



Návod na použití

Gym Ball - rotační míč s úchyty

IN 1798



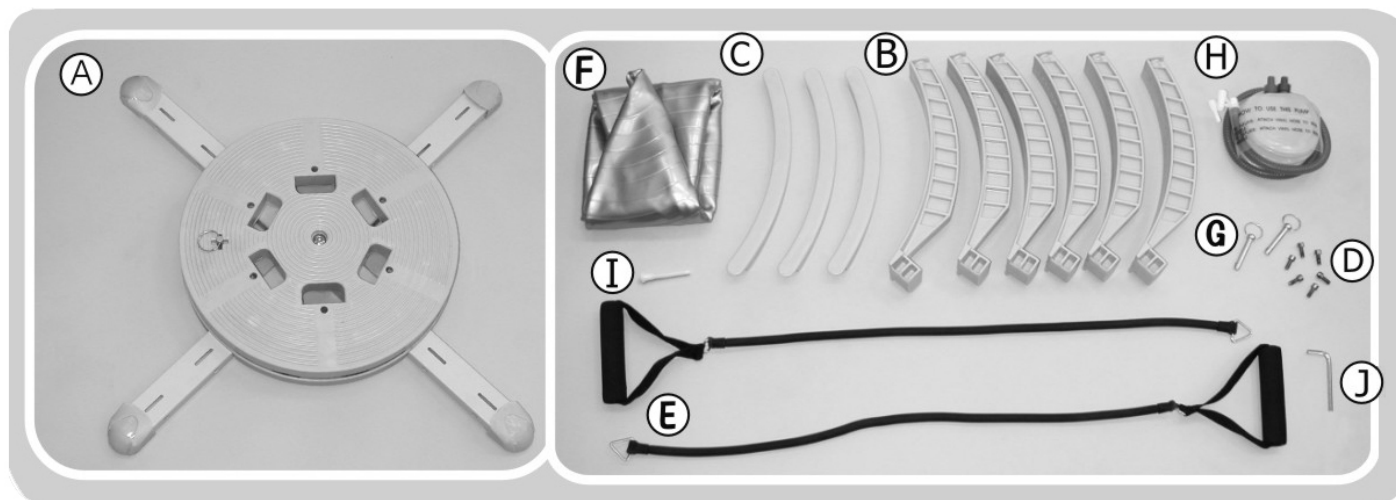
**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/
SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY ZABEZPEČUJE DODAVATEĽ**

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

tel. +420 556 300970, www.insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

SEZNAM ČÁSTÍ



Číslo	Popis	Množství
A	Hlavní rám	1 ks
B	Podpěrná paže	6 ks
C	Spojovací tyčka	3 ks
D	Šestihranný šroub	6 ks
E	Natahovací lanko	2 ks
F	Gymnastický balón	1 ks
G	Pojistné kolíky pro natahovací lanko	2 ks
H	Pumpička	1 ks
I	Zátka balónu	1 ks
J	Klíč	1 ks

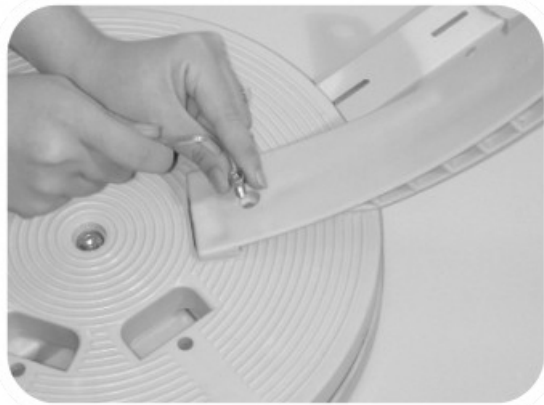


Je třeba vyvinout nějaké úsilí a pot, abyste měli krásné tělo a byli fit. Doporučujeme vám nový výrobek: nafukovací gymnastický balón. Tento nový fitness koncept rozšíří váš úhel pohledu a udělá vaše tělo krásnějším, zároveň si cvičení užijete.

VAROVÁNÍ

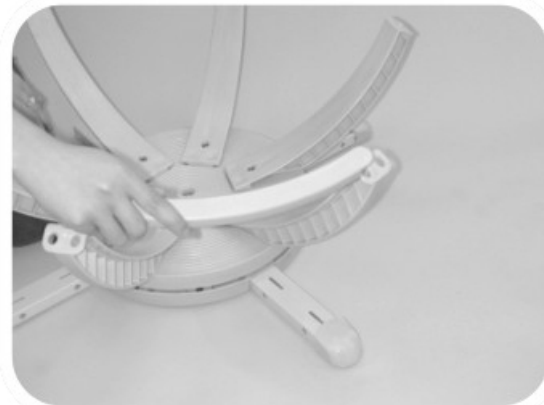
1. Maximální nosnost výrobku je 100 kg.
2. Nerozkládejte prosím žádné části výrobku sami. Jestliže zařízení potřebuje údržbu nebo výměnu některé části, využijte služeb prodejce.
3. Před začátkem jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Jestliže se cítíte během použití nepříjemně, okamžitě přestaňte cvičit.
4. Nepoužívejte žádné příslušenství, které k tomuto stroji nepatří nebo jiné modifikace.
5. Pouze pro domácí použití. Výrobek není určen pro lékařskou léčbu.
6. Držte děti dále od tohoto přístroje.
7. Vždy během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, které se může ve výrobku zachytit. Pro cvičení jsou také doporučeny atletické boty.
8. Vždy během použití umístěte zařízení na pevný a rovný povrch.
9. Používejte neutrální čisticí prostředky a měkký bavlněný hadr na čišťení zařízení před a po použití.
10. Po použití zařízení, je doporučeno ho uskladnit na vhodném místě, aby nepřekáželo a aby jste chránili ostatní před zakopnutím.
11. Vždy prosím následujte instrukce uvedené výše a vyvarujte se zneužití nebo nesprávného použití, aby jste předešli možným zraněním nebo zničení.

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



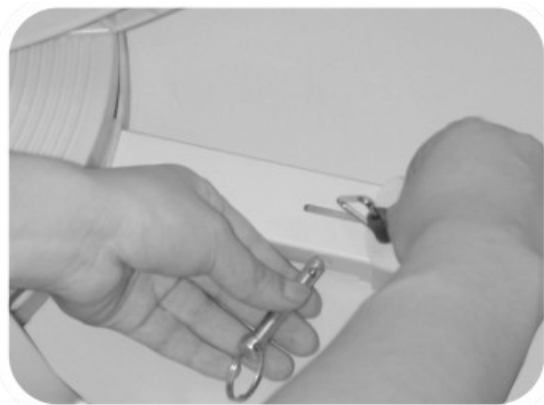
KROK 1

Vložte (B) PODPĚRNOU PAŽI do dířky v (A) HLAVNÍM RÁMU a přišroubujte pomocí (D) ŠESTIHRANNÉHO ŠROUBU za použití (J) KLÍČE.



KROK 2

Připojte (C) SPOJOVACÍ TYČ k (B) PODPĚRNÉ PAŽI.



KROK 3

Vložte (E) NATAHOVACÍ LANKO do stabilizéru (A) HLAVNÍHO RÁMU a potom vložte (G) POJISTNÝ KOLÍK skrz upevňovací dířku stabilizéru.

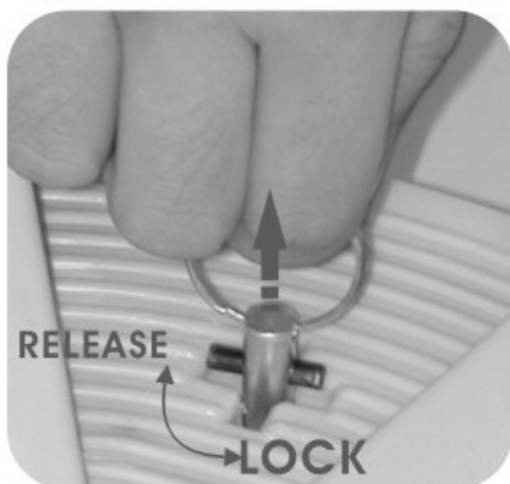


KROK 4

Použijte (H) PUMPIČKU pro nafoukání (F) GYMNASTICKÉHO BALÓNU dokud není velikost balónu stejná jako hlavní rám, vložte (I) ZÁTKU BALÓNU do (F) GYMNASTICKÉHO BALÓNU a poté umístěte balón do hlavního rámu.

POZNÁMKA

- 1) Prvně můžete dát balón na základnu a poté začít pumpovat.
- 2) Přestaňte pumpovat, když vidíte, že se balón dotýká podpěrných paží.
- 3) Jestliže se balón dotkne podpěrných paží a vyskočí ven ze základny, může to znamenat, že uvnitř balónu je příliš moc vzduchu. Pumpujte vzduch tak dlouho, dokud balón nesedí volně ve své základně.

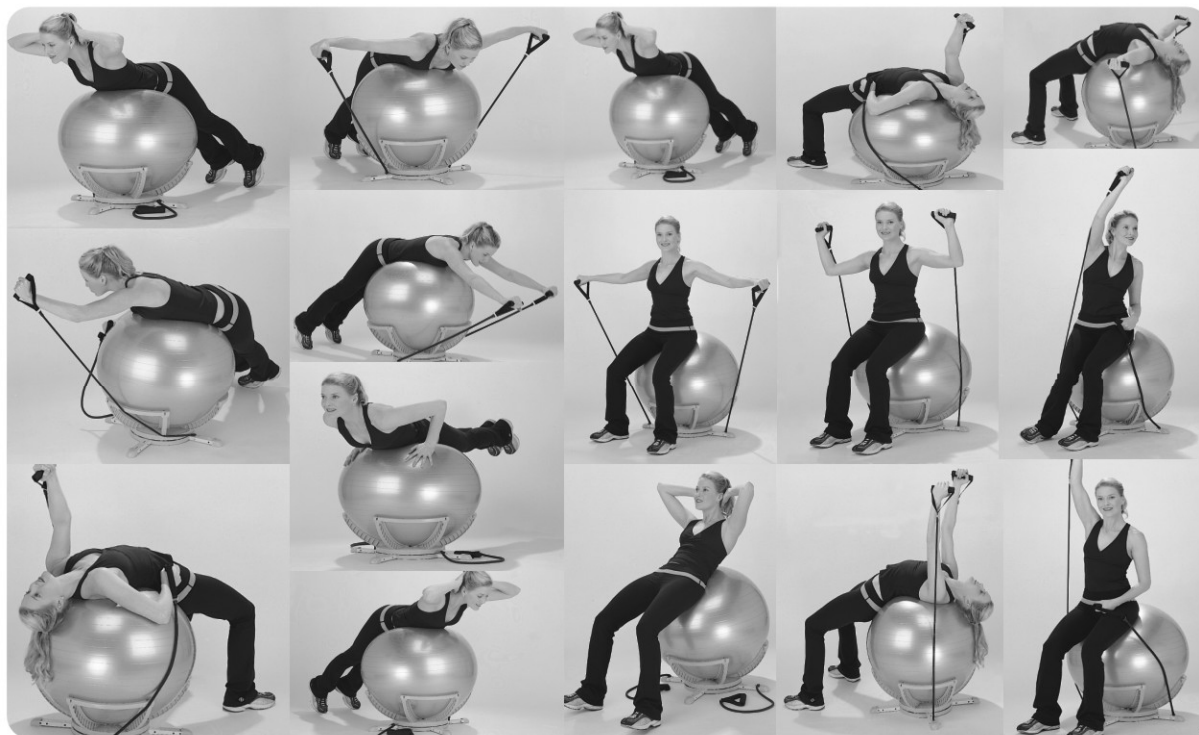


KROK 5

Použijte OTOČNOU ZÁTKU k uvolnění a uzamčení. Jestliže zátku vytáhnete a pootočíte o 90 stupňů poté může být (A) HLAVNÍ RÁM otočný.

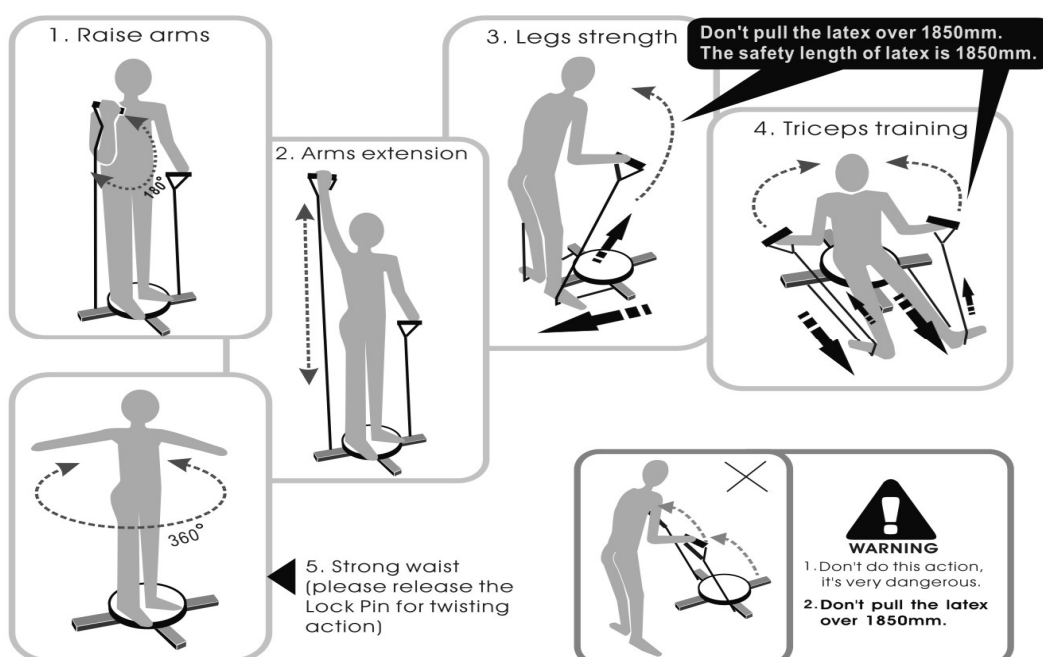
CVIČEBNÍ INSTRUKCE

(A) CVIKY S GYMNASTICKÝM BALÓNEM



(B) CVIKY BEZ GYMNASTICKÉHO BALÓNU

Můžete použít otočnou základnu bez gymnastického balónu. Dle druhu cviku natočte zátku pro otočnou funkci nebo pro stabilní funkci.



Cvičení:

Používáním tohoto přístroje získáte lepší kondici a vytvarujete si svaly. Při dietě vám pomůže redukovat váhu.

1. zahřívací cvičení

Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečí a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.



Protahení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

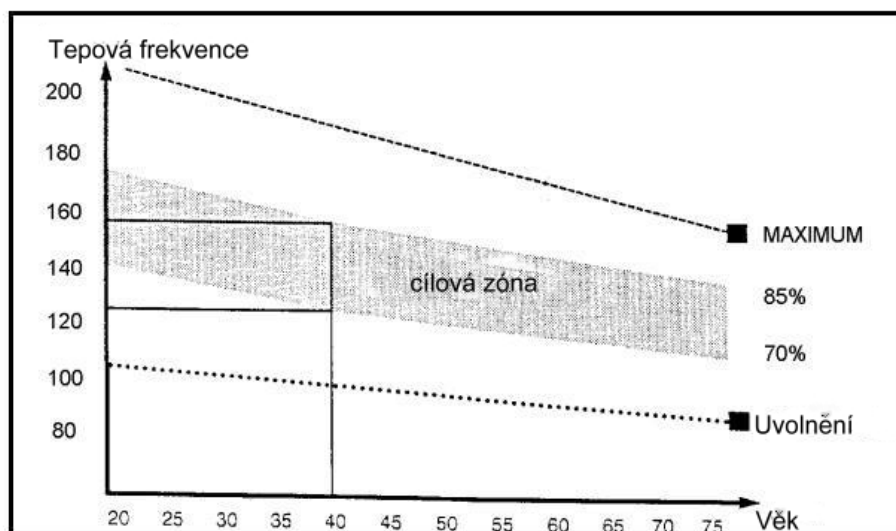
Vnitřní strany stehen

Lýtka a achilovky

2. samotné cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti.

Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalů, je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaši tepové frekvence v daném intervalu.

Úbytek hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit vaši kondici.

Upozornění:

1. Před cvičením se ujistěte, zda jsou všechny šrouby a matky pořádně dotaženy.
2. Před cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
3. Noste vhodné oblečení.
4. Nenechejte děti u kola bez dozoru.
5. Necvičte 1-2 hodiny po hlavním jídle.
6. Zastavte cvičení pokud: je vám špatně od žaludku, třesete se, máte extrémně rychlý dech, nadměrně vysokou tepovou frekvenci, bolesti na hrudi, nebo hlavy. Pokud tyto situace nastanou, zkonzultujte je se svým lékařem.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.
3. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
5. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk