



Návod na použití -SUPER SLIDER



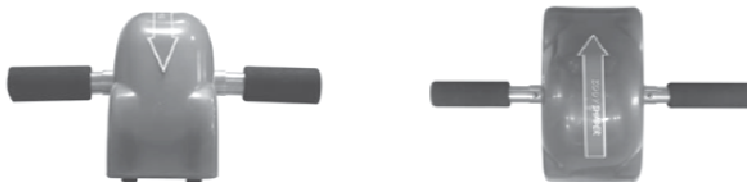
**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL/ SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY
ZABEZPEČUJE DODAVATEĽ**

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

www.insportline.sk



Cvičební pomůcka, která díky pohybu dopředu a dozadu znovu a znovu posiluje a pomáhá tvarovat vaše paže, nohy a každou část těla.

Je to také ideální cvičební pomůcka pro nabírání svalové hmoty a také redukci váhy. Pokud budete cvičit hodinu každý den, vaše hmotnost půjde rapidně dolů.

Můžete jej používat na různých místech a různým způsobem. Je vhodný jak pro mladé tak pro starší osoby a také pro obézní děti. Když jej budete používat jako „hračku“, uvidíte brzy efekt hubnutí a tvarování svalů.

Složení:

Vložte rukojeti do rotační osy, zamáčkněte tlačítko prstem a připevněte je do dírky v ose. A když chcete stroj opět rozložit, zamáčkněte tlačítko prstem, aby vyskočil z dírky a odejměte rukojeti bez větších potíží.

Upozornění při použití:

1. Tento výrobek je používán pomocí zátěže na základě napínání pružiny pro aktivování vašich paží nebo nohou. V případě odražení pružiny, musíte vrátit 4 kolečka na začátek tak, abyste řídili hlavní sobu a poháněcí kolečka do rotace, tak musíte tvrdě zatlačit při použití, jinak budou kolečka pouze klouzat po podlaze a vy z toho nebudete mít správný efekt.
2. Dávejte pozor na směr při použití, šipka ukazuje dopředu. Pokud byste jej obrátili, síla pružiny nebude dostatečná.
3. Jakmile je výrobek složen a používán bez poruchy, není třeba abyste jej rozkládali.

CVIKY:

1A/1B břišní svaly -Klekněte si oběma kolenama na podložku. Uchopte rukojeti a jeďte dopředu tak daleko, jak vám to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice pro zapojení břišních svalů.



Cviky opakujte.

2 kolenní svaly v sedě

Sedněte si pohodlně, dejte nohy na rukojeti a jeďte dopředu jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice. Cviky opakujte.



3 V - kolenní svaly

Sedněte si s roztaženýma nohama do tvaru V. Uchopte rukojeti oběma rukama a jeďte dopředu s rovnými zády, jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cvičení opakujte.



4 V – vnitřní strana stehen, kolenní svaly

Sedněte si s roztaženými nohama do tvaru V. Uchopte rukojeti oběma rukama a jeďte dopředu, jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cvičení opakujte.



5 ramena/ bicepsy v sedě

Uchopte rukojeti za zády a jeďte dozadu tak daleko, jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.



6 cvičení v sedě

Sedněte si pohodlně na židli a uchopte rukojeti oběma rukama naopak (dlaněmi nahoru). Ujistěte se, že šipka směřuje na vás. Protáhněte dopředu hrudník. Pak se vraťte do původní pozice. Cviky opakujte.



7 cvičení nad hlavou ve stoje

Opřete se zády o zeď. Uchopte rukojeti oběma rukama s palci nahoru. Protáhněte paže nahoru, pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.



8 svislé cvičení

Stoupněte si čelem ke zdi. Uchopte rukojeti oběma rukama. Protáhněte paže nahoru, pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.

Záruční podmínky:

1. na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. 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
4. Reklamacе se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. 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