

# *inSPORTline*

*fitness equipment*

## Návod na použití

# Magic gym

IN 1797



**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](http://www.insportline.cz)

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

Abyste byli v kondici a měli krásné tělo, chce to nějaké úsilí a pot. Doporučujeme vám tento výrobek. Nové provedení fitness udělá vaše tělo krásnější a zároveň si užijete cvičení.

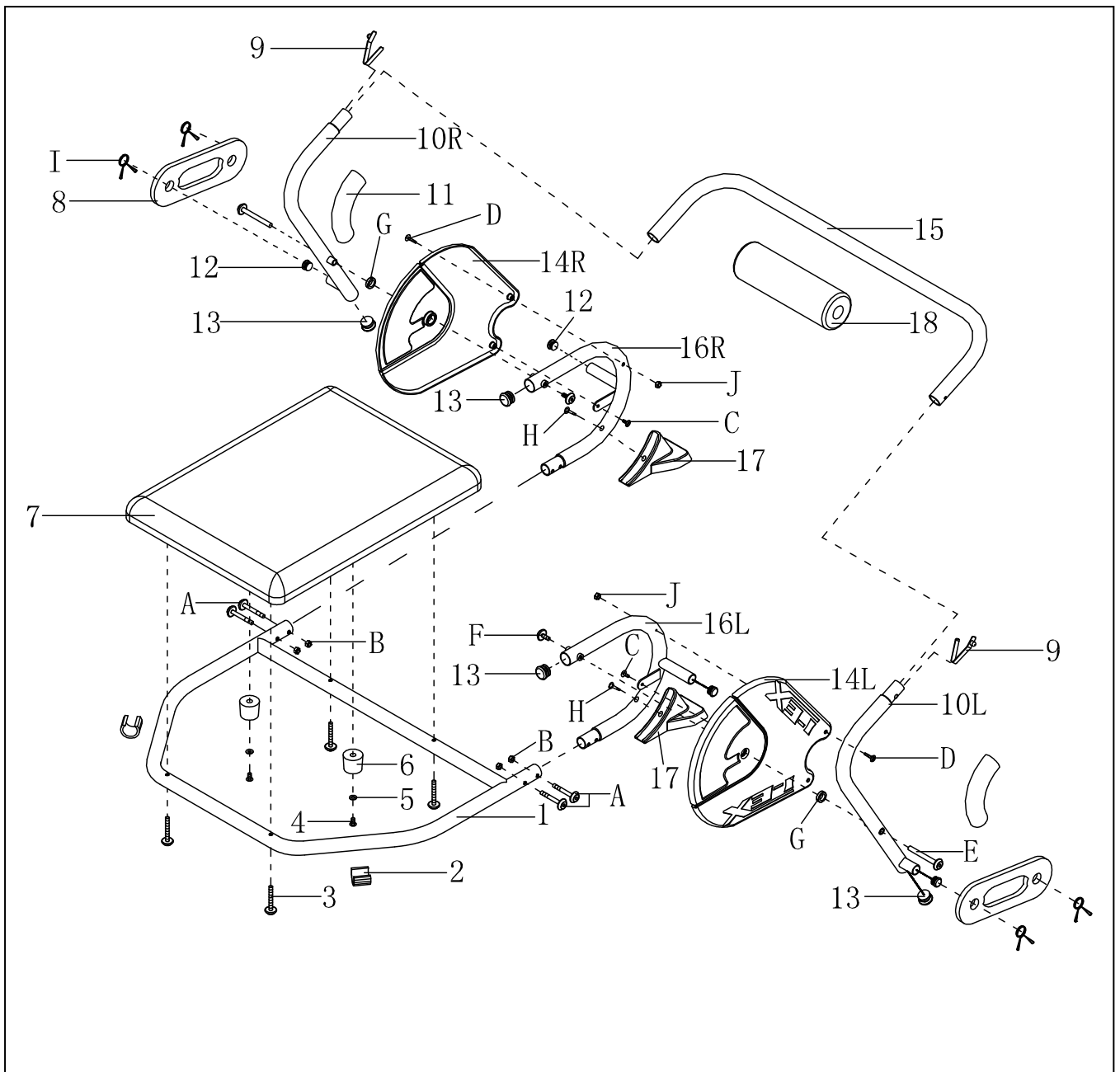


## **VAROVÁNÍ**



1. Maximální nosnost zařízení je 100kg.
2. Nerozkládejte prosím žádné části přístroje sami. Jestliže zařízení potřebuje údržbu nebo výměnu některé části, využijte služeb prodejce.
3. Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Jestliže se cítíte během použití nepříjemně, okamžitě přestaňte cvičit.
4. Nepoužívejte žádná příslušenství, která k tomuto stroji nepatří nebo jiné modifikace.
5. Pouze pro domácí použití. Stroj 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 stroji zachytit. Pro použití stroje 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 čistění zařízení před a po použití.
10. Gumová spojka je netrvanlivá část a měla by být vyměněna po 50 000 použití nebo po půl roce.
11. Po použití zařízení, je doporučeno jej uskladnit na vhodném místě, aby nepřekáželo a abyste chránili ostatní před zakopnutím.
12. Vždy následujte instrukce uvedené výše a vyvarujte se zneužití nebo nesprávného použití, abyste předešli možným zraněním nebo zničení přístroje.

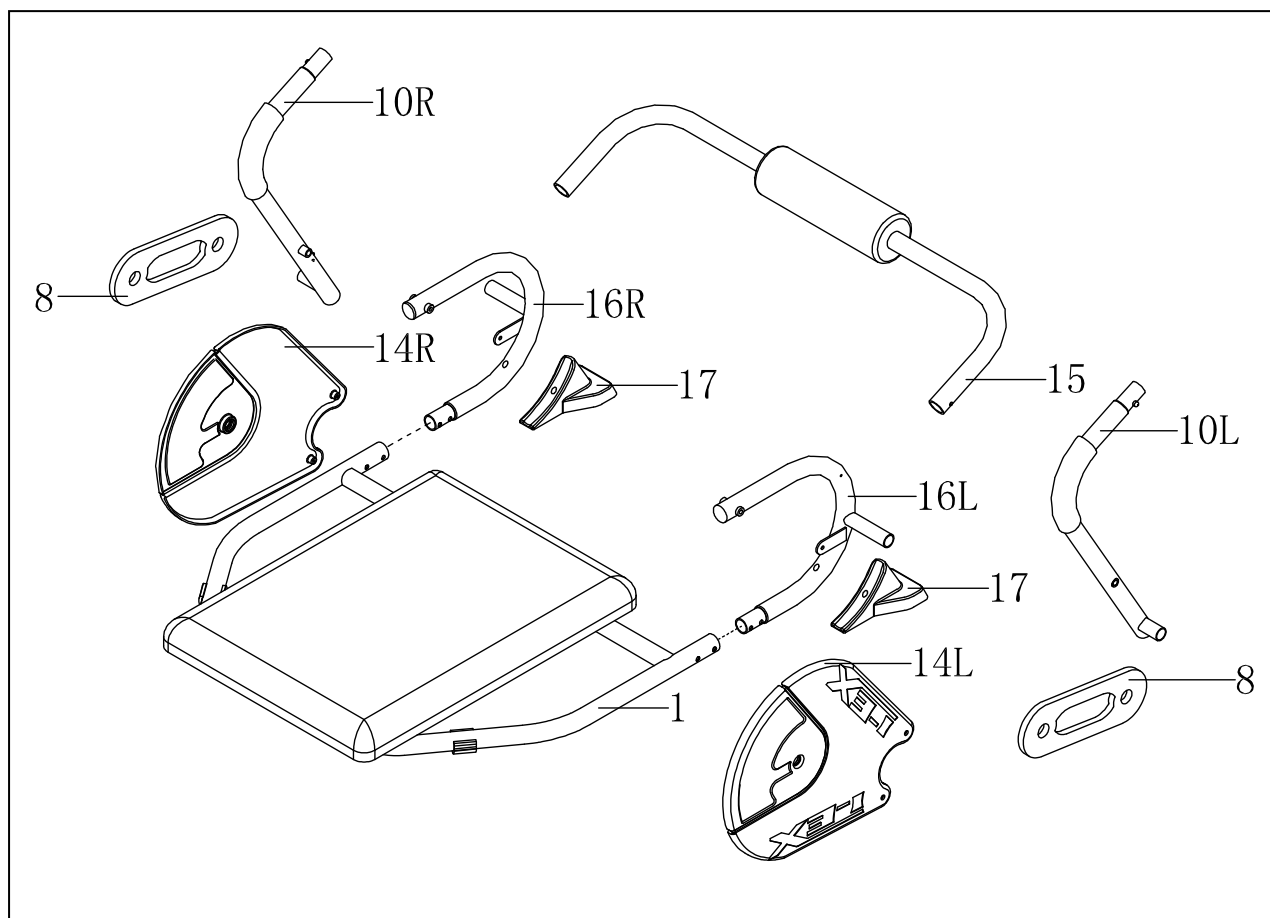
# SCHÉMATICKÁ KRESBA



# SEZNAM ČÁSTÍ:

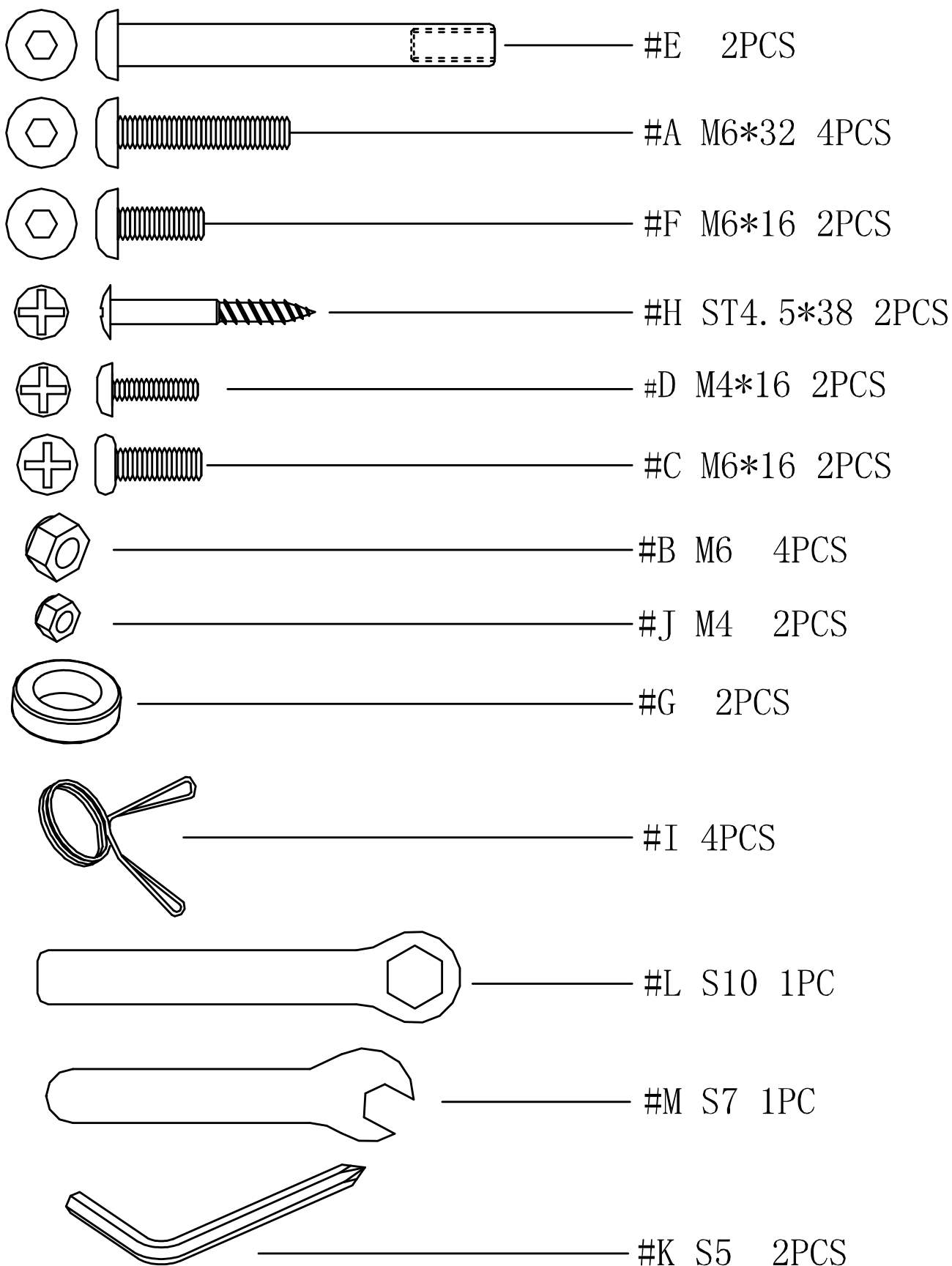
Číslo	Popis	Množství
A	ŠROUB M6*32	4
B	MATICE M6	4
C	ŠROUB M6*16	2
D	ŠROUB M4*16	2
E	ŠROUB M6	2
F	ŠROUB M6*16	2
G	PLASTOVÁ PODLOŽKA	2
H	ŠROUB ST4.5*38	2
I	SVORKA	4
J	MATICE M4	2
1	HLAVNÍ RÁM	1
2	KRYTKA	2
3	ŠROUB M6*38	4
4	ŠROUB M6*12	2
5	PODLOŽKA ID6.2*OD13	2
6	GUMOVÁ PODLOŽKA	2
7	OPĚRADLO	1
8	GUMOVÁ SPOJKA	2
9	PRUŽINKA	2
10R&L	PODPĚRNÁ TRUBKA	2
11	HOUBOVÁ TRUBKA	2
12	KONCOVÁ KRYTKA	4
13	KONCOVÁ KRYTKA	2
14R&L	PLASTOVÝ KRYT (PRAVÝ A LEVÝ)	2
15	VRCHNÍ TYČ	1
16	SPOJOVACÍ TRUBKA (SPODNÍ) (PRAVÁ A LEVÁ)	2
17	PODPĚRNÁ NOHA	2
18	ZADNÍ PODLOŽKA	1
K	KLÍČ S5	2
L	KLÍČ S10	1
M	KLÍČ S7	1

## OBRÁZEK ČÁSTÍ

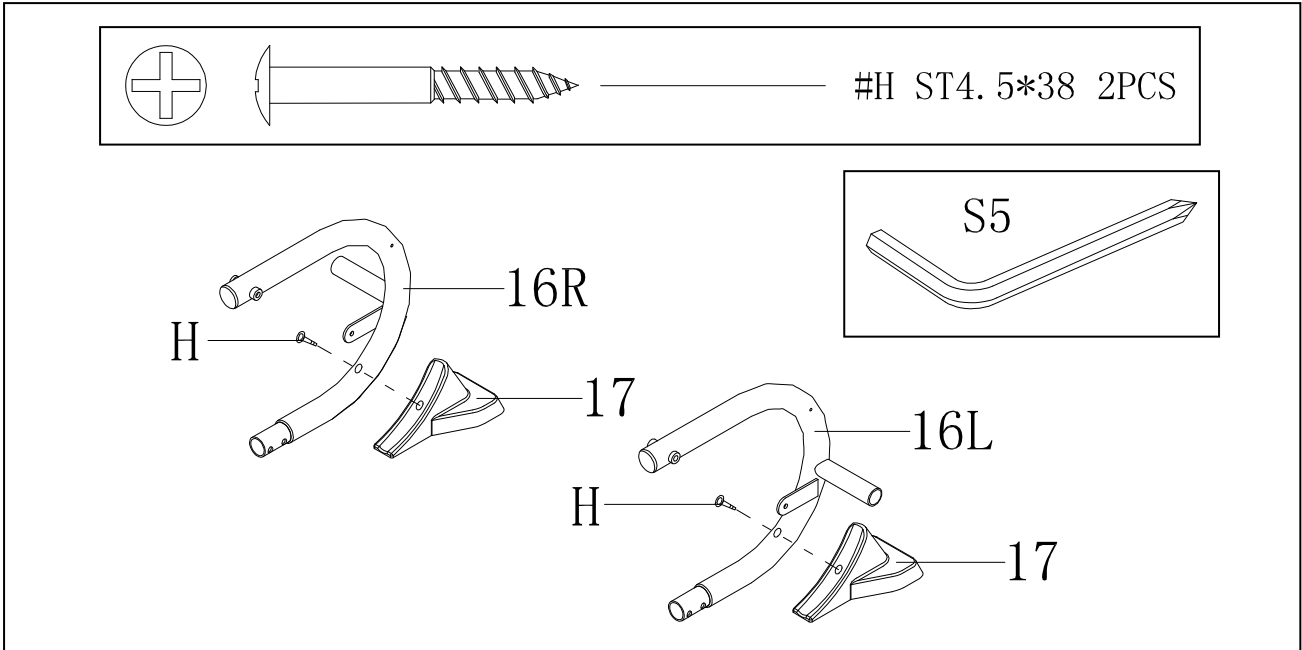


Číslo	Popis	Množství
1	HLAVNÍ RÁM	1
8	GUMOVÁ SPOJKA	2
10R&L	PODPĚRNÁ TYČ	2
14R&L	PLASTOVÝ KRYT (PRAVÝ A LEVÝ)	2
15	VRCHNÍ TYČ	1
16	SPOJOVACÍ TRUBKA (SPODNÍ) (PRAVÁ A LEVÁ)	2
17	PODPĚRNÁ NOHA	2

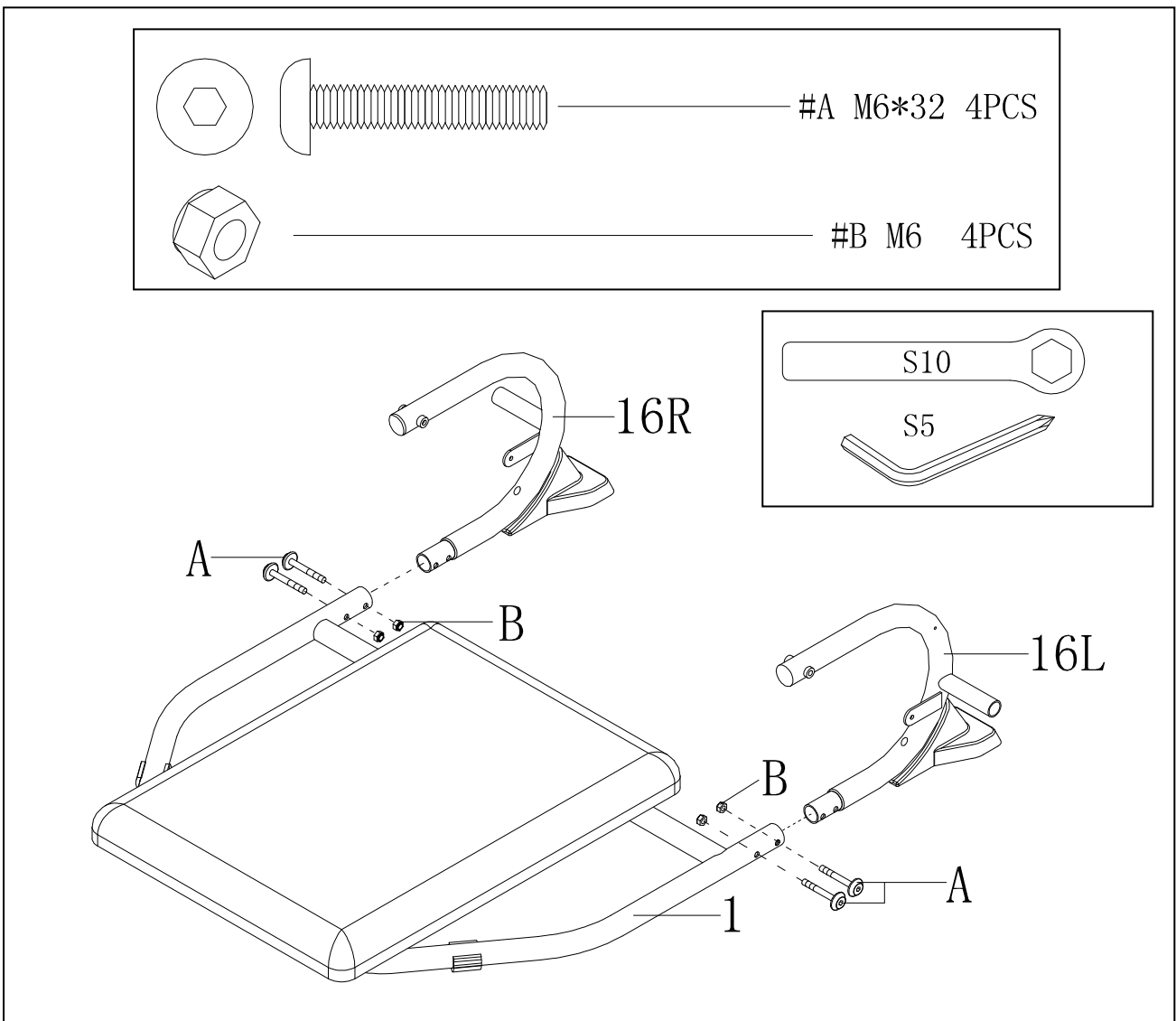
## SOUČÁSTKY V BALÍČKU SE ŠROUBY A MATICEMI:





**KROK 1:**

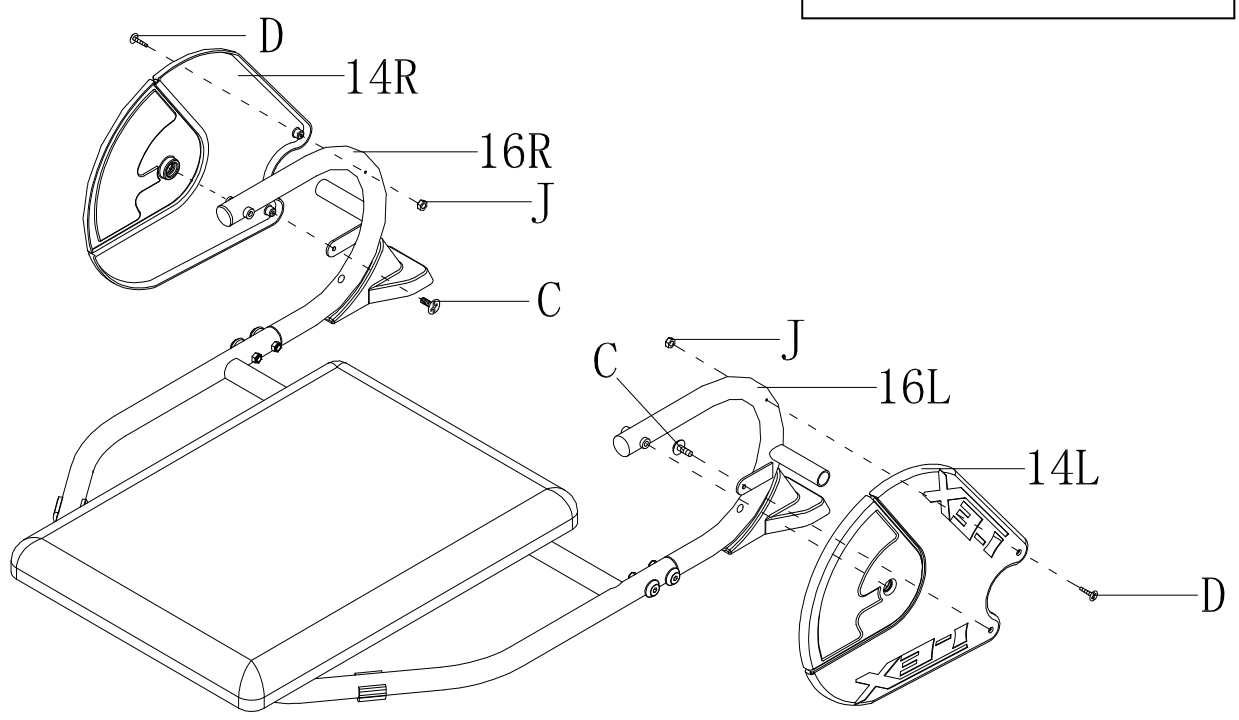
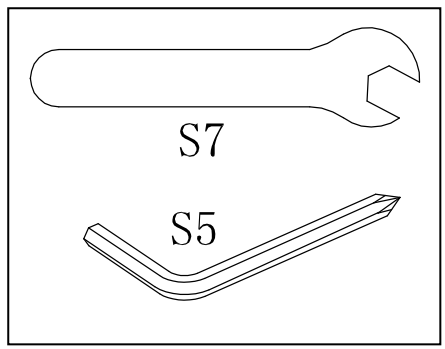


**KROK 2:**



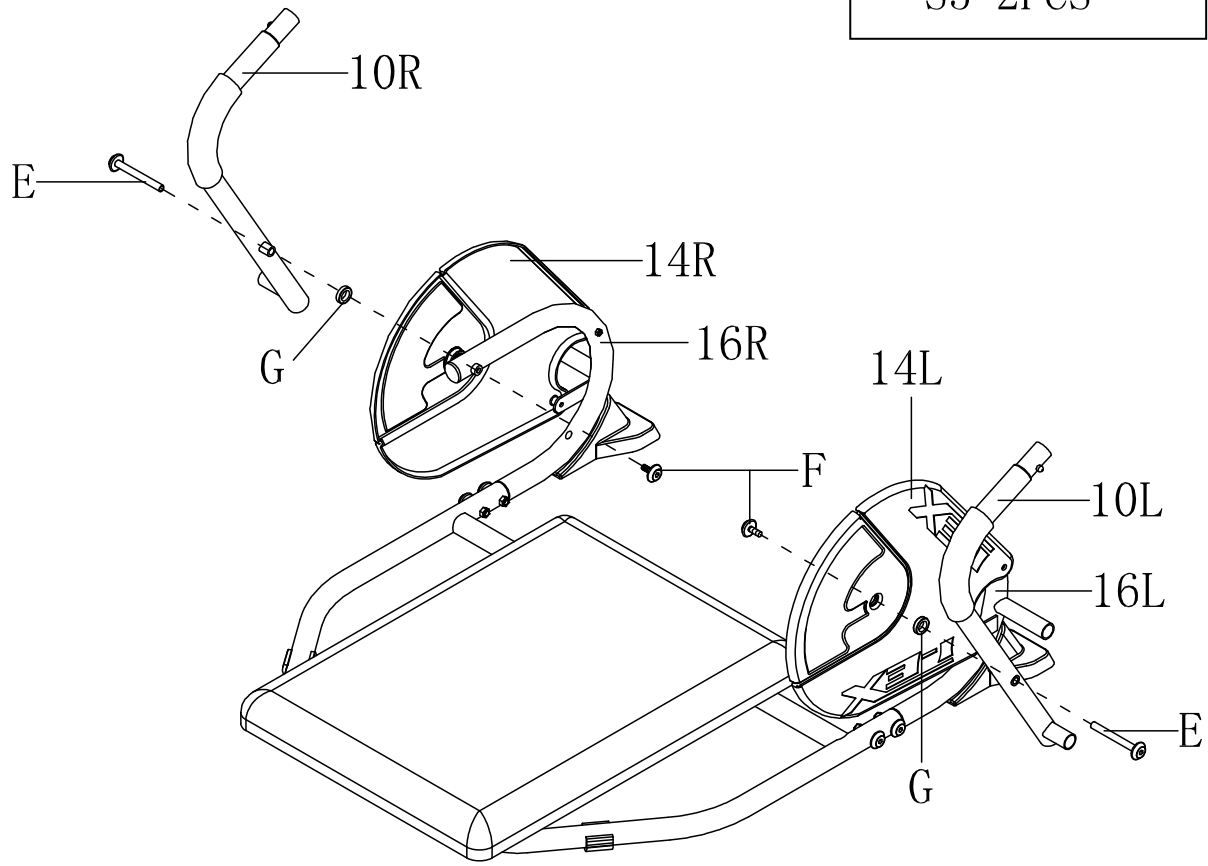
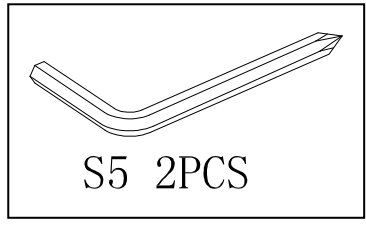
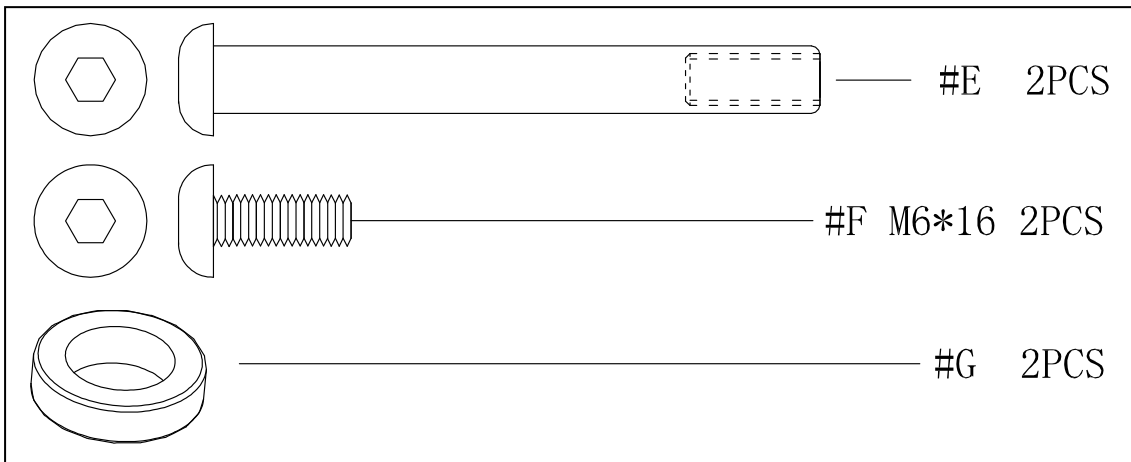
**KROK 3:**

-   \_\_\_\_\_ #D M4\*16 2PCS
-   \_\_\_\_\_ #C M6\*16 2PCS
-  \_\_\_\_\_ #J M4 2PCS

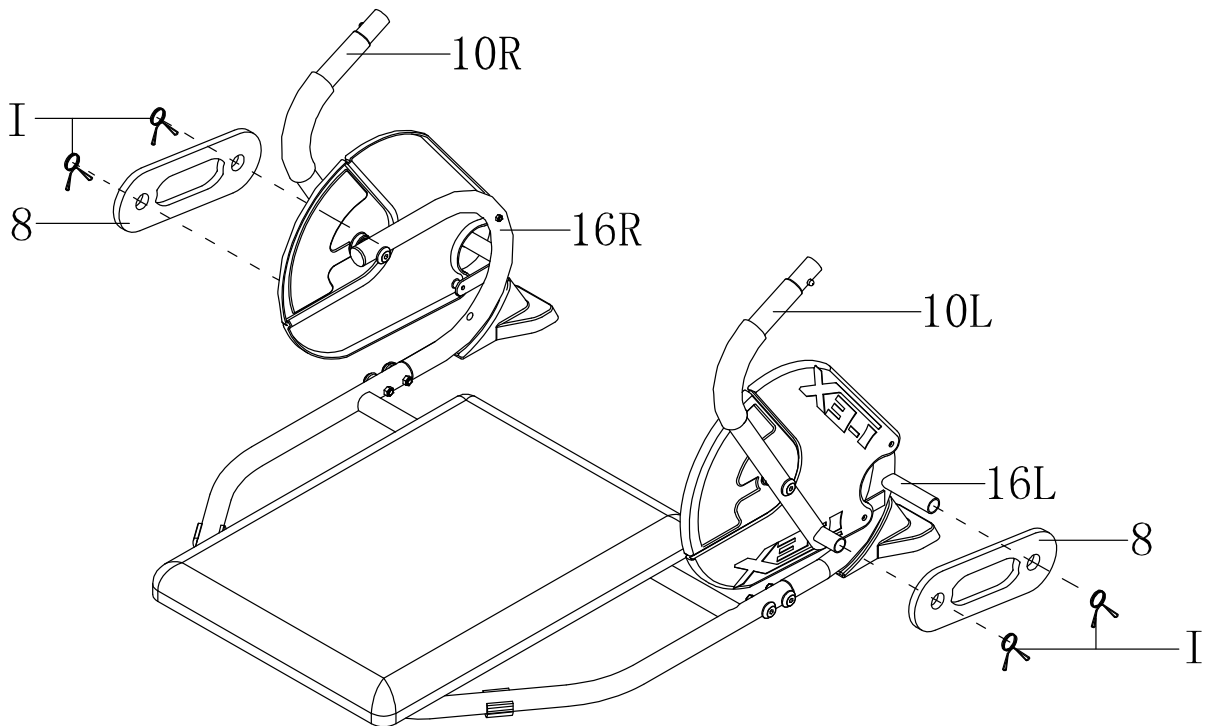




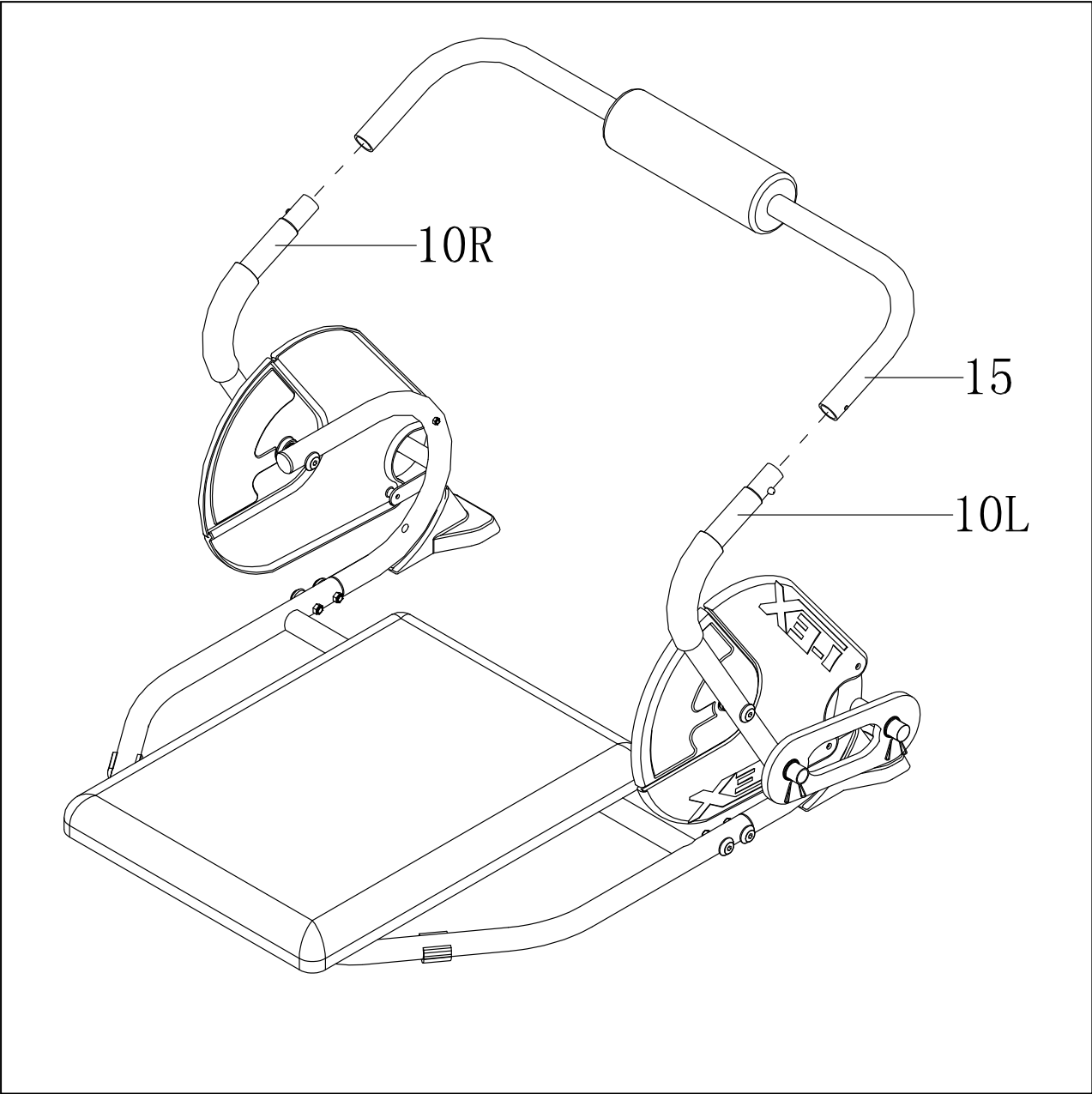
KROK 4:



KROK 5:



KROK 6:

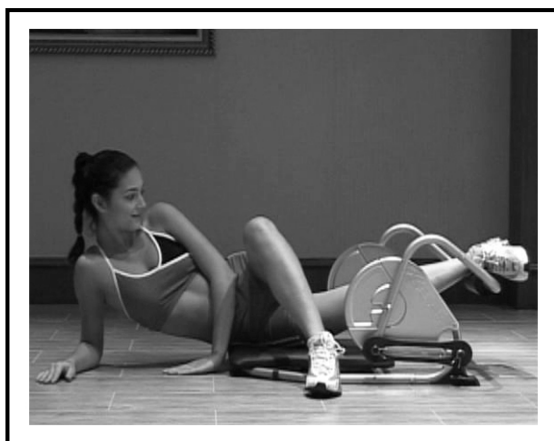


## UKÁZKA CVIKŮ



### Břišní svaly

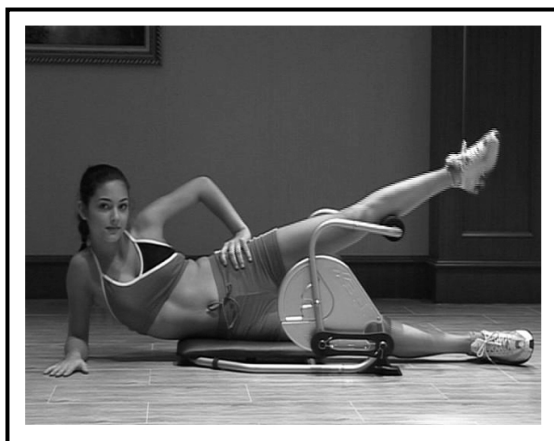
Posadte se na sedátko s hlavou na straně tyče. Dejte ruce do kříže na hrudník a hlavu proti tyči, kterou chcete stlačit. Stlačte tyč pomocí vaší hlavy/krku do pohodlné pozice. Vraťte se zpět do výchozí pozice.



### Stehenní svaly

Lehněte si na sedátko na váš pravý bok, zkřížte vaše nohy a umístěte vaši pravou nohu na tyč. Tlačte pravou nohu proti tyči. Vraťte vaši nohu do výchozí pozice.

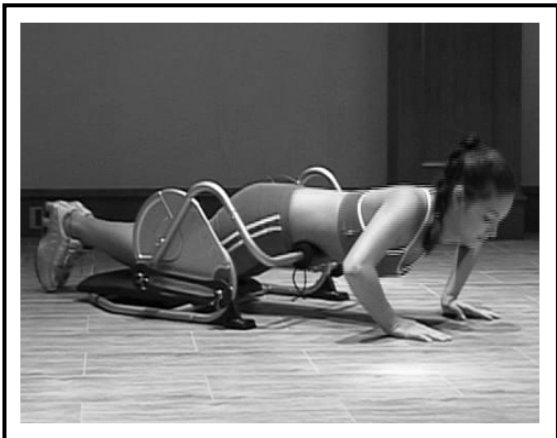
- Opakujte s druhou nohou.



### Stehenní svaly

Lehněte si na sedátko na váš pravý bok a umístěte vaši levou nohu na tyč. Tlačte vaší levou nohou proti tyči. Vraťte nohu do původní pozice. Pohyb je zaměřen na vnější stranu stehen.

Cvičte v pravidelném tempu.



### **Kliky s podporou**

Lehněte si na tyč, dle obrázku. Tlačte vaše tělo co nejbližší podlaze. Poté se vraťte do původní pozice.



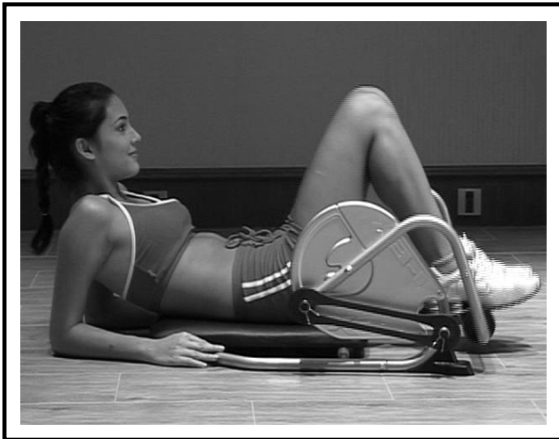
### **Protažení zad**

Sedněte si na podpěrku, tak aby záda směřovala k tyči. Umístěte vaše záda proti tyči přibližně ve vzdálenosti 8 cm dolů od vrchu vašich ramen. Stlačte tyč dolů a prodlužte vaše paže do pohodlné pozice. Vraťte se do výchozí pozice.



### **Posilování prsních svalů**

Klekněte si na sedátko a umístěte ruce na tyč. Tlačte tyč vašimi rukama do úplného propnutí, nepohybujte přitom vašim tělem vpřed. Vraťte se do výchozí pozice.



## Boky

Lehněte si na sedátko a umístěte chodidla na tyč. Tlačte tyč chodidly k zemi, poté vraťte kolena k hrudníku. Cvičte v pravidelném tempu.



## Boční shyby

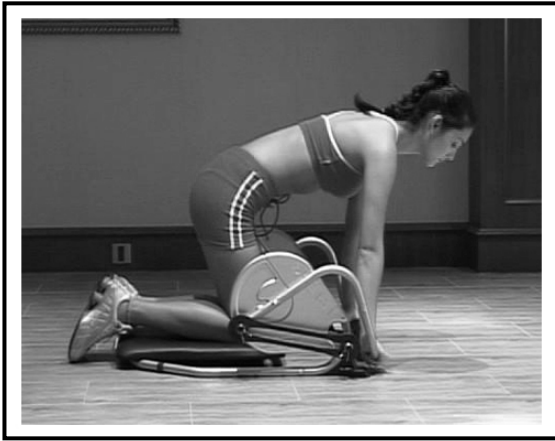
Klekněte si pravou nohou na sedátko a levou nechte nataženou. Umístěte levou ruku na tyč. Levou rukou stlačte tyč a vraťte se zpět do výchozí pozice.

- Zopakujte s druhou rukou



## Posilování tricepsů

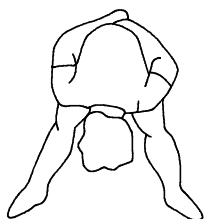
Klekněte si a zadek dejte dolů na paty, tyč máte za zády. Umístěte ruce na tyč. Stlačte ji a vraťte se do původní polohy.



## Shyb

Klekněte si na podložku tak, abyste měli tyč před sebou. Dejte ruce na tyč. Stlačte tyč dolů a zároveň se předkloňte.

### Navrhovaná stretchingová cvičení



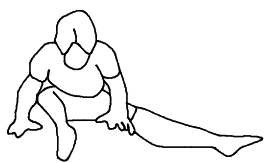
#### Protahování spodní části těla

S chodidly pevně na zemi rozkročte nohy, ruce spojte za zády a snažte se dostat hlavou co nejvíce mezi kolena. Vydřte v této pozici 30 sekund. Použijte vlastního těla jako přirozené závaží k protáhnutí zadní strany stehen. **NEPÉRUJTE!** Postupně se snažte dostat záda co nejnižše.



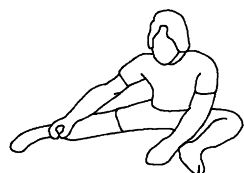
#### Strečing na podlaze

Posaďte se na podlahu, rozkročte nohy tak široce jak Vám to půjde. Přitáhněte horní část těla k pravému kolenu. Použijte paží pro přitáhnutí hrudníku ke stehnům. V tomto protažení vydřte 10 až 30 sekund. **NEPÉRUJTE!** Opakujte 10x na každou stranu.



#### Protahování vnitřní strany stehen

Posaďte se na podlahu a rozkročte nohy od sebe, přičemž jednu nohu propnete a druhou pokrčíte v kolenu. Přitáhněte hrudník tak, aby se dotýkal stehna pokrčené nohy a zároveň se vytočte v pase. Vydřte v této pozici minimálně po dobu deseti vteřin. Opakujte desetkrát na každou stranu.



#### Ohýbání přes nataženou nohu

Postavte se s nohama široce rozkročenými a předkloňte se dopředu, jak je ukázáno na obrázku. Použitím paží se lehce přitáhněte k pravé noze. Nechejte hlavu skloněnou. **NEPÉRUJTE!** Vydřte v této pozici minimálně 10 sekund. Opakujte i na druhou stranu. Pomalu několikrát opakujte.

**Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu nezapomeňte konzultovat Váš zdravotní stav s lékařem.**

**Klidová fáze** - Účelem klidové fáze je vrátit tělo do normálu nebo k normálnímu stavu přiblížit klidovým stavem na konci každého cvičení. Správná klidová fáze pomalu snižuje Vaši srdeční frekvenci a napomáhá krvi vrátit se zpět do srdce. Vaše klidová fáze by měla zahrnovat stretching zmiňovaný výše a měla by být zakončením Vašeho silového cvičení.

## Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vyřízení stroje.



## UPOZORNĚNÍ

**Magic gym musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.**

*Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití/Tento výrobek je určený iba k domácímu použití.*

### **Záruční podmínky:**

- na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - 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
- Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
- Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

Dodavatel:  
Seven sport s. r.o.  
Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
www.insportline.cz