



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 17613 Multifunkční aerobic step inSPORTline Multifun



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
MODIFIKACE PRODUKTU.....	3
ZAHŘÍVACÍ CVIKY	4
STREČINKOVÉ CVIKY.....	4
ZÁKLADNÍ TECHNIKA POHYBU NA AEROBIC STEP.....	6
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	6

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Našlapujte na celou plochu chodidla.
- Při sešlapování vždy udržujte od Aerobic Stepu mírný odstup.
- Během nášlapu/sešlapu udržujte tělo v linii se zadní nohou.
- Během nášlapu se mírně předkloňte a odrazte se zadní nohou od země.
- Po výstupu na Aerobic Step či sestupu na zem se napřimte a neprohýbejte se v zádech.
- Pokládejte produkt na rovnou a pevnou zem.
- Před cvičením se rozcvičte.

MODIFIKACE PRODUKTU






Multifunkční aerobic step inSPORline Multifun je produkt kombinující několik cvičebních pomůcek v jedné. Produkt lze upravit na nakloněnou rovinu, balanční pomůcku nebo klasický aerobic step.

 An orange and black aerobic step with a textured surface and the word "STEP" in orange on the top plate. It is shown tilted upwards on its front edge.	Nakloněná rovina
 Two views of the aerobic step in its balance mode. The top view shows a black ball in the center of the orange textured top plate. The bottom view shows the step tilted on its side with a black handle on top.	Balanční pomůcka
 The aerobic step in its standard mode, shown from a side-on perspective. It has a black top plate with a textured surface and the word "STEP" in white, and a black base with a raised front edge.	Aerobic step

ZAHŘÍVACÍ CVIKY



Před zahájením tréninku s pomůckou Aerobic Step byste se vždy měli nejdříve zahřát, aby byl organismus připraven na následující zátěž. Níže jsou uvedeny doporučené zahřívací cviky.

Optimální je začínat chůzí na místě, po chvíli přejít v pochod a následně zahrnout cviky pro zahřátí svalstva dolních končetin (zvedání kolen, zakopávání), ramen a zad.

<p>CHŮZE/POCHOD NA MÍSTĚ</p> 	<p>ZVEDÁNÍ KOLEN</p>  <p>Držte koleno nahoře po dobu 6-8 vteřin.</p>	<p>ZAKOPÁVÁNÍ</p> 
<p>PROTAŽENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ</p>  <p>Jednou nohou udělejte krok dozadu a přitlačte patu k zemi. Špičky chodidel musí směřovat dopředu.</p>	<p>PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN</p>  <p>Přeneste váhu na zadní nohu a pokrčte ji v koleni. Přední nohu udržujte propnutou a nakloňte se dopředu.</p>	<p>ÚKLONY DO STRAN</p>  <p>Cvik pro rozvoj pohyblivosti zaměřený na zádové svalstvo.</p>
<p>KROUŽENÍ PAŽEMI</p>  <p>Cvik pro rozvoj pohyblivosti zaměřený na ramenní klouby.</p>		



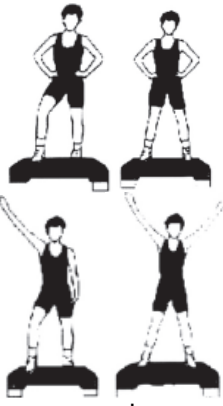
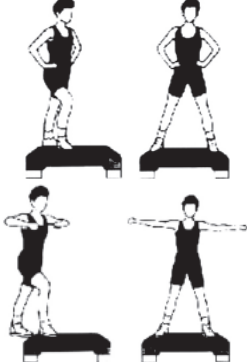
STREČINKOVÉ CVIKY

Po skončení tréninku byste se měli zaměřit na strečinkové cviky. Strečink napomáhá předcházet bolestem a zkracování namáhaných svalů. Během strečinku byste měli v krajní poloze každého cviku vždy setrvat přibližně 8-10 vteřin.

<p>RAMENA</p>  <p>1. Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Zvedněte ramena nahoru k uším. 2. Ramena uvolněte a zatlačte směrem dolů. V krajní poloze chvíli setrvejte.</p>	<p>HORNÍ ČÁST TRUPU</p>  <p>Posadte se na Aerobic Step, předpažte a předkloňte se. Snažte se tlačit lopatky co nejvíce od sebe.</p>	<p>HORNÍ ČÁST TRUPU</p>  <p>Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Spojte ruce za zády a pomalu je tlačte směrem vzhůru.</p>
<p>TRICEPSY A DELTOVÉ SVALY</p>  <p>Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Dejte jednu paži před hrudník, uchopte ji druhou rukou a tahejte co nejvíce do strany.</p>	<p>ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALSTVO</p>  <p>Posadte se na Aerobic Step a napřimte se v zádech. Nakloňte se na jednu stranu, podepřete se a druhou ruku tlačte směrem vzhůru.</p>	<p>VNITŘNÍ STRANA STEHEN</p>  <p>Lehněte si zády na podlahu a záda zpevněte. Chodidla dejte k sobě, přitáhněte kolena k hrudníku a tlačte kolena co nejvíce směrem dolů.</p>
<p>VNĚJŠÍ STRANA STEHEN</p>  <p>Posadte se na podlahu, jednu nohu propněte před sebe, druhou pokrčte a dejte křížem ke kolenu napnuté nohy. Opačnou rukou tlačte pokrčenou nohu směrem od těla.</p>	<p>HÝŽDĚ</p>  <p>Posadte se na podlahu a kolena tlačte proti loktům, směrem k hrudníku.</p>	

ZÁKLADNÍ TECHNIKA POHYBU NA AEROBIC STEPU

Níže uvedené cviky popisují základní techniky cvičení. Každý cvik se skládá ze 4 fází. Pohyb na Aerobic Step i dolů se začíná stejnou nohou. Maximálně po jedné minutě byste měli „začínající“ nohu vyměnit.

<p>ZÁKLADNÍ KROK</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Začněte pohyb pravou nohou2. Udělejte krok levou nohu3. Sestupte pravou nohou4. Sestupte levou nohu	<p>HMITY RUKAMA</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Našlápněte pravou nohou a rozpažte2. Udělejte krok levou nohou a vzpažte3. Sestupte pravou nohou a rozpažte4. Sestupte levou nohou a upažte
<p>KROK S ROZKROČENÍM Jedná se o variaci základního kroku, pouze s tím rozdílem, že na Aerobic Stepu jsou nohy rozkročeny na širší ramen a na zemi jsou chodidla u sebe.</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Našlápněte pravou nohou na pravou stranu Aerobic Stepu2. Udělejte krok levou nohou na levou stranu Aerobic Stepu3. Sestupte pravou nohou4. Sestupte levou nohou tak, aby byla chodidla u sebe	<p>KROK S ROZKROČENÍM A VYTOČENÍM TĚLA - STRÍDAVĚ Tento cvik představuje náročnější variantu a pohyb je veden diagonálně k Aerobic Stepu.</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Postavte se k Aerobic Stepu, čelem k jeho levému přednímu rohu. Našlápněte pravou nohou a při pohybu nahoru vytáčejte tělo.2. Dokročte levou nohou tak, abyste byli rozkročeni na širší ramen a čelem dopředu.3. Sestupte pravou nohou tak, abyste po došlápnutí směřovali čelem k pravému přednímu rohu Aerobic Stepu.4. Váhu ponechejte na levé noze.5. Cvik opakujte na levou nohu.

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 (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 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: