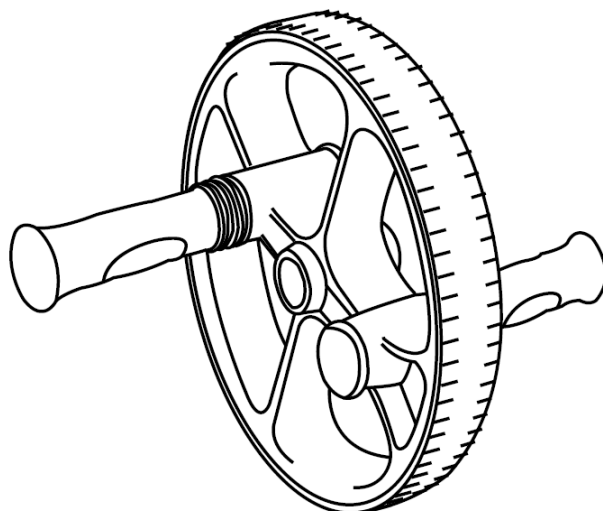
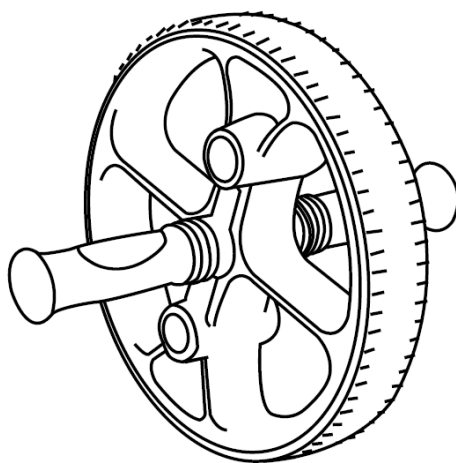




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HUN**  
**IN 13168 Állítható test erősítő kerék**  
**inSPORTline AB Roller AR500**



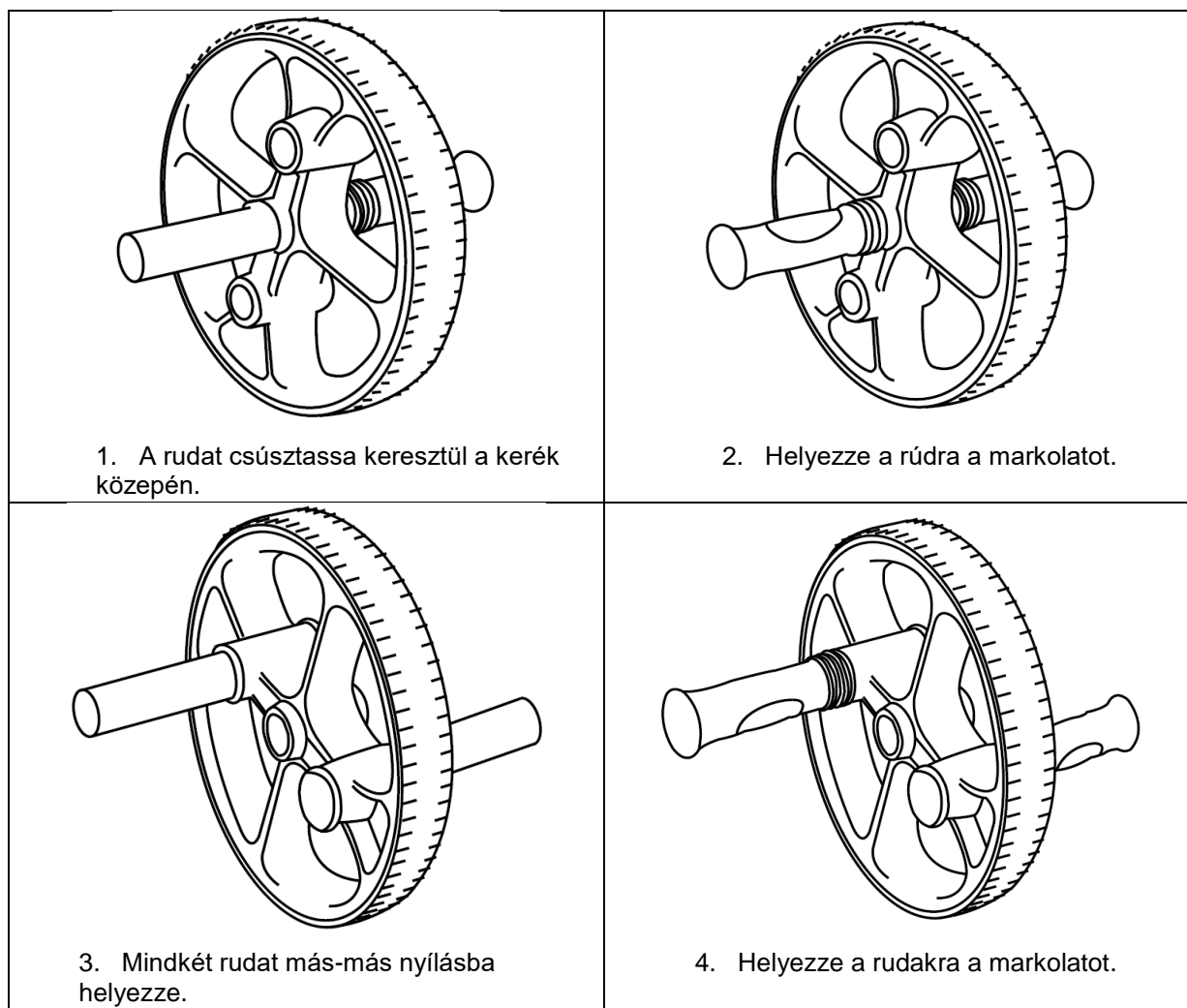
# TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK .....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	3
HOGYAN TORNÁZZON.....	4
A markolat beállítása .....	4
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ .....	5

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Edzés előtt konzultáljon orvosával.
- Ha edzés közben rosszul érzi magát, gyengének érzi magát, egyéb egészségügyi problémával rendelkezik, azonnal hagyja abba az edzést. A következő edzés előtt konzultáljon orvosával.
- Edzés előtt és után végezzen bemelegítő és levezető gyakorlatokat. Így megelőzheti az esetleges sérüléseket.
- Ha először tornázik a test erősítő keréssel, lassan kezdje és fokozatosan haladjon az igényesebb gyakorlatok felé.
- Az erősítő keréssel való edzéssel erősíti a mell-, has-, hát-, kar- és vállizmait.
- Az erősítő keréssel való edzés nem ajánlott, ha sérve van, vagy hátgerinc problémája van.

## ÖSSZESZERELÉS



## HOGYAN TORNÁZZON

1. Kiinduló pozíció: Térdeljen a földre. Erősen markolja meg a kerék markolatát és tegye a kereket a földre úgy, hogy felvegye a térdelő fekvőtámasz kiinduló helyzetét. Egyenesítse ki karjait, lábujjaival támaszkodjon meg a földön.
2. Mellkasát emelje meg. Igazítsa a csípőjét és a karjait kb. egyvonalba és mérsékelten tolja a csípőjét hátrafelé.
3. Belélegzéskor a hasizom segítségével próbálja a kereket egyenesen előre tolni. Olyan távolságba tolja a kereket, amennyire a hátgerince természetes görbülete engedi.
4. Maradjon a kinyújtott helyzetben egy pillanatot, majd kilélegzéskor a hasizom segítségével vegye fel ismét a kiinduló pozíció

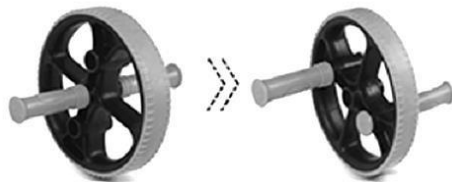
Megjegyzés: Az egész edzés alatt az izmai legyenek összehúzva, megfeszítve. A teste nem érhet a földhöz. Ha először tornázik a test erősítő keréssel, csak annyira tolja ki a végső pozíciót, hogy ne legyen túl nehéz visszatérni a kiinduló pozícióba. Több nyújtási távolságot kell kipróbálni, hogy megtalálja az Önnek megfelelőt.

Megfeszített hasizommal lassan tornázzon. A mozgáshoz a felsőtestét használja.

Ha a ferde hasizomra szeretne edzeni, kissé változtathat a gyakorlaton. A kiinduló pozícióba való visszatérésnél enyhén fordítsa kifelé a kereket. Képzeld el maga elé egy óra számlapját. a 12 szám van egyenesen Ön előtt. A kereket jobbra 2 óra, míg balra 10 óra irányába fordítsa ki.

### A markolat beállítása

Ennél a test erősítő kerék modellnél a markolatokat két különböző pozícióba lehet állítani – klasszikus pozíció és amikor az egyik markolat magasabban van, a másik alacsonyabban (lásd kép). Ez a beállítás a nagyobb terhelés érdekében választható. A markolatok beállítása egyszerű.



## GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

### Garanciális feltételek

#### Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

#### A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

- a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással
- helytelen karbantartás
- mechanikai károsodás
- elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
- szakszerűtlen beavatkozás
- szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

### Reklamáció igénylés

#### Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségterítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezzi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:  
Insportline Hungary Kft.  
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.  
www.insportline.hu  
tel./fax: 0633-313-242