



BENUTZERHANDBUCH - DE
IN 4071 inSPORTline Verge Autotraktionsliege



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
WICHTIGE INFORMATIONEN	3
ZEICHNUNG	5
TEILELISTE	5
MONTAGE	8
GEBRAUCHSANWEISUNGEN	12
MUSTERÜBUNGEN	13
OFT GESTELLTE FRAGEN	13
AUFWÄRMÜBUNGEN	14
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN	15

Vor der ersten Benutzung dieses Erzeugnisses lesen Sie das ganze Handbuch.

Vor der Aufnahme irgendwelches Trainingsprogramms oder vor jeder physisch anstrengenden Aktivität ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate.

WARNUNG: Tragfähigkeit der Liege: 120kg

WARNUNG: Der Packungsinhalt ist für Kinder bis zum 3. Lebensjahr nicht geeignet. Die Packung beinhaltet Kleinteile, bei denen die Inspirationsgefahr besteht.

Am Produkt kann nur eine Person in einem Moment turnen.

DIE MONTAGE MUSS VON EINEM ERWACHSENEN VORGENOMMEN WERDEN.

EINLEITUNG

Für unsere Gesellschaft ist es sehr wichtig, dass alle unsere Kunden mit dem Einkauf zufrieden sind. Nach Erhalt der Sendung überprüfen Sie bitte, ob alle Teile angeliefert wurden. Wenn eine der Komponenten fehlt oder beschädigt ist, liefern / tauschen wir Ihnen den jeweiligen Teil gern sofort aus. Im Falle der Anforderung an den Austausch eines Teils senden Sie uns bitte sein Foto, damit wir den Mangel beurteilen können. Im Falle irgendwelcher Probleme oder Fragen zögern Sie es nicht, uns zu kontaktieren.

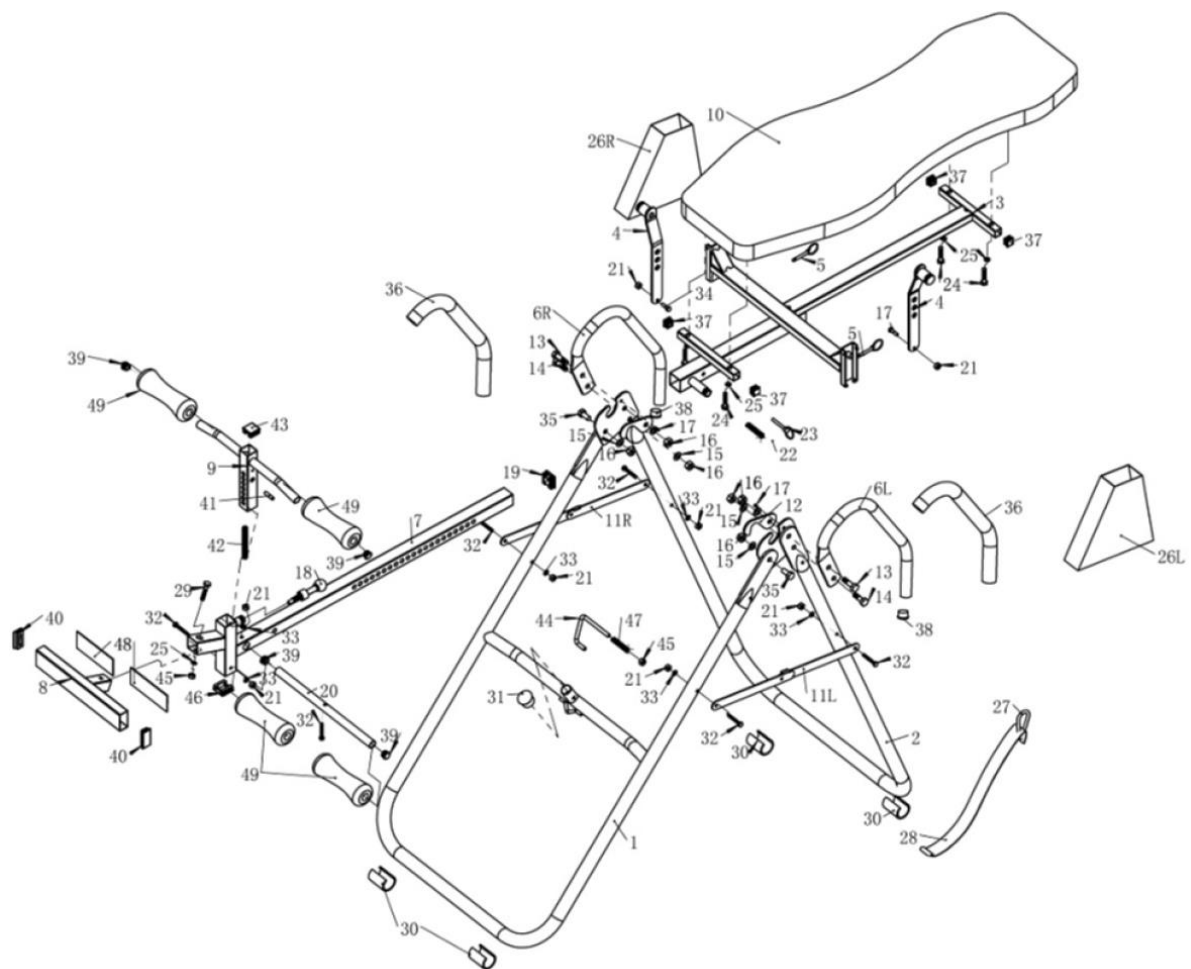
WARNUNG: Obwohl wir uns bemühen, die maximale Stufe der Sicherheit aller unseren Produkte abzusichern, kann die Gefahr des Unfalls niemals vollständig ausgeschlossen werden. Der Nutzer übernimmt die sämtlichen Gefahren, die aus der Nutzung dieses Produktes entstehen.

WICHTIGE INFORMATIONEN

- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch und bewahren Sie das Handbuch für den Fall weiteres Bedarfs auf.
- Beachten Sie, dass die Montage nach den Hinweisen in diesem Handbuch vorgenommen wird.
- Dieses Handbuch ist so konzipiert, dass es Ihnen bei der Montage, Einstellung, Wartung und Nutzung dieses Produktes hilft. Es beinhaltet weiter wichtige Informationen bezüglich Ihrer Sicherheit und der richtigen Nutzung des Erzeugnisses.
- Bevor Sie beginnen, die Inversionsliege zu nutzen, ziehen Sie Ihren praktischen Arzt oder einen anderen medizinischen Mitarbeiter zu Rate. Benutzen Sie die Liege nicht, wenn Sie an einer der folgenden Indispositionen leiden: **extreme Fettsucht, Glaukom, Netzhautablösung, Bindehautentzündung, bestätigte oder nicht bestätigte Schwangerschaft, Verletzung der Wirbelsäule, Gehirnsklerose, Gelenködeme, Ohreninfektion, Hochblutdruck, Hypertension, unlängst durchgemachte Hirnschlag oder transitorische ischämische Attacke, Herz- oder Kreislaufprobleme, Zwerchfellbruch oder Bauchbruch, Knochenabschwächung, Osteoporose, im Falle der chirurgischen orthopädischen Implantate oder Prothesen oder im Falle der Einnahme von Antikoagulantien oder Aspirin.**
- Im Falle irgendwelcher Gesundheitsbeschwerden, wie z. B. Druckandrang, Schmerzen, Schwäche oder Schwindel sind, beenden Sie sofort das Training.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition immer langsam zurück. Bei einem zu schnellen Umkippen können Schwindel oder Übelkeit eintreten.
- Bringen Sie die Bank immer auf die feste, ebene Oberfläche an. Wir empfehlen die Nutzung einer Schutzmatte.
- Wenn die Bank nicht genutzt wird, muss der Sicherheitsstift ordentlich gesichert sein.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung, dass alle Sicherungsstifte richtig eingestellt sind.
- Der Sicherheitsriemen muss immer eingeschaltet sein, und zwar auch im Falle, dass die Bank aktuell nicht genutzt wird.
- In der Nähe der Bank dürfen sich keine Kinder aufhalten. Die Bank kann nur von den Erwachsenen genutzt werden, die mit den Anweisungen in diesem Handbuch anvertraut sind.
- Bringen Sie die Bank niemals auf dem Platz an, zu dem Kinder oder andere Personen den Zutritt haben, die mit der richtigen Nutzung der Inversionsbank nicht bekannt gemacht sind.

- Die an der höhenverstellbaren Stange abgebildete Skala dient nur zur Orientierung. Die Länge dieser zentralen Stange ist immer Ihrer Figur und Ihrem Körpergewicht anzupassen. Bis Sie die richtige Einstellung der zentralen Stange finden, sollten Sie unter der Aufsicht einer anderen Person sein.
- Bevor Sie anfangen, sich um mehr als 30° zu kippen, müssen Sie sicher sein, wie die Bank auf die Bewegungen Ihrer Hände und auf die Übertragung des Körpergewichts reagieren wird. Bis Sie lernen, dieses Modells der Inversionsliege sicher zu betätigen, sollte Ihnen eine andere Person assistieren, und zwar auch im Fall, wenn Sie mit der Inversionsbank schon Erfahrungen haben.
- **Übersteigen Sie das empfohlene Gewichtslimit von 120 kg nicht.**
- Dieses Produkt ist zur heimischen Nutzung, nicht zu den kommerziellen Zwecken bestimmt.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung der Bank - vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben ordentlich abgesichert sind; einen abgenutzten, beschädigten oder fehlenden Teil ersetzen Sie durch einen neuen Teil.
- Ziehen Sie vor der Besteigung der Inversionsbank die lose Bekleidung, Spangen und Schmuck einschließlich der Ringe, Ketten, Broschen u. ä. aus.
- Zum Training an der Inversionsbank empfehlen wir, die sportliche Bekleidung zu nutzen. Vor der Inversion an der Bank räumen Sie die Taschen.
- Vor dem Start irgendwelches Trainingsprogramms wenden Sie sich an einen Arzt, damit er Ihren aktuellen Gesundheitszustand beurteilt und Ihnen ein geeignetes Programm mit dem Bezug auf Ihr Alter und auf die körperliche Kondition empfiehlt.
- Wenn Sie den Schmerz oder den Druck im Bereich des Brustkorbs, den unregelmäßigen Pulsschlag, die Atemnot, die Schwäche oder andere Beschwerden fühlen, beenden Sie das Training und ziehen Sie den Arzt bezüglich des weiteren Turnens zu Rate.
- Zur Sicherheit und zum richtigen Betrieb der Bank sind regelmäßige Kontrollen durchzuführen, ob die Teile nicht beschädigt sind und ob sie den Ersatz nicht brauchen. Für die regelmäßige Wartung ist der Eigentümer, bzw. der Betreiber der Einrichtung, wo die Bank genutzt wird, verantwortlich. Im Falle der Beschädigung führen Sie den sofortigen Ersatz des jeweiligen Teils oder bringen Sie das Gerät außer Betrieb, bis es repariert wird.

ZEICHNUNG



TEILELISTE

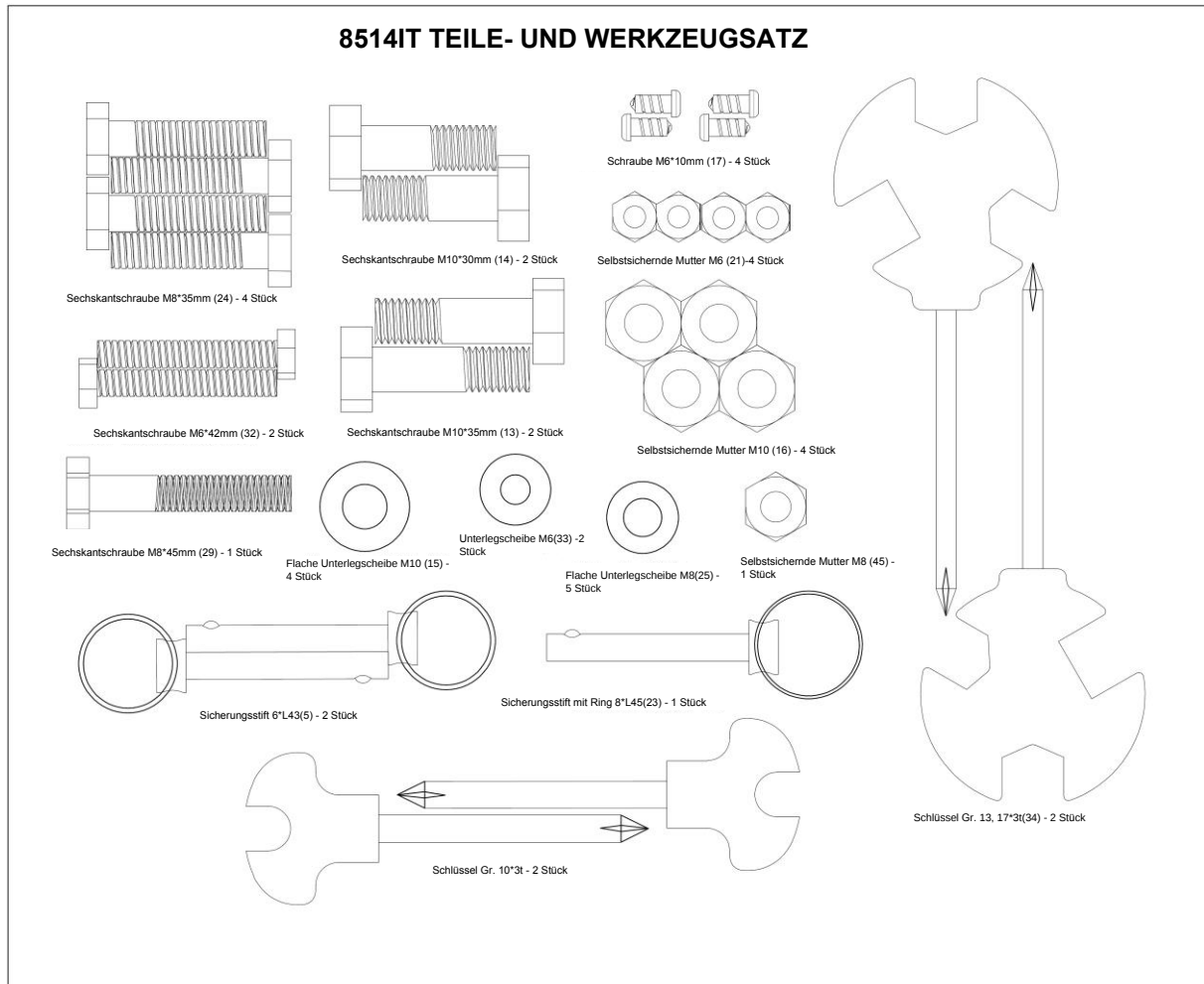
Bezeichnung	Teilbezeichnung	Stückzahl
1	Vorderer Rahmen der Konstruktion	1
2	Hinterer Rahmen der Fußplatte	1
3	Rahmen der Rückenlehne	1
4	Schwenkarm	2
5	Sicherungsstift 6*L43	2
6L	Linke Armstange	1
6R	Rechte Armstange	1
7	Zentrale höhenverstellbare Stange	1
8	Trittbrett	1
9	Verstellbarer Fußsohlenhalter	1
10	Rückenlehne	1
11L	Linke Strebe	1

11R	Rechte Strebe	1
12	Sicherungshaken	2
13	Sechskantschraube M10*35	2
14	Sechskantschraube M10*30	2
15	Flache Unterlegscheibe M10	6
16	Selbstsichernde Mutter M10	6
17	Schraube M6*10	4
18	Kurzer Federstift	1
19	Quadratförmiger Blindverschluss 33.4*33.4	1
20	Achse der Fußsohlenstütze	1
21	Selbstsichernde Mutter M6	8
22	Langer Federstift	1
23	Sicherungsstift mit Ring 8*L45	1
24	Sechskantschraube M8*35	4
25	Flache Unterlegscheibe M8	5
26L	Linke Abdeckung	1
26R	Rechte Abdeckung	1
27	Karabinerhaken	1
28	Sicherheitsriemen	1
29	Sechskantschraube M8*45	1
30	Gebogene Unterlegscheibe unter den Rahmen	4
31	Anschlag	1
32	Sechskantschraube M6*42	6
33	Unterlegscheibe M6	6
34	Schlüssel Gr. 13, 17*3t	2
35	Sechskantschraube M10*22	2
36	Schaumgriff Ø25	2
37	Quadratförmiger Blindverschluss 20*20	4
38	Runder Blindverschluss Ø25	2
39	Runder Blindverschluss Ø19	4
40	Rechteckiger Blindverschluss 25*50	2
41	Anschlagstift	1
42	Feder 1	1
43	Quadratförmiger Blindverschluss 30*30	1
44	Sicherung	1
45	Selbstsichernde Mutter M8	2
46	Quadratförmiger Blindverschluss 35*35	1
47	Feder 2	1

48	Trittpläche	2
49	Schaumrolle	4

ANMERKUNG: Für Ihren Komfort sind einige der obigen Teile schon werksseitig zusammengebaut.

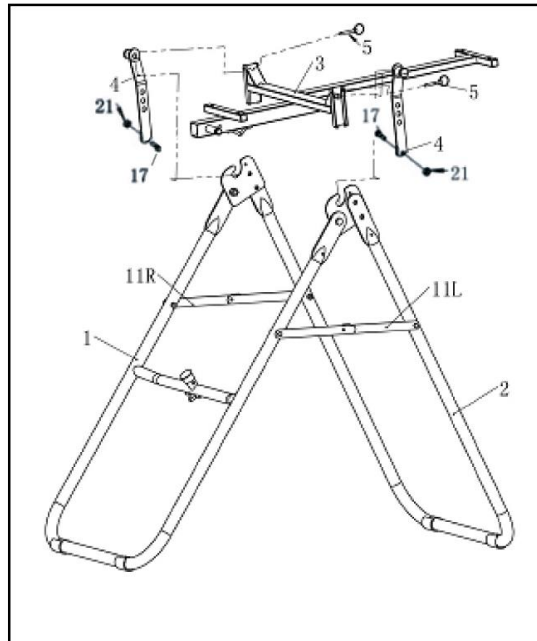
Verbindungsmaterial:



Zur Beendigung der Montage werden Sie wohl zwei Zangen brauchen.

MONTAGE

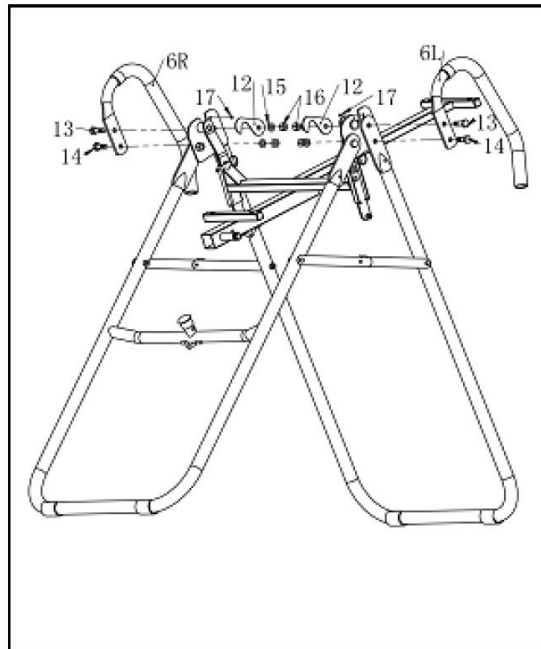
SCHRITT 1:



- A. Packen Sie den im Voraus zusammengebauten vorderen und hinteren Rahmen der Basis (1 und 2) aus. Öffnen Sie die Füße der Konstruktion zum Anschlag. Vergewissern Sie sich, dass die Streben (11L und 11R) komplett gespreizt sind.
- B. Befestigen Sie 2 Schwenkarme (4) zum Rahmen der Rückenlehne (3). Vergewissern Sie sich, dass die Arme in die Griffe im Rahmen der Rückenlehne ordentlich einrasten. Schrauben Sie in die Öffnung in dem unteren Teil der Schwenkarme die Schraube M6x10 (17) und eine selbstsichernde Mutter M6 (21) ein. Dadurch verhindern Sie das Ausrutschen der Arme aus den Rahmengriffen im Falle der zufälligen Lockerung.
- C. Mittels der Bolzen an den Schwenkarmen setzen Sie den Rahmen der Rückenlehne in die Montagegriffe in der Spitze des A-Rahmens. Danach sichern Sie die Arme mit Hilfe von 2 Sicherungsstiften 6xL43 (5) ab.

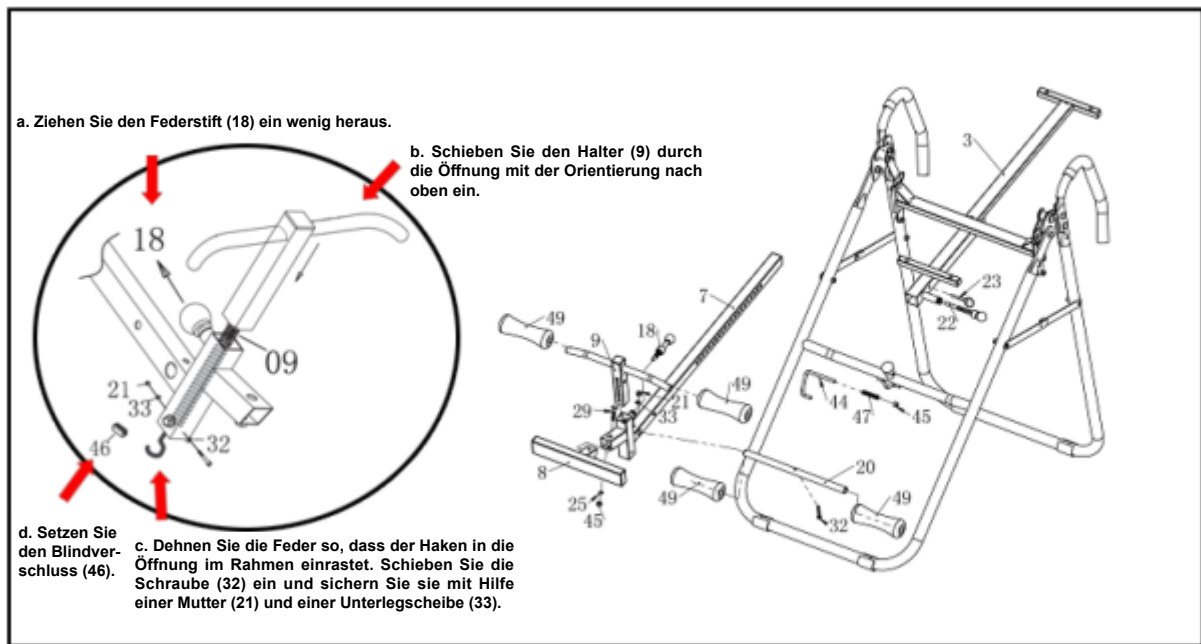
ANMERKUNG: Die Schwenkarme müssen wie auf der Abbildung oben orientiert werden - die Spitzen müssen zum Boden gerichtet werden und die Teile müssen ordentlich gesichert werden. Wenn Sie mit der Einstellung der Position der Schwenkarme nicht sicher sind, verankern Sie sie in der Mitte, bzw. führen Sie die Einstellung erneut anders durch.

SCHRITT 2:



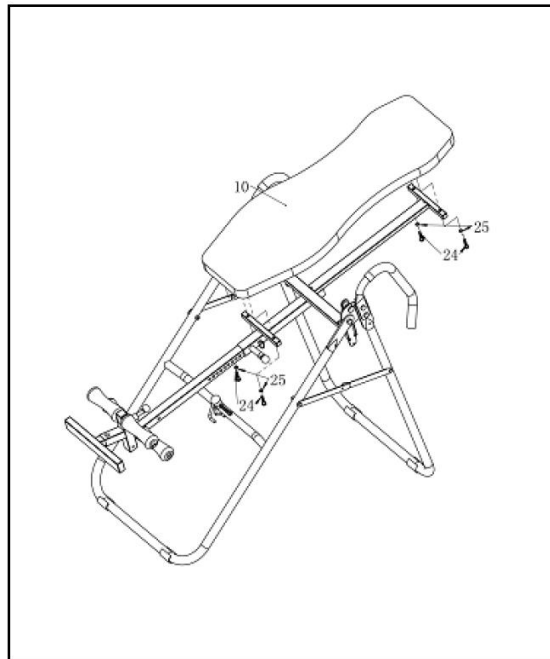
- A. Mit Hilfe einer 1 Sechskantschraube M10x35 (13) und 1 Sechskantschraube M10x30 (14) befestigen Sie die linke Armstange (6L) zu den Montageöffnungen auf dem hinteren Rahmen (2).
- B. Setzen Sie den Sicherungshaken (12) auf die Sechskantschraube M10x35 (13) auf. Sichern Sie die Sechskantschrauben (13 und 14) mit Hilfe von 4 flachen Unterlegscheiben M10 (15) und 4 selbstsichernden Muttern M10 (16) ab.
- C. Führen Sie die Montage der rechten Armstange (6R) auf dieselbe Weise durch.
- D. WICHTIG: Nach der Befestigung und Absicherung der Haken (12) befestigen Sie zum Rahmen der Basis an den beiden Seiten 1 Schraube M6x10 (17). Dadurch verhindern Sie das Ausrutschen des Rahmens der Rückenlehne (3) von den Griffen.

SCHRITT 3:



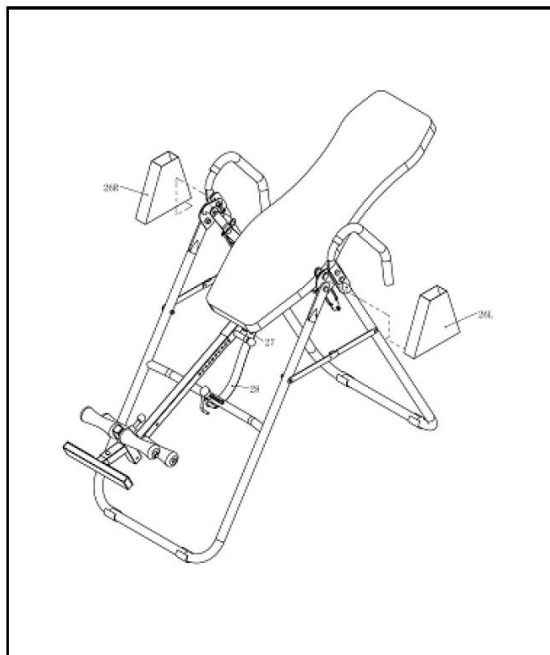
- A. Bringen Sie die Achse (20) in die Öffnung in der zentralen Stange (7) an und sichern Sie sie mit Hilfe von 1 Sechskantschraube M6x42 (32), 1 flacher Unterlegscheibe M6 (33) und 1 selbstsichernder Mutter M6 (21) ab.
- B. Schieben Sie den Fußsohlenhalter (9) in die zentrale Stange (7) ein und sichern Sie ihn mit Hilfe von einem kurzen Federstift (18) ab. Sichern Sie die Feder in dem hinteren Teil der zentralen Stange (7) mit Hilfe von 1 Sechskantschraube M6x42 (32), 1 flacher Unterlegscheibe M6 (33) und 1 selbstsichernder Mutter M6 (21) ab. (siehe Abbildung oben links)
- C. Setzen Sie 2 Schaumrollen (49) auf die Achse (20) und 2 Schaumrollen (49) auf den Halter (9) auf. Schieben Sie das Trittbrett (8) von unten in die zentrale Stange (7) ein und befestigen Sie es mit Hilfe von 1 Sechskantschraube M8x45 (29), 1 flacher Unterlegscheibe M8 (25) und 1 selbstsichernder Mutter M8 (45).
- D. Schieben Sie die zentrale Stange (7) in den Rahmen der Rückenlehne (3) ein und sichern Sie sie mit Hilfe von einem Sicherungstift mit dem Ring (23) und einem langen Federstift (22) ab. Vergewissern Sie sich vor dem nächsten Schritt, dass diese Teile ordentlich gesichert sind.
- E. ANMERKUNG: Bei einigen Modellen ist die Sicherungssperre schon werksseitig zusammengebaut. Wenn die Sicherung nicht komplettiert ist.
- F. Demontieren Sie das Verbindungsmaterial und strecken Sie die Sicherung (44) durch die Öffnung im vorderen Rahmen der Basis durch. Befestigen Sie an die Sicherung das Verbindungsmaterial in der folgenden Reihenfolge: Feder 2 (47), Unterlegscheibe M8, selbstsichernde Mutter M8.

SCHRITT 4:



Befestigen Sie die Rückenlehne (10) zum Rahmen (3) mit Hilfe von 4 Unterlegscheiben M8 (24) und 4 Sechskantschrauben M8x35 (25).

SCHRITT 5:



Setzen Sie auf den Rahmen der Basis die Seitenabdeckungen (26L und 26R) auf.

Schnallen Sie den Karabinerhaken (27) an die Öse auf dem vorderen Rahmen der Basis an.

Nach dem Durchziehen durch die Öffnung im vorderen Rahmen der Basis schnallen Sie den Riemen (28) zu.

WICHTIG: Der Sicherheitsriemen muss immer eingeschaltet sein, und zwar auch im Falle, dass die Bank aktuell nicht genutzt wird.

GEBRAUCHSANWEISUNGEN

LESEN SIE DIE FOLGENDEN ANWEISUNGEN VORSICHTIG DURCH

Geben Sie die Bank niemals auf den Platz, zu dem Kinder oder andere Personen den Zutritt haben, die mit der richtigen Nutzung der Inversionsbank nicht bekannt gemacht sind.

Der Sicherheitsriemen muss immer eingeschaltet sein, und zwar auch im Falle, dass die Bank aktuell nicht genutzt wird.

Führen Sie das erste Training an dieser Inversionsbank unter der Aufsicht eines Erwachsenen durch - und zwar auch im Falle, wenn Sie an der Inversionsbank schon irgendeinmal geturnt haben. Es ist sehr wichtig, dass die Bank nach Ihrer Figur richtig eingestellt ist. Die Markierung der Höhe an der zentralen Stange ist nur zur Orientierung. Die Einstellung ist immer dem Gewicht des Nutzers und anderen Faktoren anzupassen. Das Turnen unter der Aufsicht eines Erwachsenen reduziert das Risiko der Entstehung der ernsthaften Unfälle im Falle des plötzlichen und unerwarteten Umkippen der Bank.

Vor der ersten Nutzung der Bank vergewissern Sie sich, dass alle Sicherungsstifte ordentlich abgesichert sind.

Wenn Sie sich auf die Bank mit den Händen auf der Brust legen, sollte die Bank ein wenig senken (der Kopf sollte zum Boden senken und die Füße sollten zur Decke steigen).

- Wenn sich die Bank nicht kippt oder wenn sie sich vollständig kippt, ist sie nicht richtig eingestellt. Für deren richtigen Betrieb ist die zentrale Stange erneut einzustellen.

Durch das Anheben eines Arms über den Kopf wird die Neigung der Bank erhöht. Zur Rückkehr in die ursprüngliche Position strecken Sie die Arme seitwärts.

- Zur Erhöhung des Winkels und der Kippgeschwindigkeit nutzen Sie die beiden Arme.

Wenn Sie Probleme mit der Rückkehr in die ursprüngliche Position haben, ziehen Sie die Beine in Knien an und schieben Sie das Becken in Richtung zu den Fersen. Wenn die Bank in den Winkel 90° komplett gekippt ist, ergreifen Sie sie an den Seiten und drücken Sie sie nach vorne.

KEHREN SIE NIEMALS DURCH DAS ANHEBEN DES KOPFS ZURÜCK!

BEGINNEN SIE LANGSAM!

- Wir empfehlen, dass Sie sich bei der ersten Inversion nur um 20° bis 30° zu kippen. Seien Sie in der Inversionsposition nicht länger als 5 Minuten. Es wird empfohlen, während der ersten Wochen in der Inversionsposition nur ein paar Minuten zu verweilen.

HÖREN SIE SICH IHREN KÖRPER AN!

- Wenn Sie anfangen, irgendwelchen unangenehmen Zustand wie Kopfschmerzen, Schwindel, Wallung zu fühlen, oder wenn irgendwelche Probleme im Bereich der Knöchel, Knie oder des Beckens eintreten, BEENDEN SIE DAS TRAINING SOFORT!

TURNEN SIE UNTER DER AUFSICHT!

- Bei der Nutzung eines neuen Inversionstisches sollte Ihnen ein Erwachsener assistieren, bis Sie nicht sicher sind, wie die Bank auf Ihre Bewegungen reagieren wird - auch im Falle, wenn Sie vorherige Erfahrungen mit einer Inversionsbank haben.

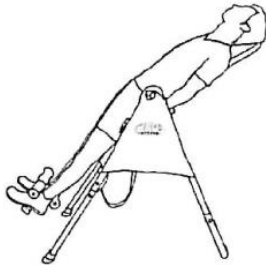
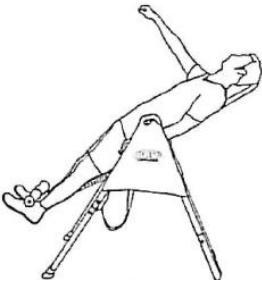
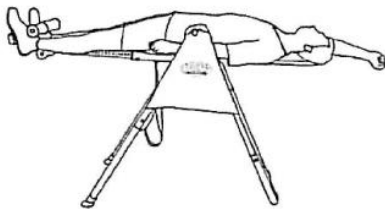
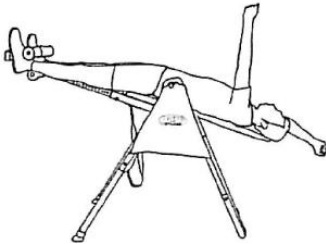
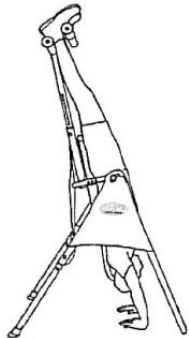
INVERSIONSWINKEL

- Anfänger sollten mit 20° bis 30° beginnen. Diese Neigung ist für das mäßige Stretching geeignet und ermöglicht dem Organismus, sich an die Position mit dem Kopf nach unten zu gewöhnen.
- Wenn die Anfangsinversion Ihnen keine Probleme tun wird, können Sie die Neigung auf 50° bis 60° erhöhen. Dieser Winkel ermöglicht die vollständige Dekompression der Wirbelsäule. Zu diesem Zweck ist es nicht nötig, sich um mehr als 60° zu kippen. Durch die Inversion bis 90° erreichen Sie die maximale Längsstreckung des Organismus.

OSZILLATION

- Bewegen Sie mit den Armen langsam nach oben und nach unten. Dadurch werden Sie sich nach hinten (beim Anheben der Arme) und nach vorne (bei der Seithalte der Arme) kippen.
- Dem Organismus kann es eine bestimmte Zeit dauern, bis er sich an die Position mit dem Kopf nach unten gewöhnt. Anfangs sollten Sie die Inversion jeden Tag für die Dauer von einigen Minuten praktizieren. Sobald sich Ihr Körper an die Inversionsposition gewöhnt, fürchten Sie sich nicht, die Inversionsbank zweimal bis dreimal pro Tag zu nutzen.

MUSTERÜBUNGEN

	1. Ausgangsposition: 
2. Mit einem vorgestreckten Arm: 	3. Mit einem hochgestreckten Arm: 
4. Beim Anheben von den beiden Armen: 	5. Vollständige Inversion: 

OFT GESTELLTE FRAGEN

Frage: „Wie wird die Inversionsbank gereinigt?“

Antwort: Zur Nutzung der Bank nutzen Sie die Lösung vom warmen Wasser und von der nicht korrosiven/nicht abrasiven Seife. Feuchten Sie ein Tuch mit dieser Lösung an und wischen Sie die Verschmutzungen von der Bank ab.

Frage: „Ist es nötig, die Wartung durchzuführen?“

Antwort: Überprüfen Sie vor jeder Nutzung, dass alle Schrauben und Sicherungsstifte ordentlich festgezogen und gesichert sind.

Frage: „Es hat sich die Polsterung/Rückenlehne gelockert, wie soll man vorgehen?“

Antwort: Überprüfen Sie, ob alle Fixationsschrauben ordentlich festgezogen sind.

Frage: „Wie soll man in dem Fall vorgehen, wenn der Packungsinhalt nicht komplett ist oder wenn irgendwelcher der Teile beschädigt ist?“

Antwort: Im Falle irgendwelcher Probleme kontaktieren Sie uns bitte (siehe „Garantiebedingungen, Reklamationen“).

AUFWÄRMÜBUNGEN

Jedes Training sollte mit den Übungen für die Aufwärmung des Organismus anfangen, danach sollte das eigene aerobe Training folgen und zum Schluss sollten Sie die Übungen zur Beruhigung des Organismus durchführen. Das Training sollte zweimal bis dreimal pro Woche durchgeführt werden, wobei es immer notwendig ist, sich einen Ruhetag zu gönnen. Nach einigen Monaten können wir die Häufigkeit der Trainings auf vier bis fünf Trainings pro Woche erhöhen.

Die Aufwärmphase ist sehr wichtig und sie sollte jedem Training vorausgehen, weil sich der Organismus auf die folgende Belastung zuerst vorbereiten sollte. Bei dieser Phase kommt es zur Aufwärmung des Organismus, zur Durchziehung der Muskeln, zur Ankurbelung des Blutkreislaufs und zur Oxidation der Muskeln. Am Ende des Trainings wiederholen Sie die folgenden Übungen zum Durchziehen der Muskulatur. Zur Erwärmung und Beruhigung des Organismus sind vor allem diese Übungen geeignet:

	Dehnung der Innenseite der Oberschenkel Setzen Sie sich auf den Fußboden und biegen Sie die Beine in Knien so, dass sich Ihre Fußsohlen berühren. Bemühen Sie sich, die Fußsohlen möglichst nah zum Becken zu drücken und drücken Sie die Knien in Richtung nach unten zum Fußboden. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von 15 Sekunden.
	Durchziehung der Kniesehnen Setzen Sie sich und spannen Sie das rechte Bein an. Ziehen Sie die Fußsohle des linken Beins zur Innenseite des Oberschenkels des rechten Beins an. Bemühen Sie sich, die obere Körperhälfte möglichst nah zur Spitze der rechten Fußsohle anzuziehen. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit den beiden Beinen.
	Kreisbewegung mit dem Kopf Neigen Sie den Kopf in Richtung zur rechten Schulter, Sie sollten das Durchziehen der linken Seite des Halses spüren. Danach beugen Sie den Kopf zurück, lassen Sie den Mund offen. Neigen Sie den Kopf in Richtung zur linken Schulter und zum Schluss beugen Sie den Kopf vor und bemühen Sie sich, ihn zum Brustkorb anzuziehen.
	Wechselnde Schulterhebung Heben Sie wechselweise Schultern und verbleiben Sie in der Grenzstellung immer mindestens für 1 Sekunde.
	Durchziehen der Wade und der Achillessehne Stützen Sie sich an der Wand, schieben Sie das rechte Bein näher an die Wand und schieben Sie das linke Bein in Richtung nach hinten, die Schultern sind nach vorne ausgerichtet. Spannen Sie das linke Bein an und heben Sie die Ferse nicht vom Boden ab. Beugen Sie das rechte Bein und bemühen Sie sich, das Becken in Richtung zur Wand anzuziehen. Verbleiben Sie in der Grenzstellung für die Dauer von mindestens 15 Sekunden. Danach ziehen Sie das rechte Bein auf dieselbe Weise durch.

	Anziehung an große Zehen Beugen Sie sich langsam vor, senken Sie langsam den Rücken und die Schultern in Richtung nach unten. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von mindestens 15 Sekunden.
	Durchziehen der Seite des Rumpfs Heben Sie die Arme über den Kopf ab und nachfolgend bemühen Sie sich, mit der rechten Hand möglichst hoch zu erreichen. In der Grenzstellung verbleiben Sie mindestens 1 Sekunde und danach ziehen Sie die linke Körperseite auf dieselbe Weise durch.

GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN

Allgemeine Bestimmungen und Begriffsbestimmungen

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung regulieren die Bedingungen und den Garantiefumfang, die von dem Verkäufer für die an den Käufer gelieferte Ware geleistet werden, sowie auch den Vorgang bei der Erledigung der Reklamationsansprüche, die von dem Käufer für die gelieferte Ware geltend gemacht werden. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung richten sich nach den jeweiligen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 40/1964 GBl., Bürgerliches Gesetzbuch, des Gesetzes Nr. 513/1991 GBl., Handelsgesetzbuch, und des Gesetzes Nr. 634/1992 GBl., Gesetz über den Konsumentenschutz, in der Fassung der späteren Vorschriften, und zwar auch in den Sachen, die durch diese Garantiebedingungen und durch die Reklamationsordnung nicht erwähnt sind.

Der Verkäufer ist die Gesellschaft SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz Bořivojova 35/878, 13000 Praha, ID 26847264, eingetragen in dem vom Bezirksgericht in Prag geführten Handelsregister, Abteil C, Einlage 116888.

Mit Bezug auf die gültige Rechtsregelung unterscheidet man zwischen dem Käufer, welcher der Konsument ist, und dem Käufer, welcher kein Konsument ist.

Der „Kaufende Konsument“ oder nur „Konsument“ ist die Person, die beim Abschluss und bei der Erfüllung des Vertrags im Rahmen seiner Handels- oder anderen unternehmerischen Tätigkeit nicht handelt.

Der „Käufer, der kein „Konsument“ ist, ist ein Unternehmer, der die Produkte oder die Dienstleistungen zum Zweck seiner unternehmerischen Tätigkeit mit diesen Produkten oder Dienstleistungen einkauft oder nutzt. Dieser Käufer richtet sich nach dem Rahmenkaufvertrag und nach den Geschäftsbedingungen in dem Umfang, der ihn betrifft, und nach dem Handelsgesetzbuch.

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung bilden einen untrennbaren Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer abgeschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung sind gültig und verbindlich, wenn von den Parteien im Kaufvertrag oder im Nachtrag zu diesem Vertrag oder in einem anderen schriftlichen Abkommen nichts anderes vereinbart ist.

Garantiebedingungen

Garantiefrist

Der Verkäufer leistet dem Käufer die Garantie für die Beschaffenheit der Ware in der Dauer von 24 Monaten, wenn sich aus dem Garantieschein, aus der Rechnung zur Ware, aus dem Lieferschein, bzw. aus einem anderen Beleg zur Ware keine abweichende Dauer der von dem Verkäufer geleisteten Garantiefrist ergibt. Die gesetzliche Dauer der dem Konsumenten geleisteten Garantie ist dadurch nicht getroffen.

Durch die Garantie für die Güte übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für die bestimmte Dauer zur Nutzung zum üblichen, bzw. vereinbarten Zweck fähig sein wird und dass sie sich übliche, bzw. vereinbarte Eigenschaften beibehält.

Die Garantiebedingungen beziehen sich auf die Fehler nicht, welche entstehen:

durch das Verschulden des Anwenders, d.h. Beschädigung des Produkts durch eine unsachgemäße Regenerierung, durch eine unrichtige Montage, durch den ungenügenden Einschub der Sattelstange in den Rahmen, durch das ungenügende Anziehen der Pedale in Kurbeln und der Kurbeln in zur Mittelachse

durch die unrichtige Instandhaltung

durch eine mechanische Beschädigung

durch die Abnutzung der Teile bei der üblichen Nutzung (z.B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Mechanismen, usw.)

durch ein abwendbares Ereignis, durch eine Naturkatastrophe

durch unsachgemäße Eingriffe

durch die unrichtige Behandlung oder durch die ungeeignete Anbringung, durch den Einfluss der niedrigen oder hohen Temperatur, durch die Wirkung vom Wasser, durch den unverhältnismäßigen Druck und durch die Aufstöße, durch ein vorsätzlich verändertes Design, durch die vorsätzlich veränderte Form und Abmessungen

Reklamationsordnung

Vorgang bei der Reklamation eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die von dem Verkäufer gelieferte Ware möglichst bald nach dem Übergang der Gefahr des Schadens an der Ware, resp. nach deren Lieferung zu besichtigen. Der Käufer muss die Besichtigung so vornehmen, dass er alle Mängel feststellt, die bei einer angemessenen Fachbesichtigung festzustellen sind.

Bei der Warenreklamation ist der Käufer verpflichtet, den Einkauf und die Berechtigung der Reklamation durch eine Rechnung oder durch den Lieferschein mit der angegebenen (Serien-)Fertigungsnummer, beziehungsweise durch dieselben Belege ohne Seriennummer auf Antrag des Verkäufers nachzuweisen. Wenn der Käufer die Berichtigung der Reklamation durch diese Belege nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Reklamation abzuweisen.

Wenn der Käufer einen Mangel bekannt macht, auf den sich keine Garantie bezieht (z.B. es wurden die Bedingungen der Garantie nicht erfüllt, der Mangel wurde irrtümlich angemeldet u. ä.), ist der Verkäufer berechtigt, die volle Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des von dem Käufer so bekannt gemachten Mangels entstehen. Die Kalkulation des Serviceeingriffs wird in diesem Fall von der gültigen Preisliste der Arbeitsleistungen und der Transportkosten herausgehen.

Wenn der Verkäufer (durch das Testen) feststellt, dass das beanstandete Produkt nicht mangelhaft ist, wird die Reklamation für unberechtigt gehalten. Der Verkäufer behält sich das Recht, die Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der unberechtigten Reklamation entstanden sind.

Im Falle, dass der Käufer die Warenmängel reklamiert, auf die sich die Garantie nach den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers bezieht, führt der Verkäufer die Mangelbeseitigung in der Form einer Reparatur, beziehungsweise des Ersatzes des mangelhaften Teils oder der mangelhaften Einrichtung für mangelfrei durch. Der Verkäufer ist mit der Zustimmung des Käufers berechtigt, eine andere bezüglich der Funktion vollständig kompatible Ware, jedoch minimal mit denselben oder besseren technischen Parametern als Ersatz zu liefern. Die Wahl bezüglich der Weise der Erledigung der Reklamation nach diesem Absatz obliegt dem Verkäufer.

Der Verkäufer erledigt die Reklamation spätestens innerhalb von 30 Tagen nach der Zustellung der mangelhaften Ware, wenn keine längere Frist vereinbart wird. Für den Tag der Erledigung wird der Tag gehalten, an dem die reparierte oder ausgetauschte Ware an den Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer mit Bezug auf den Charakter des Mangels nicht fähig ist, die Reklamation in der angegebenen Frist zu erledigen, vereinbart er mit dem Käufer eine Ersatzlösung. Wenn es zu solcher Vereinbarung nicht kommt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Abgeltung in der Form einer Gutschrift zu leisten.

**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 des Verkaufs:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: