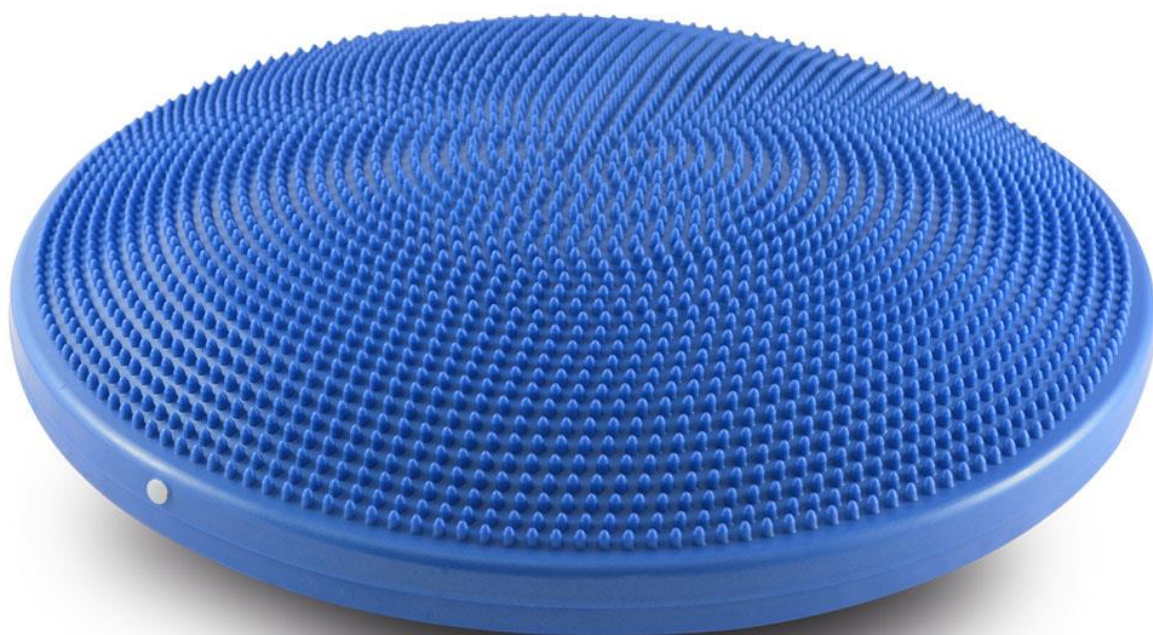




IN 7335 Balanční podložka inSPORTline Bumy BC700

Uživatelský manuál - CZ



Balanční podložka inSPORTline Bumy BC700 přispívá k rozvoji koordinace pohybu, aktivizaci a posílení stabilizačních svalových partií uložených v hlubších vrstvách, které se jinak velmi obtížně procvičují. Cvičení napomáhá k odstranění stresu, svalového napětí a nerovnováhy. Metoda balančního cvičení pomáhá při odstraňování bolestí zad, kloubů a napomáhá tak zpevňovat postavu. Balanční podložka inSPORTline Bumy BC700 je vyrobena ze zdravotně nezávadného materiálu. Masážní bodlinky podpoří imunitní systém, krevní oběh, aktivují nervová zakončení a zóny, které mají blahodárný vliv na správnou funkci vnitřních orgánů.

UPOZORNĚNÍ

Maximální zatížení podložky by nemělo být vyšší než 200 kg.

Podložku lze použít na cvičení vleže, ve stoje i jako podložku pro správné sezení.

Průměr 60 cm zaručuje přirozený postoj.

K nafouknutí použijte kónický nástavec o průměru 5 mm.

Náročnost cvičení je závislá na nahuštění balanční podložky. Pro začátečníky je vhodné mít podložku nahuštěnou méně, pokročilí by měli mít podložku nahuštěnou více. Každý z cviků je zaměřen na určitou svalovou partii. Při posilování se spotřebovávají kalorie a dochází ke tvarování štíhlejší a vypracovanější postavy. Zpočátku provádějte k procvičení každé svalové partie 2-3 cviky (2 série o 10 opakováních). Jakmile se Vaše tělesná kondice zlepší, provádějte cviky ve 4 sériích o 20 opakováních.

RADY NA HUBNUTÍ

1. Nevynechávejte jídlo! Vynechávání jídel může vést k přejídání. Jestliže budete přijímat potravu pouze v případě, že pociťujete opravdu velký hlad, hrozí riziko, že zvolíte nesprávný typ jídla. Vynechávání jídel vede rovněž k vyššímu ukládání tuku.
2. Lidé konzumují průměrně dvakrát více tuku (špatného), než by měli. Hlídejte si denně svůj energetický příjem: množství kalorií z tuku by nemělo přesáhnout 20-30% z celkového množství přijatých kalorií.
3. Pijte hodně vody. Denně vypijte 2 – 4 litry vody v závislosti na Vaší hmotnosti (lidem o hmotnosti 70 kg se doporučuje vypít denně zhruba 2 litry vody, lidé s větší hmotností by měli denně vypít trochu větší množství vody). Toto množství vody je dostačující a vhodné rovněž k pročištění organismu.
4. Jezte hodně ovoce a zeleniny, je chutná, nutričně bohatá a obsahuje phytonutrienty a mnoho vitamínů, minerálů a vlákniny a ochraňuje před stárnutím organismu v důsledku působení volných radikálů.
5. Jezte malé porce, ale často (co 2 ½ - 3 hodiny). Metabolismus bude neustále pracovat a energie bude dodávána organismu v průběhu celého dne. Při časté konzumaci malých jídel se stabilizuje hladina cukru v krvi, dochází ke snížení přeměny kalorií na tuk a menšímu ukládání tuku.
6. Každé nutričně vyvážené jídlo by mělo obsahovat nízkotučné bílkoviny, složitější sacharidy (s nízkým glykemickým indexem) a dobré tuky (esenciální mastné kyseliny).
7. Nízkotučné bílkoviny jsou obsaženy např. v rybím, kuřecím a krůtím mase (zbaveném kůže), libovém hovězím mase, tofu, v proteinových nápojích a luštěninách.
8. Zelenina by se měla jíst čerstvá nebo dušená, při jakémkoliv jiném způsobu přípravy dochází ke ztrátě velkého množství živin (např. při vaření). Vhodná je proto zelenina dušená nebo připravená v mikrovlnné troubě.
9. Salátové dresinky obsahují velké množství tuku, proto používejte pouze dresinky bez tuku, případně citronovou šťávu nebo rýžový ocet.

10. Vždy myslíte dopředu a buďte připraveni. Berte si s sebou do práce každý den zdravá jídla. Pokud se chystáte do kina, vezměte si svou vlastní svačinu.

11. Nejezte po 19. hodině.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Pro rozprouzení krevního oběhu chodte na místě po dobu 2-3 minut. Tato fáze cvičení slouží k zahřátí, přípravě organismu na následnou zátěž a také k lepším výsledkům.

STREČING

Úklony do stran: Postavte se tak, aby byla od sebe chodidla vzdálena na šířku Vašich ramen a pokrčte mírně nohy v kolenou. Vypněte hrudník, dívejte se před sebe, zvedněte levou ruku nad hlavu, pravou ruku nechte spuštěnou podél těla. Ukloňte se na pravou stranu pro protažení levé strany horní poloviny těla. Setrvejte v krajní poloze po dobu 20-30 vteřin a poté opakujte cvik na druhou stranu. Zvedněte pravou ruku a protáhněte levou stranu horní poloviny těla. Opět setrvejte v krajní poloze 20-30 vteřin. Nekmítejte a neprovádějte trhavé pohyby. Vaše ohyby by měly být pomalé a kontrolované.

Vytáčení trupu: Opět si stoupněte taky, aby byla chodidla na šířku ramen a pokrčte nohy v kolenou. Vypněte hrudník, dívejte se před sebe, ruce upažte a mírně pokrčte v loktech. Vytáčejte pomalu horní polovinu těla směrem za sebe, střídavě se otáčejte do obou stran. Cvik opakujte desetkrát. Provádějte pouze pomalé a kontrolované pohyby. Nekmítejte.

Nyní můžete začít posilovat a tvarovat Vaše tělo. Během cvičení dýchejte přirozeně, v žádném případě nezadržujte dech. Posilujte svalstvo při pohybu nahoru i dolů, aby bylo cvičení co nejúčinnější. Cvičení s balanční podložkou je účinné a určené pro každého.

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 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:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodborným zásahem

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením částí při běžném používání

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 reklamace 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 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: