



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN10553 Autotrakční lehátko inSPORTline Inverso Plus**



Foto je pouze ilustrační, výrobek se může mírně lišit.

## OBSAH

VAROVÁNÍ .....	3
BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ .....	3
SEZNAM DÍLŮ .....	5
SPOJOVACÍ MATERIÁL .....	6
MONTÁŽ .....	7
VYVÁŽENÍ INVERZNÍHO STOLU .....	10
PŘÍNOSY CVIČENÍ NA INVERZNÍM STOLE .....	10
TECHNIKA CVIČENÍ .....	10
DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ .....	11
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	11

## VAROVÁNÍ

Před zahájením používání inverzního stolu se poraďte s lékařem – obzvláště v případě, že trpíte zdravotními problémy. Inverzní lavici nepoužívejte, pokud se na vás vztahují některé z následujícího výčtu indispozic:

- Extrémní obezita
- Glaukom, odchlípení sítnice či zánět spojivek
- Těhotenství
- Poranění páteře, mozková skleróza, opuchlé klouby
- Zánět středního ucha
- Vysoký krevní tlak, hypertenze, prodělaná mrtvice či tranzitorní ischemická ataka
- Léčba pro potíže se srdcem nebo krevním oběhem
- Hiátová nebo břišní kýla
- Oslabené kosti: osteoporóza, nedoléčené zlomeniny, pooperační stav nebo ortopedické implantáty
- Užívání antikoagulantů včetně vysokých dávek Aspirinu

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Děkujeme vám za zakoupení tohoto výrobku. Inverzní lavice byla navržena tak, aby bylo její používání bezpečné. Při každém použití je však třeba dodržovat určitá bezpečnostní opatření.

Před zahájením montáže a prvním použitím přístroje si přečtěte celý manuál. Dodržujte následující bezpečnostní pokyny:

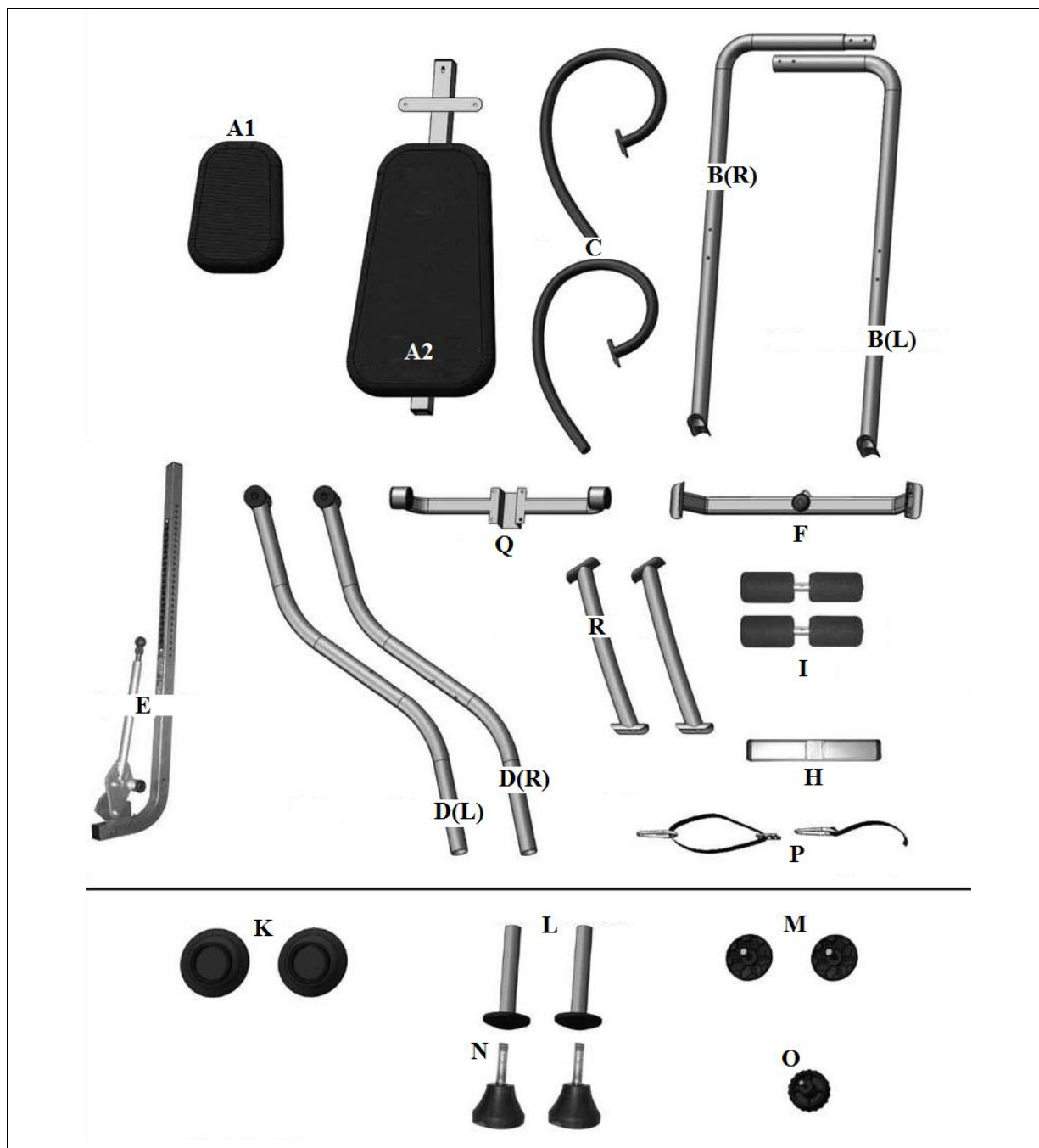
- Inverzní lavici začněte používat až po poradě s lékařem.
- Inverzní lavice je určena pro domácí použití. Max. nosnost: 136kg.
- Při každém použití inverzního stolu používejte vhodný cvičební oděv.
- Přestaňte okamžitě cvičit, jestliže začnete pociťovat slabost, závratě či malátnost. Trénink byste měli ukončit také v případě, že se začnou objevovat bolesti nebo nepříjemný pocit v jakékoliv části těla.
- Během používání lavice se nesmí v její blízkosti pohybovat děti ani domácí zvířata.
- Na lavici nemůže cvičit více osob najednou.
- K čištění nepoužívejte prostředky s obsahem kyselin.
- Montáž musí být provedena přesně podle návodu. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně přitaženy.
- Výrobek nepoužívejte, je-li jakkoliv poškozen nebo není plně funkční.
- V případě, že trpíte zdravotními obtížemi, poraďte se o vhodnosti tohoto přístroje s lékařem.
- Inverzní lavici nepoužívejte bez souhlasu lékaře.
- Nosnost: 136kg, max. výška uživatele: 198cm
- Kategorie lehátka – H (dle normy ČSN EN ISO 20957) domácí použití
- Přizpůsobte délku lavice své výšce.
- Ujistěte se, že se v poloze hlavou dolů nemůžete udeřit hlavou o zem.
- Lavici nepoužívejte, pokud nejsou madla řádně upevněna nebo některý z dílů chybí.
- V poloze hlavou dolů neprovádějte přitahy trupu k nohám a nehmítejte. Ležte klidně.
- V případě jakýchkoliv zdravotních potíží se poraďte o vhodnosti cvičení s lékařem.
- Z bezpečnostních důvodů se vždy přidržujte pevně madel.

**VAROVÁNÍ:** O vhodnosti cvičení na inverzní lavici byste se vždy měli poradit s lékařem.

**DŮLEŽITÉ:**

1. Inverzní lavici používejte pouze na pevném, rovném povrchu. Z bezpečnostních důvodů musí být okolo celé lavice být zajištěn volný prostor o velikosti minimálně 0,6m
2. Chraňte lavici před přímým slunečním zářením, nevystavujte ji vysokým teplotám, nadměrné vlhkosti a jiným nepříznivým vlivům.

## SEZNAM DÍLŮ



**A1.** Opěrka hlavy

**A2.** Zádová opěra

**B (R).** Základna – pravá část

**B (L).** Základna – levá část

**C.** Madla

**D (R).** Pravá podpěra

**D (L).** Levá podpěra

**E.** Regulační rameno

**F.** Spojovací tyč – spodní

**H.** Stupátko

**I.** Tyč s pěnovými opěrkami

**K.** Koncová krytka

**L.** Kloubový kolík

**M.** Plastová krytka

**N.** Nožka

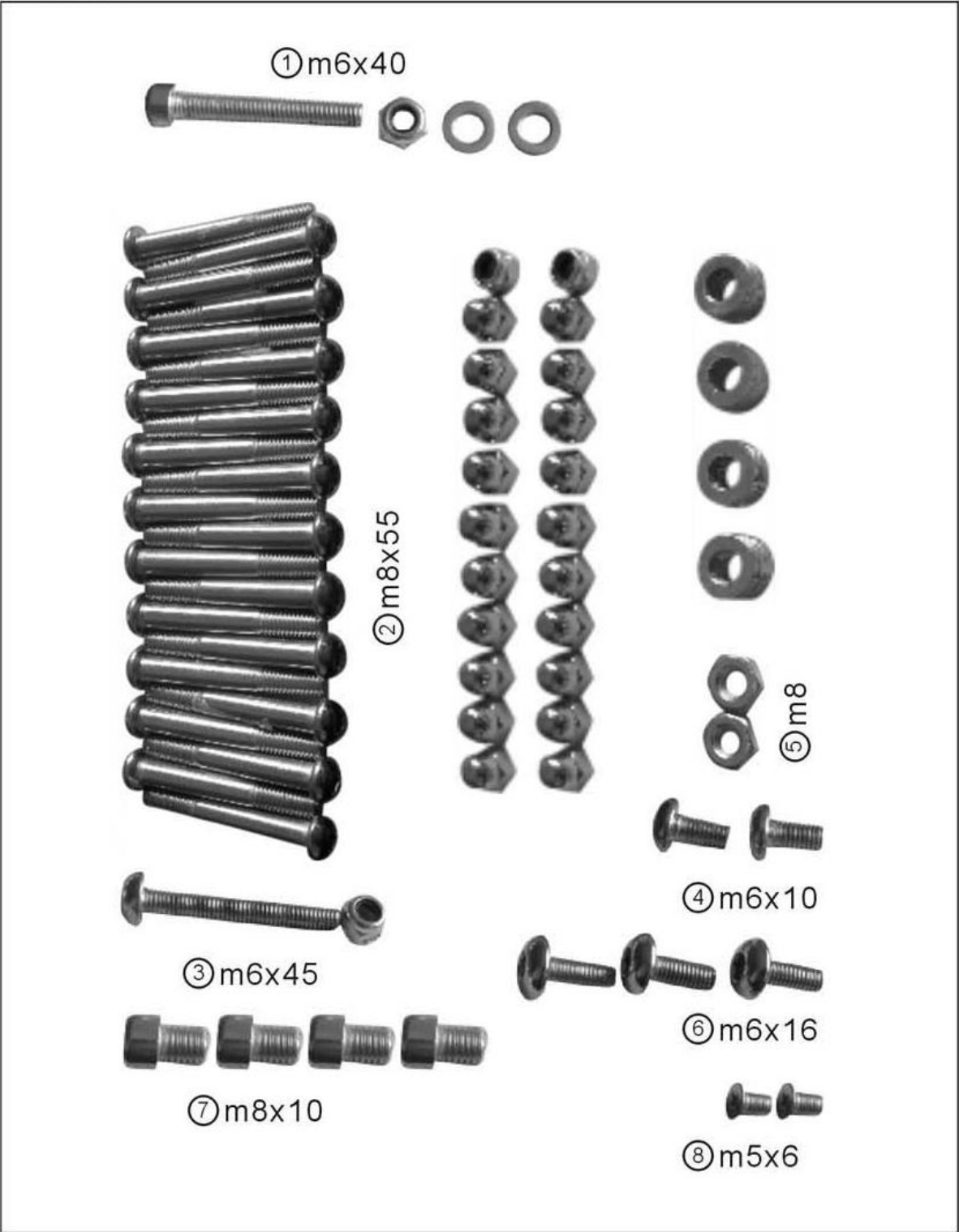
**O.** Ruční šroub

**P.** Fixační pásy

**Q.** Spojovací tyč – horní

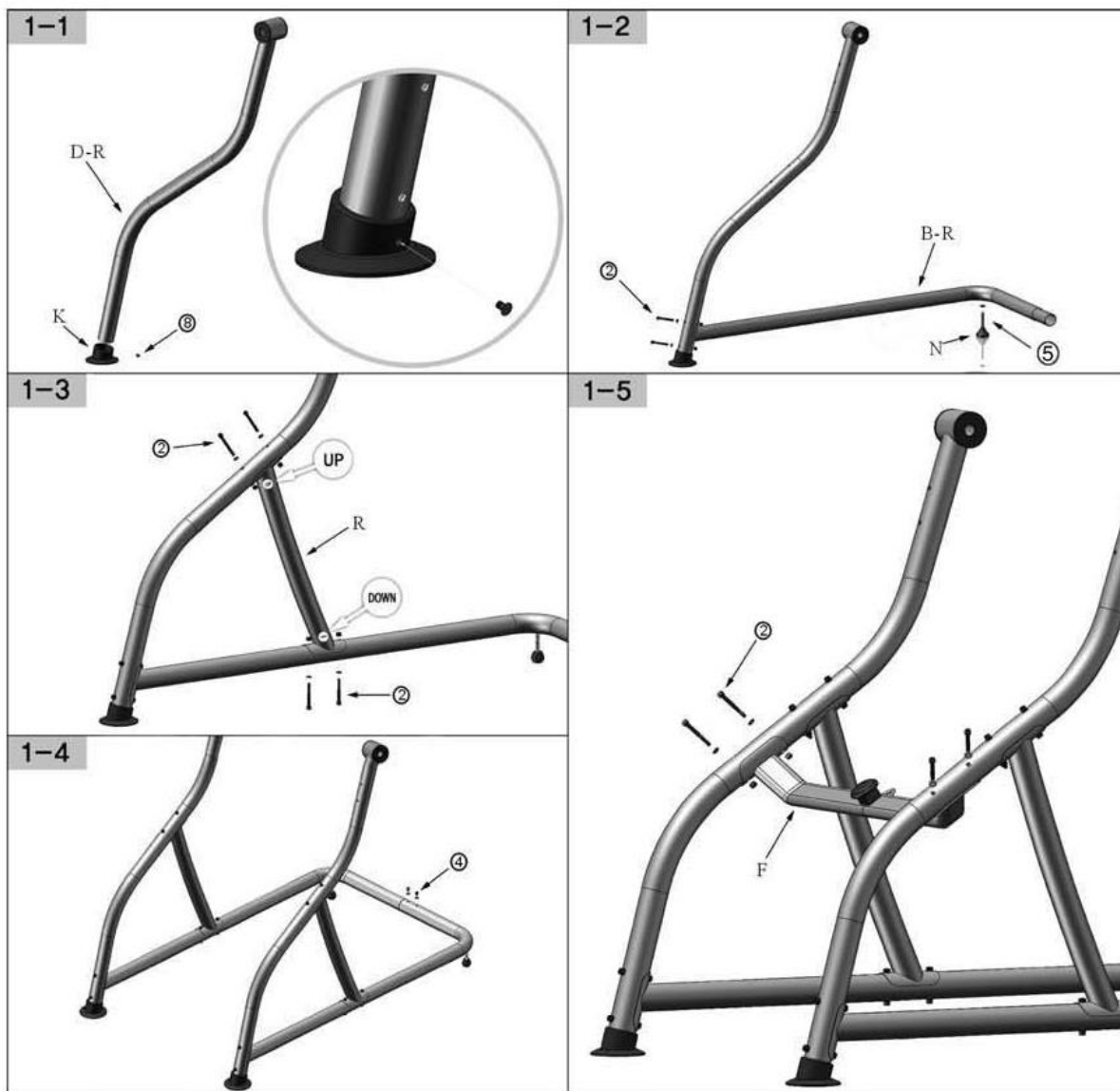
**R.** Zpevňující podpěra

# SPOJOVACÍ MATERIÁL

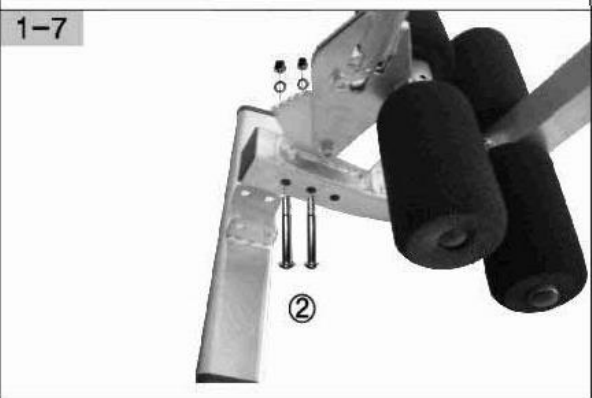


# MONTÁŽ

## KROK 1

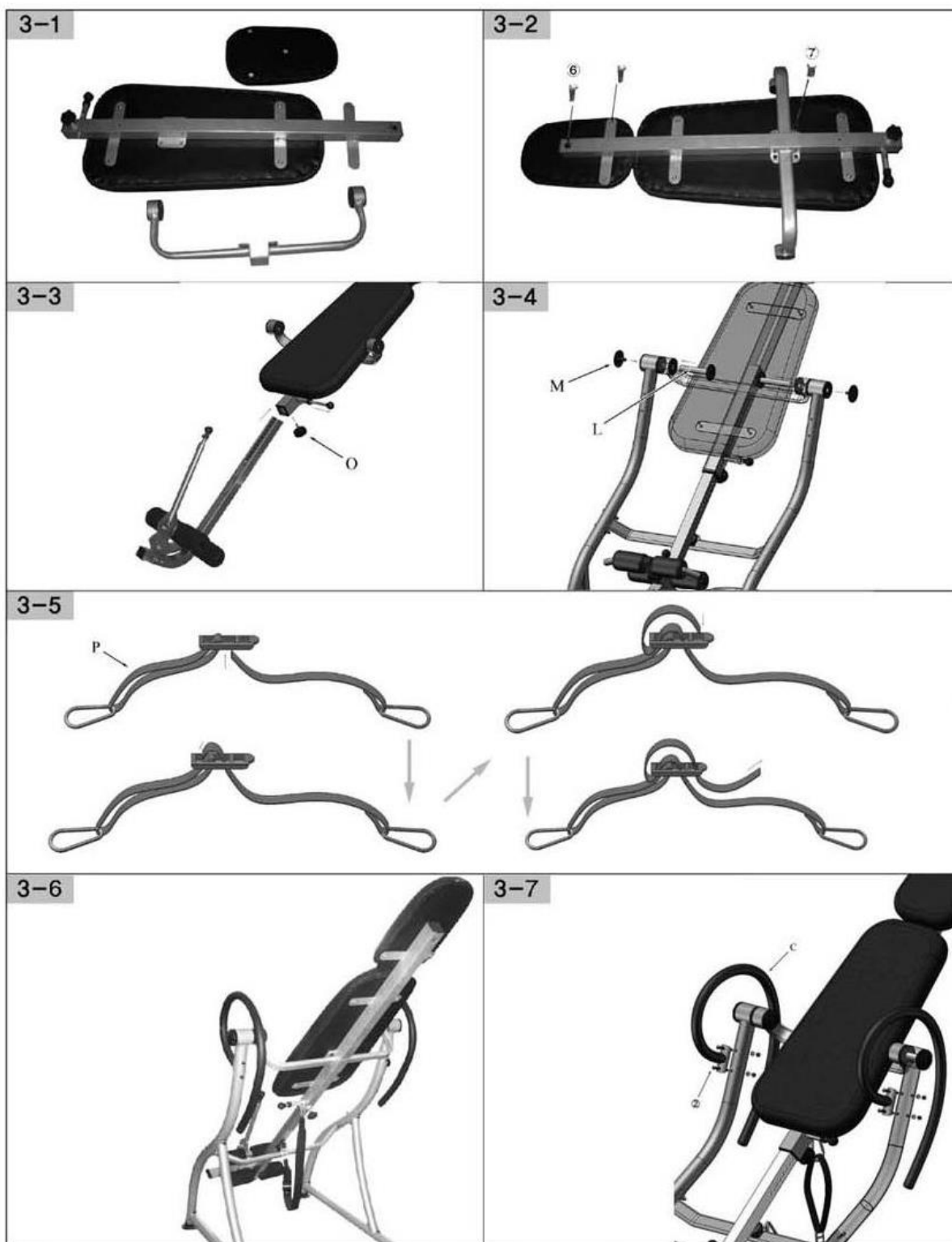


**KROK 2**





### KROK 3



## VYVÁŽENÍ INVERZNÍHO STOLU

Mechanismus otočné lavice je velice citlivý a reaguje i na ty nejmenší změny těžiště. Proto je nesmírně důležité nastavit lavici na správnou výšku. Pro vyvážení inverzního stolu se postavte na stupátko, opřete se nohama o zadní opěrky, upažte a položte se zády na lavici. Pomalu dejte ruce k hrudníku a překřížte je. V této pozici by měla být hlava stále nad úrovní chodidel. Pokud tomu tak není, sestupte z lavice a upravte její výšku.

## PŘÍNOSY CVIČENÍ NA INVERZNÍM STOLE

Gravitace je největší silou působící na lidský organismus nepřetržitě po celý život. Terapie obrácené gravitace je přirozeným účinným způsobem, jak ulevit od bolestí zad, podpořit krevní oběh, zmírnit stres a celkové napětí organismu.

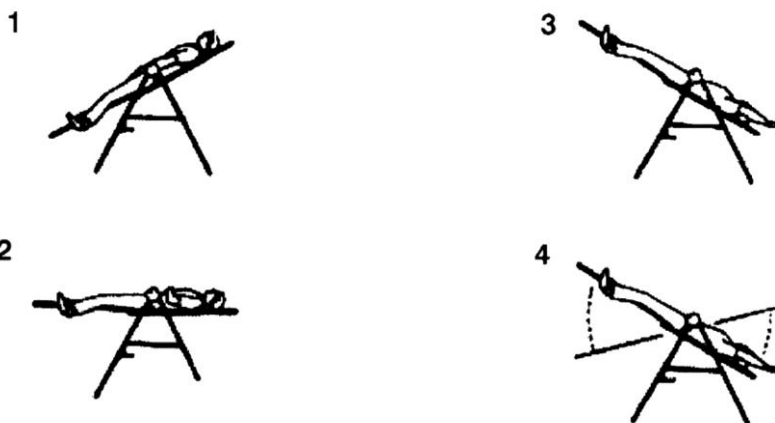
Inverzní lavice umožňuje položit organismus do jakéhokoli úhlu. Díky tomu dochází k uvolnění tlaku na páteř a zmírnění ztráty výšky v důsledku působení gravitace. „Být hlavou dolů“ má celou řadu výhod.

Inverzní lavice pomáhá:

- Zmírnit bolesti zad a napomáhá správnému držení těla
- Uvolnit stres a podporuje krevní oběh
- Předcházet ztrátě výšky v důsledku stárnutí
- Zvýšit okysličení mozku
- V boji proti celulitidě
- V boji proti vypadávání vlasů
- V boji s křečovými žilami

## TECHNIKA CVIČENÍ

1. Nejdříve se položte zády na lavici a držte ruce u těla nebo je položte na stehna.
2. Pomalu zvedněte ruce, aby se lavice začala naklánět dozadu. Zkuste zastavit pohyb rukou a setrvat v aktuální poloze. Pokud dáte ruce blíže k tělu, začne se lavice naklápět zpátky dopředu.
3. Pokud zvednete ruce až úplně nad hlavu, bude lavice v krajní pozici.
4. Jakmile získáte pocit jistoty, zkuste se pohybem rukou pomalu naklánět dozadu a dopředu.
5. Doporučujeme na inverzním stole cvičit dvakrát denně po dobu pěti až deseti minut – jednou ráno a jednou večer.
6. Pro návrat do výchozí pozice vraťte pomalu ruce k tělu a položte je na stehna.



## DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ

1. **Začínáte pozvolna:** Zpočátku udržujte sklon lavice na 15-20 stupních. V této poloze setrvejte pouze tak dlouho, jak vám to bude příjemné. Poté se vraťte zpět do výchozí pozice.
2. **Změny provádějte postupně:** Sklon by měl být vždy takový, abyste se cítili dobře. Nikdy nezvyšujte sklon najednou o více než pár stupňů. Zpočátku cvičte 1-2 minuty a postupně délku cvičení prodlužujte. Po několika týdnech pravidelného tréninku byste měli zvládnout i desetiminutové cvičení. Protahovací a další cviky přidejte až tehdy, když vám inverze nebude činit žádné problémy.
3. **Všimněte si reakcí těla:** Návrat do výchozí pozice by měl být pomalý a pozvolný. Jestliže se vám po skončení cvičení točí hlava, byl pohyb příliš rychlý. Pokud se vám udělá špatně, přestaňte okamžitě cvičit.
4. **Bud'te neustále v pohybu:** Pohyb vleže na inverzní lavici zvyšuje krevní oběh. Vhodné jsou pravidelné rytmické a fyzicky nenáročné pohyby. Nevhodné jsou silové cviky. Během částečné inverze můžete cvičení přerušit na maximálně 1 nebo 2 minuty. Při plné inverzi nepřerušujte pohyb na více než pár vteřin.
5. **Trénujte pravidelně:** Doporučujeme cvičení opakovat dvakrát až třikrát denně – vždy záleží na vaší aktuální kondici. Zkuste si to naplánovat tak, abyste každý den cvičili přibližně ve stejnou dobu.



## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícími 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 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, 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 vyříditi 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  
Reklamacie 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: