

CZ - Dřevěná balanční podložka inSPORTline

IN 2099

Manuál



Delfín

Cíl:

Zlepšení koordinace, stability a ovládní hybnosti těla.

Počáteční poloha:

Postavte se na balanční podložku s nohama rozkročenýma na šířku ramen.

Cvičení:

Pomalou nakloňte podložku zepředu dozadu a zpět. Začněte pozvolným kolébavým pohybem na balanční podložce, až si na pohyb zvyknete.



Čáp

Cíl:

Zlepšit dynamickou rovnováhu a propriocepci. Rehabilituje a posiluje svaly, vazy a klouby.

Počáteční poloha:

Postavte se na balanční podložku s nohama rozkročenýma na šířku ramen. Balancujte na podložce tak dlouho, až se nebude dotýkat podlahy.

Cvičení:

Začněte pomalý řízený pohyb za strany na stranu, aniž byste se dotýkali (podlahy) vpředu nebo vzadu. Balancujte tak dlouho, až se podložka vůbec nedotýká podlahy.



Vlnění:

Cíl:

Posílit dolní část těla, zlepšit postoj, držení těla a rovnováhu.

Počáteční poloha:

Postavte se na balanční podložku s nohama rozkročenýma na šířku ramen.

Cvičení:

Udělejte řízený pohyb, abyste otočili podložku o celý kruh tak, že se bude svým okrajem neustále dotýkat podlahy.



Kobra.

Cíl:

Posílit dolní a střední část zad.

Počáteční poloha:

Lehněte si tváří k zemi s podložkou umístěnou pod trupem. Položte obě ruce a předloktí na podlahu.

Cvičení:

Proved'te řízený a mírný pohyb a zvedněte a zase položte zpět horní část těla.



Drcení středu podložky.

Cíl:

Sezení ve středu podložky s rukama držícíma podložku po stranách.

Počáteční poloha:

Posaďte se na balanční podložku a oběma rukama se chytěte po obou stranách podložky, zatěžujte břicho a zadek a zvedněte nohy.

Cvičení:

Pomalou zvedněte nohy z podlahy a vydržte 5 sekund, pak uvolněte. Pro pokročilé zpevnění střední části trupu zvedněte nohy z podlahy a ohněte kolena směrem k hrudi a pak je znovu napřimte, aniž byste se dotkli podlahy.

UPOZORNĚNÍ: Níže uvedené pohyby nejsou při cvičení dovoleny:



Naše balanční podložka není určena pro hraní frisbee. Může poranit lidi, budete-li ji používat tímto způsobem.



Dlouhé a krátké části balanční podložky nemohou být dány přes sebe do kříže, jak ukazuje obrázek. Konstrukce se oslabí a zničí tímto špatným pohybem.



Prosíme nepoužívejte samostatně část balanční podložky bez připevnění ostatních dílů(jak ukazuje

obrázek) ke cvičení. Středový kolík by nevydržel nápor pohybu při cvičení.

Záruční podmínky:

1. na výrobek 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. Reklamacce 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, CZ

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

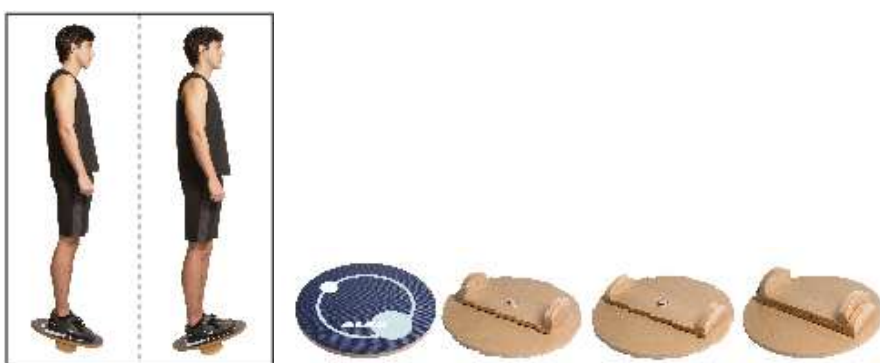
www.insportline.cz

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

PL - 5 in 1 Drewniana deska balans inSPORTline

IN 2099

Instrukcje



Delfin

Cel:

Aby poprawić koordynację, stabilność i kontrolę ruchów ciała.

Pozycja startowa:

Stań na desce balansowej ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.

Ćwiczenie:

Powoli przechylaj deskę od przodu do tyłu i od tyłu do przodu. Zaczynij od delikatnego kołysania na desce balansowej aż przyzwyczaisz się do ruchów.



Bocian

Cel:

Aby poprawić dynamikę balansu i propriocepcję. To improve dynamic balance and proprioception.

Rehabilitacja i wzmocnienie mięśni, ścięgien i stawów.

Pozycja startowa:

Stań na desce balansowej na szerokości barków. Balansuj dopóki płytka nie będzie dotykała ziemi.

Ćwiczenie:

zaczynij od powolnych kontrolowanych ruchów od jednej do drugiej strony, bez dotykania z przodu czy z tyłu. Balansuj dopóki płytka nie będzie dotykała ziemi.



Falowanie

Cel:

Aby podnieść niską wytrzymałość, polepszyć postawę, To enhance lower body strength, improve posture, pozycję i balans.

Pozycja startowa:

Stań na desce balansowej ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.

Ćwiczenie:

Użyj kontrolowanych ruchów aby porować deską po całym okręgu, utrzymując kontakt szczytu deski z ziemią przez cały czas.



Kobra

Cel:

Aby podnieść niską wytrzymałość pleców i rdzenia.

Pozycja startowa:

Leżąc głową do dołu z deska ustawiona pod torssem. Umieść obie dłonie i przedramiona płasko na podłodze.

Ćwiczenie:

Użyj kontrolowanych i delikatnych ruchów aby unosić i opuszczać górną część ciała.



Miażdżenie rdzenia deski

Cel:

Siądź w centrum deski z rękami trzymającymi boki deski.

Pozycja startowa:

Siądź na desce balansowej i obiema rękami chwyć każdą ze stron deski podczas gdy wykonujesz brzuszki unosisz nogi.

Ćwiczenie:

Powoli unosz nogi nad podłogą i przytrzymaj na 5 sekund potem opuść. Dla zaawansowanego wzmocnienia rdzenia, unieś nogi nad podłogą i ugnij kolana w kierunku klatki, następnie wyprostuj nogi ponownie bez dotykania podłogi.

UWAGA: Poniższe ruchy/ćwiczenia są zabronione podczas ćwiczeń.



Nasza desk balansowa nie jest do frisbee. Może zranić ludzi jeśli będziesz robił takie rzeczy.



Długie i krótkie części deski nie mogą być ustawione w kształcie krzyża jak pokazano na rysunku. Konstrukcja zostanie zniszczona i będzie słabnąć przez te złe ruchy.



Nie używaj pojedynczych części deski balansowej (jak pokazano na rysunku) bez załączania innych osobnych części do wykonywania ćwiczeń. Środkowa gałka nie wytrzyma nieprawidłowych ruchów podczas ćwiczeń.

INSPORTLINE PL

ul .Kantorowicka 400

Kraków 31-763

Tel/fax 012/ 417-38-50, 012/645 60 00

www.insportline.pl biuro@insportline.pl

SK - Drevená balančná podložka inSPORTline

IN 2099

Manuál



Delfín

Cieľ:

Zlepšenie koordinácie, stability a ovládania pohybov tela.

Počiatočná poloha:

Postavte sa na balančnú podložku s nohami rozkročenými na šírku ramien.

Cvičenie:

Pomaly nakloňte podložku spredu dozadu a späť. Začnite pozvoľným kolísavým pohybom na balančnej podložke, až si na pohyb zvyknete.



Bocian

Cieľ:

Zlepšiť dynamickú rovnováhu a propriocepciu. Rehabilituje a posilňuje svaly, väzy a kĺby.

Počiatočná poloha:

Postavte sa na balančnú podložku s nohami rozkročenými na šírku ramien. Balancujte na podložke tak dlho, až sa nebude dotýkať podlahy.

Cvičení:

Začnite pomalý riadený pohyb zo strany na stranu, bez toho, aby ste sa dotýkali (podlahy) vpredu alebo vzadu. Balancujte tak dlho, až sa podložka vôbec nedotýka podlahy.



Vlnenie:

Cieľ:

Posilniť dolnú časť tela, zlepšiť postoj, držania tela a rovnováhu.

Počiatočná poloha:

Postavte sa na balančnú podložku s nohami rozkročenými na šírku ramien.

Cvičení:

Urobte riadený pohyb, aby ste otočili podložku o celý kruh tak, že sa bude svojím okrajom neustále dotýkať podlahy.



Kobra.

Cieľ:

Posilniť dolnú a strednú časť chrbta.

Počiatočná poloha:

Lahnite si tvárou k zemi s podložkou umiestnenou pod trupom. Položte obe ruky a predlaktia na podlahu.

Cvičení:

Urobte riadený a mierny pohyb zodvihnite a znovu položte späť hornú časť tela.



Držanie stredu podložky.

Cieľ:

Sedenie v strede podložky s rukami držiacimi podložku po stranách.

Počiatočná poloha:

Posaďte sa na balančnú podložku a oboma rukami sa chyťte po oboch stranách podložky, zaťažujte brucho a zadok a zdvihnite nohy.

Cvičenie:

Pomaly zdvihnite nohy z podlahy a vydržte 5 sekúnd, potom uvoľnite. Pre pokročilé spevnenie strednej časti trupu zdvihnite nohy z podlahy a ohnite kolena smerom k hrudi a potom ich znovu napriamte, tak, aby ste sa nedotkli podlahy.

UPOZORNENIE: Dolu uvedené pohyby nie sú pri cvičení dovolené:



Naša balančná podložka nie je určená pre hranie frisbee. Môže poraniť ľudí, pokiaľ ju budete používať týmto spôsobom.



Dlhé a krátke časti balančnej podložky sa nemôžu dať cez seba do kríža, ako ukazuje obrázok. Konštrukcia sa oslabí a zničí týmto zlým zložením.



Prosíme nepoužívajte samostatne časť balančnej podložky bez pripevnených ostatných dielov (ako ukazuje obrázok) k cvičeniu. Stredový kolík by nevydržal nápor pohybu pri cvičení.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na computer a elektrozariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
 - b.. nesprávnou údržbou
 - c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
 - e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - f.. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designem, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2.. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
- 3.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 4.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 5.. Záruku uplatníte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

www.insportline.sk

RO - 5 in 1 Dispozitiv de balans din lemn

IN 2099

Instructiuni



Delfinul

Scop:

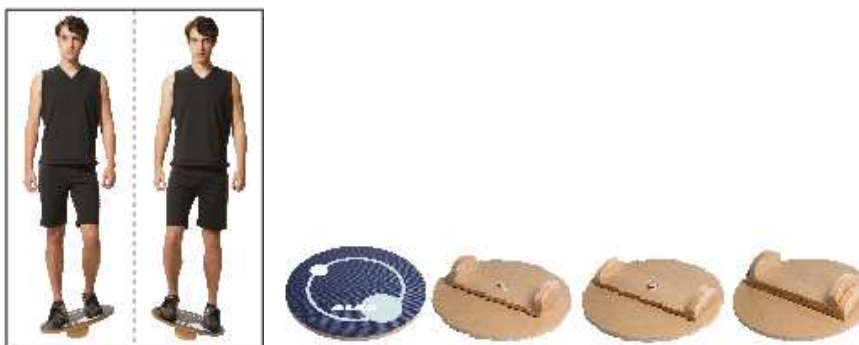
Pentru a imbunatati coordonarea, stabilitatea, si controlul asupra miscarilor corpului dvs.

Pozitia de inceput:

Stati in picioare pe dispozitivul de balans, pastrand picioarele si umerii drepti.

Exercitii:

Usor balansati dispozitivul in fata si in spate si din spate in fata. Continuati aceasta miscare pana ce va obisnuiti cu balansul.



Barza

Scop:

Pentru a imbunatati echilibrul dinamic. Reabiliteaza si intareste muschii, ligamentele, si incheieturile.

Pozitia de inceput:

Pasiti pe dispozitivul de balans, cu spatele si umerii drepti. Exersati mentinerea echilibrului, pan ace ajungeti sa balansati dispozitivul fara ca acesta sa atinga solul.

Exercitii:

Incepeti o miscare lenta si controlata dintr-o parte in alta, fara a atinge in fata sau in spate. Exersati

menținerea echilibrului până ce dispozitivul nu atinge deloc solul.



Ondulație

Scop:

Pentru a întări mușchii din partea inferioară a corpului, îmbunătățește postura corpului, statura și echilibrul.

Poziția de început:

Stați în picioare pe dispozitivul de balans, cu picioarele unul lângă altul.

Exerciții:

Folosiți o mișcare controlată pentru a roti dispozitivul, în cerc complet, păstrând marginea dispozitivului în contact continuu cu solul.



Cobra

Scop:

Pentru a întări partea inferioară a spatelui, sistemul.

Poziția de început:

Stand pe burta, cu dispozitivul sub abdomen. Puneți ambele mâini, pe sol.

Exerciții:

Utilizați o mișcare ușoară și controlată pentru a ridica și a coborî partea superioară a corpului.



Core Board Crunch

Scop:

Stand în centrul dispozitivului, cu mâinile ținându-va de marginea acestuia.

Poziția de început:

Așezați-va pe dispozitiv, ținându-va de marginea acestuia, în timp ce abdomenul se încoarță și

picioarele se ridica.

Exercitii:

Ridicati usor picioarele de pe podea, si mentineti pozitia timp de 5 sec, apoi relaxati muschii. Pentru un exercitiu mai dur, ridicati picioarele indoind geninchi la piept, apoi intindeti picioarele fara a atinge podeaua.

ATENTIUNE: Urmatoarele actiuni sunt interzise.



Dispozitivul de balans nu este pentru frisbee. Puteti accidenta alte persoane, dispozitivul trebuie folosit doar in scopul in pentru care a fost creat.



Partile lungi si scurte sa fie aranjate in cruce, ca in imaginea de mai sus. Constructia va fi distrusa sau va slabi in cazul unor miscari gresite.



Va rugam nu folositi dispozitivul ca in imaginea de mai sus, fara a atasa alte componente, pentru a efectua exercitiile. Butonul din mijloc nu va putea sustine miscarile gresite din timpul antrenamentelor.

ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 4, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro