



BENUTZERHANDBUCH - DE

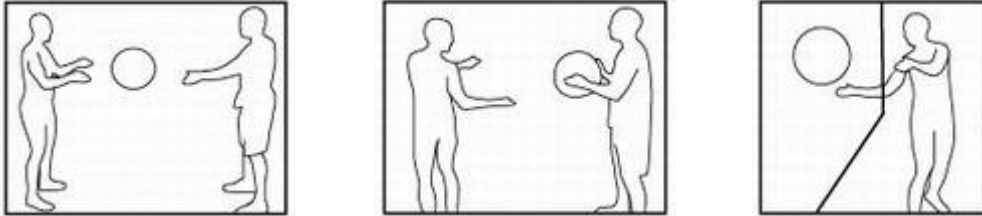
- IN 13475 Wurfball inSPORTline Slam Me 1 kg**
- IN 13476 Wurfball inSPORTline Slam Me 2 kg**
- IN 13477 Wurfball inSPORTline Slam Me 3 kg**
- IN 13478 Wurfball inSPORTline Slam Me 4 kg**
- IN 13479 Wurfball inSPORTline Slam Me 5 kg**
- IN 13480 Wurfball inSPORTline Slam Me 6 kg**
- IN 13481 Wurfball inSPORTline Slam Me 7 kg**
- IN 13482 Wurfball inSPORTline Slam Me 8 kg**

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
ÜBUNGEN	3
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN	5

EINLEITUNG

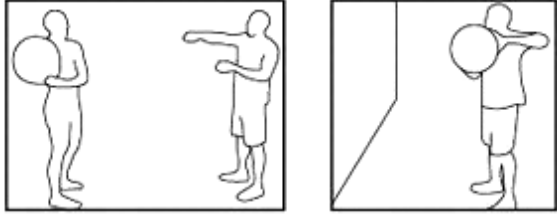
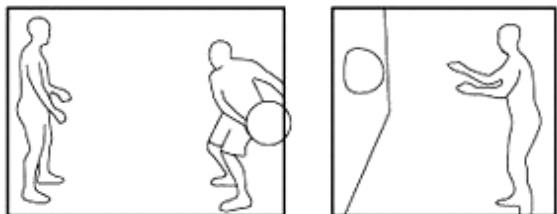
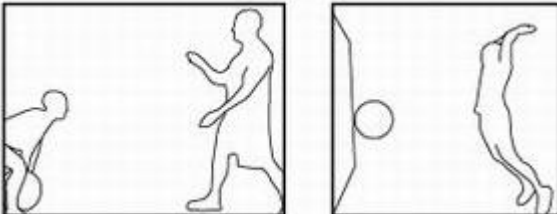
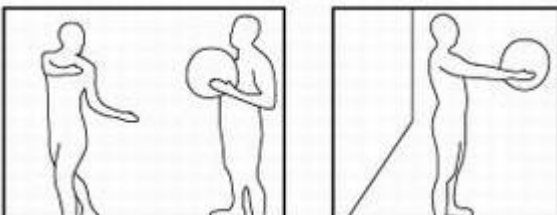
Das Gerät, das Sie werfen, fangen und darin mit der möglichst großen Kraft schlagen können, leistet Ihnen ein wirksames Hilfsmittel für das Krafttraining für das ganze Leben. Dieser Wurfball bietet eine reiche Skala an Krafttrainingsübungen an, dank denen Sie alle 10 Grundkörperfertigkeiten (Ausdauer, Kraft, Gewandtheit, Muskelkapazität, Geschwindigkeit, Koordinierung, Behändigkeit, Gleichgewicht, Bewegungspräzision und Ausdauer des kardiovaskulären und Atemsystems) auf einmal trainieren können.

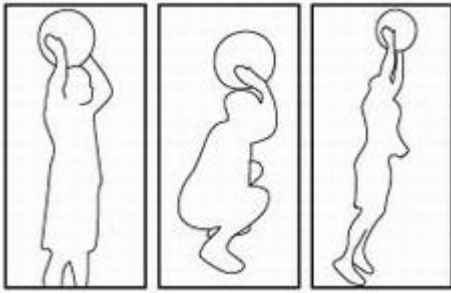
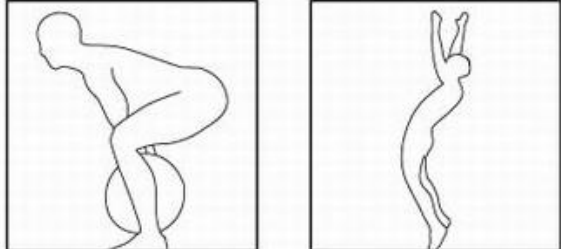
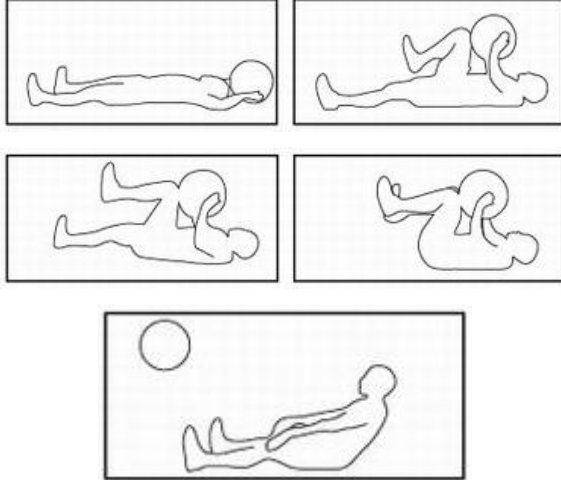


Einer der vielen Vorteile des Wurfballs ist das Turnen, das auf der kontinuierlichen Bewegung gegründet ist. Fast jede Übung kann mit einer anderen kontinuierlich so kombiniert werden, dass Sie Ihre Bewegungen nicht aufhören müssen. Das ist aus zwei Gründen wichtig. Erstens, unsere Körper bewegen sich im Rhythmus und Tempo natürlich koordiniert - es ist nicht natürlich, sich stoßweise und mechanisch zu bewegen. Zweitens, dieses Training ermöglicht eine unerschöpfliche Menge von Übungskombinationen. Probieren Sie die unten geschriebenen Übungen und überzeugen Sie sich, wie einfach das Turnen mit dem Wurfball ist.

ÜBUNGEN

<p>Zuspiel vom Brustkorb</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stellen Sie sich gegenüber der Wand oder dem Trainingspartner. 2. Schieben Sie den Ball zum Brustkorb hin und werfen Sie damit mit den beiden Armen gegen die Wand oder die andere Person. 3. Fangen Sie den Ball mit ausgestreckten Armen, schieben Sie ihn zurück zum Brustkorb und wiederholen Sie den Wurf. 4. Führen Sie die Bewegungen kontinuierlich und in vollem Umfang durch. 	
<p>Überwurf im Stehen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stellen Sie sich gegenüber der Wand oder dem Trainingspartner. 2. Heben Sie den Ball über den Kopf und werfen Sie ihn gegen die Wand oder den Trainingspartner. 3. Wenn Sie den Ball einer anderen Person werfen, zielen Sie mäßig über den Kopf. 4. Führen Sie die Bewegungen kontinuierlich und in vollem Umfang durch. 	

<p>Wurf mit einem Arm</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stellen Sie sich gegenüber der Wand oder dem Trainingspartner. 2. Stützen Sie den Ball an der Schulter und halten Sie ihn in einer Hand. Greifen Sie den Ball mit der anderen Hand so, dass der Daumen nach unten gerichtet wird und dass der Ellbogen nach hinten gerichtet wird. 3. Drehen Sie mit dem Kopf, den Schultern und dem Rumpf in einer einheitlichen Bewegung. 4. Werfen Sie den Ball durch das heftige Strecken der Arme ab. Wenn Sie den Ball einer anderen Person werfen, zielen Sie ihn mäßig über die gegenüberliegende Schulter. 	
<p>Rotation vorwärts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stellen Sie sich gegenüber der Wand oder dem Trainingspartner. 2. Halten Sie den Ball im Niveau der Hüften. Schieben Sie die Hüfte mäßig nach hinten aus und ziehen Sie Kniesehnen und Hüftmuskeln ein. 3. Drehen Sie sich mäßig so, dass Sie den Ball knapp an der Hüfte haben. 4. Durch das Einschalten der Hüftmuskeln und der Kniesehnen werfen Sie den Ball gegen die Wand oder den Trainingspartner ab. 5. Setzen Sie fort und wechseln Sie die Hüften. 	
<p>Wurf mit einem Block</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beginnen Sie von dem Hockstand. 2. Legen Sie den Ball auf den Boden zwischen Beine und mäßig hinter Knöchel. 3. Schauen Sie vor sich und Steifen Sie den Rücken. 4. Erheben Sie sich heftig und werfen Sie den Ball gegen die Wand oder den Trainingspartner ab. 5. Sie sollten die Übung im Stehen beenden. Wenn Sie mit einem Partner turnen, sollten Sie bereit sein, den Ball auf dem Niveau des Brustkorbs zu fangen. 	
<p>Einfache Rotation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stellen Sie sich in die Länge eines Arms mit dem Rücken an die Wand. 2. Beziehen Sie die feste Stellung und fangen Sie die Bewegung mit Fußsohlen, Knien und Hüften an. 3. Drehen Sie sich mit dem Rumpf in der Richtung, in die Sie den Ball werfen werden, und geben Sie ihm so die Geschwindigkeit. 4. Werfen Sie den Ball mit der möglichst großen Kraft gegen die Wand oder den Trainingspartner ab. 5. Sobald der Ball zu Ihnen zurückkommt, drehen Sie sich an die andere Seite und wiederholen Sie die Übung. 	

<p>Kniebeuge mit dem Aufsprung (Kraft und Ausdauer der Muskeln)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Legen Sie sich den Ball auf den Kopf und hocken Sie sich. 2. Halten Sie den Ball im Hockstand immer auf dem Kopf. 3. Springen Sie direkt vom Hockstand auf und strecken Sie Arme auch mit dem Ball nach oben. 4. Führen Sie die Übungen so durch, dass sie aneinander kontinuierlich anknüpfen. 	
<p>Wurf mit dem Block nach hinten (Kraft und Kapazität der Muskeln)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übung ist dem obigen Wurf mit einem Block ähnlich. 2. Springen Sie vom Hockstand auf und werfen Sie den Ball in Richtung nach hinten ab. 3. Strecken Sie Knöchel, Knie und auch Hüfte. 	
<p>Anziehung zu Knien (Koordinierung, Ausdauer, Gewandtheit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Legen Sie sich auf den Boden mit den hinter dem Kopf gestreckten Armen. Halten Sie den Ball so, dass er den Boden berührt. 2. Heben Sie den Ball heftig zu einem Knie und dann geben Sie ihn in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Knie. Halten Sie den Kopf für die Gesamtdauer auf dem Boden. 3. Danach, wenn Sie die beiden Knie wechseln, ziehen Sie den Ball zu den beiden Knien auf einmal an. Beenden Sie die Übung durch die Rückkehr in die Ausgangsposition. 4. Setzen Sie sich mit Hilfe der Bauchmuskeln und des Hebens der Arme und werfen Sie zugleich den Ball gegen die Wand ab. 	

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 Beschaffenheit übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware zur Benutzung zum üblichen bzw. vereinbarten Zweck für die bestimmte Dauer fähig sein wird und dass sie sich die üblichen bzw. vereinbarten Eigenschaften erhält.

Die Garantiebedingungen beziehen sich auf die Fehler nicht, welche entstehen (falls es möglich ist, sie für das eingekaufte Produkt anzuwenden):

- 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, Gelenkverbindungen 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
Reklamační 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, reklamační, 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: