

inSPORTline

fitness equipment

Használati utasítás WORK KING



A szervizért és az alkatrészekért az eladó cég felel.

Insportline Hungary kft. Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom
tel. +36 (33) 313242, +36 (70) 211 8227, www.insportline.hu

Figyelmeztetés:

1. A torna megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát.
2. Abban az esetben, ha edzés közben bármilyen rosszul érez (hányinger, fejfájás stb...), azonnal hagyja abba a tornát
3. Maximális terhelés 120 kg.

Összeszerelés:

Összeszerelés előtt a gép részeit helyezze egy tiszta egyenes talajra.
Ellenőrizze le, hogy a csomagolás az összes alkatrészt tartalmazza-e.

1. LÉPÉS

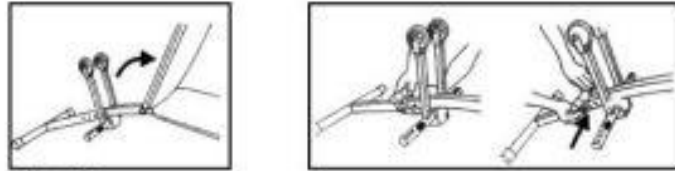
Válassza le az első lábat, majd a biztosítócsavarral rögzítse. Ez után a gépet állítsa fel a lábaira



Step 1 →

2. LÉPÉS

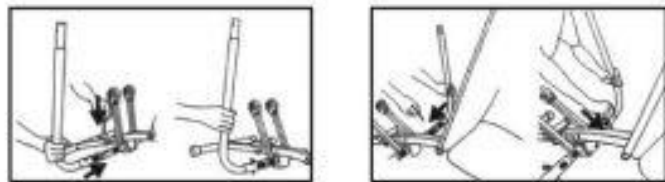
Emelje fel a támlát a rúd beállításához (7). A rudat helyezze a lyukba, majd a biztosítócsavarral rögzítse.



Step 2 →

3. LÉPÉS

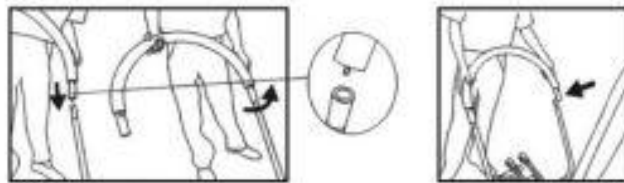
Rögzítse a jobb markolatot (4), majd a biztosító csavart húzza be.



Step 3 →

4. LÉPÉS

Helyezze be a jobb markolatot (4), (2) majd nyomja be a rúd a bal felét is és rögzítse a csavarokkal



Step 4 →

5. LÉPÉS

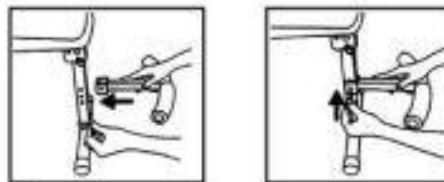
Rögzítse a rudat, majd húzza be a hozzá illő csavarral.



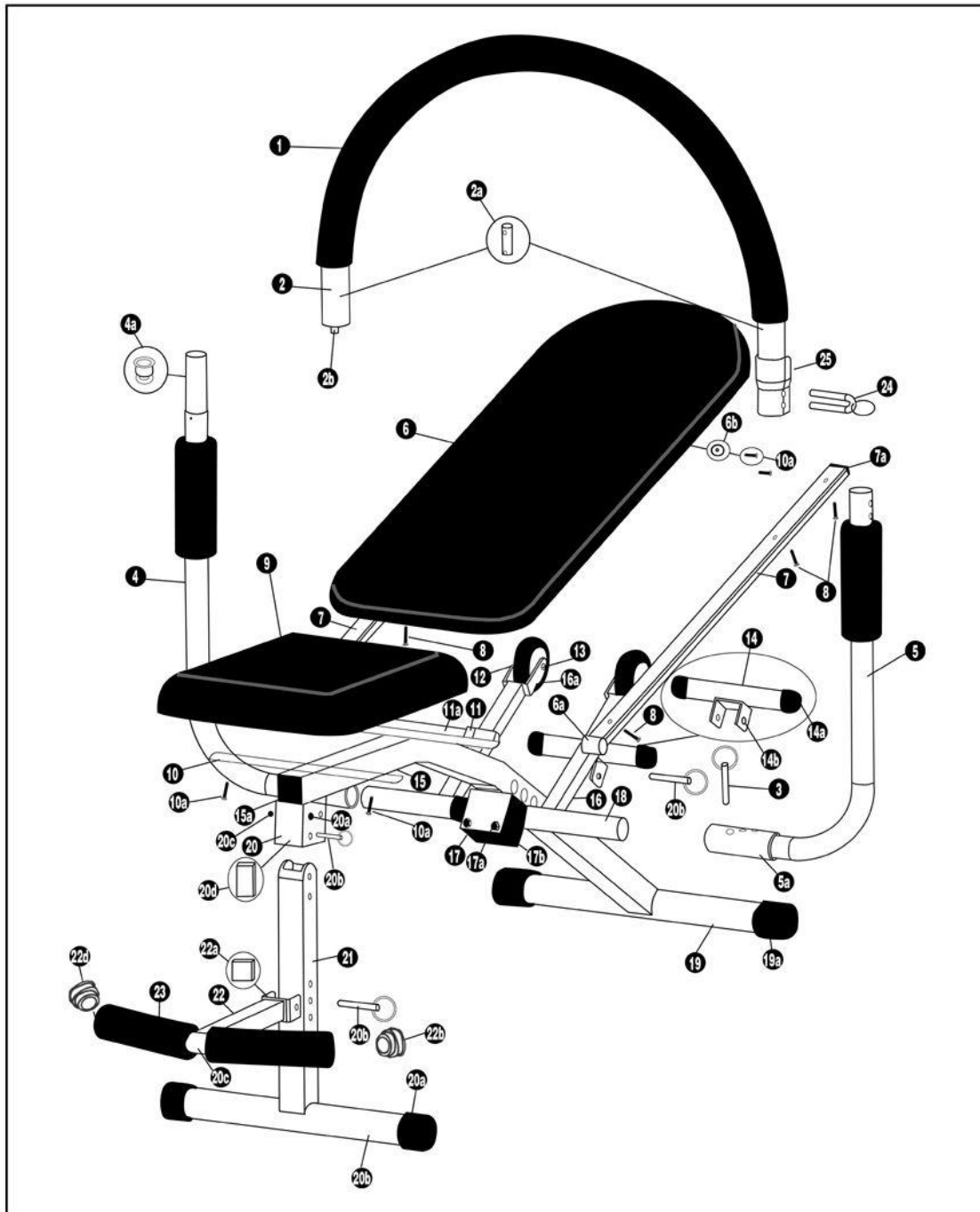
Step 4 →

6. LÉPÉS

Tároláshoz húzza ki az első lábból (20b) a csavarokat és húzza ki a félkörös rudat (14).



Step 5 →



szám	név	db
1	Ovális markolat habszivaccsal	1
2	Markolat vége	1
2a	Kerek csavar	2
2b	csavar	1
3	Ék	2
4	Markolat alsó része	1
4a	Betét	1
5	Markolat alja	1
5a	Kerek csavar	2

6	Támla	1
6a	Kerek behúzócsavar	2
6b	Kerek tok	1
7	Szögletes rúd	2
7a	Műanyag csavar	2
8	Csavar	6
9	Ülés	1
10	Acél tartó	2
10a	Csavar	5
11	Támaszték	2
11a	Forgórúd	1
12	Műanyag kerék	2
13	Csavar	2
14	Támaszték	1
14a	Kerek csavar	2
14b	U alakú támasz	1
15	Támasztórúd	1
15a	Négyszögletes takaró	1
16	Négyszögletes rúd	2
16a	U alakú lap	2
17	U alakú lap	1
17a	Csavar	2
17b	feszítő	2
18	Alátét	1
18a	Csavar	2
19	Kruhová podpěrná tyč/kruhová podporná tyč	1
19a	Gömb alakú takaró	2
20	U alakú lap előrebeállított	1
20a	Csavar	1
20b	Szög	3
20c	Anyá	3
20d	Gumi takaró	1
20e	Anyá	4
21	Négyszögletes rúd	1
21a	Gömb alakú takaró	2
21b	Rúd	1
22	Négyszögletes rúd	1
22a	Gumi takaró	1
22b	U alakú támasz	1
22c	Rúdkerék	1
22d	Gömb alakú takaró	2
23	Ovális alakú takaró	2
24	Szög	1
25	Takaró	1

A torna megkezdése előtt:

- Ne feledkezzen meg kikérni kezelőorvosa véleményét
- A gépet egyenes felületen használja

- Edzéshez a markolatot úgy rögzítse, hogy kényelmesen érezze magát
- Az effektív edzés érdekében a hasizmait használja. Torna közben nem csak a hasizom, hanem a test felső része is erősödik.
- Edzés közben a fejét tartsa a támlán, ami a helyes testtartást garantálja. Abban az esetben, ha a nyaka nincs megfelelően fixálva, az edzés veszíthet hatékonyságából. Izmait az edzés egész időtartama alatt tartsa befeszítve.

Torna

Kérje ki kezelőorvosa véleményét, aki edzésprogramot is javasolhat önnek.

Bemelegítés:

A bemelegítés a vérkeringés felgyorsítását szolgálja. Ez a fajta mozgás felkészíti Önt és szervezetét a terhelésre.

Nyújtás:

Csípő – Álljon terpeszbe és kicsit hajlítsa be térdeit. Ügyeljen, hogy háta egyenes legyen, nézzen előre, emelje fel bal karát feje fölé és jobb kezét támassza ki a csípőjén. Lassan dőljön a jobb oldalra. Ennél a tornagyarkolatnál a bal felét nyújtja. Tartson ki ebben a pozícióban 20-30 másodpercig. A mozdulatot végezze el a másik oldalon is.

A csípő forgatása:

Álljon terpeszbe és kicsit hajlítsa be térdeit. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes legyen, nézzen arccal előre és kezeit tegye a csípőjére. Fixálja testét és körözzön csípőjével egy irányba 10-szer, majd a mozdulatot ismételje meg a másik oldalra is. A mozdulatot lassan végezze

Torna közben ne feledkezzen meg a szabályos lélegzéstől. Soha ne tartsa vissza a levegőt. A gyakorlatokat lassan végezze ún. „fel-le“ mozgással. Minden edzés előtt ellenőrizze le, hogy a csavarok kellően meg vannak-e húzva, valamint a gép nme hibásodott-e.

A gép pillanatnyi helyzete

1. Kezdő
2. kezdő/ közepesen haladó
3. közepesen haladó/ haladó
4. haladó

Kezdők

8-10 mozdulatsot, 1-2 ismétlés



1



2



3



Az 1- 3 gyakorlatlaltal kezdje. Abban az esetben, ha befejezte a gyakorlatokat, folytassa 4-6 sorozattal. Mind a 6 gyakorlatot 8-10 szériában végezze el. A gépen úgy helyezkedjen el, hogy az Önnek kényelmes legyen.

Közepesen haladó / haladó

10-20 gyakorlat, 3-4 ismétlés.

Mind a 6 gyakorlatot 10-20 szor végezze el 3-4 es ismétléssel.

A gépen úgy helyezkedjen el, hogy az Önnek kényelmes legyen.



Start



GYAKORLATOK

1. GYAKORLAT – alap hasizomyakorlat

Helyezkedjen el a gépen úgy, ahogy az a képen látható. Mindkét kezével fogja meg a markolatot. Lábait akassza be a támaszba. Kezdje meg a tornát a kívánt ismétléssel. Ennél a mozdulatnál a has középső izmai dolgoznak.



Start

2. GYAKORLAT – jobb oldali hasizmok edzése

Feküdjön a gépre, lábait fordítsa át a jobb oldalra. Bizonyosodjon meg róla, hogy kényelmesen fekszik és lábait akassza be a támaszba. Lassan kezdjen el emelkedni, miközben tartja a markolatot. Ez a gyakorlat a jobb hasizmokat mozgatja meg.



3. GYAKORLAT – bal oldali hasizmok edzése

Ismételje meg az előző pontban leírtakat a másik oldalra is.

4. GYAKORLAT – kettős mozgás

Helyezkedjen el a gépen úgy, ahogy az képen látható. Fogja meg a markolatot és fejét helyezze a támlára. Lassan kezdje el emelni testét a tercek felé. Egyszerre emelje testét és térdait. Ez a mozgás igényesebb, ezért ügyeljen arra, hogy mindig kényelmesen feküdjön. Ez a mozdulat erősíti az alsó és a felső izmokat is.



Start



Finish

5. GYAKORLAT – alsó hasizmok

Feküdjön a gépre begömbített lábakkal úgy, ahogy az képen látható. Fogja meg a markolatot és fejét helyezze a támlára. Kezdje a térdek mellkas felé húzásával, majd térjen vissza a kezdő pozícióba, ügyeljen arra, hogy hátát stabilan tartsa. Ez a gyakorlat az alsó hasizmokat erősíti.



Start



Finish

6. GYAKORLAT – alternatív gyakorlar

Feküdjön rá a gépre begömbített lábakkal úgy, ahogy az képen látható. Fogja meg a markolatot és fejét helyezze a támlára. Kezden gömbített térdekkel. Mindig egyik lábát nyújtsa ki. A lábakat cserélgesse. Eza z edzés egy haladó formana, mely az alsó és felső hasizmokat is edzi.

FIGYELMEZETÉS

A gépet egyenes felületen helyezze el. Minden használat előtt ellenőrizze le a csavarokat.

A gép otthoni használatra ajánlott.

Jótállási feltételek:

- 1.a termékre 24 hónapos garancia érvényes.
- 2.a jótállási idő alatt az összes gyártással kapcsolatos hiba meg lesz javítva.
- 3.a jótállás a következő esetekben érvényét veszti:
 - mechanikai meghibásodás
 - természeti csapás
 - nem hozzáértő kezelés
 - nem megfelelő elhelyezés, nagyon alacsony vagy magas hőmérséklet, víz által okozott károk, nagy nyomás vagy ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret
- 4.a reklamációt írásban kell beadni a megvásárlás helyén.
- 5.a reklamációt csak a megvásárlás helyén léptetheti érvénybe.

Eladás dátuma

pecsét és aláírás

Vásárlás helye

Insportline Hungary kft.
Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom
Tel./Fax: +36 (33) 313242
Mobil: +36 (70) 211 8227