plochu na zem a klekněte si před ni. Položte obě předloktí na každou stranu nášlapné plochy a opřete se o ně. Jednu nohu si zahákněte do jednoho z koleček, druhou ponechejte pokrčenou v pokleku. Nohu v kolečku natáhněte do výšky za sebe tak, aby s Vašimi zády tvořila rovnoběžnou linii. Poté nohu stáhněte zpátky do pokleku. Cvičení opakujte.

Cviky ve stoje

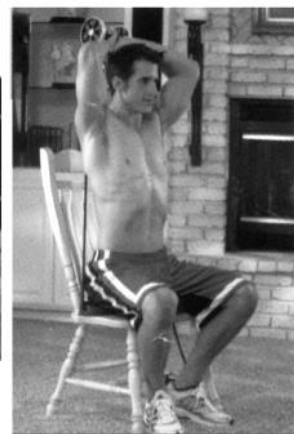




Cviky na zemi



Cviky na židli



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. 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 kupujícím 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 poskytované 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, 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.

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

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

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: