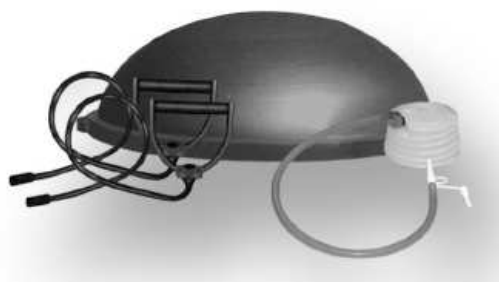
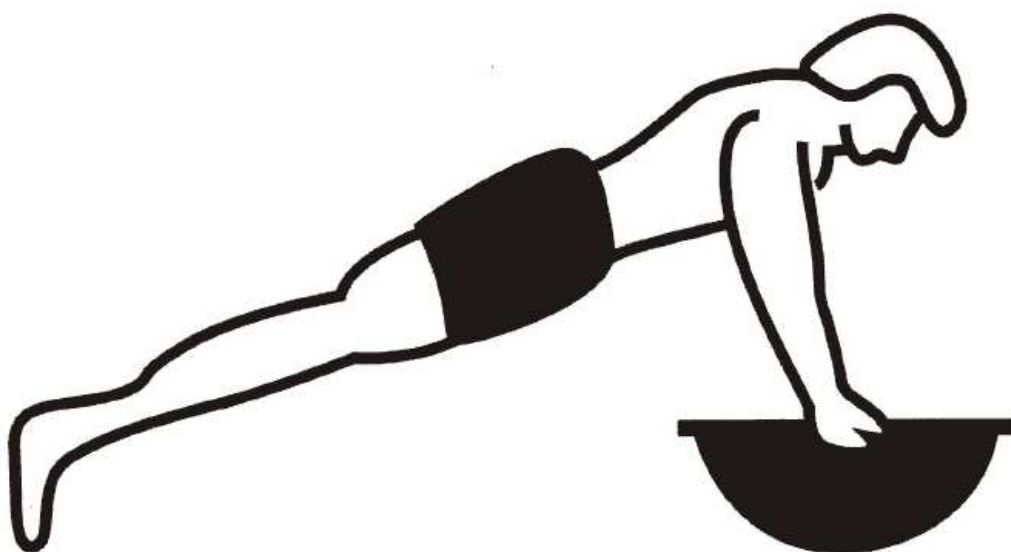




Uživatelský manuál – CZ

Balanční podložka inSPORTline DOME inSPORTline



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

- Rady na hubnutí
- 10 denní program na hubnutí
- Cviky, pomocí kterých procvičíte celé tělo

RADY NA HUBNUTÍ

1. Nevynechávejte jídlo! Vynechávání jídel může vést k přejídání. Jestliže budete přijímat potravu pouze v případě, že pocítíte 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 myslete 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.

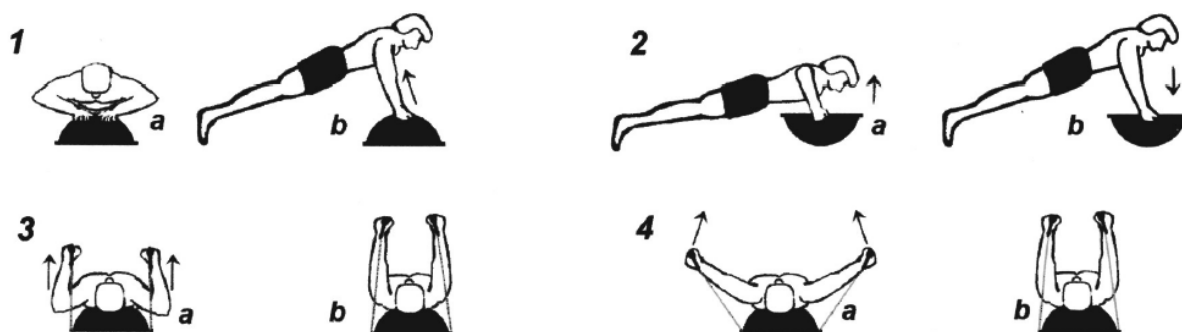
DŮLEŽITÉ

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.

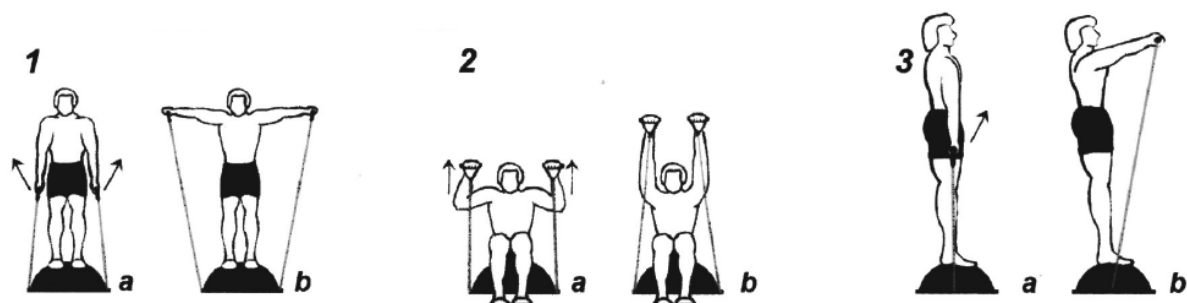
Lze nastavit délku pružných madel. Jejich délku je třeba nastavit podle Vaší postavy a prováděného cviku.

CVIKY, POMOCÍ KTERÝCH PROCVIČÍTE CELÉ TĚLO

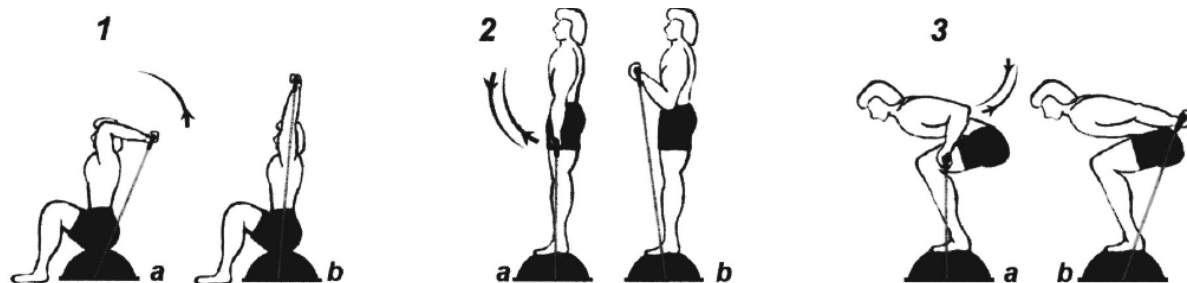
Svalstvo hrudníku



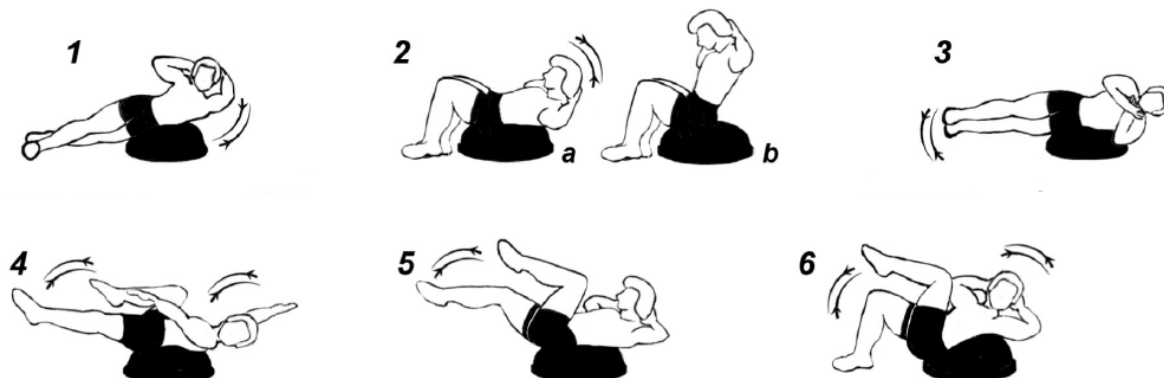
Svalstvo ramen



Svalstvo paží

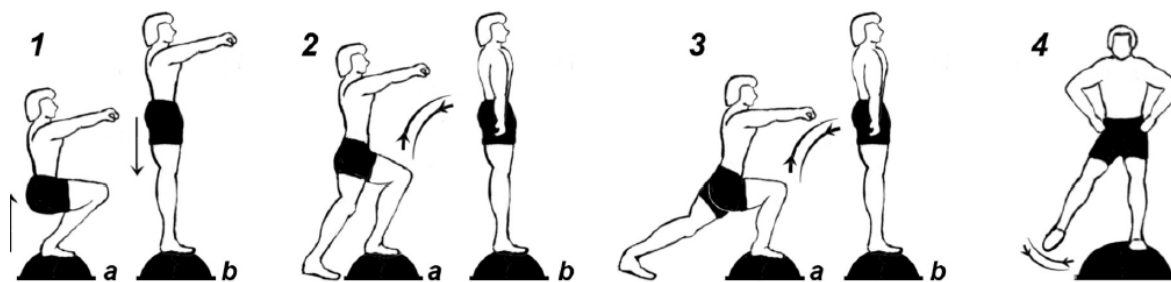


Břišní svalstvo

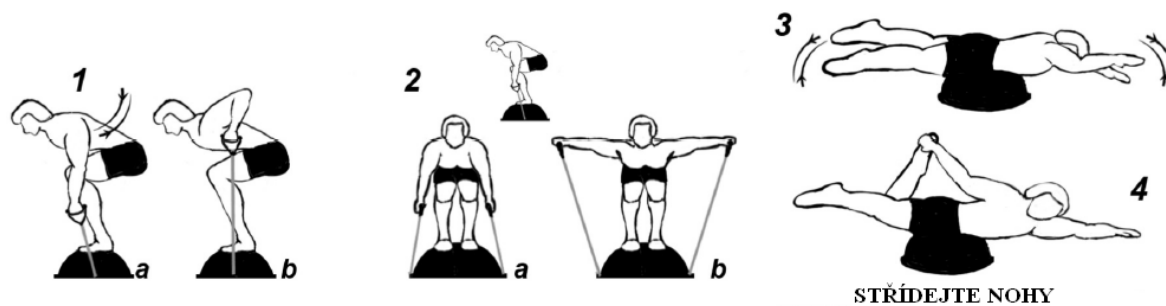


Svalstvo nohou a hýždí

2, 3, 4 - STRÍDEJTE NOHY



Zádové svalstvo



10 DENNÍ PROGRAM NA HUBNUTÍ

Díky tomuto programu můžete vypadat skvěle snadno a rychle. Uvědomte si, že se jedná pouze o dočasný nutriční program určený ke ztrátě na hmotnosti, který měl by být dodržován pouze po dobu 10 dnů.

SNÍDANĚ: 1 krajíc kynutého chleba s arašídovým máslem (maximálně 1 lžíce) a jablko Nebo vaječná omeleta se špenátem (z 3 vajec), 1 krajíc kynutého chleba Nebo 1 nízkotučný jogurt, 6 mandlí Nebo 1 miska ovesné kaše se lžící hnědého cukru, 3 vařené nebo míchané vaječné bílky Nebo 1 miska cereálních vloček s otrubami, 1 hrnek odtučněného mléka, 3 vařené nebo míchané vaječné bílky. Ke snídani je vhodná 1 sklenice vody a 1 šálek kávy nebo čaje.	OBĚD: Krůtí maso a majonézou bez tuku, hořčicí nebo kečupem, hlávkový salát a brambory Nebo sushi (4 kusy) a okurkový salát Nebo grilované kuřecí maso (3 kousky), ½ misky černých fazolí, 1 miska dušené nebo grilované zelené zeleniny Nebo sendvič z rýžového nebo kynutého chleba s kuřecím nebo krůtím masem nebo s tuňákem konzervovaným ve vodě. Můžete použít majonézu (bez tuku), kečup, hlávkový salát, brambory. Nebo zelený hlávkový salát a grilované kuřecí prso, krůtí maso nebo tuňák. Buďte tvůrčí, přidejte okurky, mají vysoký obsah vlákniny, celer, brambory, zelenou nebo červenou papriku. Nezapomínejte, že dresink nesmí obsahovat tuk Nebo miska dušené rýže s grilovaným kuřecím masem nebo dušená zelenina (pro ochucení lze přidat omáčku) Sklenice vody, ledového čaje nebo dietní sody	VEČEŘE: 85-110 g grilovaných kuřecích nebo krůtích prsou nebo grilované rybí maso nebo steak z libového masa, 1 miska dušené zelené zeleniny Nebo grilovaná sekaná z krůtího masa, 1 miska dušené zelené zeleniny, velká mísa salátu s dresinkem bez tuku a zeleninou (okurka, celer, brambory, červená/zelená paprika) pro větší výživovou hodnotu. Nebo grilovaný garnát nebo kreveta (85- 110 g), 1 miska dušené zelené zeleniny, velká mísa salátu s dresinkem bez tuku a jakoukoliv zeleninou. 1 sklenice vody
SVAČINA: DOPOLEDNE Potraviny s vysokým obsahem bílkovin (krůtí maso, odtučněný sýr nebo proteinová tyčinka) Nebo 1 kus ovoce (jablko, pomeranč nebo švestka) Nebo celer (2 kusy) s arašídovým máslem 1 sklenice vody	SVAČINA: ODPOLEDNE Potraviny s vysokým obsahem bílkovin (krůtí maso, odtučněný sýr nebo proteinová tyčinka) 1 sklenice vody	SVAČINA: NOČNÍ HODINY Svačina s vysokým obsahem bílkovin nebo bílý odtučněný jogurt Sklenice vody

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Pro rozproudění 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 nechejte 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 kupujícím 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. Proávající 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. Proávající 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.

Proávající 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.

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, reklamacie@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:

INSPORTLINE, 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: