



Használati útmutató

IN 3379 Koordinációs félgömb inSPORTline GRANDE

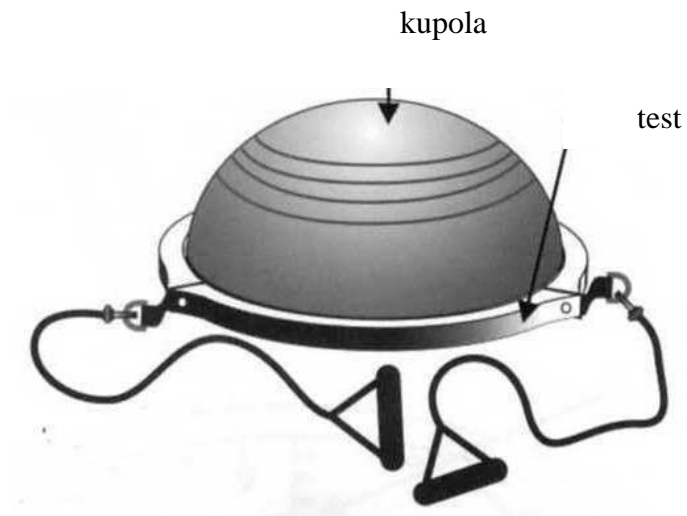


Koordinációs félgömb GRANDE felfújható, nyújtó gyakorlatokra, egyensúly javításra alkalmas. Gyors és hatékony. Szórakoztató módja a test karbantartásának. A koordinációs félgömb GRANDE helyes használata segít a test formázásában, erősítésében, miközben játszva veszíti el a felesleges kilókat. Érdekes dizájnja miatt mindenki ki szeretné próbálni. A csomag tartalma: 1db koordinációs félgömb (fel kell fűjni), 2 db gumikötél és 1 db kézi pumpa.

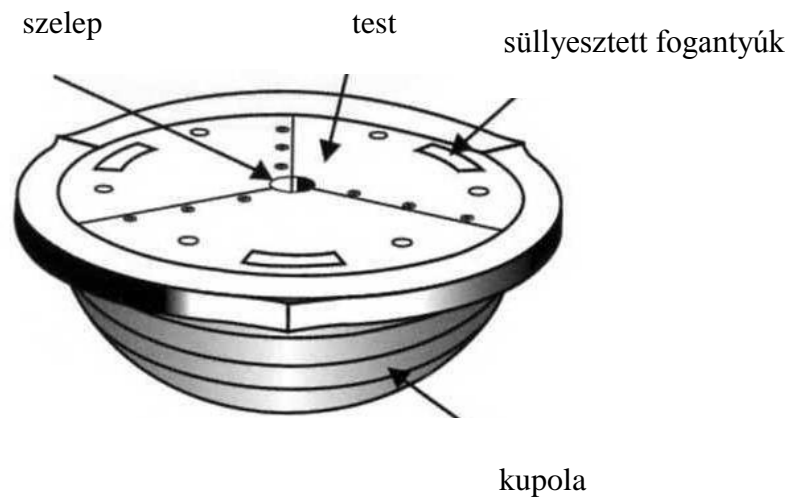
- A koordinációs félgömb egy sokoldalú segédeszköz, mely a gyakorlatok széles skáláját teszi lehetővé, javítja az egyensúlyérzékét és a test rugalmasságát.
- A félgömb használható állva, ülve és fekve, különféle nyújtógyakorlatokra.

- Tökéletesítse teste szép tartását, koordinációját, egyensúlyérzékét.
- Méretek: 590 x 590 x 220-260 mm (magasság)
- A csomag tartalma a kézi pumpa is.
- A koordinációs félgömb egy felfújható gömb, és mindkét oldala használható edzésre.

KOORDINÁCIÓS FÉLGÖMB



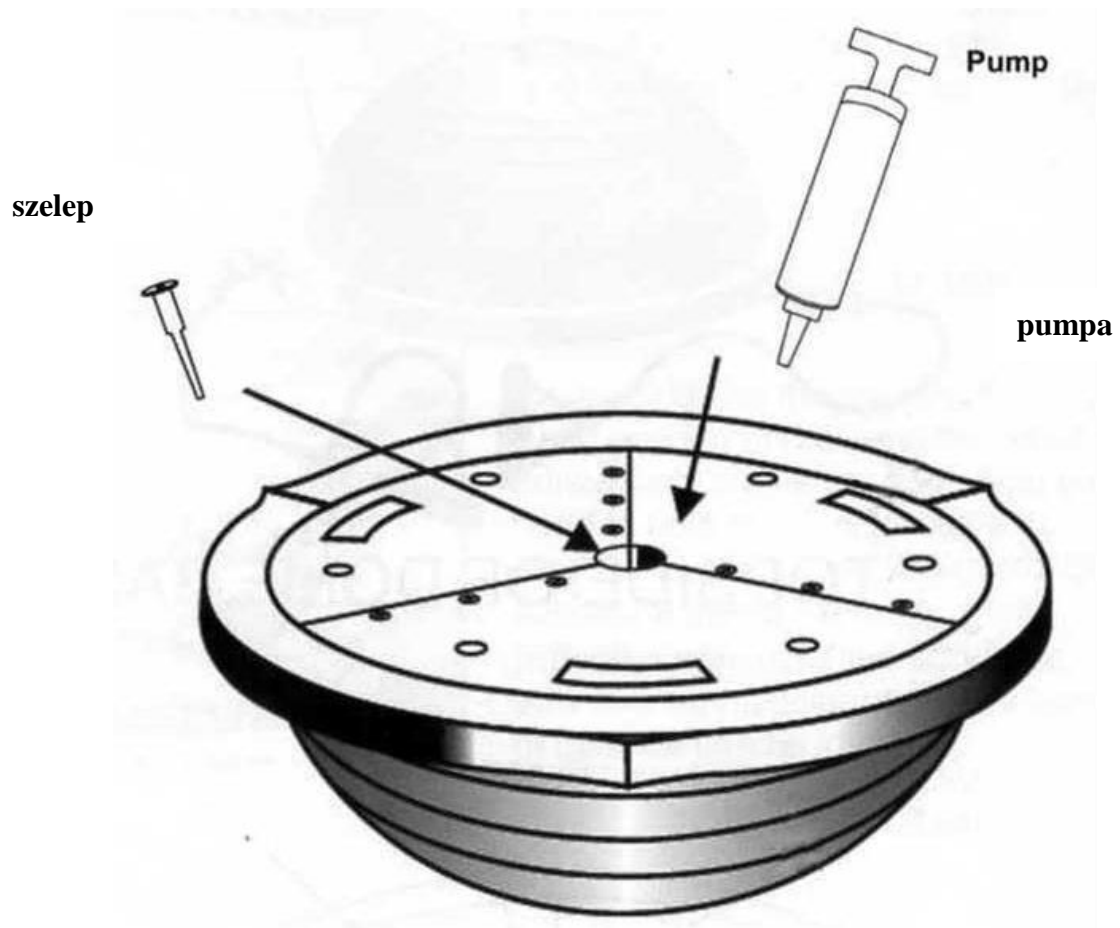
KOORDINÁCIÓS FÉLGÖMB FELSŐ RÉSZE



KOORDINÁCIÓS FÉLGÖMB ALSÓ RÉSZE

FELFÚJÁS

1. Vegye ki a szelepet a nyílásból
2. A pumpa végét helyezze a nyílásba, és pumpálja fel a gömböt
3. Felfújás után vegye ki a pumpát, és helyezze vissza a szelepet a nyílásba, hogy minél kevesebb levegő menjen el



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FITNESS

A kondíció legfontosabb tényezője az ön szíve és tüdeje, és az, hogy mennyire hatékonyak a levegő eljuttatásában a vérbe és izmaiba. Az ön izmai azért használják a levegőt, hogy elegendő energiát biztosítsanak a mindennapi aktivitás során. Ezt nevezzük aerob aktivitásnak (levegővel).

Amikor kondiban tartja magát, az ön szíve és tüdeje jól és hatékonyan dolgoznak. Ez azt jelenti, hogy szívének nem kell annyira keményen dolgoznia, percenként kevesebbet pumpál és csökkenti szíve elhasználódását.

A fitness segít ellenőrizni súlyát, és hatékony a stressz ellen is.

FIGYELMEZTETÉS

AZ EDZÉST FOKOZATOSAN VÉGEZZE. HA MEGBETEGSZIK, ORVOSI FELÜGYELET ALATT VAN, VAGY ELMÚLT 35 ÉVES, ÉS EDDIG NEM TORNÁZOTT RENDSZERESEN, AZ EDZÉSPROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL.

CSÍPŐFORGÁS

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

Hatás: Erősíti a derekat és a hátizmokat.



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.

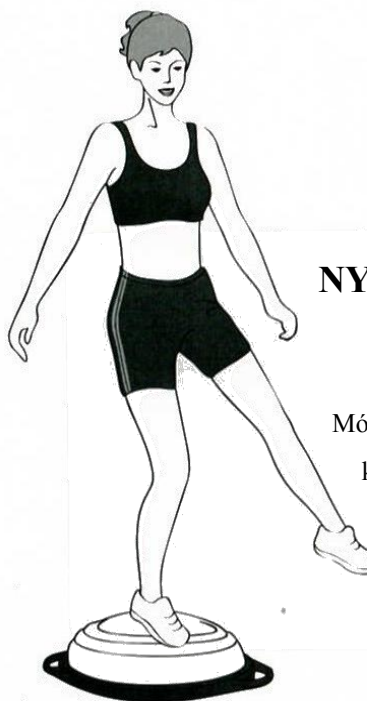
Hatás: A nyak és hát izmait erősíti a gyakorlattal.



EGY LÁBON VALÓ EGYENSÚLYOZÁS LÁBEMELÉSEL

Módszer: Álljon a gömbre egy lábbal, miközben a 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.



EGY LÁBON VALÓ EGYENSÚLYOZÁS NYÚJTOTT LÁBBAL

Módszer: Álljon a gömbre 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 a felemelt láb izmait.

KAROK EDZÉSE

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

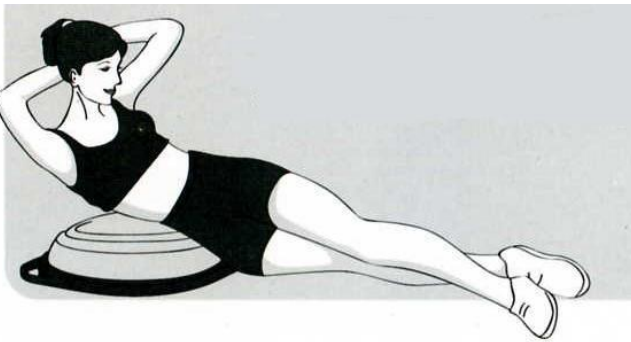
Hatás: A karokat, főleg a felső karizmokat erősíti a torna.



LÁBNYÚJTÁS

Módszer: Első lépésben szerelje fel a rugalmas köteleket, térdeljen rá a gömbre, akassza be egyik lábát a kötéltre, és nyújtsa hátra. Igyekezzen lábát a talajjal párhuzamosan tartani.

Hatás: Megmozgatja a csípő, lábak és alsótest izmait.



NYAK -ÉS OLDALIZMOK NYÚJTÁSA

Módszer: Feküdjön a gömbre oldalt, ügyeljen rá, hogy felsőteste a föld felett maradjon. Nyújtsa meg hátizmait, mozogjon a fejével, nyakával. Lábat tegye keresztbe.

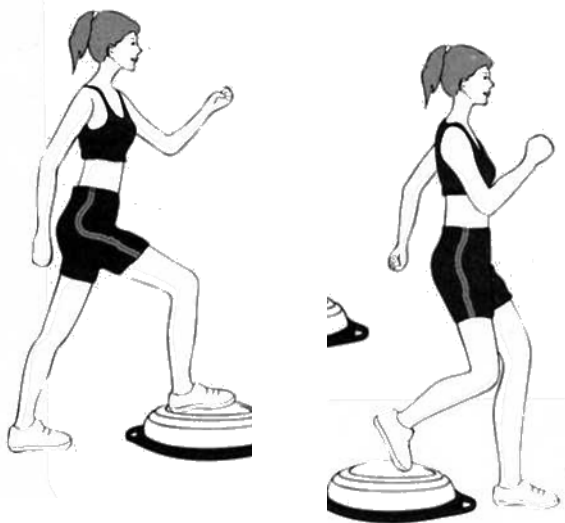
Hatás: A gyakorlat a hát, váll és nyak izmait mozgatja meg.



KÉZ, LÁB ÉS HASGYAKORLAT

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

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



SÉTAGYAKORLAT

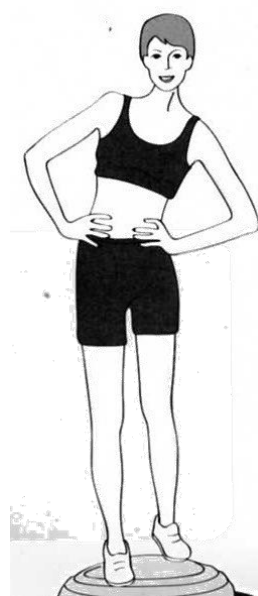
Módszer: Egyik lábával lépjen a gömbre, majd egyenes háttal lépje át a másik lábával, mintha gyalogolna. Ügyeljen a helyes testtartásra.

Hatás: A gyakorlat a fő hatását a comizmokra fejti ki, hatásos a bokára, vádlikra és térdre is.

ISMÉTELT LÉPEGETÉS

Módszer: Álljon rá a gömbre, lépegessen egyhelyben, és döntse törzsét jobbra és balra.

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



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 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:

Insporthline Hungary Kft.

2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242