

Használati utasítás

IN 50 SUPER SLIDER



Tornasegédeszköz, mely az előre/hátra mozdítással újra és újra segíti formázni és erősíteni a lábakat, karokat és a test minden részét.

Ez egy ideális segédeszköz az izomtömeg megnövelésére és a súlycsökkentésre. Ha napi egy órát fog tornázni, a testsúlya nagyon gyorsan csökkenni fog.

Bárhol, sokféleképpen használhatja. Fiataloknak és időseknek egyaránt alkalmas, valamint elhízott gyermekeknek is. Ha „játékként” fogja használni, hamarosan látni fogja a fogyás hatását és az izmok formázását.

Összeszerelés:

Helyezze a fogantyút a forgástengelybe, nyomja meg a gombot és rögzítse a tengelyen lévő lyukba. Ha szeretné a berendezést újra összecsukni, nyomja meg a gombot, hogy kiugorjon a lyukból és emelje ki a fogantyút.

Használatkor ezekre ügyeljen:

1. Ez a termék a terhelés segítségével használatos, a rugó feszültségével, melyet a karok vagy lábak használatával fejt ki. A rugó elakadásakor a 4 kereket vissza kell tenni az elejére úgy, hogy a hajtókerekek forgásba kerüljenek, használatkor erősen kell lenyomni, különben a kerekek csak csúszkálni fognak, és így nem fogja tudni elérni a kívánt hatást.
2. Használatkor ügyeljen rá, melyik irányba használja, a nyíl mutassa az előre irányt. Ha fordítva használná, a rugó ereje nem lenne elég erős.
3. Ha a termék össze van rakva és sérülésmentesen használható, nem szükséges szétbontani.

GYAKORLATOK:

1A/1B hasizom -Térdeljen a padlóra, fogja meg a fogantyút, és csússzon előre amennyire csak tud. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ismétlje a gyakorlatsort.



2 térdizom

Üljön le, tegye lábát a fogantyúra és gördüljön előre amennyire csak tud. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ismétlje a gyakorlatot.



3 V - térdizom

Üljön le, V alakban nyitott lábakkal. Fogja meg a fogantyút, és guruljon előre egyenes háttal, amennyire csak tud. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ismétlje a gyakorlatot.



4 V – belső combizom, térdizom

Üljön le, V alakban nyitott lábakkal. Fogja meg a fogantyút, és guruljon előre amennyire csak tud. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ismétlje a gyakorlatot.



5 vállak/ bicepsz

Fogja meg a fogantyút, a berendezés legyen a háta mögött. Menjen hátra amennyire csak tud, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ismétlje a gyakorlatot.

6 gyakorlat ülve

Üljön le egy székre, és tenyérrel felfelé fogja meg a fogantyút. A nyíl Ön felé mutasson. Mellkasát húzza előre, majd térjen vissza a kiinduló



pozícióba. Ismétlje a gyakorlatot.

7 gyakorlat állva, a fej felett

Támaszkodjon a falnak. Fogja meg a fogantyút. Húzza karjait felfelé, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ismétlje a gyakorlatot.

8 függőleges gyakorlat

forduljon a fal felé, fogja meg a fogantyút. Húzza karjait felfelé, majd térjen a kiinduló pozícióba. Ismétlje a gyakorlatot.



vissza

Garanciális feltételek:

1. Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, az eladás dátumától számítva
2. Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

3. A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

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

4. Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal, és a garancialevéllel.

5. A garanciát csak az áru vásárlásának helyén lehet érvényesíteni.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője, aláírása:

Forgalmazó:

Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242