



IN 2101 Fitness kiegészítő inSPORTline AirStep



Egyensúlyjavító félgömb “AIR STEP” felfújható, kifejezetten nyújtó gyakorlatokra, egyensúly javításra, fitness ill. rehabilitációs gyakorlatok végzésére való. Ez a dinamikus berendezés gyorsan növeli az edzési sokoldalúságot: kardio edzés, alapvető edzések, atlétika, testi és szellemi edzés. Az egyensúlyjavító félgömb kiegészíthető különböző, új elemekkel. Terhelhetősége 650 Lbs (200 Kg).

Gyártási szám / Méretek:

IN 2101 (BB2401) / 61cm(L) x 39cm(W) x 17cm(H)

Anyaga: PVC

inSPORTline Hungary Kft.

Kossuth Lajos u. 65, 250 0 Esztergom

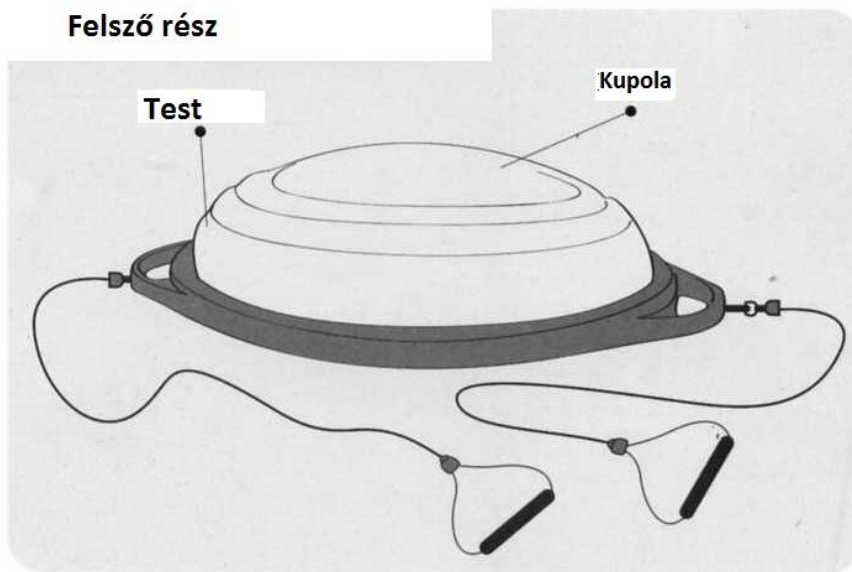
Tel: 0036-33-313242

insportline@insportline.hu

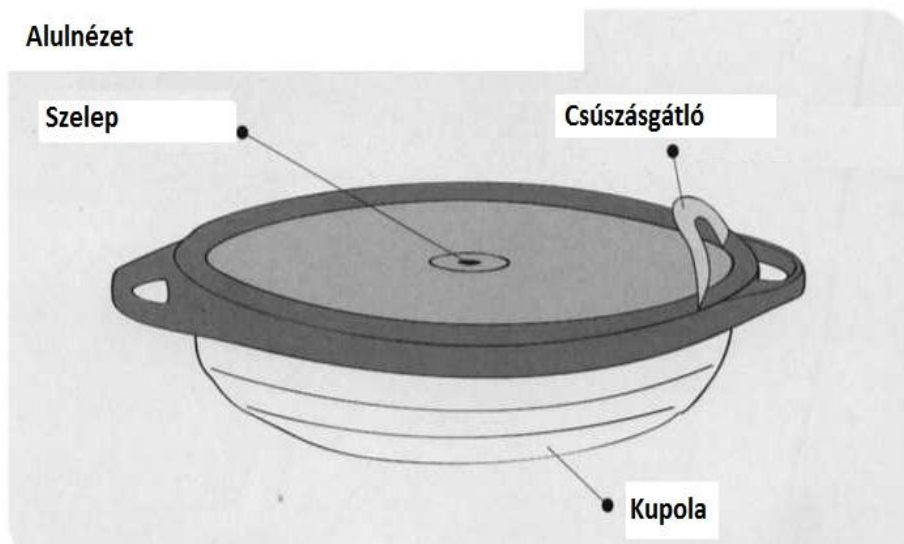
www.insportline.hu

Aerobic Air Step

Felső rész



Alulnézet





AEROBIC
AIR STEP

Gyakorlatok:



1. Csípőforgás

Módszer: Álljon a gömbre egyenesen, majd végezzen a derekával twist-pörgő mozdulatokat és a karjaival egyensúlyozzon.

Hatás: Erősíti a derekat és a hátizmokat.



2. Nyak-hát nyújtó gyakorlat

Módszer: Álljon a gömbre úgy, hogy törzsét minél jobban döntse el az egyik irányba, fejét tartsa egyenesen. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Hatás: A nyak és hát izmait erősíti a gyakorlattal.

3. Egy lábon való egyensúlyozás lábemeléssel

Álljon a gömbre egy lábbal, miközben másik lábát a levegőbe emeli. Tartson ki egy kis ideig, majd cserélje ki lábait.
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.



4. Egy lábon való egyensúlyozás nyújtott lábbal

Módszer: Álljon a gömbre az egyik lábával, a másikat pedig tartsa a levegőben kinyújtva. Tartson ki egy ideig, majd váltson lábat.
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.

5. Karok edzése

Módszer: Első lépésben szerelje fel a köteleket. Fogja meg a köteleket álljon a termékre enyhén görbített lábakkal. Húzza fel karjaival a szalagokat, valamint felsőtestével mozogjon fel és le.

Hatás: A karokat, főleg a felső karizmokat erősíti a torna.



6. Lábnyújtás

Módszer: Első lépésben szerelje fel a rugalmas köteleket. Térdeljen rá a stepperre, kapaszkodjon meg, majd nyújtsa lábát hátra a kötéllel. Igyekezzen lábát a talajjal párhuzamosan tartani.

Hatás: Megmozgatja a csípő, lábak és alsó testizmokat.



7. Oldalazó forgás valamint nyakerősítés

Módszer: Feküdjön a termékre oldalt, ügyeljen rá, hogy felsőteste a föld felett maradjon. Nyújtsa meg a hát izmait, mozogjon a nyakával és fejével. Tegye karjait a feje mögé, emelje meg fejét, lábait pedig tegye keresztbe.

Hatás: A gyakorlat a hát, váll és nyak izmait mozgítja meg.



8. Kéz - láb - hasgyakorlat

Módszer: Üljön le, egyik lábát hajlítsa be, másikat pedig nyújtsa ki a talaj fölé. Az egyik kezével tartsa meg a behajlított lábát, az egyenes lábbal ellentétes karját pedig nyújtsa ki hátrafelé.

Hatás: Erősíti a kar és lábak izmait valamint a hasat és a vállakat. Javítja az egyensúlyérzékét.



10. Sétagyakorlat



Módszer: Helyezze egyik lábát a stepperre, majd egyenes háttal a másikkal lépje azt át, mintha gyalogna. Vigyázzon a helyes testtartásra.

Hatás: A gyakorlat hatása a combizmok könnyű erősítésében nyilvánul meg, hatásos a vádlikra, térdekre és bokára is.



10. Stepp gyakorlat

Módszer: Álljon rá a stepperre, majd döntse törzsét jobbra és balra.

Hatás: Javítja az egyensúlyérzékét, valamint erősíti a vádli és comb izmait.



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

Reklamációigénylés

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 rendezi, 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