



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HUN

**IN 13170 Multifunkciós erősítő kerék inSPORTline AB
Roller AR400**



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
GYAKORLATOK ÁTTEKINTÉSE.....	3
Alap gyakorlatok leírása.....	3
Gyakorlatok állva	4
Gyakorlatok a földön	5
Gyakorlatok széssel.....	6
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ	7

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Edzés előtt konzultáljon orvosával, trénerével.
- Ha edzés során rosszul érzi magát, gyengének érzi magát, hagyja abba és konzultáljon orvosával.
- Edzés előtt melegítsen be és végezzen nyújtó gyakorlatokat. Edzés után végezzen levezető és nyújtó gyakorlatokat. Így megelőzheti az esetleges sérüléseket.
- Ha először tornázik az erősítő kerékkel, lassan kezdje és fokozatosan haladjon az igényesebb gyakorlatok felé.
- Az erősítő kerékkel való edzés során erősíti a has-, hát- és karizmokat.
- Az erősítő kerékkel való edzés nem alkalmas sérvvel és hátgerinc problémával rendelkező személyek részére.

GYAKORLATOK ÁTTEKINTÉSE

Edzés előtt állítsa be az expandert úgy, hogy az ellenállás megfeleljen a képességeinek. Minél rövidebb az expander, annál nagyobb az ellenállás.



Alap gyakorlatok leírása

Váll- és karizom erősítése

Álljon egy lábbal a fellépő felületre és fogja meg mindkét kereket úgy, hogy a tenyere felfelé nézzen. Egyenesítse ki a hátát és húzza maga felé a kereket, mintha súlyzót emelne. A kerekeket egyszerre, de felváltott karokkal is húzhatja.

Hasizom erősítése

Térdeljen a fellépő felületre és mindkét kereket markolja meg maga előtt a földön. Egyenesítse ki karjait és úgy, mint a has erősítő kerékkel, tolja a kereket a földön előre és húzza vissza.

Hátizom erősítése

Üljön le a földre és nyújtsa ki a lábát. A fellépő felületet támassza a talpának. Markolja meg a kereket úgy, hogy az expanderek keresztben legyenek, majd húzza maga felé a kereket.

Combizom erősítése

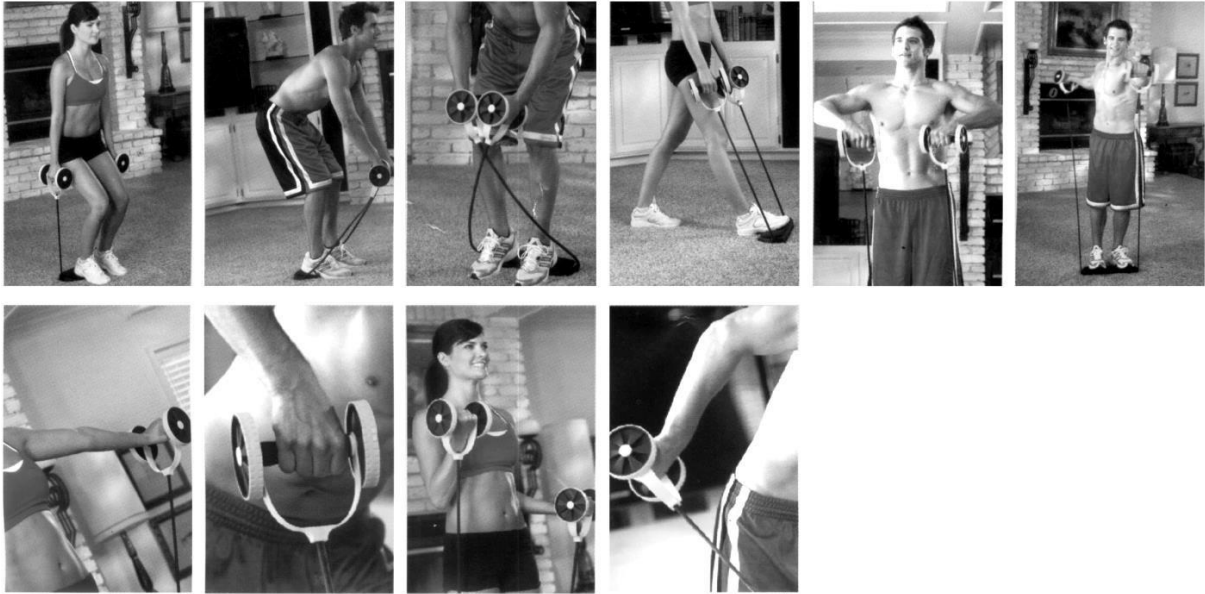
Térdeljen a fellépő felületre és kezével támaszkodjon meg a földön. Az egyik kereket hagyja oldalt (ennél a gyakorlatnál nincs rá szükség). A másik kerékbe akassza be az egyik lábát. Karja legyen egyenes, lába pedig, amellyel tornázik, 90 fokban. A lábát ismételtelen emelje fel és le.

Ülő izmok erősítése

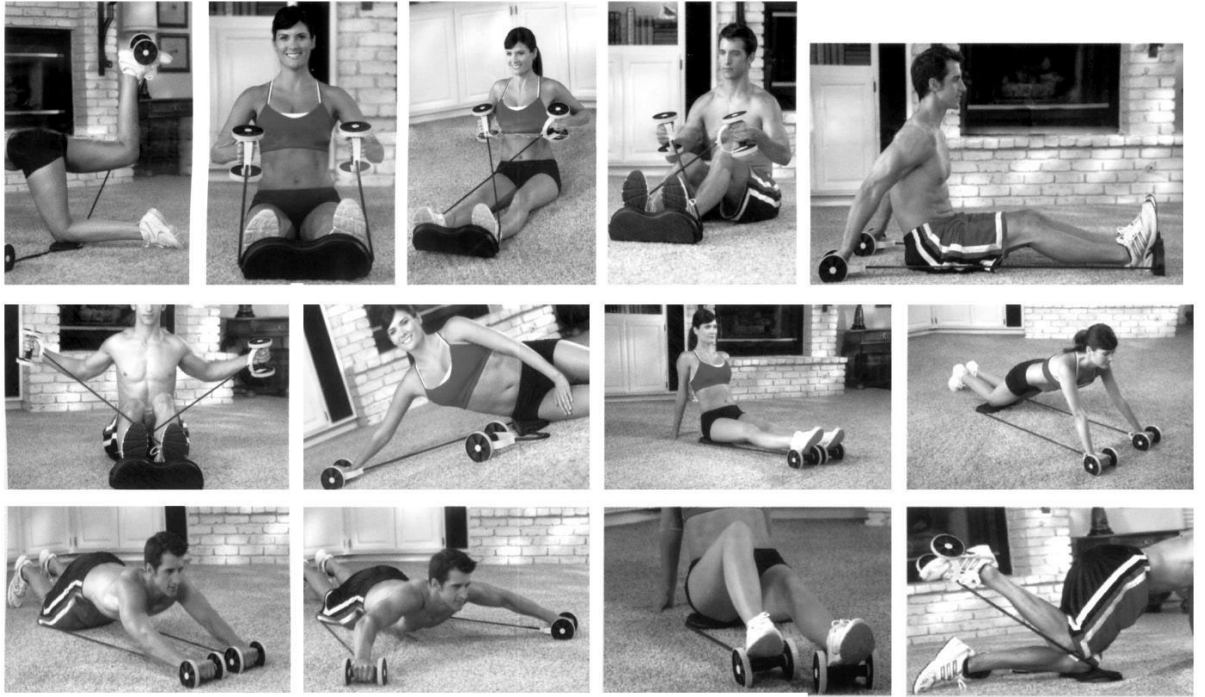
Tegye a fellépő felületet a földre. Térdeljen le. Alkarjával támaszkodjon meg a fellépő felület mindkét szélén. Az egyik lábát akassza be az egyik kerékbe, majd emelje fel úgy, hogy a hátával egy vonalban legyen, majd eressze vissza lábát térdelő helyzetbe. Ismételje a gyakorlatot.

Gyakorlatok állva

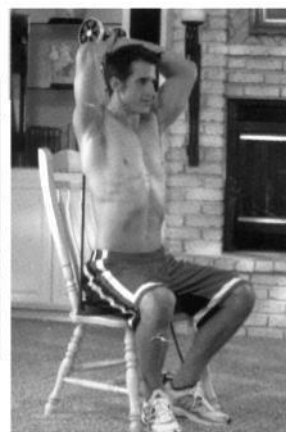
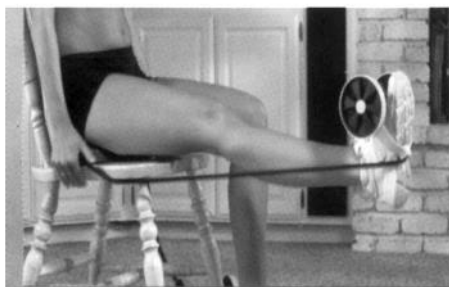




Gyakorlatok a földön



Gyakorlatok székekkel



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 költségtérítésre. 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 rendezni, 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