



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL - CZ

### IN 6864 Polohovatelná podpěra zad inSPORTline Lombi



**Rozměry:**

**594 mm \* 420 mm**

**Instrukce k sestavení výrobku (montáž je velice snadná)**

<p><b>Poloha 1</b> <b>Poloha 2</b> <b>Poloha 3</b></p> <p><b>ZÁKLADNA</b> – slouží k fixaci oblouku</p>	<p><b>Poloha 1</b> – základní pozice – dochází k minimálnímu protažení, poloha vhodná zejména pro začátečníky  <b>Poloha 2</b> – umožňuje větší protažení, vhodná pro středně pokročilé  <b>Poloha 3</b> – poskytuje maximální protažení, vhodná pro pokročilé</p>
---	--

<p><b>Pozice pro skladování</b> Rozměry: 40,6cm x 25,4cm x 2,9cm</p>	<p><b>Poloha 1 – základní pozice</b> Výška od podlahy: Přibližně 6 cm</p>	<p><b>Poloha 2</b> Výška od podlahy: Přibližně 9 cm</p>	<p><b>Poloha 3</b> Výška od podlahy: Přibližně 11 cm</p>
--	---	---	--

<p><b>Podpírací oblouk</b> – podepření zádové oblasti  <b>Tvar kolébky</b> – navržený podle tvaru páteře</p>	<p><b>Horní část</b>    <b>Oblouková podpěra</b> <b>Základna</b>    <b>Spodní část</b></p> <p><b>Plně sestavená podložka</b>  <b>Horní část</b> – úzký konec se umísťuje pod hlavu  <b>Spodní část</b> – širší konec se umísťuje co nejbližší kostrče</p>
--	---

**POZNÁMKA:** Před nastavením podpěry do polohy 2 a 3 je třeba zvládat naprosto bez problému protahování v základní pozici (Poloha 1). Mnoho jedinců polohu 2 a 3 vůbec nevyužije, jelikož jim bude postačovat základní poloha.

## Montáž

	Pro usnadnění fixace oblouku jej nejdříve ohněte v ruku (viz obrázek). Základnu položte na protiskluzovou podložku nebo koberec tak, aby byl širší konec základny blíže k Vám.
	Zapřete širší konec základny o kolena. Vsuňte oblouk širším koncem do drážky v základně.
	Pro snadné upevnění oblouku umístěte ruce na podložku tak, jak je znázorněno na obrázku. POZNÁMKA: Palce směřují do otvoru ve středu oblouku, ostatní prsty jsou umístěny na vrchní straně oblouku.
	Tlačte prsty oblouk směrem dolů a opatrně vsuňte užší konec oblouku do základny (do polohy 1).

**Tímto je dokončena montáž magické podložky zad. Nyní se dozvíte, jak je používání podložky snadné.**

### JAK SE PODLOŽKA POUŽÍVÁ

**Pro dosažení co nejlepších výsledů si před prvním použitím magické podložky přečtete všechny níže uvedené pokyny a nezapomeňte je během cvičení dodržovat.**

**Pozor:** Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu je třeba se poradit s lékařem, obzvláště v případě, že trpíte bolestmi zad, krční páteře nebo máte jiné zdravotní problémy.

**Poznámka:** Pro některé osoby může být cvičení na podložce zcela nevhodné a představovat zdravotní riziko. Vhodnost podložky je třeba pečlivě zvážit zejména v případě těchto zdravotních problémů: spondylóza, osteoporóza, vážná artritida, spondylolistéza, poranění či nádor v oblasti páteře, zlomeniny.

**Nikdo by neměl podložku používat bez předchozí konzultace s doktorem.**

- Podložku používejte pouze k účelům, ke kterým je přímo určena.
- Zádovou podložku používejte na rovném, protiskluzovém povrchu. Doporučujeme pod ní umístit žiněnku, koberec či jinou protiskluzovou podložku.
- Prohlédněte si ilustrační obrázky jednotlivých protahovacích cviků.
- Obeznámete se následujícími pokyny týkajícími se cvičení a nastavení polohy oblouku.
  - Zvolte si cvik, který Vám bude vyhovovat nejvíce.

- V protažení setrvejte po dobu pěti minut. Doporučujeme dvě protažení denně, ale nic se nestane, pokud si protahováním zpříjemníte den třikrát.
- Pokud Vám činí obtíže setrvat v protažení po dobu celých pěti minut, přestaňte. Protahujte se pouze tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné a postupně se dostávejte na hranici pěti minut.
- Může se stát, že budete mít zpočátku s protažením potíže. Obvykle je příčinou zkrácení zádového svalstva nebo ztuhlá páteř a časem bolesti samy odezní. V případě pochybností přestaňte raději podložku používat a poraďte se s lékařem.

**Pozor:** Pokud se objeví např. nezvykle silná bolest svalů či kloubů, přestaňte se raději protahovat a poraďte se s lékařem.

- Nezávisle na Vaší tělesné kondici byste měli mít zpočátku nastavenou podložku do polohy 1.
- Jakmile se zlepší Vaše ohebnost a držení těla, můžete přejít k protahování na podložce v poloze 2 nebo 3, ale není to nutné. Poloha 3 je určena zejména pro pokročilé a lidi cvičící jógu.
- Uvolněte se. Jedním z hlavních klíčů k dobrému protažení organismu je totiž právě umění se řádně uvolnit. Zhluboka se nadechněte, vydechněte pozvolna a nechte na tělo působit zemskou přitažlivost. Tímto způsobem dosáhnete dříve lepšího protažení a zvýšení ohebnosti. Během protahování je důležitá snaha o naprosté uvolnění těla. Toho lze snáze dosáhnout při pravidelném používání podložky.
- Vždy umístěte podložku tak, aby byl její úzký konec pod hlavou a široký konec co nejbližší kostrči.

## PROTAHOVACÍ TECHNIKA

	<p><b>1. Posadíte se na zem zády k podložce. Pomalu si na ni lehejte s nohama pokrčenými v kolenou.</b> Širší konec podložky by měl být umístěn blízko kostrče tak, aby oblouk podepíral oblast bederní páteře. Snažte si lehnout tak, aby byla celá páteř uprostřed otvoru ve středu ve středu kolébky. POZNÁMKA: Pro větší pohodlí si podložte polštářkem.</p>
<p><b>PROTAHOVACÍ CVIKY</b></p> 	<p><b>2. Základní pozice určená pro maximální relaxaci. Dýchejte přirozeně, ruce položte na zem podél těla, nohy propněte.</b> Tento cvik je nejsnadnější, dochází při něm k základnímu protažení a je vhodný zejména pro začátečníky. Pokud si přejete intenzivnější protažení, můžete vyzkoušet níže uvedené cviky.</p>
	<p><b>3. Poloha pro středně pokročilé</b> Pro intenzivnější protažení dejte ruce nad hlavu a snažte se je přiblížit co nejvíce k zemi. Postupně bude pro Vás cvik čím dál tím jednodušší a budete schopni ruce zcela propnout a položit lokty na podlahu.</p>

	<p><b>4. Maximální protažení</b>  Propněte ruce i nohy tak, jak je ukázáno na obrázku. Pro maximální protažení si nedávejte pod hlavu žádný polštářek. Během protahování ucítíte pnutí v oblasti zad, ramen, hrudníku a břicha. Snažte se co nejvíce uvolnit.</p>
<p><b>POSAĎTE SE A DOPŘEJTE SI ČAS NA ODPOČINEK</b></p> 	<p><b>5. Převalte se z podložky na stranu a pomalu se zvedněte do sedu. Zůstaňte vsedě alespoň 30 vteřin. Odpočíte si a teprve poté se postavte.</b> Uvědomte si, že po takto intenzivním protažení je důležité počkat, než se krev přesune z hlavy zpět do srdce, jinak by se Vám mohla roztočit hlava.</p>

## POZNÁMKA NA ZÁVĚR

Podložka byla navržena tak, aby Vám pomohla žít život naplno bez nepříjemných bolestí zad. Jedná se o pomůcku, se kterou můžete o své zdraví jednoduše pečovat každý den a která zároveň působí jako prevence. Slouží k protažení zádové oblasti a zmírnění bolesti způsobené zkrácenými či přetaženými zádovými svaly nebo špatným stavem páteře. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se protahování stane součástí Vašeho každodenního života.

Podložku můžete používat **kdykoliv**. Avšak její uživatelé uvádějí, že jim nejvíce vyhovuje protažení bezprostředně před nebo po náročné fyzické aktivitě nebo po delší době nečinnosti.

Děkujeme za zakoupení tohoto výrobku. Jsme rádi, že jste učinili krok správným směrem ke zlepšení kvality Vašeho života.

## 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 nevhodným zacházením

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

běžným opotřebením

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 vyřídít 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.**

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264  
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz  
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINÉ, s.r.o.**, Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk  
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: