

inSPORTline

fitness equipment

Návod na použití/ Návod na použitie Posilovací stroj WORK KING



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

SEVEN SPORT s. r. o., nám. J. Zajíce 3, 749 01 Vítkov

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

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Rybárska 3, 911 01 Trenčín

Upozornění/Upozornenie:

1. Před začátkem cvičení konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
Pred začiatkom cvičenia konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
2. Pokud vám bude při cvičení nevolno, nebo ucítíte jakoukoliv bolest, ihned přestaňte cvičit.
Pred cvičením si přečtete následující pokyny.
Pokiaľ vám bude počas cvičenia nevoľno, alebo ucítite akúkoľvek bolesť, ihneď prestante cvičiť. Pred cvičením si prečítajte nasledujúce pokyny.
3. Maximální nosnost je 120 kg/Maximálna nosnosť je 120 kg.

Složení stroje/Zloženie stroja:

Před začátkem skládání si položte všechny části a nástroje na rovnou a čistou plochu.

Zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny příslušné části.

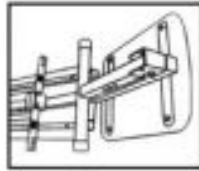
Pred začiatkom skladania si položte všetky časti a nástroje na rovnú a čistú plochu.

Zkontrolujte, či balenie obsahuje všetky príslušné časti.

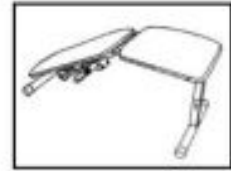
KROK 1

Oddělejte přední nohu a zajistěte ji pomocí kolíku. Pak stroj postavte na nohy.

Oddelte prednú nohu a zaistite ju pomocou kolíku. Potom stroj postavte na nohy.



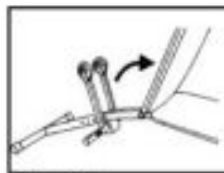
Step 1 →



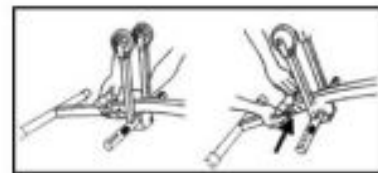
KROK 2

Zvedněte opěrku pro nastavení tyče (7). Zastrčte tyč do dírký a vložte kolík pro zajištění.

Zdvihnute opierku pre nastavenie tyče(7). Zasuňte tyč do dierky a vložte kolík pre zaistenie.



Step 2 →



KROK 3

Připevněte pravou rukojeť (4) do kulaté tyče (18) a zastrčte kolík pro zajištění. Připevněte levou rukojeť z levé strany tyče (18) a zastrčte kolík.

Pripevnite pravú rukoväť (4) do guľatej tyče (18) a zasuňte kolík pre zaistenie.



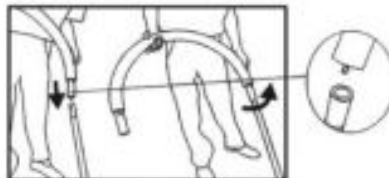
Step 3 →



KROK 4

Zasuňte pravou tyč (4) do půlkulaté tyče (2) a pak nasuňte i levou stranu a zastrčte kolíky pro zajištění.

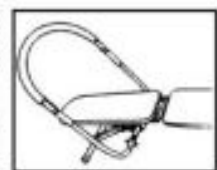
Zasuňte pravú tyč (4) do poloruľatej tyče (2) a potom nasuňte i ľavú stranu a zasuňte kolíky pre zaistenie.



Step 4 →



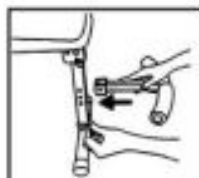
Step 4 →



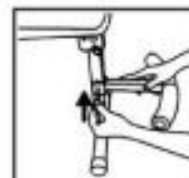
KROK 5

Připevněte tyč do příslušné díry a zajistěte kolíkem.

Pripevnite tyč do príslušnej diery a zaistite kolíkom.



Step 5 →



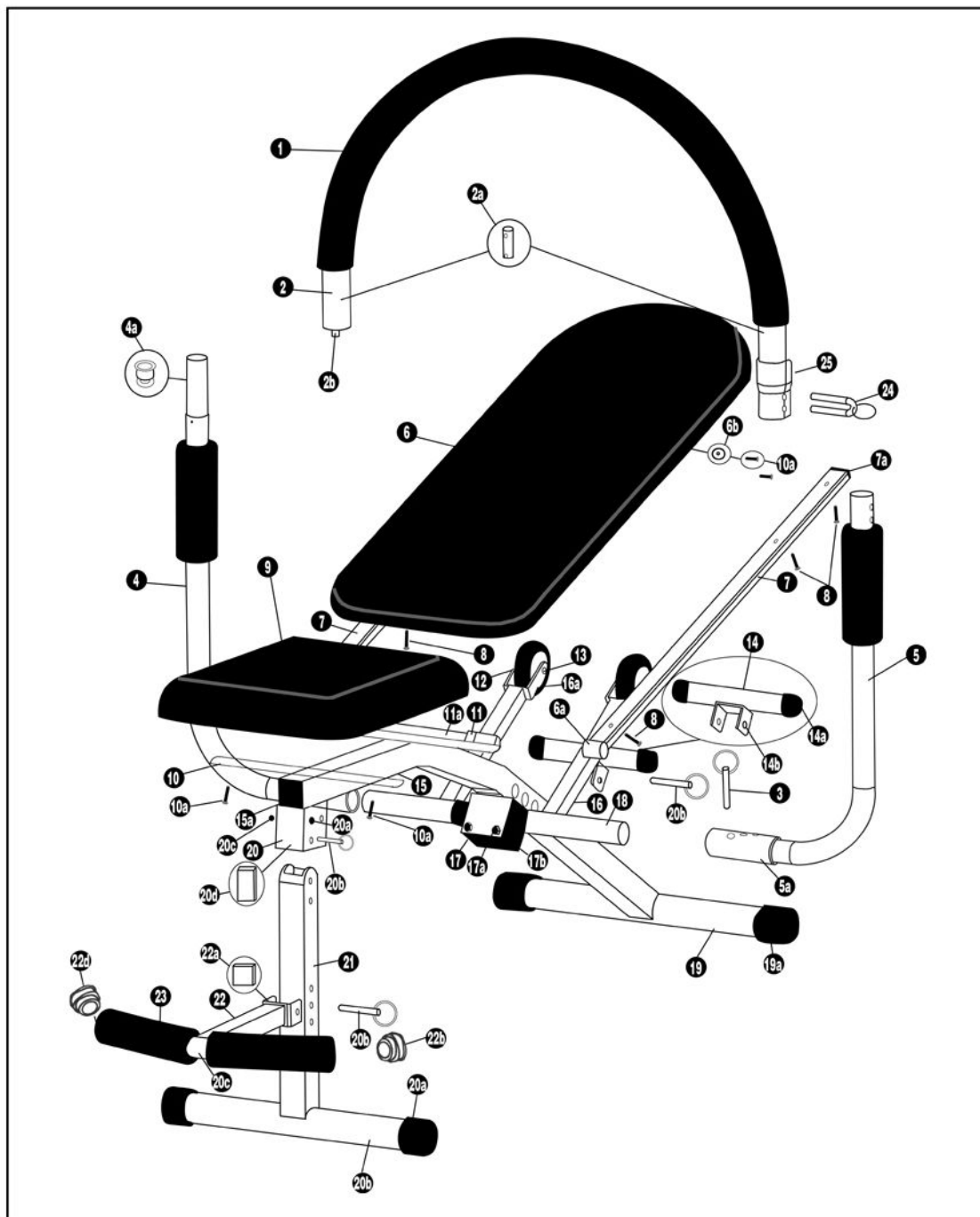
KROK 6

Složte stroj pro skladování

Vytáhněte oba kolíky z přední nohy (20b) a vytáhněte kruhovou tyč (14).

Zložte stroj pre skladovanie. Vytiahnite oba kolíky z prednej nohy (20b) a vytiahnite kruhovú tyč (14).

Části:



číslo	Název/názov	počet ks
1	oválná rukojeť s penovkou/oválna rukoväť s penovkou	1
2	koleno rukojeti/koleno rukoväti	1
2a	kulatá krytka/guľatá krytka	2
2b	Šroub/skrutka	1
3	Kolíček/kolíček	2

4	koleno rukojeti/koleno rukoväti	1
4a	Vložka/vložka	1
5	Koleno rukojeti/koleno rukoväti	1
5a	Kulatá objímka/guľatá objímka	2
6	Opěrka/opierka	1
6a	Kulatá objímka dotahovací/guľatá objímka dotahovacia	2
6b	Kulaté pouzdro/guľaté púzdro	1
7	Čtvercová tyč/štvorcová tyč	2
7a	Plastová krytka/plastová krytka	2
8	Šroub/skrutka	6
9	Sedlo/sedlo	1
10	Ocelový plátek/ocelový plátok	2
10a	Šroub/skrutka	5
11	Podpěra/podpera	2
11a	Otáčivá tyč/otáčacia tyč	1
12	Plastové kolečko/plastové koliesko	2
13	Šroub/skrutka	2
14	Podpěra/podpera	1
14a	Kulatá objímka/huľatá objímka	2
14b	U tvarovaný plátek/U tvarovaný plátok	1
15	Podpěrná tyč sedla/podporná tyč sedla	1
15a	Čtvercová krytka/štvorcová krytka	1
16	Čtvercová tyč/štvorcová tyč	2
16a	U tvarovaný plátek (přednastavený)/U tvarovaný plátok(prednastavený)	2
17	U tvarovaný plátek (přednastavený)/U tvarovaný plátok(prednastavený)	1
17a	Šroub/skrutka	2
17b	Rozpěrka/rozporka	2
18	Podpěra/podpera	1
18a	Šroub/skrutka	2
19	Kruhová podpěrná tyč/kruhová podporná tyč	1
19a	Kulatá krytka/guľatá krytka	2
20	U tvarovaný plátek (přednastavený)/U tvarovaný plátok (prednastavený)	1
20a	Šroub/skrutka	1
20b	Kolík/kolík	3
20c	Matice/matica	3
20d	Gumová krytka/gumová krytka	1
20e	Matice/matica	4
21	Čtvercová tyč/štvorcová tyč	1
21a	Kulatý kryt/guľatý kryt	2
21b	Kulatá tyč /guľatá tyč	1
22	Čtvercová tyč/štvorcová tyč	1
22a	Gumová krytka/gumová krytka	1
22b	U krytka/U krytka	1
22c	Koleno tyče/koleno tyče	1
22d	Kulatá krytka/guľatá krytka	2
23	Oválná krytka/oválna krytka	2
24	U kolík/U kolík	1
25	Krytka/krytka	1

Před začátkem cvičení:

-nezapomeňte konzultovat váš zdravotní stav se svým lékařem či profesionálním trenérem.

- Používejte stroj pouze na rovném povrchu
- Při cvičení si uchopte rukojeti, tak abyste se při cvičení cítili pohodlně.
- Pro lepší výsledky, zapojujte co nejvíce břišní svaly, nepoužívejte moc paže. Při cvičení posilujete jak horní část těla, tak břišní svaly.
- Při cvičení držte hlavu na opěrci pro správné držení těla. Pokud nezafixujete krk, může docházet k neobvyklému namáhání krku a tím zhoršení efektivity cvičení. Udržujte sval v napětí v celé délce cviku.

Před začátkem cvičenia:

- nezabudnite konzultovať váš zdravotný stav so svojim lekárom či profesionálnym trenerom.
- Používajte stroj iba na rovnom povrchu
- Pri cvičení si chyt'te rukoväte tak, abyste sa pri cvičení cítili pohodlne.
- Pre lepšie výsledky, zapájajte čo najviac brušné svaly, nepoužívajte príliš paže. Pri cvičení posilujete ako hornú časť tela, tak brušné svaly.
- Pri cvičení držte hlavu na opierke pre správne držanie tela. Pokiaľ nezafixujete krk, môže dochádzať k neobvyklému namáhaniu krku a tým zhoršeniu efektivity cvičenia. Udržujte sval v napätí v celej dĺžke cviku.

Cvičení/cvičenie

Konzultujte váš cvičební program se svým lékařem.
Konzultujte váš cvičebný program so svojim lekárom.

Zahřívací cvičení/zahrievacie cvičenie:

Po dobu 2-3 minut provádějte cvičení na zrychlení krevního oběhu. Zahřívací cvičení vás připraví na zátěž a zvýší pozitivní výsledky z cvičení.
Počas 2-3 minút preveďte cvičenie na zrýchlenie krvného obehu. Zahrievacie cvičenie vás pripraví na záťaž a zvýši pozitívne výsledky z cvičenia.

Protahení/preťahnutie:

Boky – postavte se rozkročmo v šířce ramen a lehce pokrčte kolena. Narovnejte záda, dívejte se dopředu a zvedněte levou paži nad hlavu a pravou paži si opřete o bok. Pomalu se naklánějte na pravý bok. Při tomto cvičení protahujete levou stranu. Vydržte v poloze 20-30 sekund. Cvik opakujte i pro druhou stranu. Neskákejte, neškubajte s sebou. Cvik provádějte velmi pomalu a kontrolovaně.

Boky – postavte sa rozkročmo v šírke ramien a ľahko pokrčte kolená. Narovnajzte chrbát, pozerajte sa dopredu a zdvihnite ľavú ruku nad hlavu a pravú ruku si oprite v bok. Pomaly sa nakláňajte na pravý bok. Pri tomto cvičení preťahujete ľavú stranu. Vydržte v polohe 20-30 sekúnd. Cvik opakujte i pre druhú stranu. Neskáčajte a nemykajte sa. Cvik prevádzajte veľmi pomaly a kontrolované.

Točení pánví:

Postavte se rozkročmo v šířce ramen a lehce pokrčte kolena. Narovnejte záda, dívejte se dopředu, dejte ruce v bok. Zafixujte spodní část těla a dělejte kruhy v jednom směru 10 krát. Pak totéž opakujte pro druhou stranu. Dělejte pohyb pomalu a kontrolovaně.

Točenie panvy:

Postavte sa rozkročmo v šírke ramien a ľahko pokrčte kolená. Narovnajzte chrbát, pozerajte sa dopredu, dejte ruky v bok. Zafixujte spodnú časť tela a robte kruhy v jednom smeru 10 krát. Potom to isté opakujte na druhú stranu. Robte pohyb pomaly a kontrolované.

Nezapomeňte při cvičení přirozeně dýchat, nikdy nezadržujte dech. Držte hlavu na opěrci a soustřeďte se na posilování břišních svalů. Zapřete si nohy o podpěry nebo je nechejte volně na podlaze, záleží, co je pro vás pohodlnější. Cviky provádějte pomalu se záběrem nahoru i

dolů pro efektivnější cvičení. Cvičení je velmi jednoduché. Před cvičením zkontrolujte, zda-li jsou všechny šrouby dotaženy a stroj je v pořádku.

Nezabudnite pri cvičení prirodzene dýchať, nikdy nezadržujte dych. Držte hlavu na opierke a sústreďte sa na posilovanie brušných svalov. Zaprite si nohy o podperu alebo ich nechajte volne na podlahe, záleží, čo je pre vás pohodlnejšie. Cviky prevádzajte pomaly so záberom hore i dole pre efektívnejšie cvičenie. Cvičenie je veľmi jednoduché. Pred cvičením zkontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté a stroj je v poriadku.

Poloha stroje

1. Začátečníci
2. Začátečníci/ středně pokročilí
3. Středně pokročilí/pokročilí
4. Pokročilí

Poloha stroja

Začiatočníci

Začiatočníci/ stredne pokročilí

Stredne pokročilí/pokročilí

Pokročilí



1



2



3



Začátečníci

8-10 cviků, 1-2 opakování

začňte s cviky 1 – 3. Když dokončíte všechny tři cviky, můžete provádět cviky 4-6. Provádějte všech 6 cviků 8-10 krát ve dvou opakováních. Položte se na stroj tak, aby to bylo pro vás pohodlné. Udržujte tempo přibližně 2 sekundy nahoru a dvě dolů.

Začiatočníci

8-10 cvikov, 1-2 opakovania

začnite s cvikmi 1 – 3. Keď dokončíte všetky tri cviky, môžete prevádzat' cviky 4-6. Prevádzajte všetkých 6 cvikov 8-10 krát v dvoch opakovaniach. Položte sa na stroj tak, aby to bolo pre vás pohodlné. Udržujte tempo približne 2 sekundy hore a dve dole.

Středně pokročilí / pokročilí

10-20 cviků, 3-4 opakování

Provádějte všech 6 cviků 10-20 krát v 3 až 4 opakováních.

Položte se na stroj tak, aby to bylo pro vás pohodlné. Udržujte tempo přibližně 2 sekundy nahoru a dvě dolů.

Pamatujte vždy na to, že pokud se vám bude zdát program příliš lehký, můžete provádět cvik více krát.

Stredne pokročilí / pokročilí

10-20 cvikov, 3-4 opakovania

Prevádzajte všetkých 6 cvikov 10-20 krát v 3 až 4 opakovaniach.

Položte sa na stroj tak, aby to bolo pre vás pohodlné. Udržujte tempo približne 2 sekundy hore a dve dole.

Pamätajte vždy na to, že pokiaľ sa vám bude zdať program príliš ľahký, môžete prevádzat' cvik viac krát.

CVIKY

CVIK 1 – základní břišní svaly

Lehněte si na stroj, jak je ukázáno na obrázku, opřete si hlavu o opěrku a uchopte rukojeť oběma rukama nad hlavou. Nohy si zapřete o opěrku nebo je nechejte volně na podlaze. Začněte provádět cviky v požadovaném opakování. Tento cvik je zaměřen na posilování střední části břišních svalů.

CVIK 1 – základné brušné svaly

Ľahnite si na stroj, ako je ukázané na obrázku, oprite si hlavu o opierku a chytíte rukoväť oboma rukami nad hlavou. Nohy si zaprite o opierku alebo ich nechajte voľne na podlahe. Začnite prevádzkať cviky v požadovanom opakovaní. Tento cvik je zameraný na posilovanie strednej časti brušných svalov.



Start



CVIK 2 – posilování pravé strany bočních břišních svalů (pravý bok)

Lehněte si na stroj a přetočte nohy na pravý bok. Ujistěte se, že tato poloha je pohodlná a opřete nohy do opěrky nebo je nechte volně na zemi. Pomalu se začněte zvedat a přidržujte se rukama rukojeti. Toto cvičení posiluje levé boční břišní svaly.

CVIK 2 – posilovanie pravej strany bočných brušných svalov (pravý bok)

Ľahnite si na stroj a pretočte nohy na pravý bok. Uistite sa, že táto poloha je pohodlná a oprite nohy do opierky alebo ich nechajte voľne na zemi. Pomaly sa začnite zdvíhať a pridržujte sa rukami rukoväte. Toto cvičenie posiluje ľavé bočné brušné svaly.



Start



CVIK 3 – posilování levé strany bočních břišních svalů (levý bok)

Opakujte cvik 2 i pro pravou stranu – vytočte se na levý bok, atd.

CVIK 3 – posilovanie ľavej strany bočných brušných svalov (ľavý bok)
Opakujte cvik 2 i pre pravú stranu – vytočte sa na ľavý bok, atď.

CVIK 4 – dvojitý cvik

Lehněte si na stroj jak je ukázáno na obrázku. Uchopte rukojeť oběma rukama a nechte hlavu opřenou o opěrkku. Pomalu začněte zvedat tělo ke kolenům. Najednou přitahujte trochu také kolena nahoru. Tento cvik je náročnější, proto se ujistěte, že vždy máte pohodlný postoj. Tento cvik posiluje vrchní i spodní břicho.

CVIK 4 – dvojitý cvik

Lehnite si na stroj ako je ukázané na obrázku. Chyťte rukoväť oboma rukami a nechajte hlavu opretú o opierku. Pomaly začnite zdvíhať telo ku kolenám. Naraz priťahujte tiež kolena nahor. Tento cvik je náročnejší, preto sa uistite, že vždy máte pohodlný postoj. Tento cvik posiluje vrchné i spodné brucho.



Start



CVIK 5 spodní část břicha

Lehněte si na stroj s pokrčenýma nohama v kolenou jak je ukázáno na obrázku. Nechte hlavu opřenou o opěrku a rukama se držte rukojeti. Začněte zvedáním kolen dopředu k hrudníku a zpět dozadu do základní pozice, když se nohy vrátí do základní pozice, nepokládejte spodní část zad na opěrku a nehýbejte s vrchní částí zad. Tento cvik posiluje spodní břišní svaly.

CVIK 5 spodná časť brucha

Ľahnite si na stroj s pokrčenými nohami v kolenách ako je ukázané na obrázku. Nechajte hlavu opretú o opierku a rukami sa držte rukojeti. Začnite zdvíhaním kolien dopredu k hrudníku a späť dozadu do základnej pozície, keď sa nohy vrátia do základnej pozície, nekladte spodnú časť chrbáta na opierku a nehýbte s vrchnou časťou chrbáta. Tento cvik posiluje spodné brušné svaly.



Start



Finish

CVIK 6 – alternativní cvik

Lehněte si na stroj s pokrčenýma nohama v kolenou jak je ukázáno na obrázku. Nechte hlavu opřenou o opěrku a rukama se držte rukojeti. Začněte s pokrčenými koleny. Vždy jednu nohu protáhněte dopředu. Nohy střídajte. Toto je pokročilé cvičení, posilujete vrchní i spodní část břicha.

CVIK 6 – alternatívny cvik

Ľahnite si na stroj s pokrčenými nohami v kolenách ako je ukázané na obrázku. Nechajte hlavu opretú o opierku a rukami sa držte rukojetí. Začnite s pokrčenými kolenami. Vždy jednu nohu natiahnite dopredu. Nohy striedajte. Toto je pokročilé cvičenie, posilujete vrchnú i spodnú časť brucha.



Start



Finish

UPOZORNĚNÍ/ UPOZORNENIE

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

Stroj musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití/Tento výrobok je určený iba k domácemu použitiu.

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.Reklamace 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.

Nám. J. Zajíce 3, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

Záručné podmienky:

- 1.na stroj sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- 2.v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
- 3.Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- 4.Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
- 5.Záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodavateľ:

Insportline s. r.o.

Rybárska 3, Trenčín 911 01

www.insportline.cz