

# *inSPORTline*

*fitness equipment*

Használati útmutató

## Magic gym

IN 1797



**A GARANCIÁLIS ÉS GARANCIÁN TÚLI SZERVIZT A FORGALMAZÓ BIZTOSÍTJA:**

InSPORTline Hungary Kft.  
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.  
[www.inSPORTline.hu](http://www.inSPORTline.hu)

A jó erőnlét és a szép test igényel némi erőfeszítést és verítéket. Ez az új fitness berendezés testét szebbé vatácsolja, mindemellett örömet is leli az edzésben.

## FIGYELMEZTETÉS



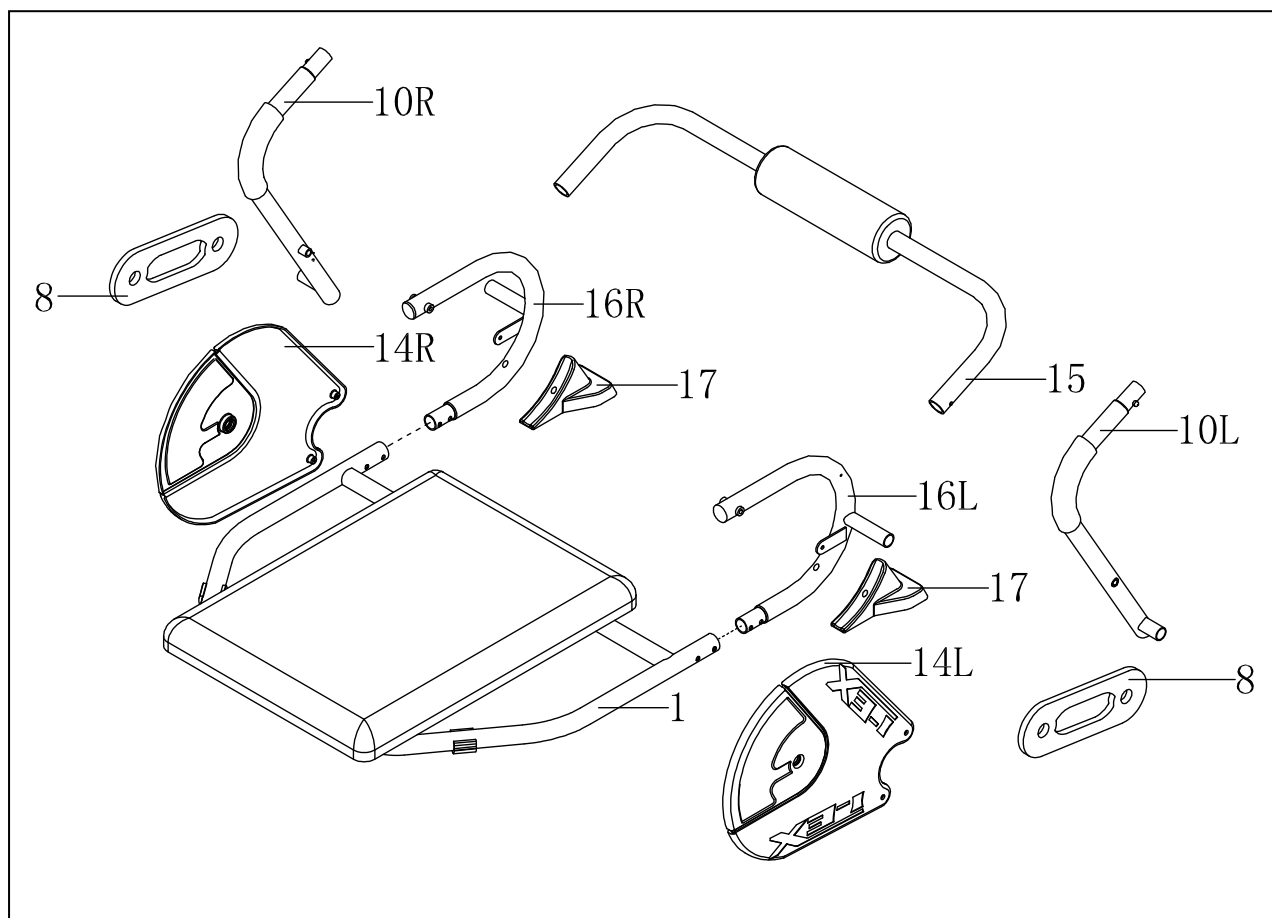
1. Maximális teherbírás 100kg.
2. A berendezés részeit ne szerelje szét sajátkezűleg. Amennyiben a berendezés karbantartást igényel, vagy valamelyik alkatrész cseréje szükséges, vegye igénybe az eladó szolgáltatásait.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Amennyiben a berendezés használata során kellemetlenül érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.
4. Ne használjon semilyen, nem ehhez a berendezéshez tartozó, vagy más tartozékot.
5. A berendezés csak otthoni használatra készült, nem alkalmas gyógyászati célokra.
6. Tartsa távol a gyerekeket a berendezéstől.
7. Az edzéshez viseljen kényelmes sportöltözetet. Kerülje a laza öltözetet, mely edzés közben beakadhat a berendezésbe. Javasoljuk atlétacipő viselését is.
8. A berendezést használtkor helyezze stabil és egyenes felületre.
9. Használat előtt és után a tisztításhoz használjon neutrális tisztítószereket és puha gyapjú rongyot.
10. A gumi csatlakozó nem állandó alkatrész, 50 000 használat vagy fél év eltelte után legyen kicserélve.
11. A berendezés használata után javasolt annak elhelyezése megfelelő helyre, hogy ne legyen útban és elkerülje, hogy mások belerúghassanak.
12. Mindíg kövesse a fenti utasításokat és kerülje a helytelen használatot, hogy elkerülje a lehetséges sérüléseket vagy a berendezés meghibásodását.



# ALKATRÉSZ LISTA:

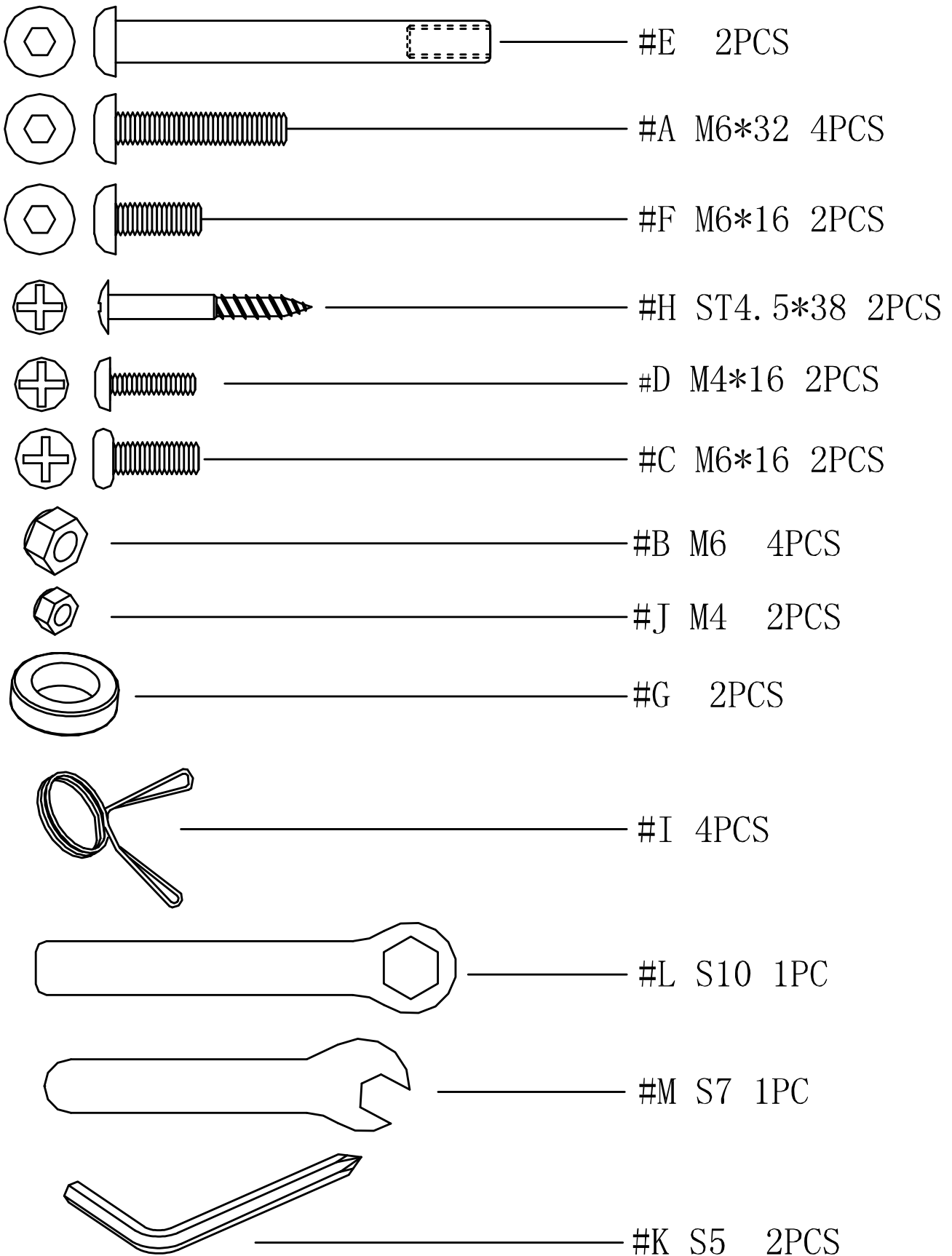
Szám	Leírás	Mennyiség
A	CSAVAR M6*32	4
B	ANYA M6	4
C	CSAVAR M6*16	2
D	CSAVAR M4*16	2
E	CSAVAR M6	2
F	CSAVAR M6*16	2
G	MŰANYAG ALÁTÉT	2
H	CSAVAR ST4.5*38	2
I	KAPOCS	4
J	ANYA M4	2
1	FŐ VÁZ	1
2	FEDÉL	2
3	CSAVAR M6*38	4
4	CSAVAR M6*12	2
5	ALÁTÉT ID6.2*OD13	2
6	GUMI ALÁTÉT	2
7	HÁT TÁMASZ	1
8	GUMI CSATLAKOZÓ	2
9	RUGÓ	2
10R&L	TÁMASZTÓ RÚD	2
11	CSIVACS RÚD	2
12	ZÁRÓ ELEM	4
13	ZÁRÓ ELEM	2
14R&L	MŰANYAG FEDÉL (JOBBS ÉS BAL)	2
15	FELSŐ RÚD	1
16	ÖSSZEKÖTŐ RÚD (ALSÓ) (JOBBS ÉS BAL)	2
17	TÁMASZTÓ LÁBPODPĚRNÁ NOHA	2
18	HÁTSÓ ALÁTÉT	1
K	KULCS S5	2
L	KULCS S10	1
M	KULCS S7	1

## ALKATRÉSZ ELEMÉK RAJZA

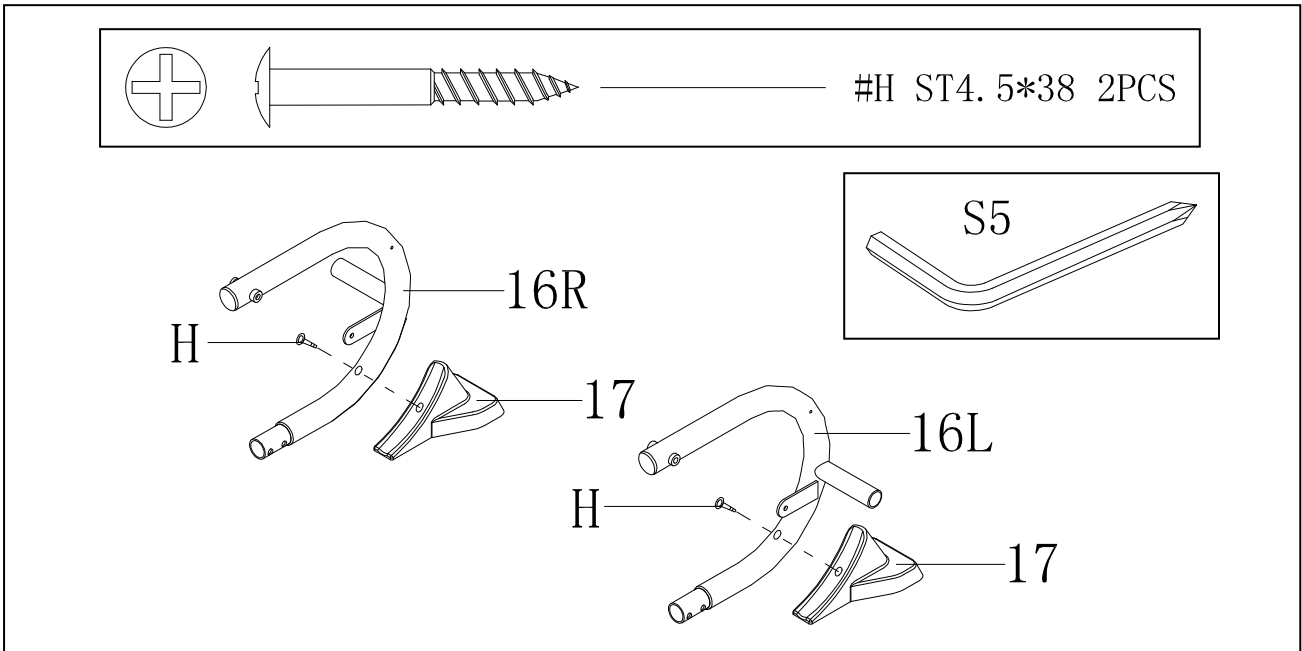


Szám	Leírás	Mennyiség
1	FŐ VÁZ	1
8	GUMI ÖSSZEKÖTŐ	2
10R&L	TÁMASZTÓ RÚD	2
14R&L	MŰANYAG FEDÉL (JOBBS ÉS BAL)	2
15	FELSŐ RÚD	1
16	ÖSSZEKÖTŐ RÚD (ALSÓ) (JOBBS ÉS BAL)	2
17	TÁMASZ LÁB	2

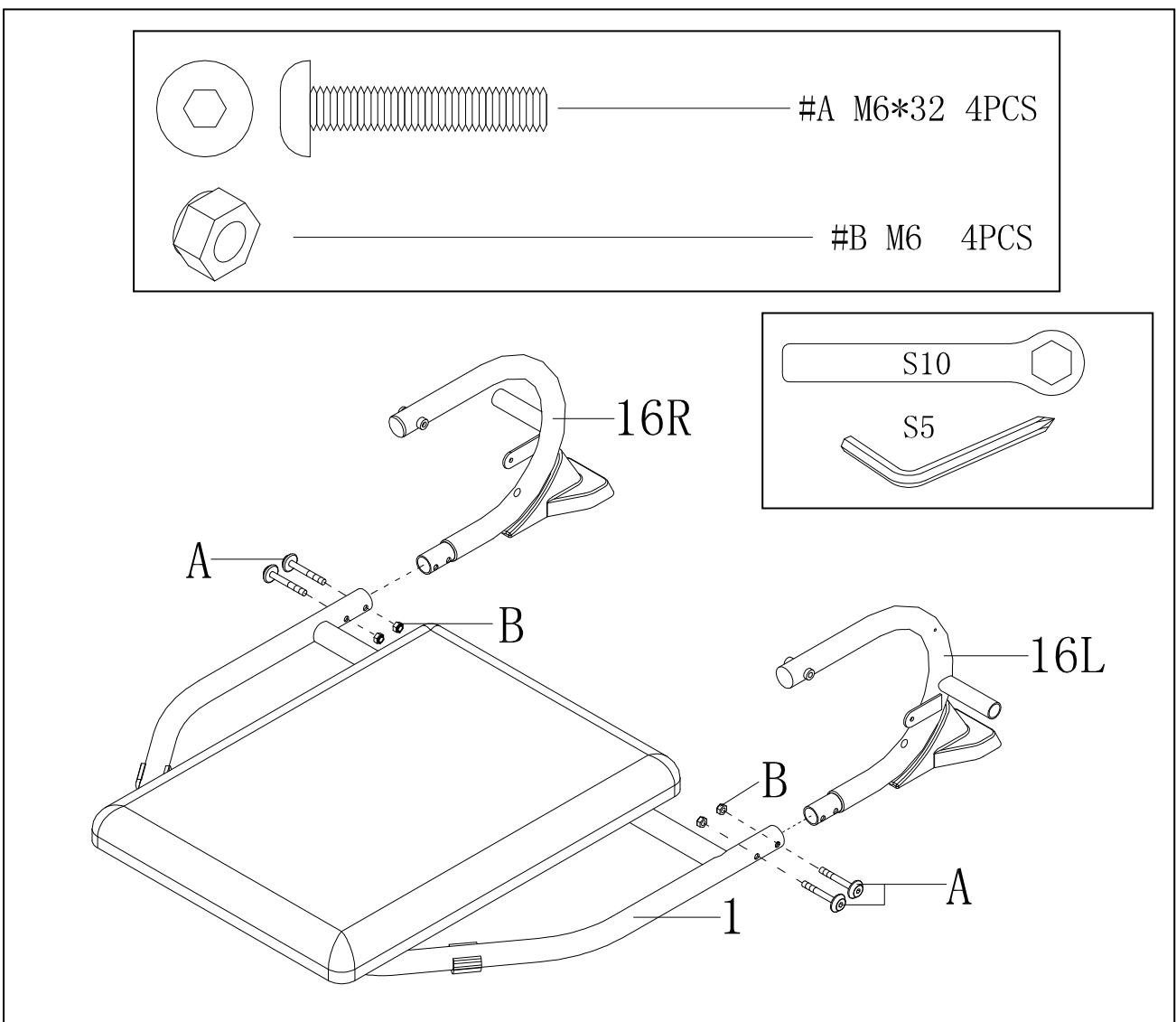
## CSOMAGOLT ALKATRÉSZEK-CSAVAROK ÉS ANYÁK:




## 1 LÉPÉS:

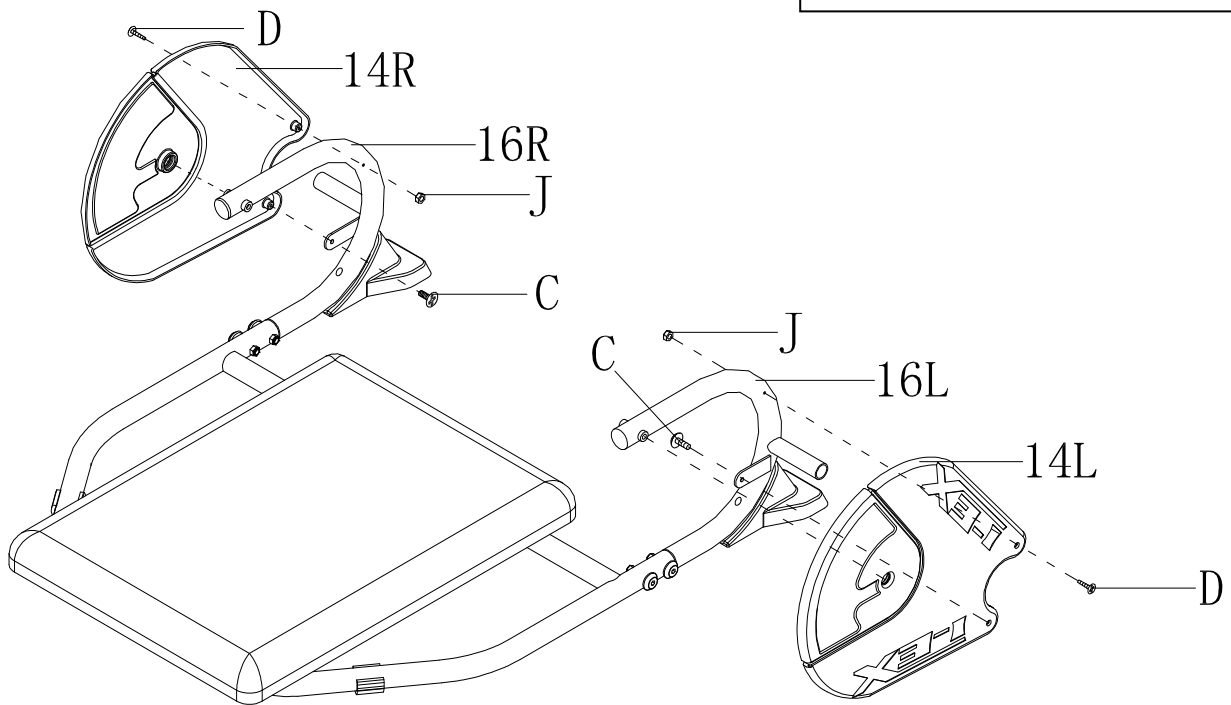
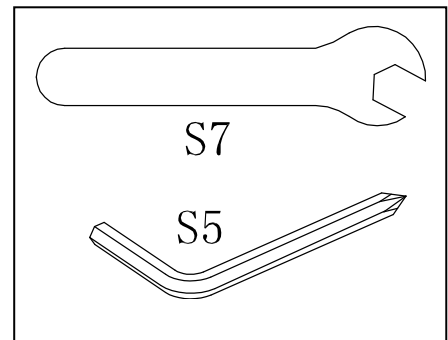


## 2 LÉPÉS:

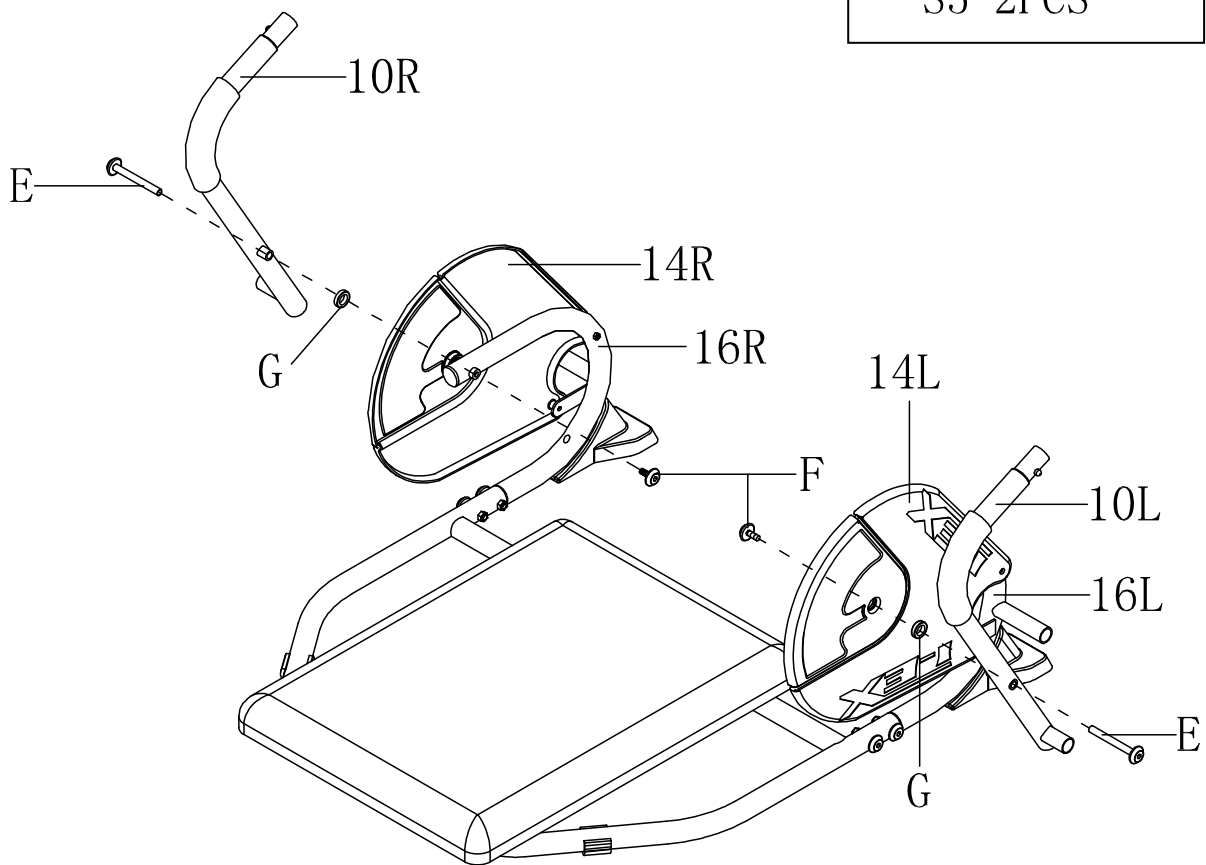
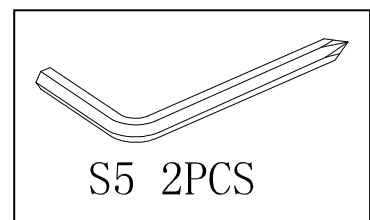
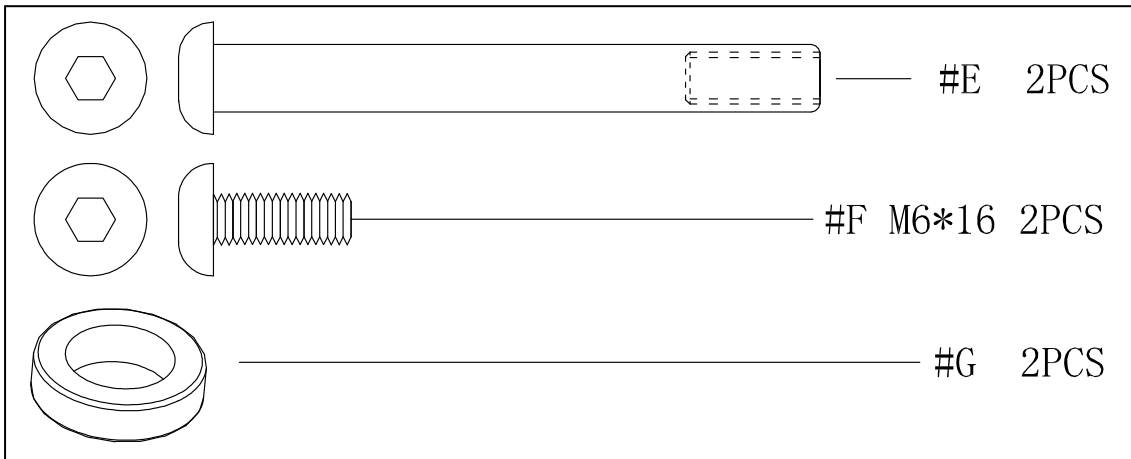


### 3 LÉPÉS:

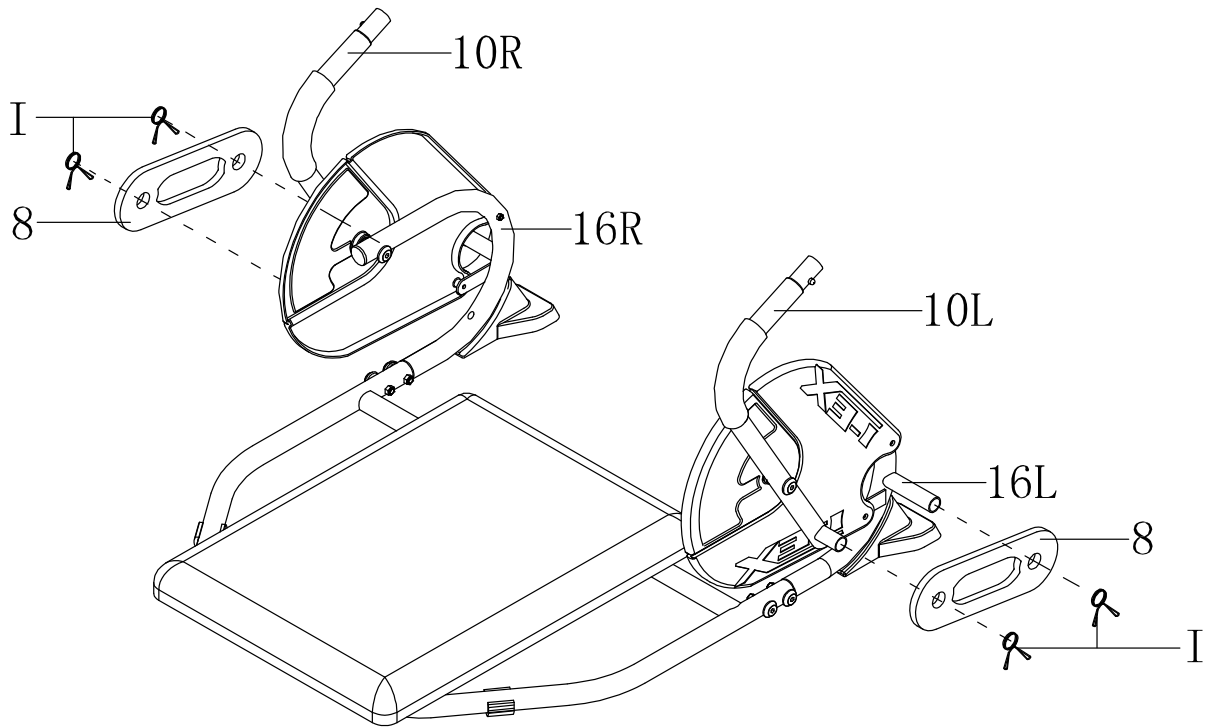
		_____	#D M4*16 2PCS
		_____	#C M6*16 2PCS
	_____	_____	#J M4 2PCS



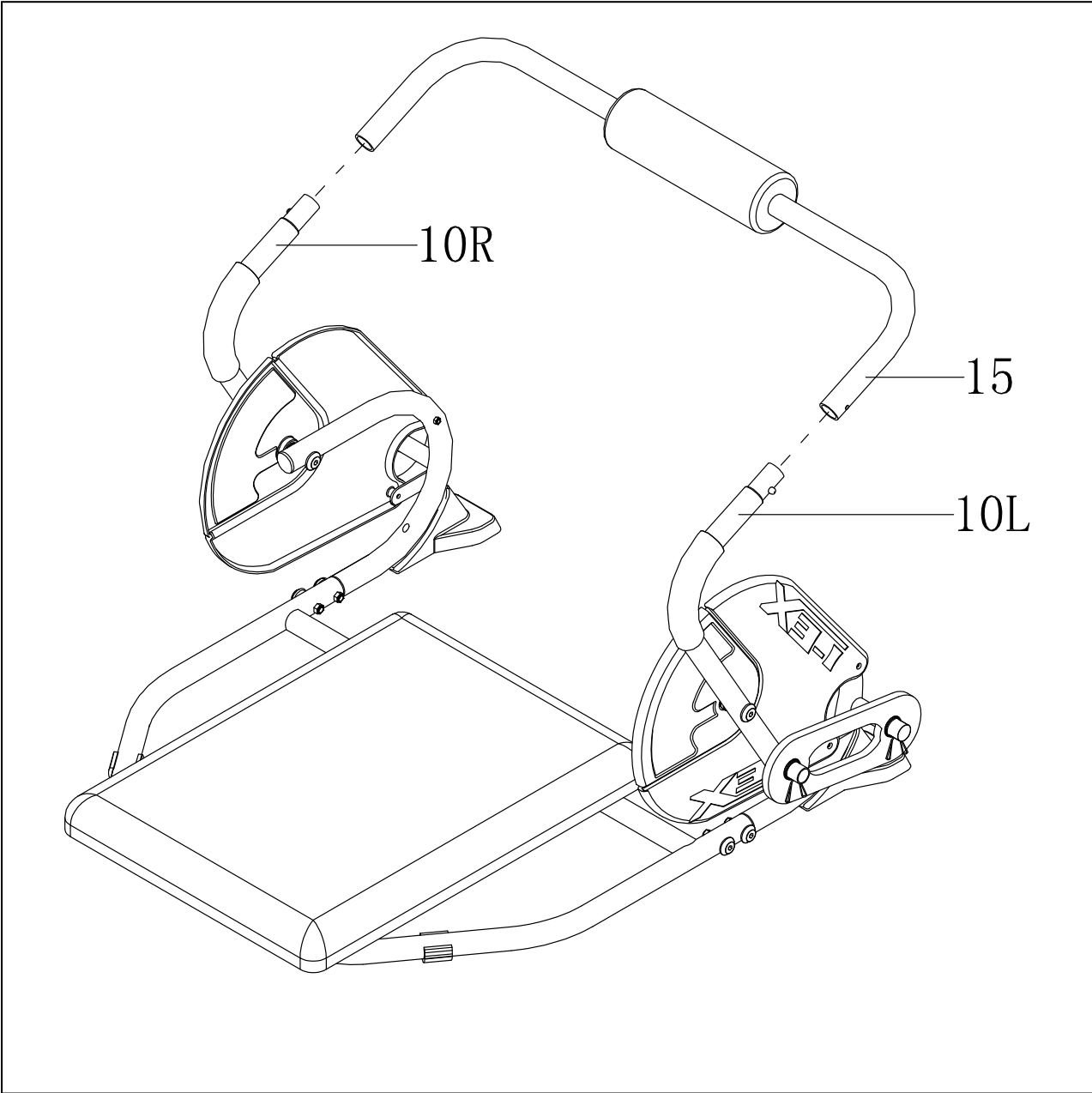
4 LÉPÉS:



5 LÉPÉS:



6 LÉPÉS:



## GYAKORLATOK



### Hasizmok

Üljön a párnára fejjel a rúd felé. Tegye kezeit mellkasán keresztbe fejt pedig a rúdra, melyet le szeretne tolni. Tolja le a rudat feje/nyaka segítségével kényelmes pozícióba. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe.



### Combizom

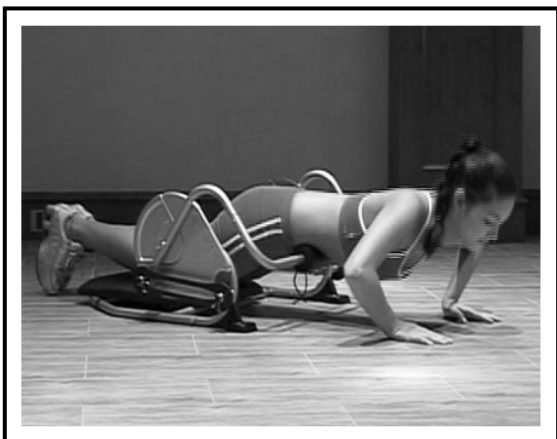
Feküdjön a párnára jobb oldalával, keresztezze lábait és jobb lábát helyezze a rúdra. Nyomja le jobb lábával a rudat. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

- Ismételje a másik lábával is.



### Combizmok

Feküdjön a párnára jobb oldalával, helyezze bal lábát a rúdra. Nyomja bal lábával lefelé a rudat. Engedje vissza lábát a kiinduló helyzetbe. A mozdulat a első combizmokat erősíti. Végezze a gyakorlatot egyeletes tempóban.



## Támasztott fekvőtámasz

Feküdjön a rúdra, a kép szerint. Nyomja testét a lehető legközelebb a talajhoz. Majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.



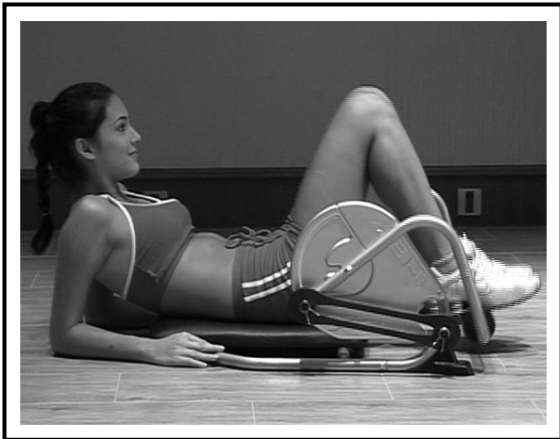
## Hát nyújtása

Üljön a párnára, úgy, hogy háta a rúd felé nézzen. Helyezze hátát a rúdra, kb. 8 cm-re a válla alá. Nyomja lefelé a rudat, közben nyújtsa hátra karjait kényelmes helyzetbe. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe.



## Mellizmok erősítése

Térdeljen a párnára, kezeit helyezze a rúdra. Tolja kezeivel a rudat teljes nyújtásig, közben testével ne mozduljon előre. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe.



## Csípő

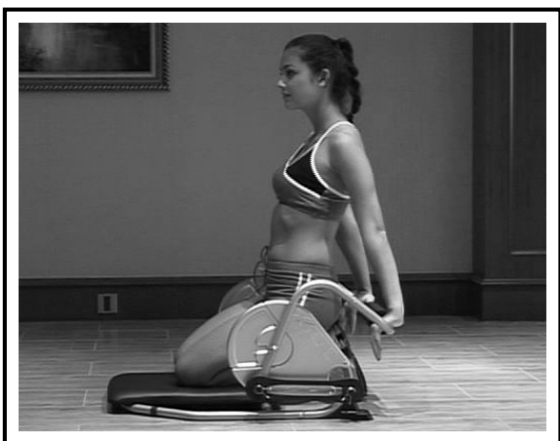
Feküdjön a párnára és helyezze talpait a rúdra. Talpaival nyomja a rudat a talajig, majd engedje vissza térdeit a mellkasáig. Egyenlő ritmusban végezze a gyakorlatot.



## Oldal hajlások

Térdeljen le jobb lábával a párnára, a bal lábát hagyja kiegyenesítve. Helyezze bel kezét a rúdra. Bal kezével nyomja le a rudat majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

- Ismételje a másik kezével is.



## Tricepsz erősítés

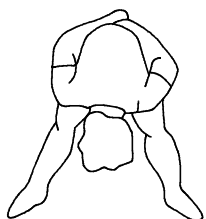
Térdeljen le és üljön sarkaira, a rúd legyen a háta mögött. Kezeit helyezze a rúdra. Tolja le a rudat majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.



## **Előre hajlások**

Térdeljen a párnára, úgy, hogy a rúd legyen ön előtt. Kezeit helyezze a rúdra. Tolja le a rudat és hajoljon előre.

## Nyújtó szterecsing gyakorlatok



### Alsó test nyújtása

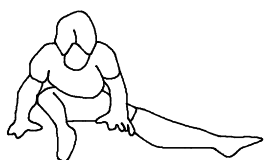
Álljon talpaival stabilan a talajon terpeszben, kezeit kulcsolja össze háta mögött és igyekezzen a lehető legmélyebbre lehajolni fejével a lába közé.

Tartson ki ebben a helyzetben 30 másodpercig. Használja saját testét természetes súlyként a hátsó combizmai nyújtásához. **NE RUGÓZZON!** Fokozatosan hajoljon egyre lejjebb.



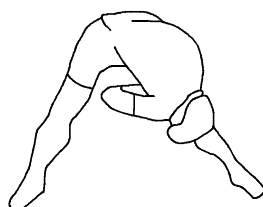
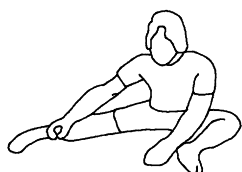
### Szterecsing a talajon

Üljön a talajra olyan széles terpeszben, amekkorában csak tud. Húzza a felsőtestét a jobb térdéhez, használja karjait a mellkas combhoz húzásához. Ebben a nyújtásban tartson ki 10-30 másodpercet. **NE RUGÓZZON!** Ismételje 10x mindkét oldalra.



### Belső combizmok nyújtás

Üljön a talajra terpeszben, miközben egyik lábát feszítse ki, a másikat térdben hajlítsa be. Húzza előre mellkasát, hogy érintkezzen a behajlított láb combjával és csípőben forduljon ki. Tartson ki ebben a helyzetben legalább 10 másodpercig. Ismételje 10x mindkét oldalon.



### Ohýbání přes nataženou nohu

Álljon széles terpeszállásba és hajoljon előre, lásd a rajzon. Karjaival enyhén húzza magát a jobb lábához. Fejét hagyja lehajtva. **NE RUGÓZZON!** Ebben a nyújtásban tartson ki 10 másodpercet. Néhányszor ismételje.

**Bármilyen edzés gyakorlat megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról orvosával.**

**Lazító fázis** – A lazító fázis célja, hogy teste visszakerüljön a normális állapotba vagy megközelítse azt az edzés gyakorlatok befejezésével. A helyes lazító fázis lassan csökkent szívfrekvenciáját segíti a vér visszajuttatását a szívbe. Lazító fázisa tartalmazza a fenti szterecsinget és legyen az erőgyakorlatok befejezése.

## Karbantartás

Rendszeresen végezze el az általános karbantartást a berendezés kihasználtsága szerint.

## FIGYELMEZTETÉS

A Magic gym legyen egyenes talajra helyezve. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy valamennyi csavar megfelelően be van e húzva.

*Ez a berendezés csak otthoni használatra javasolt..*

### **Garanciális feltételek:**

- A berendezése a vásárló a vásárlástól számított 24 hónap garanciára jogosult
- A garancia időtartama alatt a termék valamennyi gyártási-, vagy anyaghibából származó hibáját eltávolítjuk úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen.
- A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkező hibákra:
  - Mechanikus sérülés
  - Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
  - Szakszerűtlen beavatkozás
  - Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony vagy magas hőmérséklet, víz, túlzott nyomás vagy ütközés, szándékos design-, alak-, méret károsítás által
- Reklamáció csak az eladónál érvényesíthető

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:

Insportline Hungary Kft.

2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

[www.insportline.hu](http://www.insportline.hu)

tel./fax: 0633-313-242