



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

**IN 29176, 29179, 29182 Gymnastický míč inSPORTline  
Stretch ball**



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.

*Obrázky jsou pouze ilustrační, finální provedení produktu se může drobně lišit.*

## ÚVOD

Rozšiřte výbavu své domácí tělocvičny o gymnastický míč. Tuto cvičební pomůcku využívají profesionální trenéři a sportovci již mnoho let. Gymnastický míč slouží k bezpečnému a pohodlnému posilování stehen, střední části těla a trupu. Cvičení s touto pomůckou rovněž zlepšuje rovnováhu a celkové držení těla a může vás zbavit různých druhů bolestí.

K nahuštění míče použijte dodanou pumpičku – dávejte pozor, abyste míč nepřehustili. Po nahuštění byste měli být schopni míč promáčknout zhruba o 5 cm.

## OBSAH BALENÍ

- Vyfouknutý gymnastický míč
- Pumpička

## VÝBĚR SPRÁVNÉ VELIKOSTI MÍČE

| Ø míče (cm) | Nosnost (kg) |
|-------------|--------------|
| 55          | 200          |
| 65          | 200          |
| 75          | 200          |

Míč nechejte před nafouknutím 1-2 hodiny vytemperovat při pokojové teplotě. Použijete-li k nafukování kompresor, nafukujte míč po etapách, aby se materiál roztahoval postupně. K dosažení optimální elasticity nafoukněte míč nejprve o 10% větší, než je jeho předepsaný průměr a pak ho na předepsaný průměr vyfoukněte.

Míč neponechávejte v blízkosti zdrojů tepla. Z tréninkové plochy odstraňte špičaté a hranaté předměty. Míč není vhodný pro děti mladší 3let. Hustěte pouze vzduchem. V případě poškození míč neopravujte, protože opravený míč by neodpovídal bezpečnostním požadavkům. Materiál, ze kterého je míč vyroben, je plně recyklovatelný.

V balení je přiložena ucpávka míče a ruční pumpička pro snadné a rychlé nakouknutí.

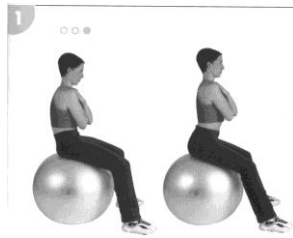
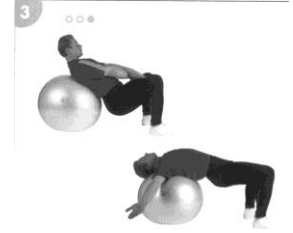
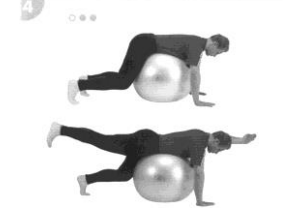
Po nahuštění otvor ucpěte dodanou ucpávkou – ucpávku vložte užším koncem napřed. Tím zamezíte úniku vzduchu.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem.
- Během cvičení noste volné oblečení. Noste také několik vrstev oblečení, aby bylo tělo v teple.
- Před každým cvičením se alespoň 5 minut protahujte a provádějte cviky, které slouží k zahřátí svalstva.
- Před cvičením se ujistěte, že není míč poškozen.
- Během cvičení dodržujte pitný režim. Po skončení tréninku vypijte dostatečné množství tekutin (např. ovocné šťávy, sacharidového nápoje nebo čisté vody).

## CVIKY

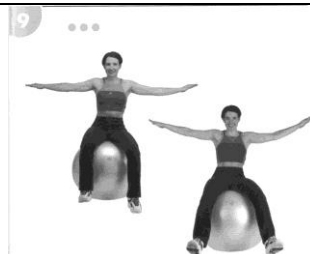
Gymnastický míč umožňuje provádět mnohostrannou činnost k upevnění vašeho zdraví i k vaší relaxaci. Cvičení s tímto míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádomé svaly a aktivuje klouby. Můžete ho využít i jako alternativu sedacího nábytku – z terapeutických důvodů se však nedoporučuje míč používat k trvalému nebo dlouhodobému sezení. Trpíte-li dlouhodobě zdravotními problémy nebo náhlými akutními bolestmi, doporučujeme, abyste se před cvičením na gymnastickém míči poradili s lékařem.

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Stáhnutí pánve:</b> pohybujte se po balónu dopředu a dozadu a udržujte tělo vzpřímeně.</p>                                                                                                  |    |
| <p>2. <b>Stáhnutí pánve:</b> pohybujte se po balónu doprava a doleva a udržujte tělo vzpřímeně.</p>                                                                                                  |    |
| <p>3. <b>Protáhnutí prsních svalů a svalů hrudního koše:</b> opřete se celými zády o balón, zvedněte ruce a pánev.</p>                                                                               |    |
| <p>4. <b>Protáhnutí celého těla / udržení stability:</b> lehněte si na balón a opřete se rukama i nohama o zem. Zvedejte střídavě vždy opačnou ruku a nohu – v krajní poloze chvíli setrvejte.</p>   |   |
| <p>5. <b>Vytočení horní části těla:</b> ze stabilní pozice na břichu vytočte pohybem paží horní polovinu těla do jedné strany, vraťte se do původní polohy a pak cvik proveďte na druhou stranu.</p> |  |
| <p>6. <b>Udržování stability s partnerem:</b> v páru zvedejte nohy z podlahy a udržujte rovnováhu.</p>                                                                                               |  |
| <p>7. <b>Vajíčko:</b> z polohy v kliku si postupně přitáhněte balón pod horní část těla a pak se vraťte do původní polohy.</p>                                                                       |  |

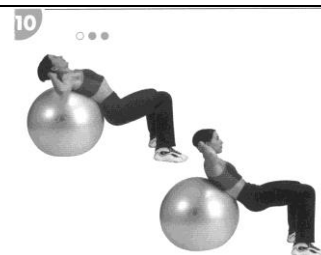
**8. Klečení:** začněte z pozice „brouka“, odlepte ruce od země a zvedněte horní část těla.



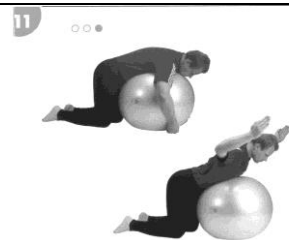
**9. Balanc v sedu:** posadte se na balón, zvedněte nohy ze země (nejdříve jednu, pak obě) a udržujte rovnováhu.



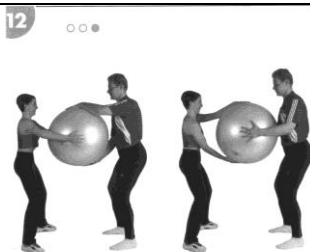
**10. Posilování břišních svalů:** opřete se zády o balón, zakloňte se (udržujte horní část těla rovně) a pak zvedejte horní část těla, dokud neucítíte zapojení břišních svalů.



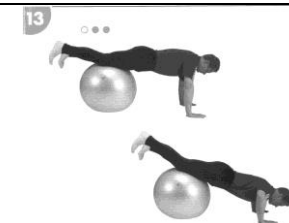
**11. Narovnění páteře:** lehněte si pohodlně břichem na balón, zvedněte horní část těla a držte paže vedle hlavy ve tvaru písmene „U“.



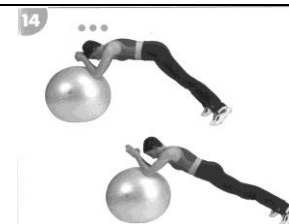
**12. Bitva s míčem:** držte tělo vzpřímeně a přetlačujte se s partnerem – točte balónem do stran.

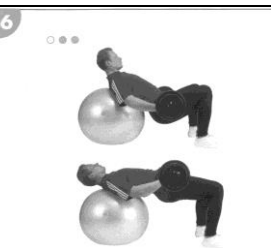
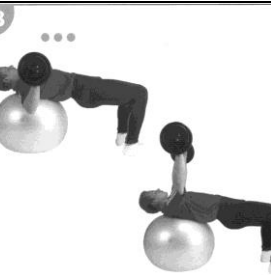
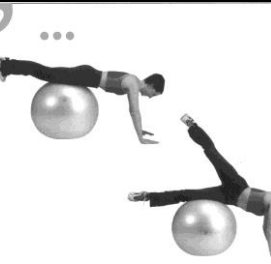
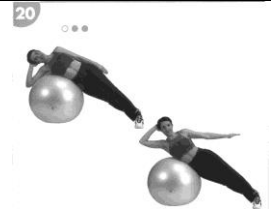
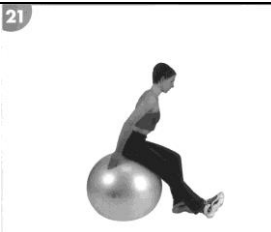


**13. Most:** položte stehna na balón, vrchní část těla snižte – pokrčte ruce, zpevněte paže, udržujte tělo v linii.



**14. Torzní stabilita:** opřete se lokty o balón a tlačte pánev dolů – srovnejte tělo do jedné linie a pak se vraťte zpět.



|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>15. Zvedání pánve:</b> položte se na záda a nohy opřete o balón, zvedejte pánev, dokud nebude tělo v rovině, pak povolte a vraťte se dolů.</p>                                                                     | <p>15</p>    |
| <p><b>16. Zpevnění kolen:</b> opřete se zády o balón a zvedejte pánev do úrovně kolen – efekt bude větší, když použijete činku.</p>                                                                                      | <p>16</p>    |
| <p><b>17. Rozpažování:</b> klasické cvičení s činkami na balónu.</p>                                                                                                                                                     | <p>17</p>    |
| <p><b>18. Bench pres s činkou:</b> přídatný cvik k tradičnímu posilování prsních svalů – můžete měnit polohu na balónu.</p>                                                                                              | <p>18</p>   |
| <p><b>19. Vytočení spodní části těla:</b> z klikové pozice vytáchejte spodní polovinu těla na jednu stranu – jednu nohu nechejte na balónu – vraťte se do původní pozice a cvik opakujte na druhou stranu.</p>           | <p>19</p>  |
| <p><b>20. Ohýbání do stran:</b> lehněte si bokem na balón a zvedejte a pokládejte horní část těla.</p>                                                                                                                   | <p>20</p>  |
| <p><b>21. Posilování kolenních šlach:</b> udržujte jedno chodidlo celou plochou na zemi, koulejte balón dozadu a předklánějte se v pase, dokud nebude druhá noha zcela propnutá a poté cvik opakujte na druhou nohu.</p> | <p>21</p>  |

**22. Posilování prsních svalů, protažení páteře:** klekněte si, ruce opřete o balón a posunujte balón dopředu až do natažených rukou.

22



**23. Posilování stehen:** položte si chodidlo na koleno druhé nohy a vytočte nohu tak, aby se protáhla vnější strana stehna a přitahujte balón k sobě, dokud neucítíte pnutí svalů.

23



**24. 25. Relaxační polohy:**

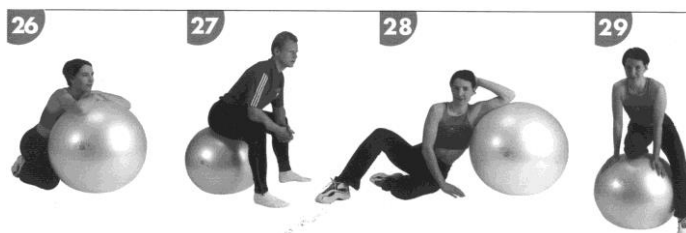
24



25



**26. - 29. Poloha posluchače:**



## 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 odneste 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 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 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
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části 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. Prodávající 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. Prodávající 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 vyřídít 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  
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: [eshop@insportline.cz](mailto:eshop@insportline.cz)  
[reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
[servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Web: [www.inSPORTline.cz](http://www.inSPORTline.cz)

**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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
[servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)

Web: [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamace zboží**



**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

