



Návod na použitie - SK

IN 7120 Inverzný stôl inSPORTline Inverso



Špecifikácie tohto výrobku sa môžu jemne odlišovať od tejto fotografie,

**vyhradzuje si právo zmeny bez upozornenia.**

### **Upozornenie**

Pre začiatkom používania inverzného stola, konzultujte prosím s vašim lekárom váš fyzický a zdravotný stav. Toto je veľmi dôležité špeciálne pre osoby so zdravotnými problémami. Nepoužívajte inverzný stôl v prípade ak máte nasledujúce problémy alebo príznaky.:










- Extrémna obezita
- Cukrovka, problémy so sietnicou alebo zápal spojiviek
- Tehotenstvo
- Poranenia chrbtice, skleróza alebo opuchy spojov, kĺbov
- Infekcia stredného ucha
- Vysoký krvný tlak, hypertenzia, prekonaný infarkt alebo porážka
- Poruchy srdca alebo krvného obehu na ktoré sa alebo ste sa liečili.
- Hiatus prietrže alebo ventrálna prietrž
- Oslabenie kostí, osteroporóza, neliečené zlomeniny, ocel'ové skrutky alebo implantované kĺby
- Ortopedické opory
- Používanie liekov proti zrážanlivosti, zahŕňajúc aj vysoké dávky aspirínu

### **Bezpečnostné upozornenia**

Inverzný stôl bol navrhnutý pre maximálne bezpečné používanie, akokoľvek je potrebné držiavať určité bezpečnostné zásady počas jeho používania.

- Vždy používajte správne oblečenie počas cvičenia na inverznom stole.
- V prípade, že pociťujete nevoľnosť alebo závrat, okamžite prestaňte s cvičením a ihneď kontaktujte vášho lekára.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu cvičiaceho stola, počas celého času.
- Toto cvičiace zariadenie je navrhnuté pre používanie iba jednou osobou počas cvičenia.
- Prosím presvedčte sa, že je stôl zmontovaný podľa priložených inštrukcií, presvedčte sa, že všetky skrutky a matice sú riadne pritiahnuté.
- V prípade, že je cvičiaci stôl akokoľvek poškodený, okamžite prestaňte s cvičením.
- Dbajte o monitorovanie vašich telesných signálov a symptómov, začínajte s cvičením pomaly a postupne. Ak pociťujete nevoľnosť alebo závrat, znamená to, že idete na to prí rýchlo. Ak sa necítite dobre, okamžite podťe naspäť hore.
- Cvičiaci inverzný stôl musí byť umiestnený iba na rovnom povrchu, nepoužívajte ho vo vonkajšom prostredí alebo v blízkosti vody.
- Prosím presvedčte sa, že okolo zariadenia je vždy minimálne 2 m rádius voľného priestoru.
- Udržujte ruky a chodidlá mimo dosahu všetkých pohyblivých častí zariadenia
- Nepoužívajte voľné oblečenie a bižutériu počas cvičenia na zariadení.

## Zoznam súčiastok

<p><b>A</b></p>  <p>Montáž rámu 1 ks</p>	<p><b>B<sub>1</sub></b></p>  <p><b>B<sub>2</sub></b></p>  <p>Opierka 1 ks</p>	<p><b>C</b></p>  <p>Nastaviteľný rám 1 ks</p>	
<p><b>D</b></p>  <p>Rukoväť 2 ks</p>	<p><b>E</b></p>  <p>Otočné rameno 2 ks</p>	<p><b>F</b></p>  <p>Ochranný kryt 2 ks</p>	<p><b>G</b></p>  <p>Remeň 1ks</p>
<p><b>H</b></p>  <p>Nožná tyč 1 ks</p>	<p><b>I</b></p>  <p>(Špongia) Držiak chodidiel ROD</p>	<p><b>J</b></p>  <p>(guma) Držiak chodidiel ROD ks</p>	

## Spojovací materiál

INVERSION TABLE

Lock Nut M8 6pcs

Hex HEAD Bolt M8x20L 2PCS

SCREWS M6x45L 2PCS

Hex skrutka M8×55 2 ks

Hex skrutka M8×55 2 ks

Washer ø8 4pcs

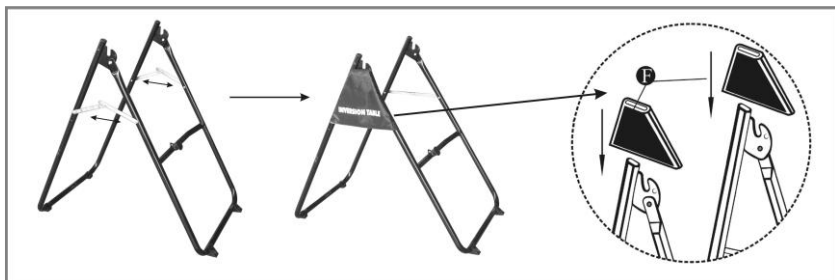
LOCK NUT M8 2PCS

Washer ø8 12pcs

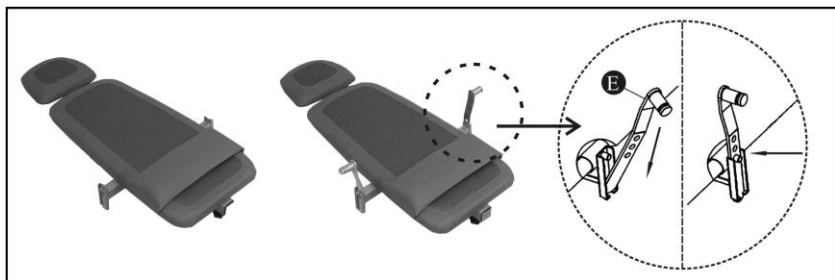
<p>1 <math>d+2h+e</math></p> <p>Skrutka : M8×55 2 sady</p>	<p>2 <math>c+2h+e</math></p> <p>Skrutka: M8×45 2 sady</p>	<p>3 <math>a+2h+e</math></p> <p>Skrutka: M8×20 2 sady</p>	
<p>4 <math>b+f+g</math></p> <p>Skrutka: M6×45 2 sady</p>		<p>6</p> <p>Otočný gombík 1 ks</p>	
<p>7</p> <p>skrutkovač 1 ks</p>	<p>8</p> <p>Kľúč 1 ks</p>	<p>9</p> <p>Kľúč 1 ks</p>	

## Montážne inštrukcie

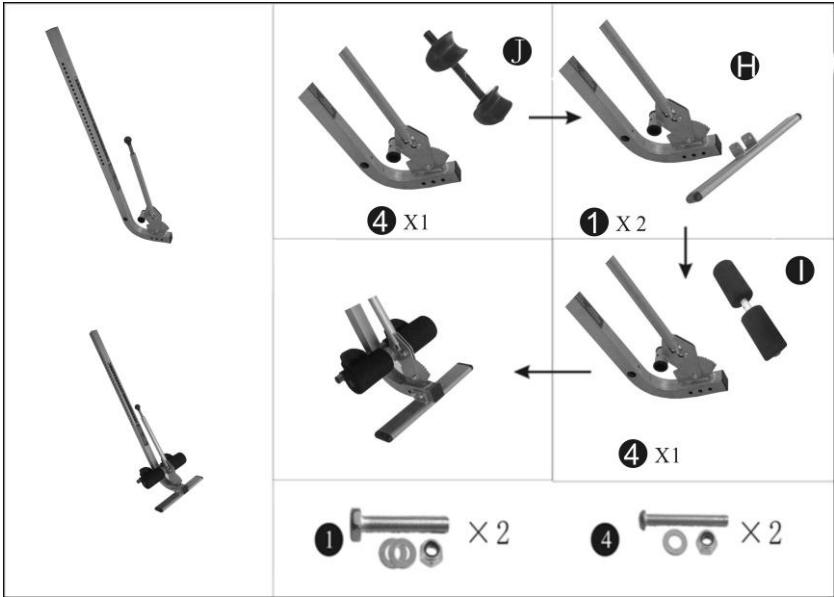
### Krok 1



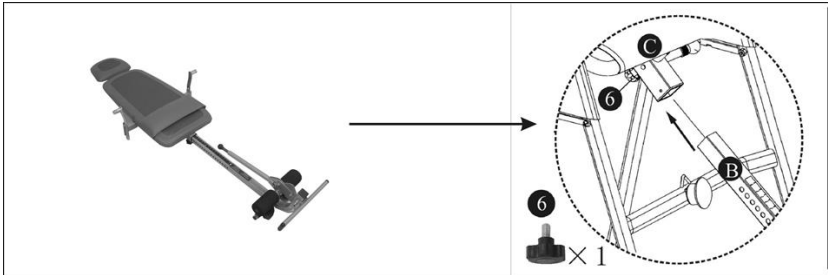
### Krok 2



### Krok 3



**Krok 4**



**Krok 5**



### Balansovanie inverzného stola

Inverzný stôl je ako veľmi opatrná Balančná os. Reaguje na veľmi jemné zmeny vo váhovom rozdelení. Preto je veľmi potrebné, aby ste sa presvedčili, že výška je správne nastavená. Aby ste toto mohli vykonať, upevnite zariadenie, členky pripevnite na držiaky nôh, a ľahnite si dozadu s rukami po vašich bokoch. Pomaly si dajte ruky krížom cez váš hrudník. Pokiaľ ste v tejto pozícii, vaša hlava by mala byť stále nad úrovňou chodidiel. Ak sú vaše chodidlá stále na výškou hlavy, premontujte znovu výšku.

### Používanie inverzného stola

1. Začnite tak, že si ľahnete chrbtom na zariadenie, ruky položte po bokoch vášho tela, alebo ich nechajte položené na stehnách.
2. Udržujte ruky blízko pri vašom tele a začnite pomaly zdvíhať vaše ruky

hore , čím umožníte stolu otáčať sa dozadu. Zastavte zdvíhanie alebo znovu dajte ruky pomaly dole, aby ste mohli kontrolovať otáčanie stola

3. Zdvihnite ruky tak, aby boli až nad vašou hlavou. V tomto bode bude inverzný stôl vzadu až tak, pokiaľ to bude možné

4. Čím ďalej ako sa budete cítiť komfortne, rozkloďte stôl pomaly tak, že budete dvíhať vaše ruky hore a pomaly ich zase dávať dole

5. Odporúčame vám používať inverzný stôl päť až desať minút každé ráno a každý večer

6. Vráťte sa do hornej pozície pomalým pohybom vašich rúk, ktoré dávate nazad dole na vaše stehná

1



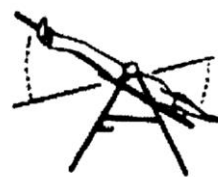
3



2



4



### Odporúčania pre používanie

1. Začínajte pomaly, skúšajte najskôr 15~20 stupňový uhol pre začiatok. Zostaňte otočený tak dlho, ako sa cítite pohodlne. Pomaly sa vráťte do začínajúcej pozície

2. Robte pozvoľné zmeny. Zvyšujte uhol iba ak je vám to príjemné a pohodlné. Zvyšujte náročnosť iba po pár uhloch, na 1-2 minúty hore, po desiatej sade po niekoľkých týždňoch používania. Naťahovacie cvičenia pridávajte, iba ak sa cítite pohodlne a sebaisto s otáčaním.

3. Pozorujte svoje telo, ako pomaly ide nahor, nevoľnosť po cvičení znamená, že ste nahor išli príliš rýchlo. Po jedle si doprajte určitý čas, pred tým ako začnete cvičiť na inverznom stole. Okamžite sa dajte nahor, ak pociťujete závrat alebo nevoľnosť



4. Pohybujte sa, počas otáčania, aby ste podporili krvný obeh. Pohyby môžu byť buď rytmické alebo len jednoduché cvičenia. Necvičte prehnané alebo náročné cviky počas otáčania. Limit pre otáčanie bez pohybu je jedna až dve minúty. Plné otočenie bez pohybu je limitované iba na niekoľko sekúnd!
5. Otáčajte sa pravidelne, odporúčame vám aspoň dva až tri krát denne, prihliadnuc na vašu fyzickú kondíciu. Pokúste sa dodržiavať pravidelnosť cvičenia každý deň



### Uzamknutie stola

Keď sa inverzný stôl otáča späť z vertikálnej pozície späť, stôl sa uzamkne. . A do začiatočnej zvislej polohy sa nevráti ako obvykle. Uzamknutá pozícia vám umožní visieť priamo dolu hlavou, úplne voľne bez nutnosti opretia chrbtice o stôl, alebo ležania na ňom. Táto pozícia vám umožní vychutnať si všetky benefity vysenia dole hlavou bez akýchkoľvek obmedzení. Tak isto vám umožní vykonávať rôzne cvičenia. Aby ste sa dostali do uzamknutej pozície, nastavte otáčavé ramená tak, že kolíky idú cez horné otvory a potom zmontujte stôl a používajte ho ako obvyčajne. Keď sú vaše ruky úplne nad hlavou, stôl sa úplne otočí a dostane sa do uzamknutej pozície.

Aby ste sa dostali z uzamknutej pozície, jednoducho uchopte rukoväť a potiahnite ich smerom k sebe, zatiaľ čo sa nohami zachytíte o držiaky chodidiel. Ak nedosiahnete na rukoväť, môžete sa stále chytiť zadnej časti stola s jednou rukou a zadného u-rámu s druhou rukou, a potiahnite sa rukami k sebe.

### Záručné podmienky, reklamácie

#### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na

dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 424 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín,  
IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd  
Sro, vložka č. 11888/R.

#### **Adresa predajní:**

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 05 Trenčín (Sihoľ), +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto:predajnaba@insportline.sk)
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, [predajnake@insportline.sk](mailto:predajnake@insportline.sk)

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej

zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

### **Záručné podmienky a záručná doba**

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobok nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi

- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

### **Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru**

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli

splnené podmienky záruky, závada bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s.r.o.

Borivojova 35/878 130 00 Praha 3, Czech Republic

IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264

Orders: +420 556 300 970,

objednavky@insportline.cz

Warranty Claims: +420 556 770 190, Mobile: +420 604 853 019,

reklamace@insportline.cz

Service: +420 556 770 190, Mobile: +420 604 853 019,

servis@insportline.cz

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu