



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 7120 Autotrakčné ležadlo inSPORTline Inverso



*Obrázky iba pre ilustračné účely

OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM DIELOV	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁRADIE	5
MONTÁŽ.....	6
VYVÁŽENIE INVERZNÉHO STOLA.....	7
TECHNIKA CVIČENIA	7
ODPORÚČANIA.....	8
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	9
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	9

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred zahájením používania inverzného stola sa poraďte s lekárom – obzvlášť v prípade, že trpíte zdravotnými problémami. Inverznú lavicu nepoužívajte, pokiaľ sa na Vás vzťahujú niektoré z nasledujúceho výpočtu indispozícií:

- Extrémna obezita.
- Glaukom, odlúpená sietnica alebo zápal spojiviek.
- Tehotenstvo.
- Poranenie chrbtice, mozgová skleróza, opuchnuté kĺby.
- Zápal stredného ucha.
- Vysoký krvný tlak, hypertenzia, prekonaná mŕtvica alebo prechodný ischemický atak.
- Liečba pre problémy so srdcom alebo krvným obehom.
- Hiátový alebo brušný pruh.
- Oslabené kosti, osteoporóza, nedoliečené zlomeniny, pooperačný stav alebo telesné implantáty.
- Ortopedické problémy.
- Užívanie antikoagulantov vrátane vysokých dávok Aspirínu

Inverzná lavica bola navrhnutá tak, aby bolo jej používanie bezpečné. Pri každom použití je však treba dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia.

- Pri každom použití inverzného stola používajte vhodný cvičebný odev.
- Pokiaľ začnete pociťovať slabosť alebo malátnosť, prestaňte okamžite cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- Zaisťte, aby k inverznému stolu nemali nikdy prístup deti ani domáce zvieratá.
- Na lavici nemôže cvičiť viac osôb naraz.
- Montáž musí byť zrealizovaná presne podľa návodu. Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne pritiažené.
- Výrobok nepoužívajte, pokiaľ je akokoľvek poškodený alebo nie je plne funkčný.
- Všimajte si, ako na cvičenie reaguje Vaše telo a buďte veľmi opatrný. Pokiaľ začnete pociťovať závrate, znamená to, že ste precenili svoje schopnosti. V prípade nevoľnosti prestaňte okamžite cvičiť.
- Umiestite stroj na rovný povrch. Nepoužívajte ho vonku alebo vo vlhkom prostredí.
- Zaisťte okolo celej lavice voľný priestor vo veľkosti aspoň 2 m.
- Dbajte na opatrnosť a nedávajte ruky do blízkosti kĺbových spojov.
- Dodržujte bezpečnostné pravidlá a dávajte pozor, aby sa do kĺbových spojov nezachytilo Vaše oblečenie alebo doplnky (náhrdelníky, retiazky atď.)

ZOZNAM DIELOV

A



Spodná konštrukcia – 1 kus

B₁



B₂



Lavica – 1 kus

C



Nastavovacie rameno – 1 kus

D



Držadlá – 2 kusy

E



Otočné ramená – 2 kusy

F



Chránič – 2 kusy

G



Remienok – 1 kus

H



Stúpačka – 1 kus

I



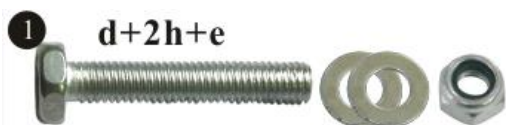
Tyč s penovými opierkami – 1 kus

J



Tyč s gumovými opierkami na päty – 1 kus

SPOJOVACÍ MATERIÁL A NÁRADIE



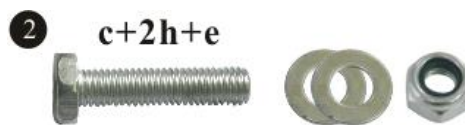
Šesťhranná skrutka: M8x55 – 2 súpravy



Šesťhranná skrutka: M8x20 – 2 súpravy



Ručná skrutka – 1 kus



Šesťhranná skrutka: M8x45 – 2 súpravy



Krížová skrutka: M6x45 – 2 súpravy



Krížový skrutkovač – 1 kus



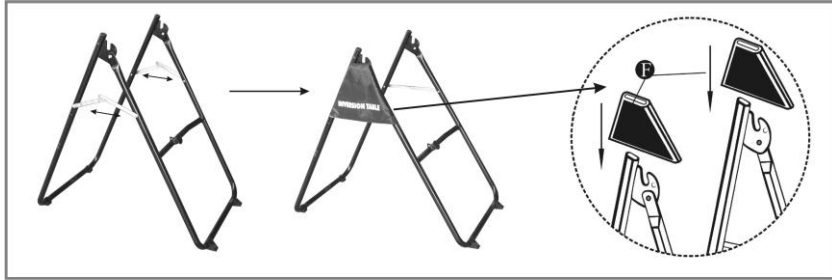
Maticový klíč – 1 kus



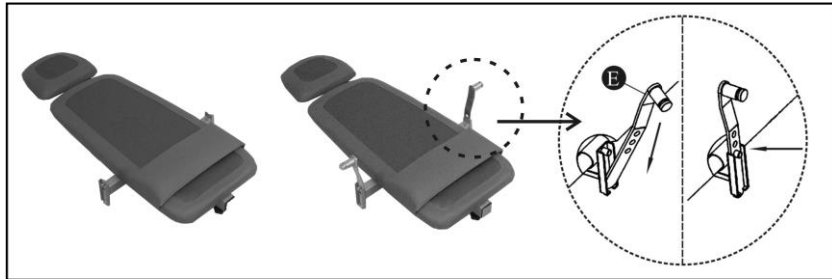
Maticový klíč – 1 kus

MONTÁŽ

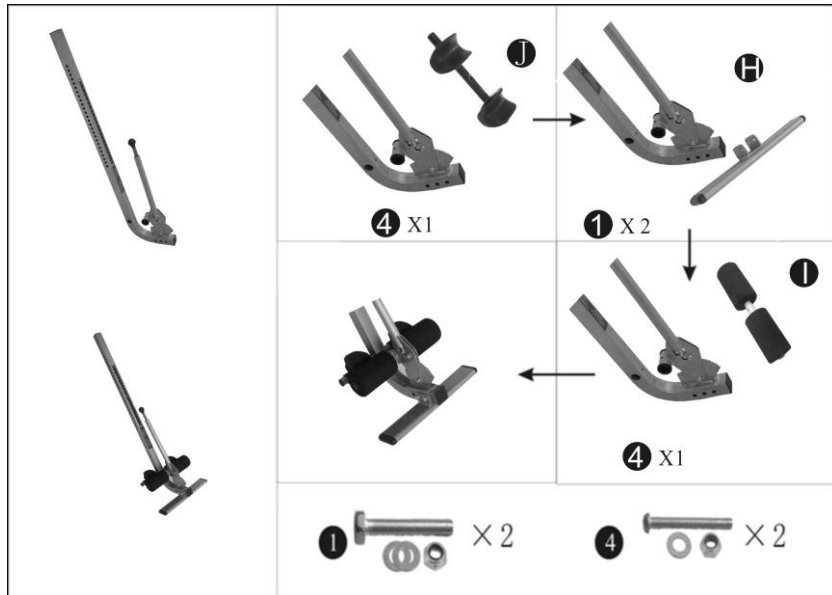
Krok 1:



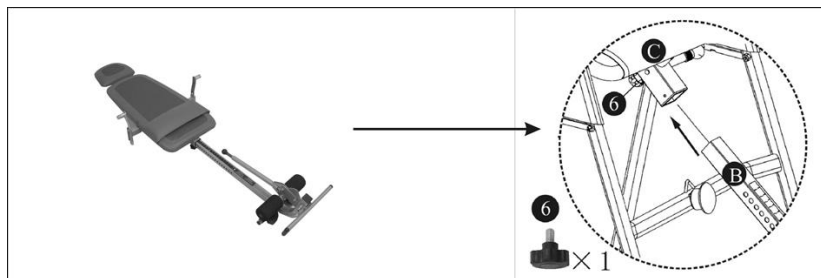
Krok 2:



Krok 3:



Krok 4:



Krok 5:



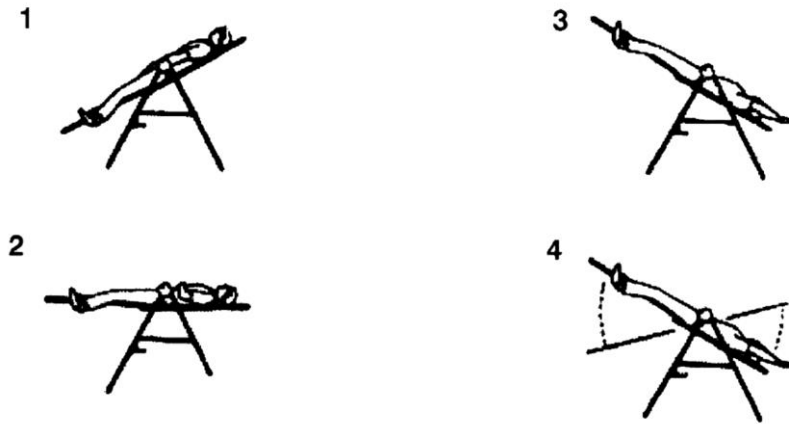
VYVÁŽENIE INVERZNÉHO STOLA

Mechanizmus otočnej lavice je veľmi citlivý a reaguje i na tie najmenšie zmeny ťažiska. Preto je nesmierne dôležité nastaviť lavicu na správnu výšku. Pre vyváženie inverzného stola sa postavte na stúpačku, oprite sa nohami o zadné opierky, upažte a položte sa chrbtom na lavicu. Pomaly dajte ruky k hrudníku a prekrižte ich. V tejto pozícii by mala byť hlava stále nad úrovňou chodidiel. Pokiaľ tomu tak nie je, zostúpte z lavice a upravte jej výšku.

TECHNIKA CVIČENIA

1. Najskôr sa položte chrbtom na lavicu a držte ruky pri tele alebo ich položte na stehná.
2. Pomaly zdvíhajte ruky, aby sa lavica začala nakláňať dozadu. Skúste zastaviť pohyb rúk a zotrvať v aktuálnej polohe. Pokiaľ dáte ruky bližšie k telu, začne sa lavica naklápať späť dopredu.

3. Pokiaľ zdvihnete ruky až úplne nad hlavu, bude lavica v krajnej pozícii.
4. Akonáhle získate pocit istoty, skúste sa pohybom rúk pomaly nakláňať dozadu a dopredu.
5. Odporúčame na inverznom stole cvičiť dvakrát denne po dobu päť až desať minút – jedenkrát ráno a jedenkrát večer.
6. Pre návrat do východiskovej pozície vráťte pomaly ruky k telu a položte ich na stehná.



ODPORÚČANIA

1. **Začínajte pozvoľna:** zo začiatku udržiňte sklon lavice na 15 – 20 stupňov. V tejto polohe zotrvať iba tak dlho, ako Vám to bude príjemné. Potom sa vráťte späť do východiskovej pozície.
2. **Zmeny vykonávajte postupne:** Sklon by mal byť vždy taký, aby ste sa cítili dobre. Nikdy nezvyšujte sklon naraz o viac ako pár stupňov. Zo začiatku cvičte 1 – 2 minúty a postupne dĺžku cvičenia predlžujte. Po niekoľkých týždňoch pravidelného tréningu by ste mali zvládnuť i desaťminútové cvičenie. Uvoľňovacie a ďalšie cviky uskutočňujte iba vtedy, pokiaľ Vám inverzia nerobí žiadne problémy.
3. **Všimajte si reakciu tela:** Návrat do východiskovej pozície by mal byť pomalý a pozvoľný. Pokiaľ sa Vám po skončení cvičenia točí hlava, bol pohyb príliš rýchly. Pokiaľ sa Vám urobí nevoľno, prestaňte okamžite cvičiť.
4. **Buďte neustále v pohybe:** Pohyb v ľahu na inverznej lavici zvyšuje krvný obeh. Vhodné sú pravidelné rytmické a fyzicky nenáročné pohyby. Nevhodné sú silové cviky. V priebehu čiastočnej inverzie môžete cvičenie prerušiť na maximálne 1 alebo 2 minúty. Pri plnej inverzii neprerušujte pohyb na viac ako pár sekúnd.
5. **Trénujte pravidelne:** Odporúčame cvičenie opakovať dvakrát až trikrát denne – vždy záleží na Vašej aktuálnej kondícii. Skúste si to naplánovať tak, aby ste každý deň cvičili približne v rovnakú dobu.



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
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, 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

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 s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. 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.

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

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v

kľukách a kľúk k stredovej osi

- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 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 použitie: SC, S – na komerčné použitie)

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.

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamační 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, reklamační, 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

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: