



CZ - BALANČNÍ PODLOŽKA “DOME” - IN 2102



Balanční podložka “DOME” je nafukovací půlbalon se cvičebními táhly po stranách. Je rychlý a efektivní. Příjemná a zábavná cesta jak procvičit celé tělo. Správné používání balanční podložky DOME pomáhá tvarovat a zesílit tělo zatímco ztrácíte extra kila. Jeho unikátní design je zajímavý a umožňuje procvičit tělo novým efektivním způsobem. Každá sada v krabici obsahuje: 1 ks balanční podložky (je třeba nafouknout), 2ks cvičebních táhel a 1ks ruční pumpy.

Číslo výrobku / Rozměry:

IN 2101 (BOD01) / 52cm X 23cm

Materiál: PVC

Dodavatel:

SEVEN SPORT s.r.o.

Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

Záruční podmínky:

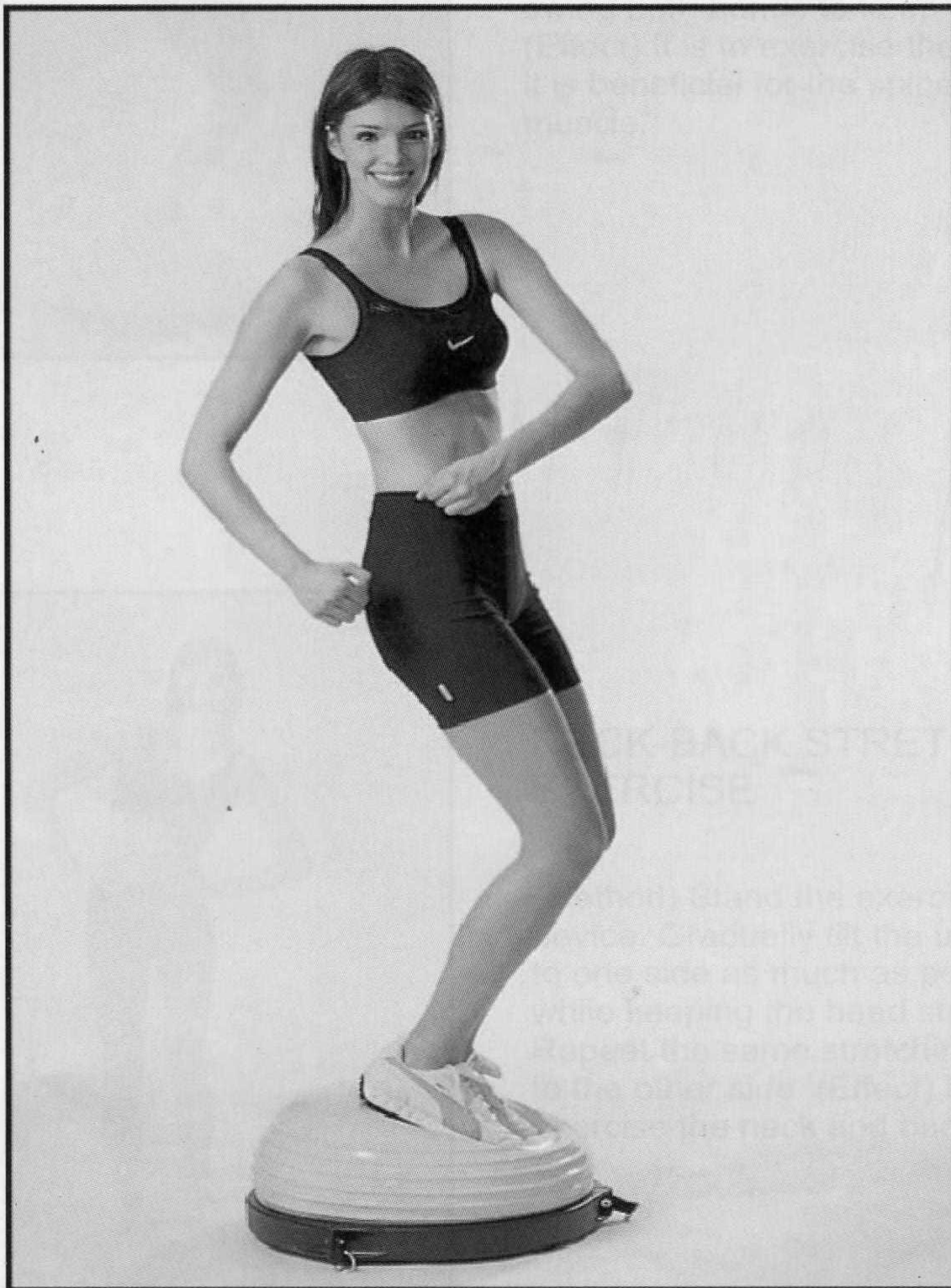
1. na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - 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. 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.

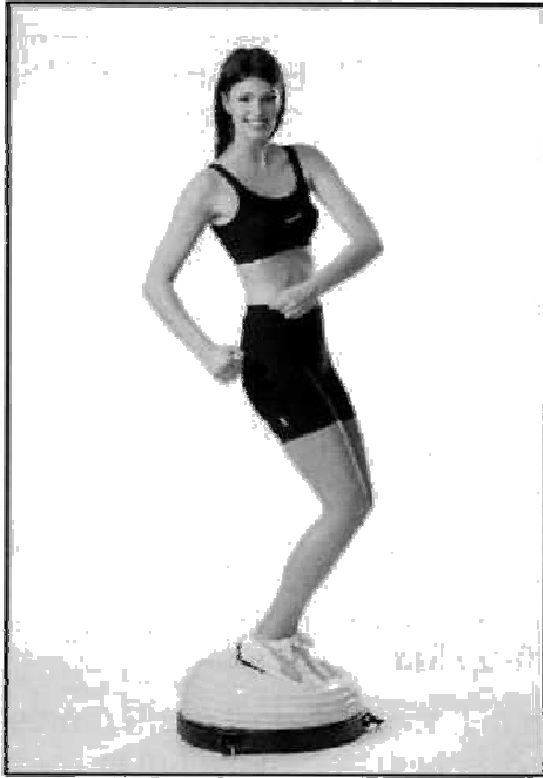
Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:
SEVEN SPORT s.r.o.
Dělnická 957, 749 01 Vítkov
info@insportline.cz
www.insportline.cz

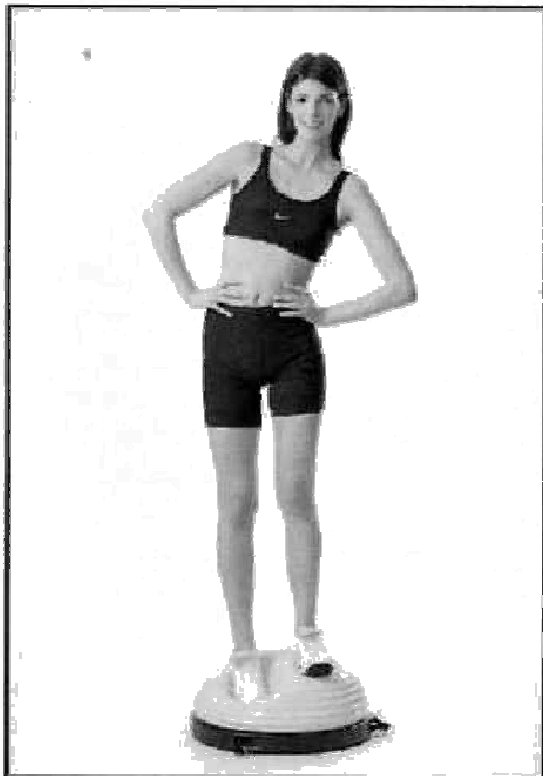
CZ - BALANČNÍ PODLOŽKA & CVIČENÍ **DOMÉ BALL**





OTÁČENÍ PASEM

Metoda: Postavte se na cvičební zařízení. Držte tělo rovně. Pouze otáčejte pasem a přirozeně kývejte oběma rukama abyste udrželi rovnováhu.



PROTAŽENÍ KRKU A ZAD

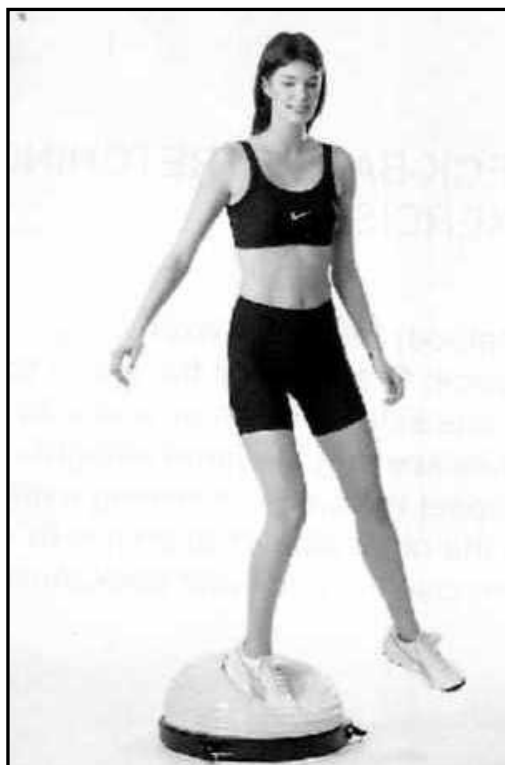
Metoda: Postavte se na cvičební zařízení. Pozvolně nakloňte horní část těla na jednu stranu tak moc, jak to je jen možné, zatímco hlavu držíte rovně. Zopakujte tento protahovací cvik na druhou stranu.



ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE SE ZVEDÁNÍM DRUHÉ NOHY

Metoda: Držte tělo v rovnovážném postoji na jedné noze a zvedněte druhou nohu. Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátkou nebo dlouho dobu). Vyměňte nohy a opakujte znovu.

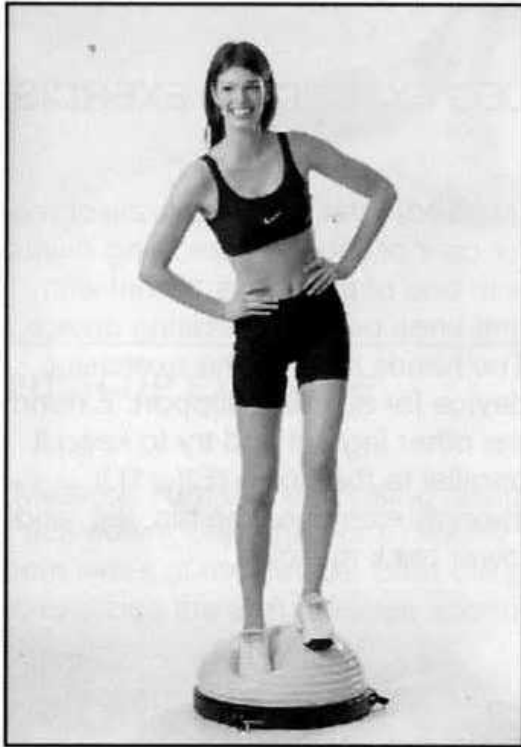
Efekt: Zvyšuje rovnováhu těla a rychlost reakce. Také procvičuje stehenní svaly zvedané nohy.



ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE S PROTAŽENÍM DRUHÉ NOHY

Metoda: Držte tělo v rovnovážném postoji na jedné noze a protáhněte druhou nohu do strany . Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátkou nebo dlouho dobu). Vyměňte nohy a opakujte znovu.

Efekt: Zvyšuje rovnováhu těla a rychlost reakce. Také procvičuje svaly nohy a hýžděvé svaly protahované nohy.



OPAKOVANÉ KROKOVÉ CVIČENÍ

Metoda: Stůjte na cvičebním zařízení a opakujte krokové cvičení. Lehce kolébejte horní částí těla dle směru doleva a doprava.

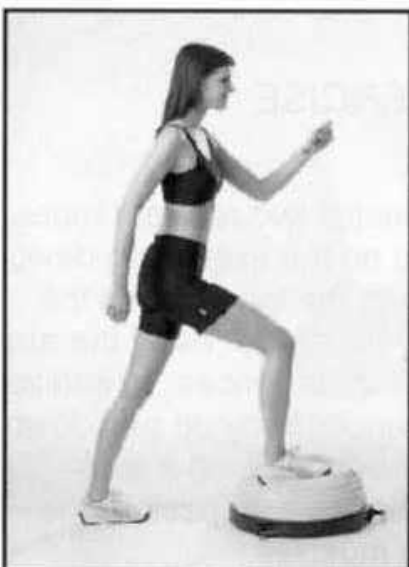
Efekt: Zlepšuje smysl pro rovnováhu a procvičuje stehenní a lýtkové svaly.

ŠLAPÁNÍ A CHŮZE

Metoda: Zvedněte jednu nohu a poté šlápněte na horní povrch cvičebního zařízení. Horní část těla držte rovně.

Pohněte tělem dopředu. Druhá noha překročí cvičební zařízení. Nakonec dokončete pohyb.

Efekt: Hlavním efektem je procvičit stehenní svaly. Také je prospěšný pro lýtka, kolena a kotníky.





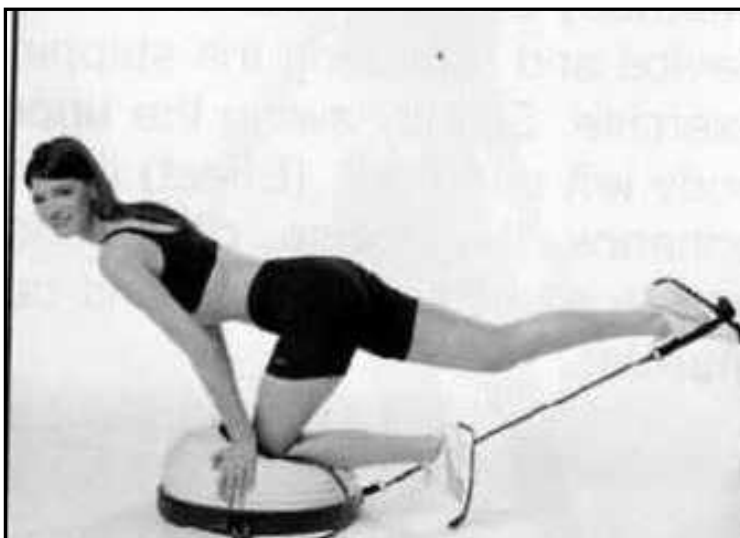
PROCVIČENÍ RUKOU

Metoda: Prvně namontujte dvě pružná lana. Postavte se na cvičební zařízení. Lehce pokrčte kolena. Uchopte lana oběma rukama. Ohněte paže směrem nahoru a táhněte lana. Kromě toho současně pohybujte horní částí těla nahoru a dolů.

Efekt: Procvičujete ruce, hlavně svaly v horní části rukou.

PROTAŽENÍ NOHOU

Metoda: Prvně namontujte pružná lana tak, abyste mohli spojit cvičební zařízení s jednou botou. Klekněte si jedním kolenem na zařízení. Ruce držte na zařízení kvůli podpoře. Natáhněte druhou nohu a zkuste ji držet rovnoběžně s podlahou.

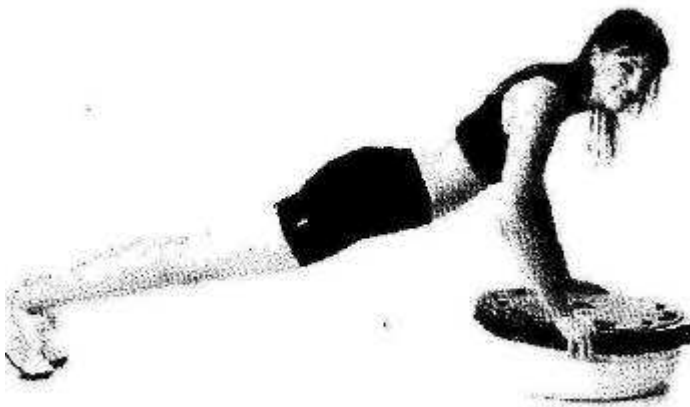




SED-LEH

Metoda: Sedněte si na cvičební zařízení. Pokrčte nohy a umístěte obě ruky za hlavu. Udržte rovnováhu a zkuste stabilní a souvislé sedy lehy. Opakujte tento cvik, dokud je žádoucí.

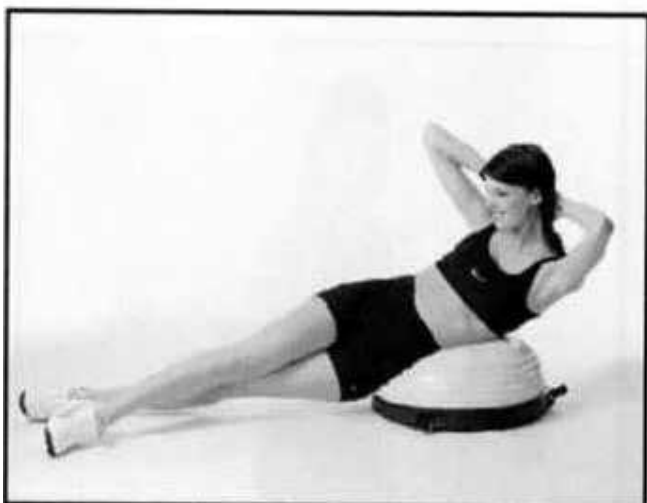
Efekt: Hlavním efektem je posílit břišní svaly.



KLIKY

Metoda: Otočte cvičební zařízení vzhůru nohama a umístěte jej na zem. Obraťte se čelem dolů, držte tělo horizontálně a použijte obě ruce, abyste drželi obě strany zařízení. Začněte dělat kliky a opakujte je.

Efekt: Posiluje svaly rukou a protáhne celé tělo.



PROCVIČENÍ BOČNÍCH SVALŮ A KRKU

Metoda: Lehněte si na bok na cvičebn
zařízení. Držte horní část trupu nad
podlahou. Protáhněte zádové svaly.
Položte obě ruce za hlavu. Pohybujte
hlavou a krkem. Nezapomeňte
natáhnout nebo překřížit nohy.

Efekt: procvičuje svaly zad, ramen
a krku.

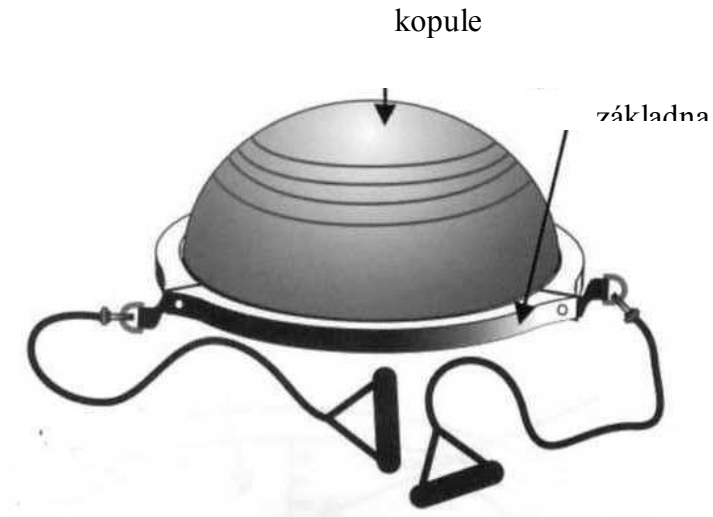


CVIK NA HÝŽDĚ, PAŽE A NOHY

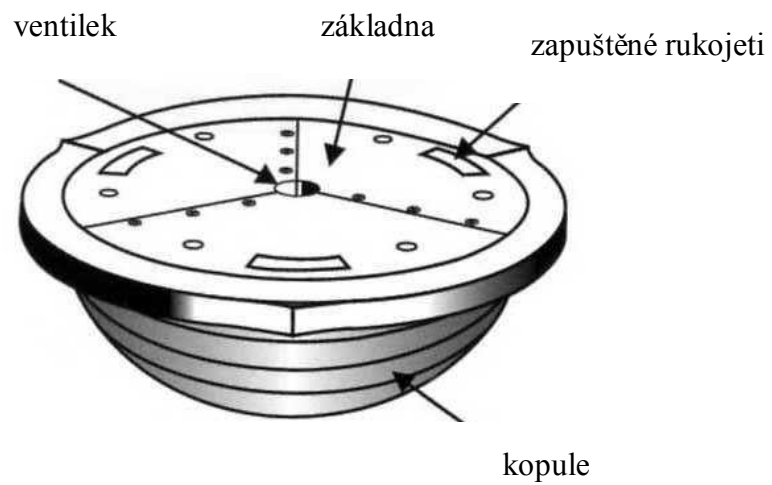
Metoda: Sedněte si na cvičební
zařízení. Ohněte jednu nohu a
natáhněte druhou nohu
horizontálně nad podlahu.
Použijte ruku, abyste přidrželi
ohnutou nohu a natáhněte druhou
ruku dozadu. Takto provedete
smíšený cvik.

Efekt: Posiluje svaly hýždí, na
rukou a nohou. A také může být
zlepšen smysl pro rovnováhu.

BALANČNÍ PODLOŽKA



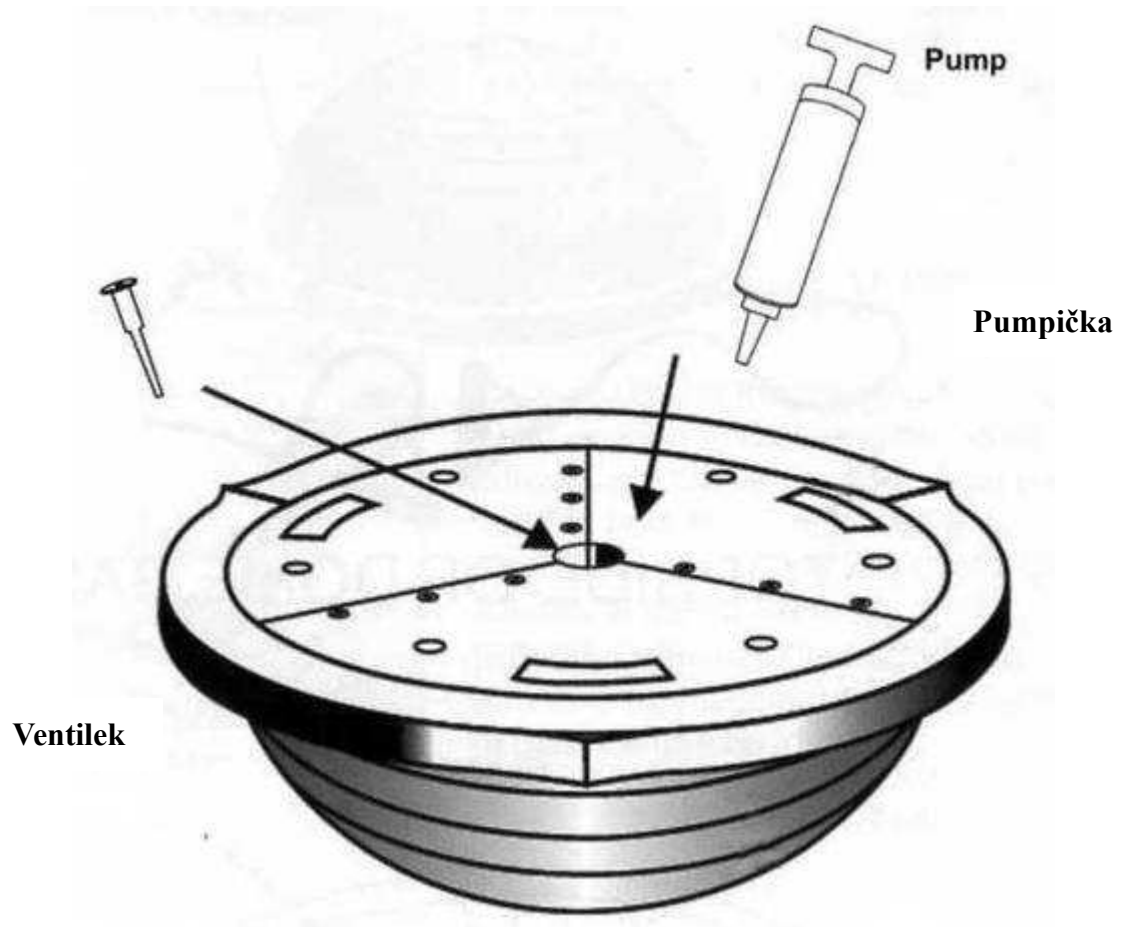
HORNÍ STRANA BALANČNÍ PODLOŽKY



SPODNÍ STRANA BALANČNÍ PODLOŽKY

NAFUKOVÁNÍ

1. Vyměňte zástrčku z otvoru.
2. Vložte hubičku pumpičky do otvoru a foukejte.
3. Po tom co skončíte s foukáním, vytáhněte pumpičku a vložte zástrčku do otvoru, abyste zastavili ucházející vzduch.



PRŮVODCE CVIČENÍM

FITNESS

Mnoho věcí přispívá k tělesné kondici a k tomu, abyste se cítili dobře, ale nejdůležitějším faktorem kondice je vaše srdce a plíce a to, jak účinné jsou v dodávání kyslíku vaší krvi do svalů. Vaše svaly používají kyslík aby vám poskytli dostatek energie pro každodenní aktivity. Tomu se říká aerobní aktivity (s kyslíkem).

Když jste v kondici, vaše srdce a plíce pracují dobře a efektivně. To znamená, že vaše srdce nemusí pracovat tak tvrdě. Pumpuje o mnoho méněkrát za minutu a snižují opotřebení vašeho srdce.

Toto snižuje možnost trpět nějakou srdeční chorobou.

Fitness vám také pomáhá kontrolovat vaši váhu, zpomaluje stárnutí a je účinné proti stresu.

Narazíte na potřebu být v kondici nepřetržitě každý den.

Když jste v kondici můžete chodit hbitě do kopců a schodů bez toho, abyste byli úplně bez dechu a na vrchu se rychle regenerujete.

Jak můžete vidět, jsou zde velké výhody toho být fit.

UPOZORNĚNÍ

NESNAŽTE SE DĚLAT PŘÍLIŠ MNOHO A PŘÍLIŠ RYCHLE. ZAČNĚTE POZVOLNA A POSTUPNĚ BUDUJTE. JESTLIŽE ONEMOCNÍTE, JSTE POD LÉKAŘSKÝM DOZOREM NEBO MÁTE PŘES 35 LET A ZATÍM PRAVIDELNĚ NECVIČÍTE, POTOM VÁM RADÍME NEZAČÍNAT SE CVIČENÍM DŘÍV, NEŽ TO ZKONZULTUJETE S VAŠÍM LÉKAŘEM.

JAK DLOUHO CVIČIT?

. Aby to bylo pravé aerobní cvičení se všemi zmíněnými přínosy, musíte udržet váš srdeční puls ve vaší tréninkové zóně nejméně po 12 nepřerušovaných minut.

. Jestliže cvičíte déle než 60 minut, přínosy ze cvičení se snižují a nebezpečí zranění stoupá.

. Jestliže právě začínáte s novým cvičebním programem, doporučujeme zůstat na cvičebním minimu 12 minut v týdnu. Když cítíte, že můžete cvičit déle, zvyšte dobu cvičení ne o více než 10 % za týden. Nebud'te na sebe příliš tvrdí. Nikdy byste se neměli během cvičení cítit vyčerpaní.



SK - BALANČNÁ PODLOŽKA inSPORTline “DOME” IN 2102



Balančná podložka “DOME” je nafukovací polbalon zo cvičebnými ťahly po stranách. Je rýchly a efektívny. Prijemná a zábavná cesta ako procvičiť celé telo. Správne používanie balančnej podložky DOME pomáha tvarovať a zesilovať telo zatiaľco ztrácate extra kila. Jeho unikátny design je zaujímavý a umožňuje procvičiť telo novým efektívnym spôsobom. Každá sada v krabici obsahuje: 1 ks balančnej podložky (je treba nafouknout), 2ks cvičebných ťahel a 1ks ruční pumpy.

No výrobu / Rozmery:

IN 2101 (BOD01) / 52cm X 23cm

Materiál: PVC

Dodávateľ SK:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, Trenčín

obchod@insportline.sk

www.insportline.sk

Záručné podmienky:

1. na výrobok sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
2. 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

Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kópií daňového dokladu

záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený

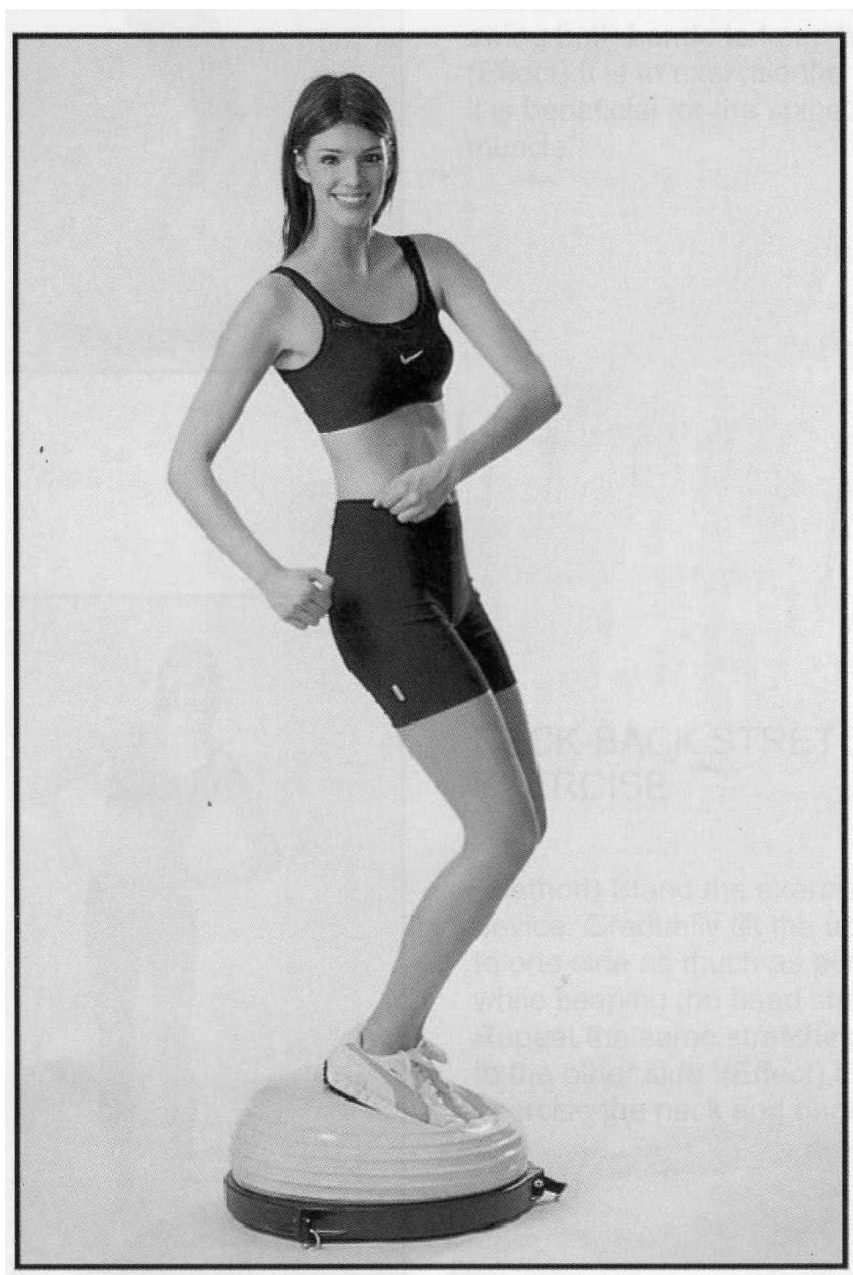
Dodávateľ SK:

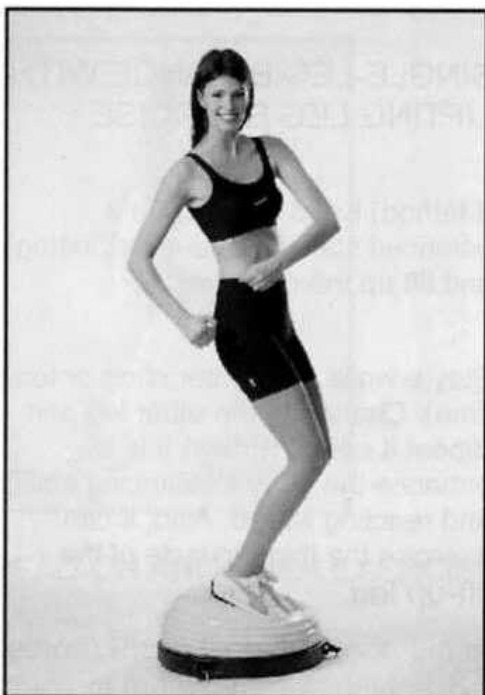
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, Trenčín

obchod@insportline.sk

www.insportline.sk

Balanční kopula

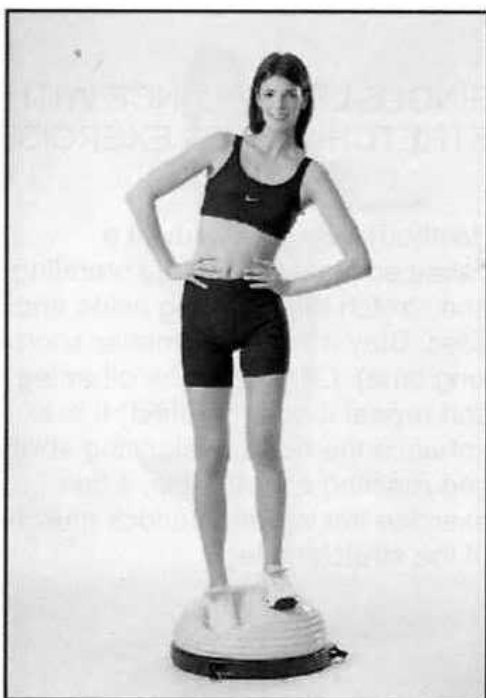




1. Krútenie bokmi

(Metóda) Postavte sa na cvičiace zariadenie. Pozvoľne nakláňajte vrchnú časť tela na jednu stranu tak moc ako je to možné a takým spôsobom, že držte hlavu vzpriamene. Rovnaké naťahovacie cvičenie opakujte aj na druhú stranu.

(Efekt) Cvičenie je vhodné pre krk a chrbát.



2. Naťahovanie a precvičovanie krku a chrbtu

(Metóda) Postavte sa na cvičiace zariadenie. Pozvoľne nakláňajte vrchnú časť tela na jednu stranu tak moc ako je to možné a takým spôsobom, že držte hlavu vzpriamene. Rovnaké naťahovacie cvičenie opakujte aj na druhú stranu.

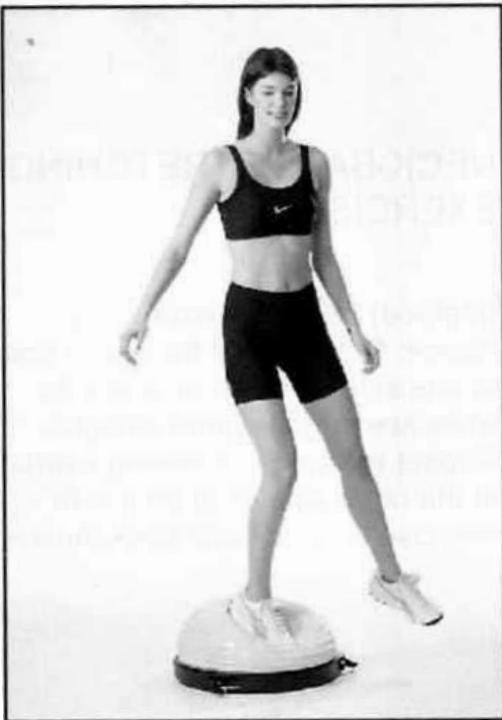
(Efekt) Cvičenie je vhodné pre krk a chrbát.



3. Cvičenie balansu na jednej nohe so zdvihnutou nohou

(Metóda) Udržte telo v balanse tak, že stojíte len na jednej nohe so zdvihnutou druhou nohou. Postojte na chvíľu (nezáleží na tom či na krátku alebo dlhšiu dobu). Vymeňte si nohy a cvičenie zopakujte.

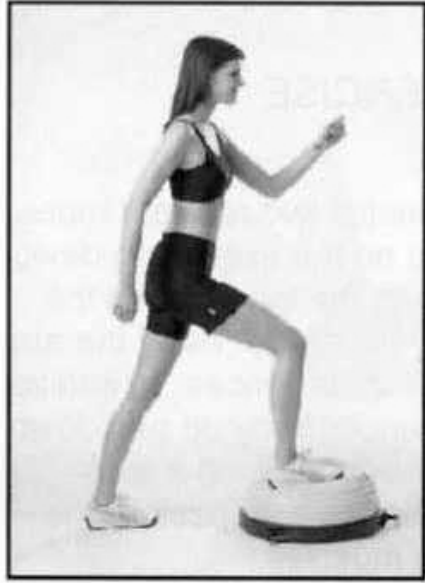
(Efekt) Zlepšíte si schopnosť balansovania tela a reakčnú rýchlosť. Taktiež si precvičíte stehenný sval zdvihnutej nohy.



4. Cvičenie balansu na jednej nohe s natáhovaním nohy

(Metóda) Udržte telo v balanse tak, že stojíte len na jednej nohe a druhú nohu natáhujete bokom a naklonene. Postojte na chvíľu (nezáleží na tom či na krátku alebo dlhšiu dobu). Vymeňte si nohy a cvičenie zopakujte.

(Efekt) Zlepšíte si schopnosť balansovania tela a reakčnú rýchlosť. Taktiež si precvičíte nohy a svaly zadku natáhovaním nohy.

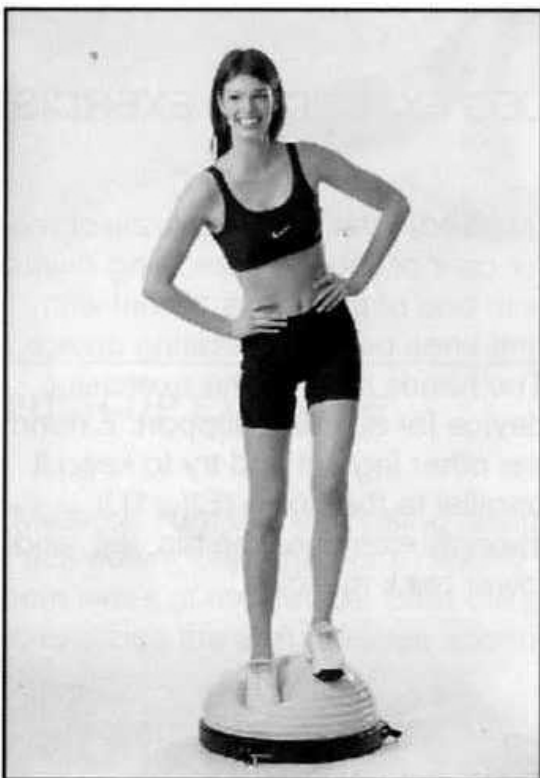


5. Krokové a chodiace cvičenie

(Metóda) Postavte cvičiace zariadenie na zem. Zdvihnite jednu nohu a položte ju na vrchnú časť cvičiaceho zariadenia. Držte vrchnú časť tela vzpriamenú.

Pohnite sa telom smerom vpred. Druhou nohou prekročte cvičiace zariadenie. Nakoniec ukončíte krok a krokové cvičenie – chôdzu opakujte a vystriedajte nohy.

(Efekt) Hlavný efekt cvičenia je v precvičení stehenných svalov pomocou nenáročnej metódy. Taktiež je toto cvičenie nápomocné pre precvičenie častí lýtok, kolien a členkov.



6. Opakované stepovacie cvičenie

(Metóda) Postavte sa na cvičiace zariadenie a opakovane prevádzajte stepovacie cvičenie. Zľahka kývajte vrchnou časťou tela doprava a doľava.

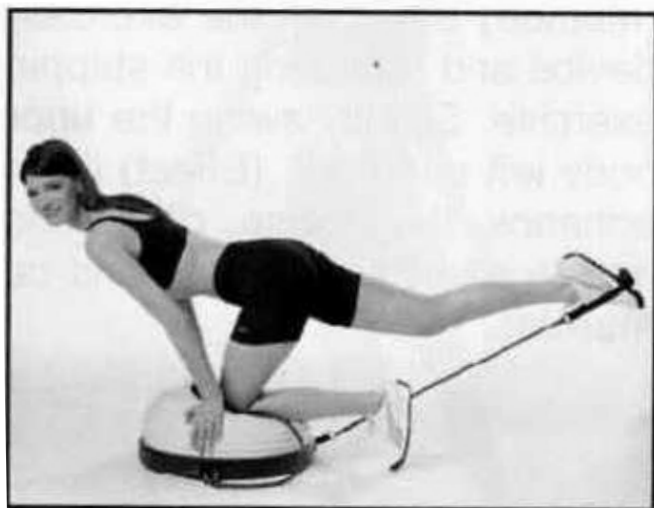
(Efekt) Cvičenie je pre zlepšenie citu pre balans a precvičenie stehenných a lýtkových svalov.



7. Precvičovanie ramien

(Metóda) Najprv nainštalujte dve pružné laná k zariadeniu. Postavte sa na cvičiace zariadenie. Zľahka pokrčte nohy. Uchopte rukoväťe lana oboma rukami. Pokrčte ruky nahor a potiahnite nahor laná. Zároveň súčasne pohybujte vrchnou časťou tela nahor a nadol.

(Efekt) Cvičenie je vhodné na precvičenie ramien, najmä vrchných častí svalov ramien.



8. Cvičenie nat'ahovania nôh

(Metóda) Najprv nainštalujte dve pružné laná k zariadeniu. Navlečte si jedno lanu na chodidlo. Položte si jedno koleno na cvičiace zariadenie. Rukami sa pridržajte cvičiaceho zariadenie pre lepšiu oporu. Druhú nohu natiahnite a pokúste sa ju dostať do polohy paralelne s podlahou. Cvičenie opakujte aj s druhou nohou.

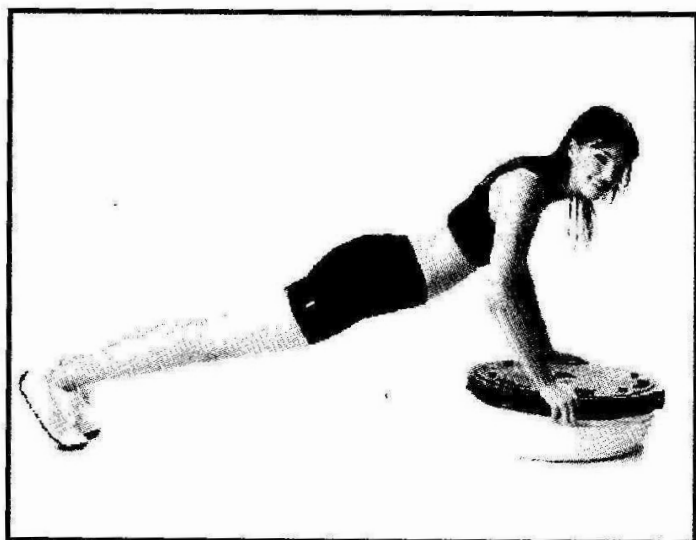
(Efekt) Veľmi silno sa precvičujú svaly bokov, nôh a spodných chrbtových svalov.



9. Cvičenie sadaním

(Metóda) Posad'te sa na cvičiace zariadenie. Pokrčte nohy a položte si ruky za hlavu. Udržujte balans a pokúste sa stacionárne alebo kontinuálne cvičiť sadaním. Opakujte sedavé cvičenie ak to považujete za potrebné.

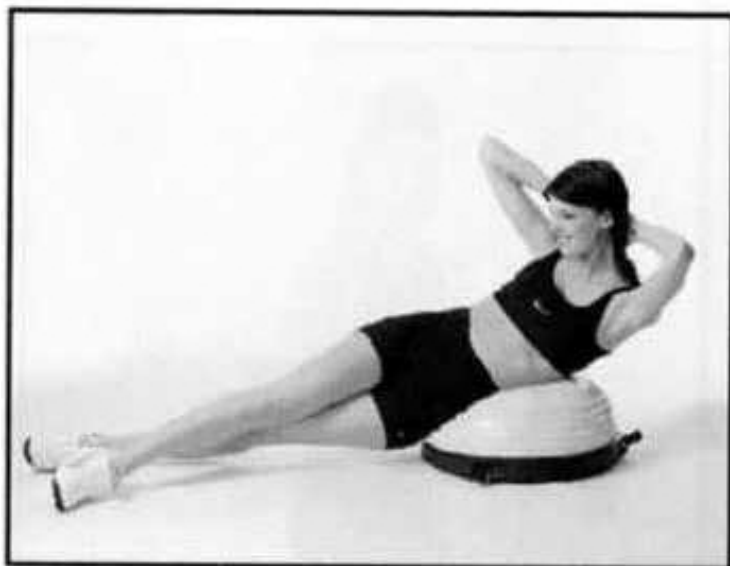
(Efekt) Hlavným cieľom je precvičenie brušných svalov.



10. Cvičenie dvíhaním

(Metóda) Otočte cvičiace zariadenie dolu hlavou/naopak a položte ho na podlahu. Otočte sa tvárou k podlahe, držte telo zhruba horizontálne. Použite obe ruky na opretie sa o cvičiace zariadenie. Začnite cvičiť kľuky a cvičenie opakujte.

(Efekt) Týmto cvičením sa precvičia ramenné svaly a popreťahuje sa celé telo.



11. Bočné točenie a precvičovanie krku

(Metóda) Lahnite si bokom na cvičiace zariadenie. Udržte vrchnú časť trupu nad podlahou. Napnite chrbtové svaly. Dajte si obe ruky za hlavu. Pohybujte sa hlavou/krkom. Taktiež si natiahnite alebo prekrížte nohy. Rovnaké naťahovacie cvičenie opakujte aj na druhú stranu.

(Efekt) Cvičenie je vhodné pre chrbtové, ramenné a krčné svaly.

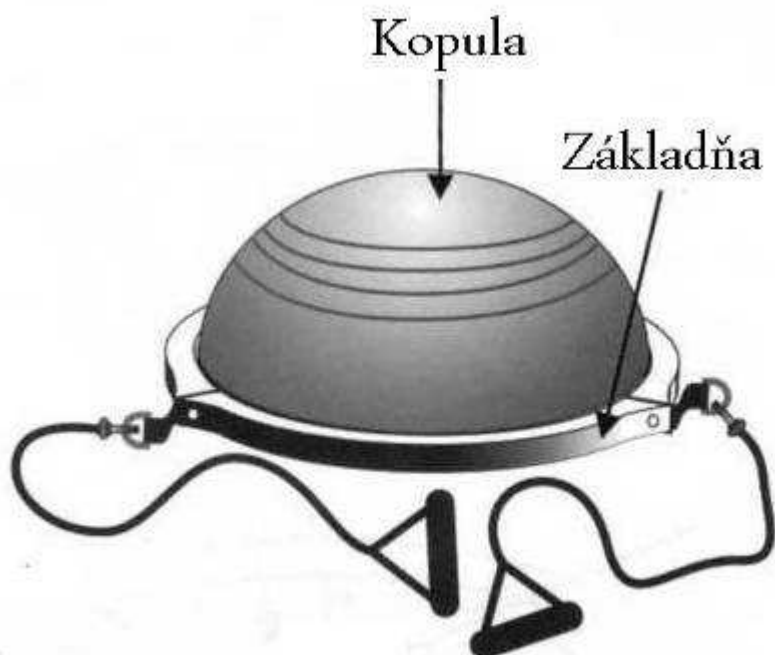


12. Zmiešané cvičenie brucha-ramien-nôh

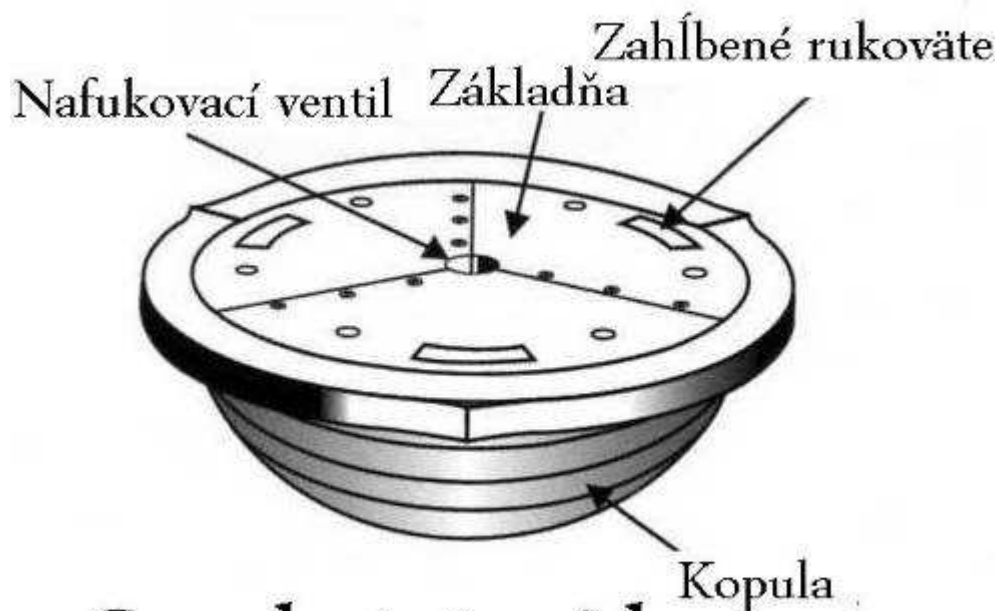
(Metóda) Sadnite si na cvičiace zariadenie. Pokrčte jednu nohu a druhú nohu vystrite horizontálne nad podlahu. Použite jednu ruku na pridržanie pokrčenej nohy a druhú ruku natiahnite dozadu. Tak vykonávajte rôzne zmiešané cvičenia.

(Efekt) Cvičenie zlepšuje brušné a ramenné svaly a svaly nôh. Taktiež sa môže zlepšiť cit pre balans.

KOPULOVITÁ LOPTA



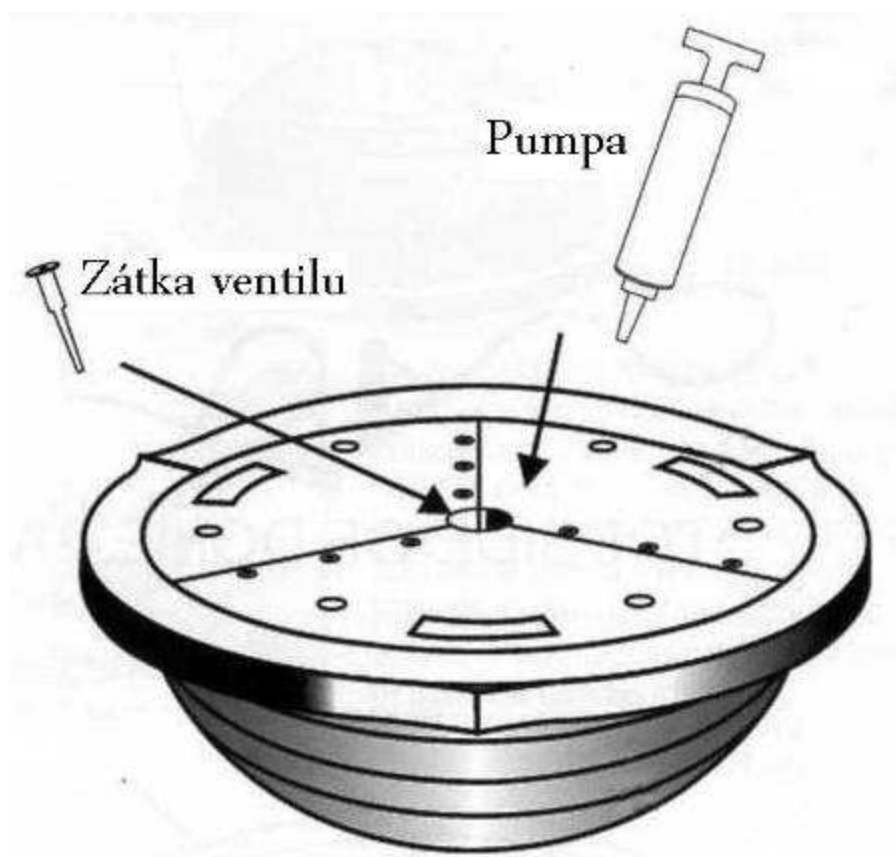
Vrchná časť kopule



Spodná časť kopule

Nafukovanie:

1. Odstráňte zátku z nafukovacieho ventilu.
2. Vložte špičku pumpy do otvoru nafukovacieho ventilu a začnite pumpovať.
3. Akonáhle skončíte s pumpovaním, vytiahnite špičku pumpy z nafukovacieho ventilu a dajte späť zátku do nafukovacieho ventilu, aby ste zastavili únik vzduchu.



POKYNY K CVIČENIU

Telesné zdravie/kondícia

Veľa vecí ma vplyv na telesné zdravie/kondíciu a zdravé cítenie sa, avšak najdôležitejším faktorom je stav Vášho srdca a pľúc a ako výkonné a efektívne sú pri distribúciu kyslíka v krvi do Vašich svalov. Vaše svaly používajú tento kyslík na premenu energie pre každodennú aktivitu. Toto sa nazýva aerobiková aktivita (s kyslíkom).

Keď ste fit, Vaše srdce a pľúca pracujú správne a efektívne. To znamená, že Vaše srdce nemusí pracovať tak namáhavo. Tlčie menej často za minútu, čím sa znižuje jeho opotrebenie. Správna funkčnosť srdca a pľúc znižuje riziko srdcových chorôb. Zdravý životný štýl Vám napomáha mať pod kontrolou Vašu telesnú hmotnosť a znižuje prejavy starnutia a stresu. So zdravým životným štýlom sa stretávate denno-denne. Keď sa cítite fit/zdravo, môžete svižne kráčať pri výletoch po horách a bez problémov kráčať po schodoch bez toho, že by ste nestačili s dychom a zotavíte sa rýchlejšie.

Ako môžete vidieť je veľa výhod byť zdravý a fit.

UPOZORNENIE

Nesnažte sa prepínať svoje sily, treba cvičiť pozvoľna a postupne zvyšovať záťaž a čas. Ak ste chorý, alebo ak ste pod lekárskou starostlivosťou alebo máte viac ako 35 rokov a necvičíte pravidelne, potom Vám odporúčame, aby ste nezačali cvičiť skôr ako to prekonzultujete s Vaším lekárom.

Ako dlho cvičiť?

Pre správne cvičenie, aby ste pocítili správny prínos z cvičenia, mali by ste dostať tep srdca do tréningovej zóny a na to potrebujete aspoň 12 minút nepretržitého cvičenia. Ak Vaše cvičenie presiahne 60 minút nepretržitého cvičenia, prínos z cvičenia sa bude znižovať a hrozí zvýšené nebezpečenstvo úrazu.

Ak ešte len začínate s cvičiacim programom, odporúčame Vám cvičiť po dobu približne 12 minút aspoň počas prvého týždňa cvičenia. Keď budete cítiť, že ste pripravení na dlhšie cvičenie, pozvoľna zvyšujte čas cvičenia o cca 10% za týždeň. Nepreceňujte svoje sily. Nikdy by ste nemali cvičiť až do vyčerpania svojich síl.

RO - Disc pentru balans "DOME" - IN 2102



Body Dome System este un dom gonflabil cu corzi elastic . Body Dome este rapid si eficient. Este un mod confortabil si distractiv de a lucra intreg corpul. Utilizat corespunzator, systemul Body Dome va ajuta sa va tonifiati si modelati intreg corpul si sa pierdeti kilogramele in plus. Designul unic va ofera metode noi de a va lucra muschii.

Fiecare set include 1 body dome, 2 corzi elastice si o pompa de mana.

Item No./ Dimensiuni

BOD01/ 52cm X 23cm

Material: PVC

ALAGEN S.R.L.

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

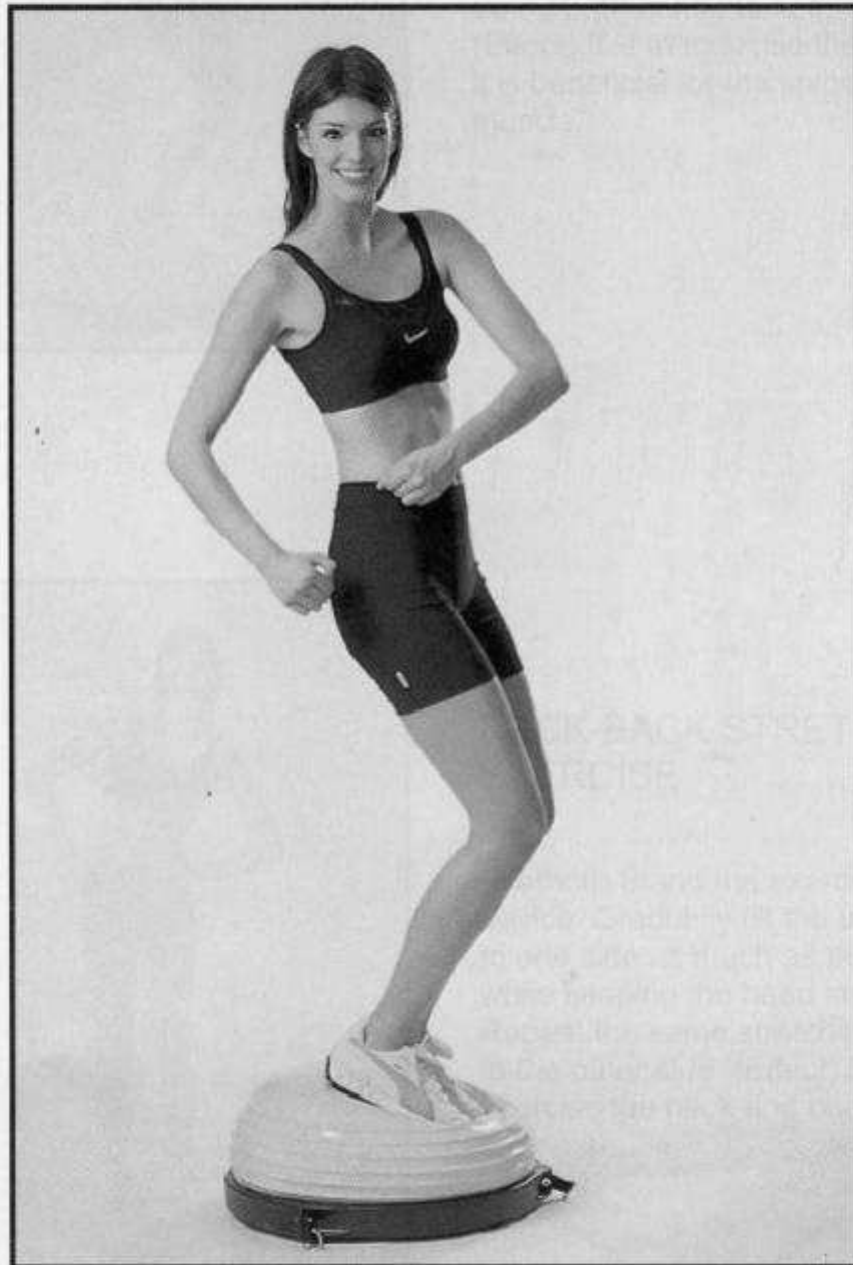
Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro

DOME BALL

(Method) Stand in the exercising position. Keep the body straight up and down the wall and naturally



BACK STRETCHING
EXERCISE

Stand up on the ball with the feet together. Keep the body straight up and down the wall and naturally. This exercise is for the back and core muscles.

EXERCITII:

Balansul pe un singur picior –cu un picior ridicat.

(metoda) Mentineti corpul intr-o pozitie echilibrata,, cu un picior ridicat.

Mentineti pozitia timp de cateva secunde si apoi schimbati piciorul .(efect) Imbunatateste abilitatea de a mentine echilibrul, si de asemenea intareste muschii piciorului ridicat.



Balans pe un singur picior, cu celalalt picior intins.

(metoda)Mentineti echilibrul pe un singur picior, iar celalalt picior il intindeti in lateral. Mentineti pozitia timp de cateva secunde si apoi schimbati piciorul.



Rasuciri in lateral.

(metoda) Respectati pozitia din imagine. (efect)acest exercitiu este foarte benefic pentru coloana si muschii spatelui.



Intinderi ale gatului si spatelui.

(metoda)stati in picioare pe Dom, apasati cu un picior pe dom pan ace celalalt picior este ridicat(Priviti imaginea.)Tineti capul si spatele drept. Repetati exercitiul apasand celalalt picior.

Acezt exercitiu este pentru muchii gatului si spatelui.



Mersul peste Dom.



Procedati ca in imaginile de mai sus. Repetati exercitiul de mai multe ori. Acest exercitiu solicita muchii picioarelor si este foarte benefic pentru glezne, genunchi si gamba.

Repetati exercitiul cu pasul pe loc

In timp ce apasati cu un picior, incercati sa ridicati de partea cealalta a corpului in sus.(vedeti imaginea). Acest exercitiu ajuta la dezvoltarea abilitatii de mentinere a echilibrului, si antreneaza muschii picioarelor.



Exercitiu pentru brate

Instalati cele doua corzi elastic , urcati-va pe dom, indoiti usor genunchii si prindeti de cele 2 manere, cu antebrazul orientat in sus. Indoiti si indreptati genunchii, stragand in acelasi timp si de corzi. Acest exercitiu este in special pentru partea superioara a bratelor.



Exercitii pentru picioare.

Ingenuncheti cu un picior pe Dom, sprijinindu-va cu mainile de acesta, intindeti celalalt picior, ca in imaginea alaturata. Este un exercitiu foarte bun pentru solduri, picioare, si muschii inferiori ai spatelui.



Exercitiu sezand.

Asezati-va pe dom, cu genunchii indoiti si cu mainile la cap. Efectuati rasuciri din trunchi simultan cu ridicarea alternative a picioarelor. Repetati exercitiul. Exercitiul este pentru intarirea muschilor abdomenului.



Flotari

Intoarceți domul cu baza în sus, și folosiți-l ca suport pentru mâini. Faceți flotari după modelul din imagine. Exercițiul este pentru mușchii brațelor și pentru întinderea mușchilor întregului corp.



Rasuciri laterale

Acest exercițiu este bun pentru mușchii spatelui, umerilor și gâtului.

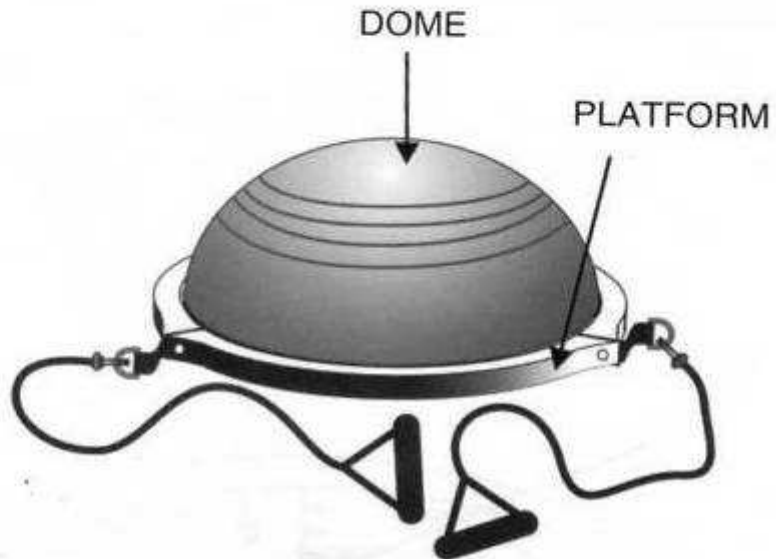


Exercițiu pentru abdomen, brațe și picioare

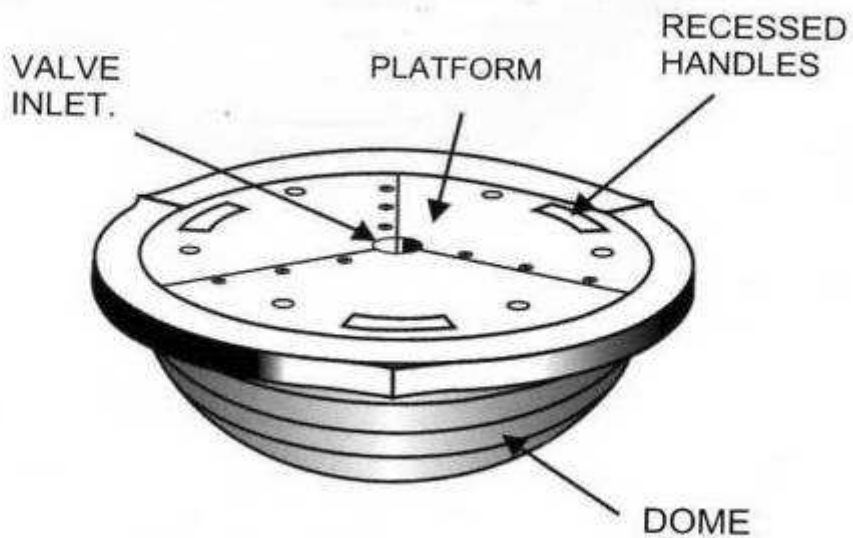
Întărește mușchii abdomenului, picioarelor și brațelor. De asemenea ajută la menținerea echilibrului.



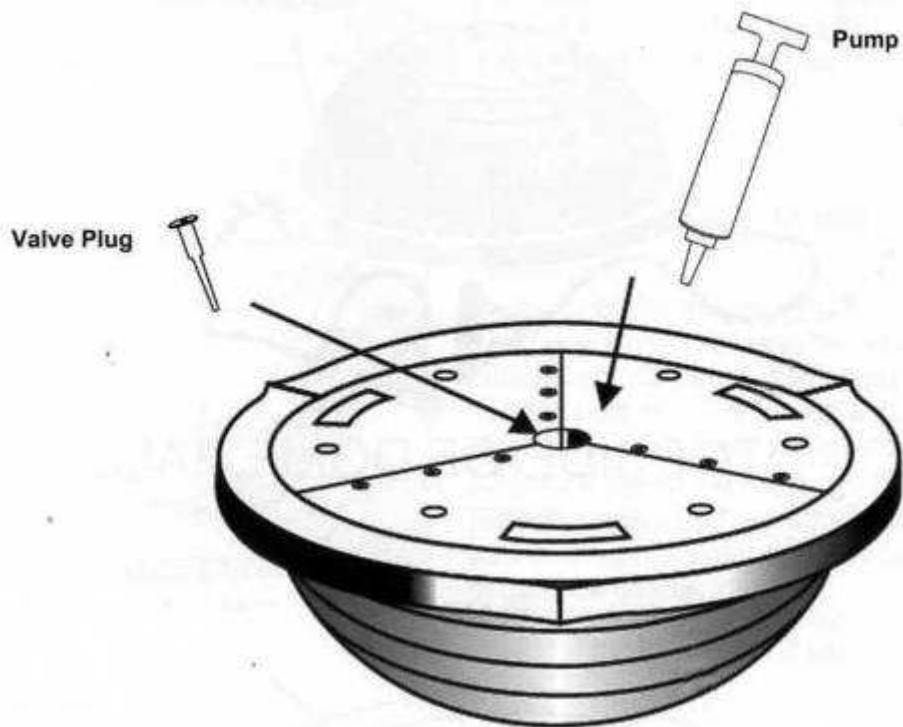
DOME BALL



TOPSIDE OF DOME BALL



UNDERSIDE OF DOME BALL



Cum se umfla:

1. Scoateti dopul din valve
2. Inserati furtunul pompei in gaura
3. Dupa ce ati umflat domul, puneti dopul la loc.

GHID

FITNESS

Sunt multe lucruri care contribuie la o buna dispozitie si la o stare fizica buna. Una dintre cele mai importante este conditia buna a inimii si eficacitatea cu care aceasta oxigeneaza sangele, si implicit muschii.. Muschii dvs utilizeaza oxigenul pentru a asigura energia de care aveti nevoie pentru activitatile zilnice.

Daca sunteti intr-o stare fizica buna, si o greutate normala potrivit varstei si inaltimii, inima dvs. ar trebui sa functioneze normal. Asta inseamna ca inima dvs. nu va trebui sa lucreze asa de mult. El va bate mai rar astfel va reduce solicitarea inimii si va prelungi durata de viata.

Astfel in timp, se reduc riscurile de a suferi de boli de inima.

Exercitiile fizice va ajuta de asemenea sa va controlati greutatea si reduce efectele oboselei si stresului.

ATENTIE

NU INCERCATI SA FACETI UN ANTRENAMENT MULT PREA DUR, INCEPETI CU UN EXERCITIU USOR SI MARITI DIFICULTATEA GRADUAL. Daca intre timp va imbolnaviti, daca sunteti sub tratament, sau aveti peste 35 de ani, va rugam sa cereti sfatul unui medic in legatura cu programul pe care ar trebui sa-l urmati, inainte de a incepe orice antrenament.

DURATA ANTRENAMENTULUI

Pentru a obtine rezultatele dorite trebuie sa mentineti pulsul in zona targhet a programului timp de cel putin 12 min neintrerupt.

Daca antrenamentul este mai lung de 60 min, beneficiile vor fi reduse si riscul accidentarilor va creste.

Daca de abia ati inceput antrenamentele, si sunteti novice, va sfatuim sa mentineti durata antrenamentului minim 12 min timp de cel putin o saptamana. Daca va simtiti in stare, dupa o saptamana puteti mari durata antrenamentului gradual.(nu mai mult de 10%/sapt.) Nu va suprasolicitati. Dupa antrenament nu ar trebui niciodata sa va simtiti extenuat.

HU - “DOME” IN 2102



- Felfújás: 1. Vegye ki a labda aljából a dugót
2. Helyezze a mellékelt pumpát a nyílásba
3. A pumpálás befejezte után távolítsa el a pumpát, majd dugja be ismét a lyukat a dugóval

GYAKORLATOK

FITNESS

A fitness szó kapcsán sok minden megemlíthető, de talán a legfontosabb említendő tényező, hogy milyen gyorsan jut el az oxigén az agyba, izmokba, milyen gyorsan reagál. Amikor kondíciója megfelelő, a tüdeje és szíve megfelelően működik edzés közben. A fitness szintén hatásos a testsúly megtartásában, valamint stresszoldó hatása is lehet.

FIGYELEM

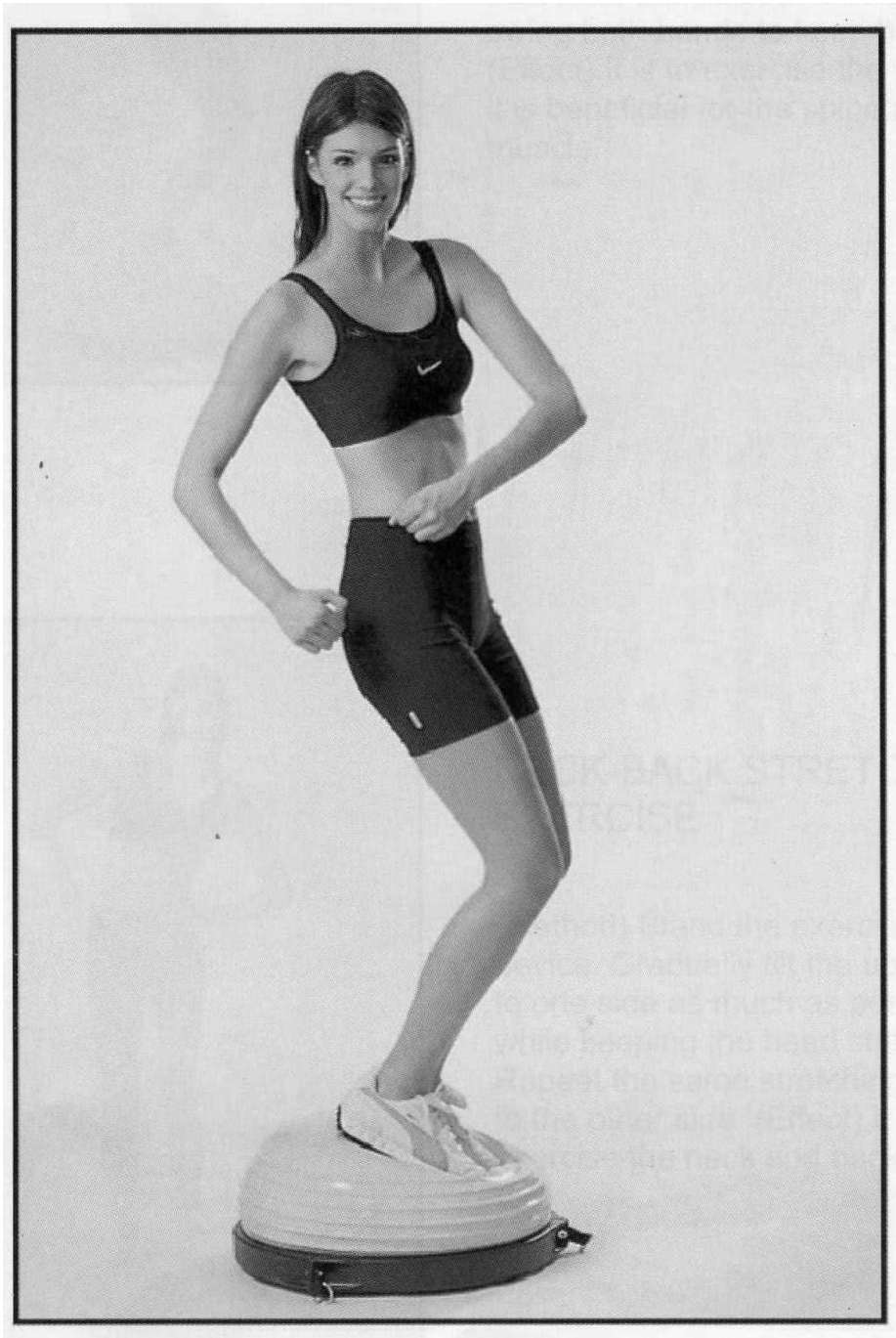
Az edzéseket soha ne kezdje meg hirtelen és ne terhelje szervezetét, folyamatosan építse fel a torna menetét. Abban az esetben, ha elmúlt 35 éves, vagy bármilyen rosszullétet észlel, azonnal kérje ki orvosa véleményét a tornáról.

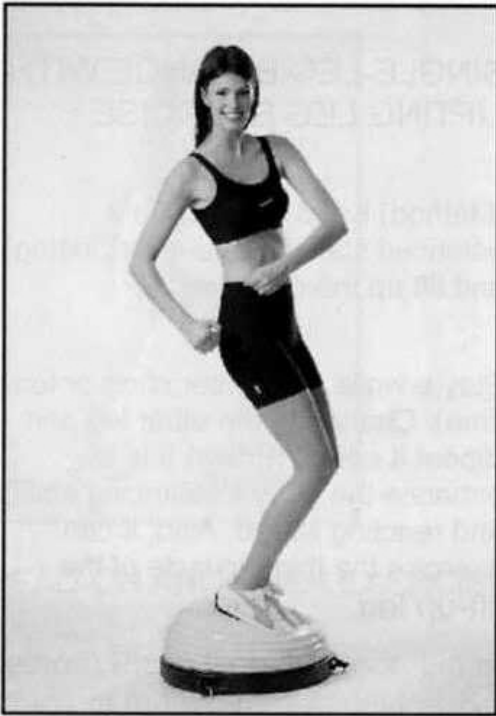
MILYEN HOSSZAN TORNAZZON?

Abban az esetben, ha több, mint 60 percig mozog, az hatékonyság csökken, valamint megnő a sérülés veszélye is. Abban az esetben, ha új gyakorlatokat kezd ajánlott a 12 perces torna legalább egy héten keresztül. Amikor úgy érzi, hogy növelni szeretné a torna hosszát, maximum 10 százalékkal növelje azt. Soha ne erőltesse magát túl.

inSPORTline Hungary Kft.
Kossuth Lajos u. 65, 250 0 Esztergom
Tel: 0036-33-313242
insportline@insportline.hu
www.insportline.hu

Egyensúly gömb

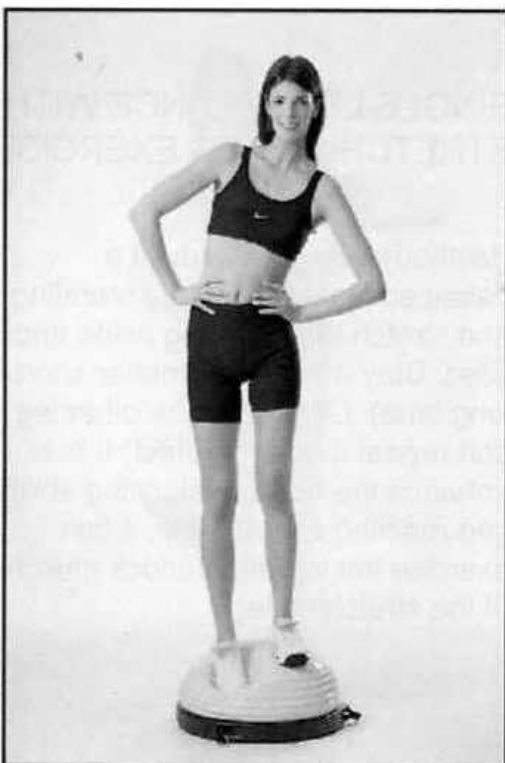




1. Csípőforgás

Módszer: Álljon a gömbre egyenesen, majd végezzen a derekával twist-pörgő mozdulatokat és a karjaival egyensúlyozzon.

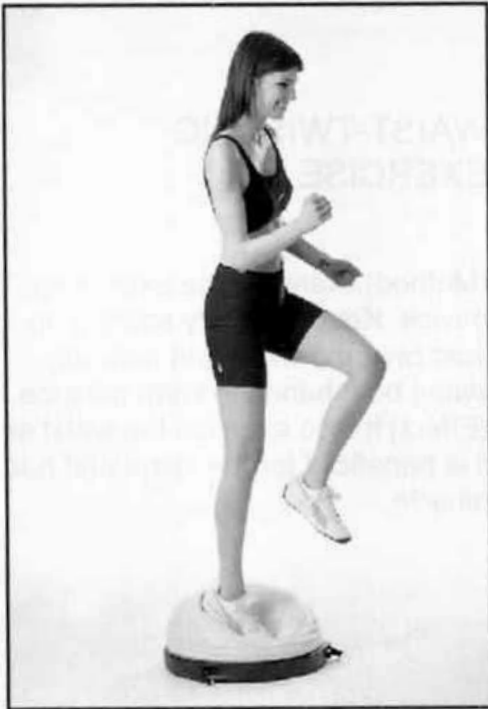
Hatás: Erősíti a derekat és a hátizmokat.



2. Nyak-hát nyújtó gyakorlat

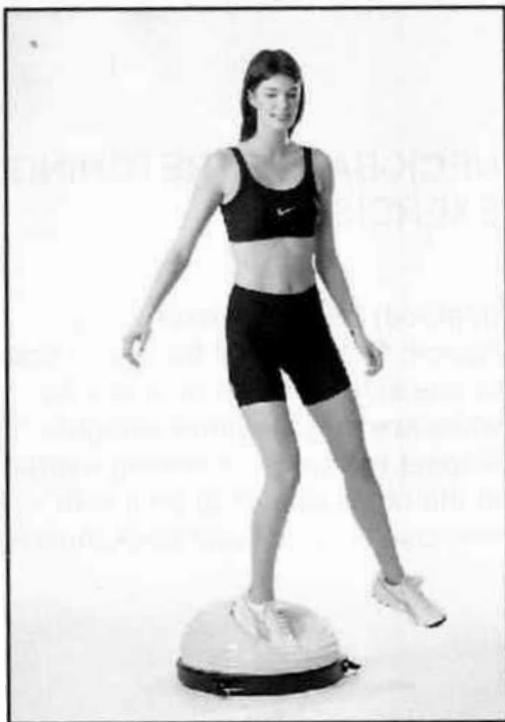
Módszer: Álljon a gömbre úgy, hogy törzsét minél jobban döntse el az egyik irányba, fejét tartsa egyenesen. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Hatás: A nyak és hát izmait erősíti a gyakorlattal.



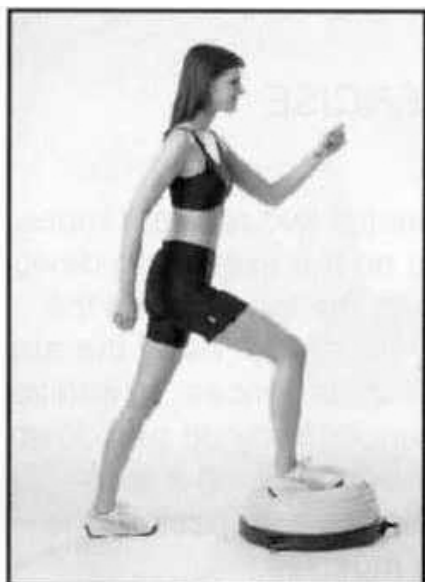
3. Egy lábon való egyensúlyozás lábemeléssel

Álljon a gömbre egy lábbal, miközben másik lábát a levegőbe emeli. Tartson ki egy kis ideig, majd cserélje ki lábait.
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.



4. Egy lábon való egyensúlyozás nyújtott lábbal

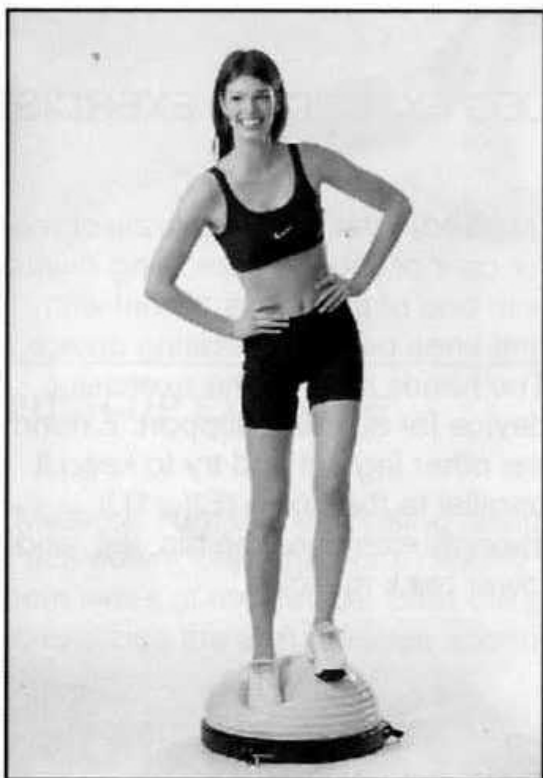
Módszer: Álljon a gömbre az egyik lábával, a másikat pedig tartsa a levegőben kinyújtva. Tartson ki egy ideig, majd váltson lábat.
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.



5. Sétagyakorlat

Módszer: Helyezze egyik lábát a stepperre, majd egyenes háttal a másikkal lépje azt át, mintha gyalogolna. Vigyázzon a helyes testtartásra.

Hatás: A gyakorlat hatása a combizmok könnyű erősítésében nyilvánul meg, hatásos a vádlikra, térdekre és bokára is.



6. Stepping gyakorlat

Módszer: Álljon rá a stepperre, majd döntse törzsét jobbra és balra.

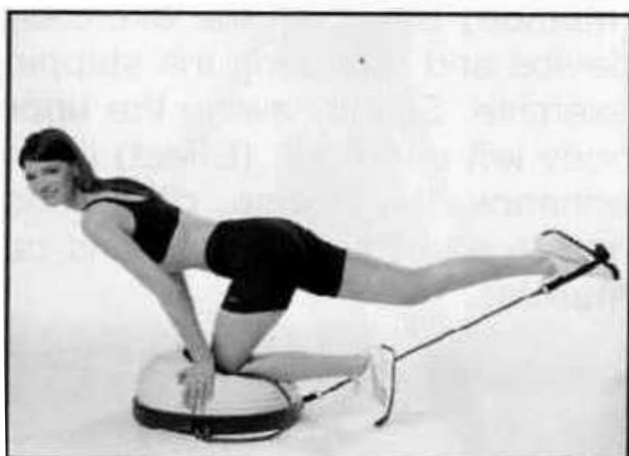
Hatás: Javítja az egyensúlyérzékét, valamint erősíti a vádli és comb izmait.



7. Karok edzése

Módszer: Első lépésben szerelje fel a köteleket. Fogja meg a köteleket álljon a termékre enyhén görbített lábakkal. Húzza fel karjaival a szalagokat, valamint felsőtestével mozogjon fel és le.

Hatás: A karokat, főleg a felső karizmokat erősíti a torna.



8. Lábnyújtás

Módszer: Első lépésben szerelje fel a rugalmas köteleket. Térdeljen rá a stepperre, kapaszkodjon meg, majd nyújtsa lábát hátra a kötéllel.

Igyekezzen lábát a talajjal párhuzamosan tartani.

Hatás: Megmozgatja a csípő, lábak és alsó testizmokat.

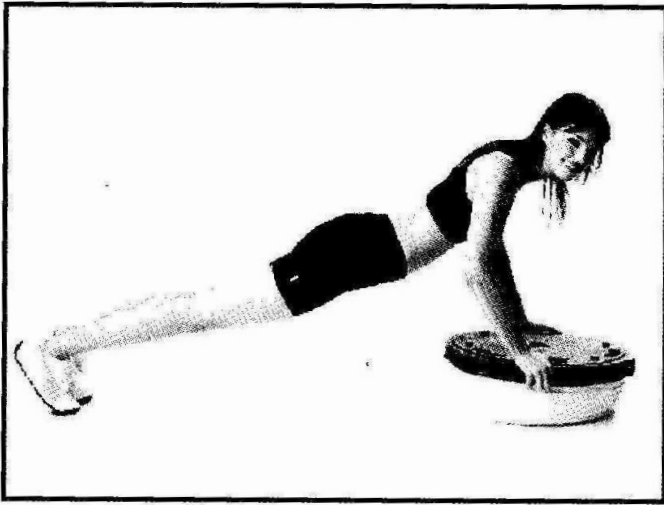


9. Testnyújtás és nyak

Módszer: Feküdjön a termékre, ügyeljen rá, hogy felsőteste a föld felett maradjon. Nyújtsa meg a hát izmait.

Tegye karjait a feje mögé, emelje meg fejét, lábait pedig tegye keresztbe.

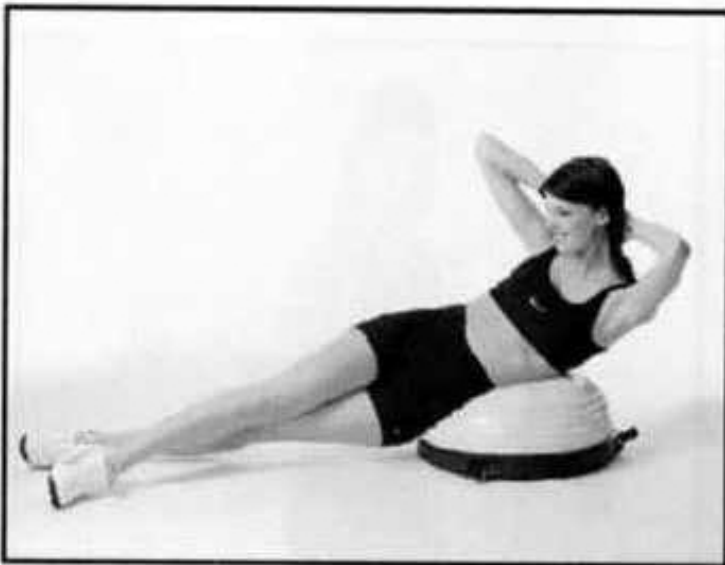
Hatás: A gyakorlat a hát, váll és nyak izmait mozgatja meg.



11. Fekvőtámasz

Fordítsa a gömböt fejjel lefelé a padlón. Kezeivel támassza meg magát a széleken, majd végezzen fekvőtámasz gyakorlatot.

Hatás: Ezzel a gyakorlattal erősíti a vállizmokat és a mellizmokat



12. Oldalazó forgás valamint nyakerősítés

Módszer: Feküdjön a termékre oldalt, ügyeljen rá, hogy felsőteste a föld felett maradjon. Nyújtsa meg a hát izmait, mozogjon a nyakával és fejével. Tegye karjait a feje mögé, emelje meg fejét, lábait pedig tegye keresztbe.

Hatás: A gyakorlat a hát, váll és nyak izmait mozgatja meg.



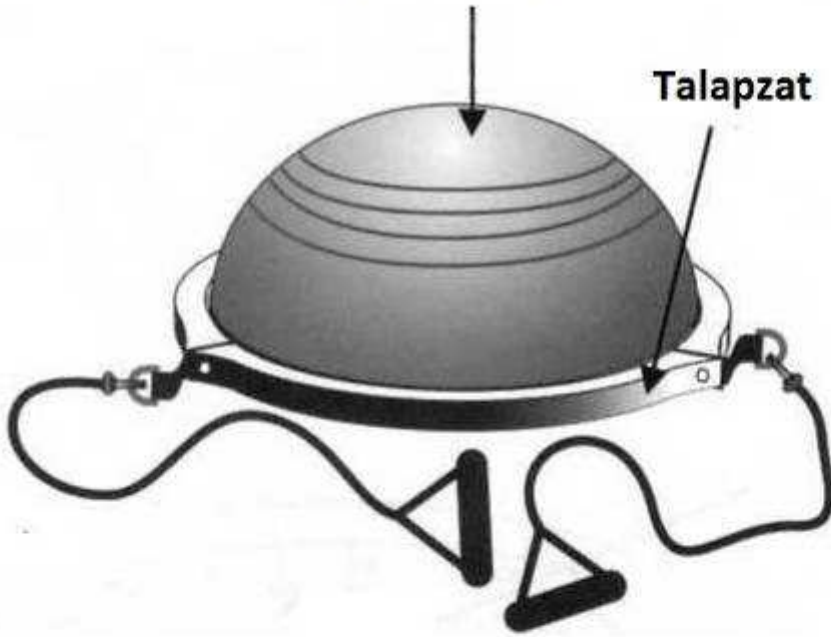
13. Kéz - láb - hasgyakorlat

Módszer: Üljön leg, egyik lábát hajlítsa be, másikat pedig nyújtsa ki a talaj fölé. Az egyik kezével tartsa meg a behajlított lábát, az egyenes lábbal ellentétes karját pedig nyújtsa ki hátrafelé.

Hatás: Erősíti a kar és lábak izmait valamint a hasat és a vállakat. Javítja az egyensúlyérzékét.

Rugalmas kupola

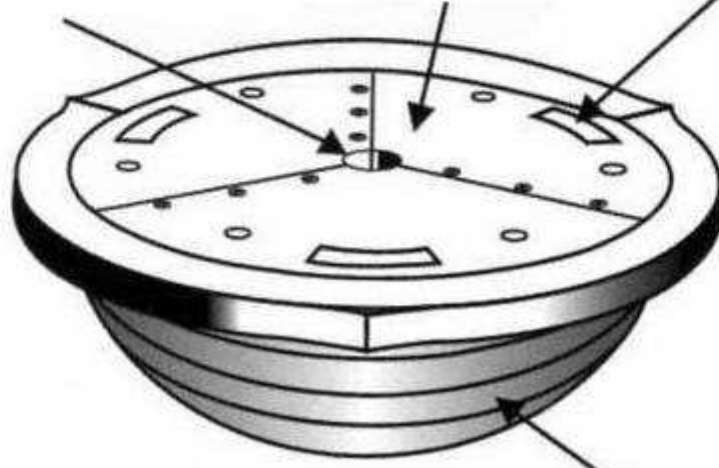
Talapzat



Szelep

Talapzat

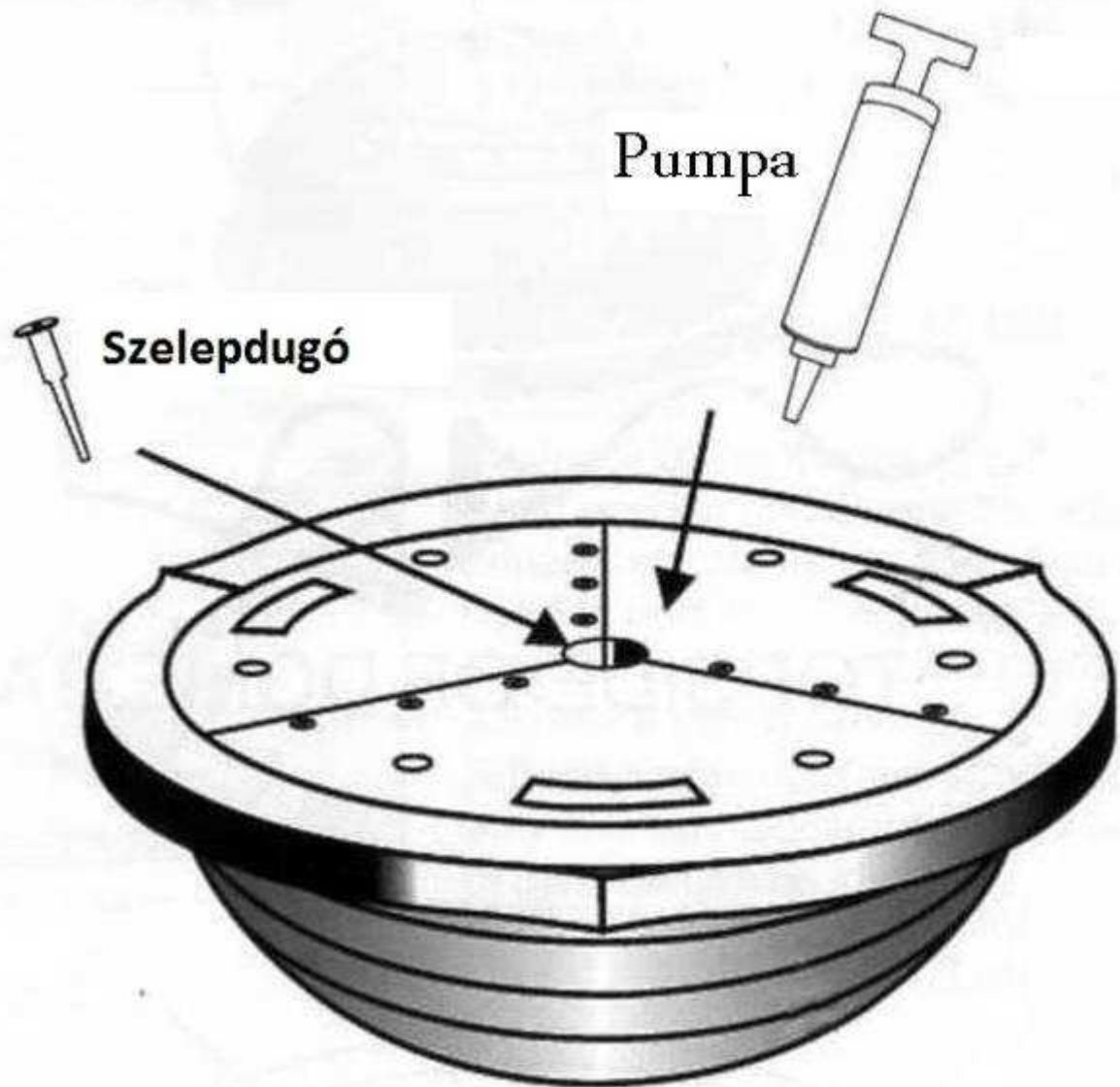
Markolat



Kupola

Felfújás:

1. Vegye ki a labda aljából a dugót
2. Helyezze a mellékelt pumpát a nyílásba
3. A pumpálás befejezte után távolítsa el a pumpát, majd dugja be ismét a lyukat a dugóval



GYAKORLATOK

FITNESS

A fitness szó kapcsán sok minden megemlíthető, de talán a legfontosabb említendő tényező, hogy milyen gyorsan jut el az oxigén az agyba, izmokba, milyen gyorsan reagál. Amikor kondíciója megfelelő, a tüdeje és szíve megfelelően működik edzés közben. A fitness szintén hatásos a testsúly megtartásában, valamint stresszoldó hatása is lehet.

FIGYELEM

Az edzéseket soha ne kezdje meg hirtelen és ne terhelje szervezetét, folyamatosan építse fel a torna menetét. Abban az esetben, ha elmúlt 35 éves, vagy bármilyen rosszullétet észlel, azonnal kérje ki orvosa véleményét a tornáról.

MILYEN HOSSZAN TORNAZZON?

Abban az esetben, ha több, mint 60 percig mozog az effektivitás csökken, valamint megnő a sérülés veszélye is. Abban az esetben, ha új gyakorlatokat kezd ajánlott a 12 perces torna legalább egy héten keresztül. Amikor úgy érzi, hogy növelni szeretné a torna hosszát, maximum 10 százalékkal növelje azt. Soha ne erőltesse magát túl.

inSPORTline Hungary Kft.
Kossuth Lajos u. 65, 250 0 Esztergom
Tel: 0036-33-313242
insportline@insportline.hu
www.insportline.hu



ENG - BALANCE BOARD “DOME” - IN 2102



The Body Dome System is an inflatable dome with exercise cords on the sides. The Body Dome is fast and effective. The comfortable fun way to workout your entire body. Used properly the Body Dome system will help you to tone and sculpt your body while losing extra pounds. Its unique design is intriguing and allows for new ways to exercise your body!

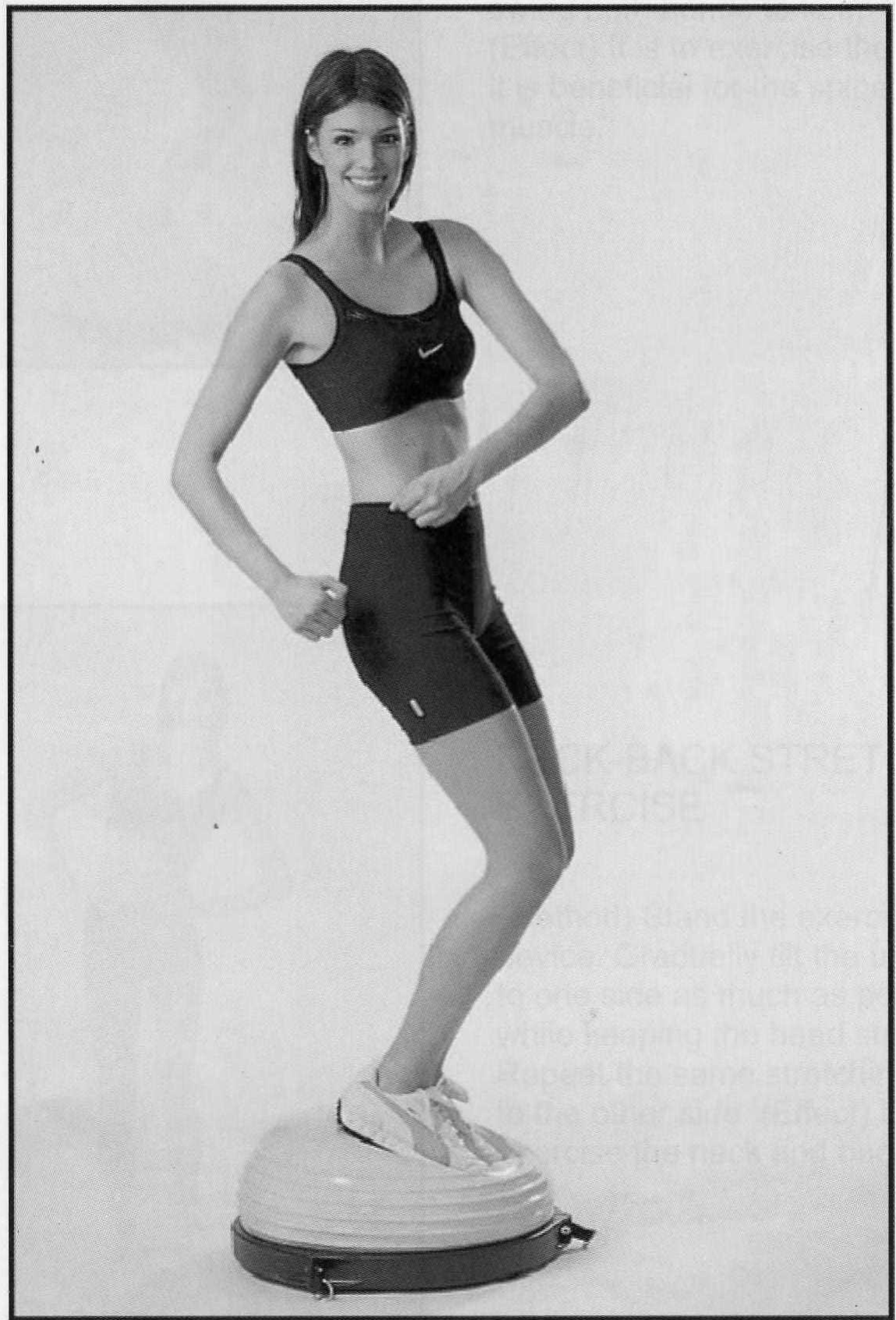
Each set includes body dome 1pc, hand straps 2pcs and hand pump 1pc in the color box.

Item No./ Dimension

BOD01/ 52cm X 23cm

1. Material: PVC

EXERCISES





WAIST-TWISTING EXERCISE

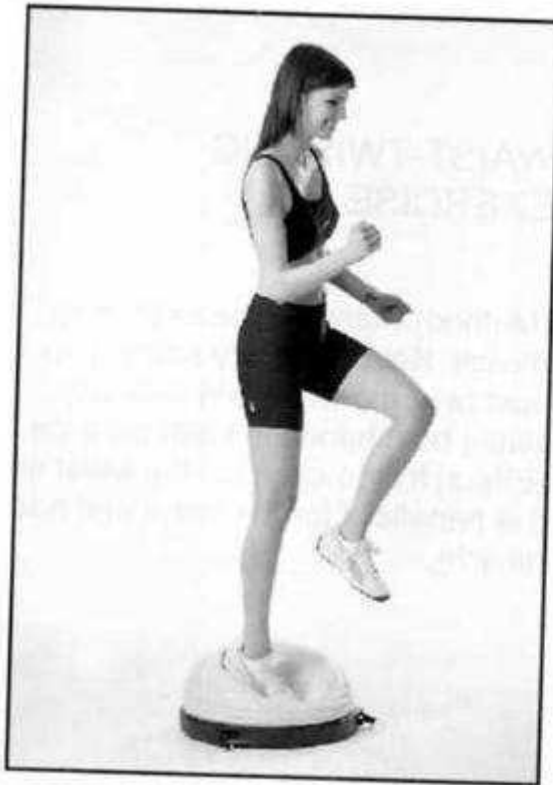
(Method) Stand on the exercising device. Keep the body straight up. Just twist the waist and naturally swing both hands to keep balance.

(Effect) It is to exercise the waist and it is beneficial for the spine and back muscle.



NECK-BACK STRETCHING EXERCISE

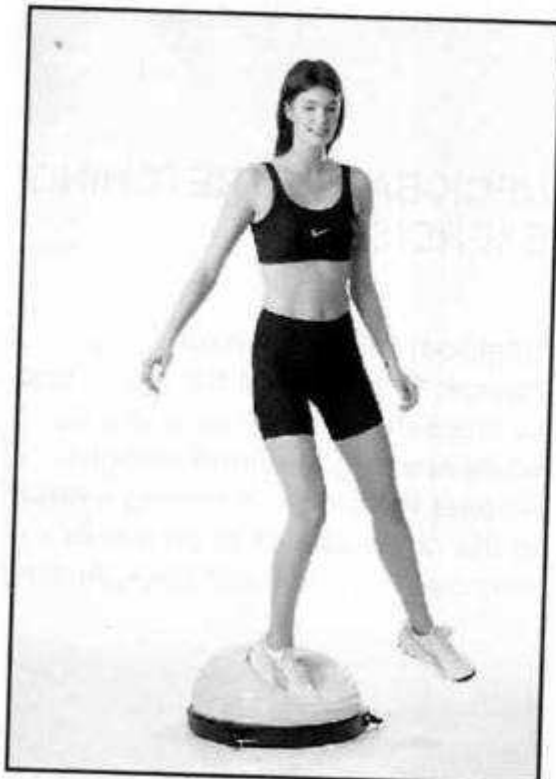
(Method) Stand the exercising device. Gradually tilt the upper body to one side as much as possible while keeping the head straight. Repeat the same stretching exercise to the other side. (Effect) It is to exercise the neck and back muscles.



SINGLE-LEG BALANCE WITH LIFTING LEG EXERCISE

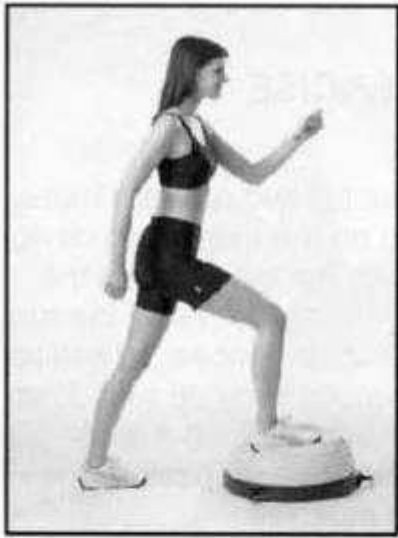
(Method) Keep the body in a balanced state by one-leg standing and lift up the other leg.

Stay a while (no matter short or long time). Change to the other leg and repeat it again. (Effect) It is to enhance the body's balancing ability and reacting speed. Also, it can exercise the thigh muscle of the lift-up leg.



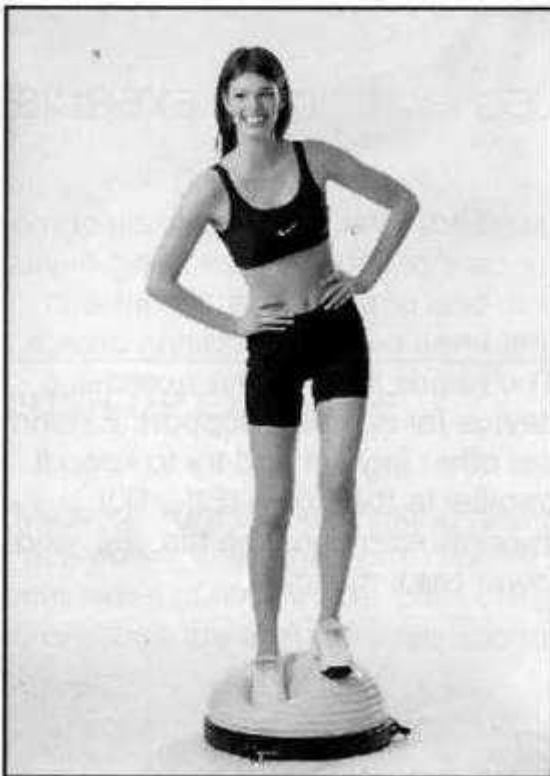
SINGLE-LEG BALANCE WITH STRETCHING LEG EXERCISE

(Method) Keep the body in a balanced state by one-leg standing and stretch the other leg aside and tilted. Stay a while (no matter short or long time). Change to the other leg and repeat it again. (Effect) It is to enhance the body's balancing ability and reacting speed. Also, it can exercise the leg and buttock muscles of the stretching leg.



TREAD-ON AND WALK EXERCISE

(Method) Place it on the floor. Lift one leg up and then tread on the upper surface of the exercising device. Keep the upper body straight. Move the body forward. The other leg will move over it. Finally, complete the tread-on and walk exercise. (Effect) The major effect is to exercise the thigh muscle by a moderate method. Also, it is quite helpful for the calf, knee and ankle portions.



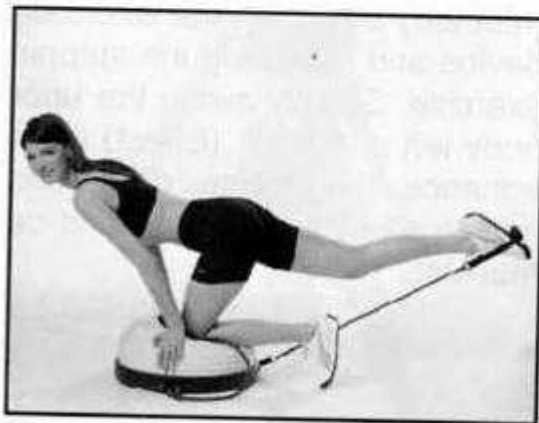
REPEAT-STEPPING EXERCISE

(Method) Stand on the exercising device and repeating the stepping exercise. Slightly swing the upper body left and right. (Effect) It is to enhance the sense of balance and to exercise the light and calf muscles.



ARM EXERCISE

(Method) install two resilient ropes first. Stand on the exercising device. Slightly bend the legs. Grasp the ropes by both hands. Bend the arms up and pull up the ropes. In addition, move the upper body up and down simultaneously. (Effect) It is to exercise the arms, especially the upper arm muscles.



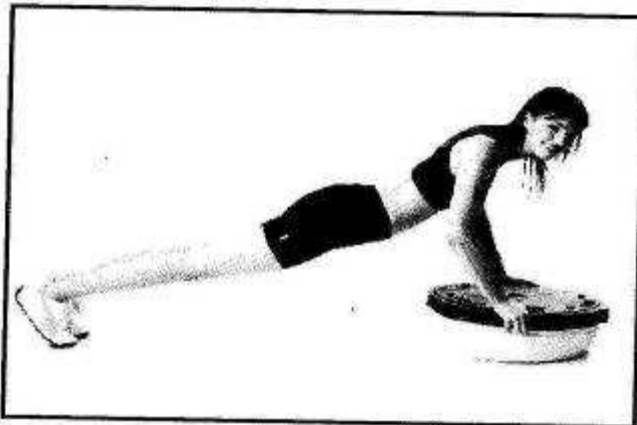
LEG EXTENDING EXERCISE

(Method) First, install a resilient rope for connecting the exercising device with one of the shoes. Kneel with one knee on the exercising device. The hands hold on the exercising device for auxiliary support. Extend the other leg out and try to keep it parallel to the **floor**. (Effect) It strongly exercises the hip, leg, and lower back muscles.



SIT-UP EXERCISE

(Method) Sit on the exercising device. Bend up legs and place both hands behind the head. Keep balance and try to do a stationary or continuous sit-up exercise. Repeat the sit-up exercise, if desired. (Effect) The major purpose is to exercise the abdomen muscle.



PUSH-UP EXERCISE

(Method) Turn this exercising device up-side-down and place on the floor. Face down, keep the body roughly horizontal and use two hands to hold on both sides of the device. Start the push-up exercise and repeat it. (Effect) It is to exercise the arm muscles and the stretch the whole body.



LATERAL CURL AND NECK EXERCISE

(Method) Lie on the exercising device laterally. Keep the upper torso spaced above the floor. Stretch the back muscle. Place both hands behind the head. Move the head/neck back and forth or rotate the head/neck. Also, extend legs or cross the legs. (Effect) It is to exercise the back, shoulder and neck muscles.

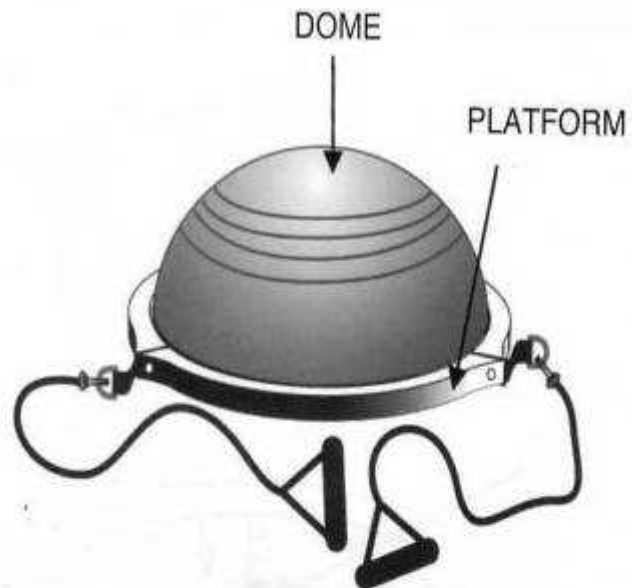


ABDOMEN-ARM-LEG MIXED EXERCISE

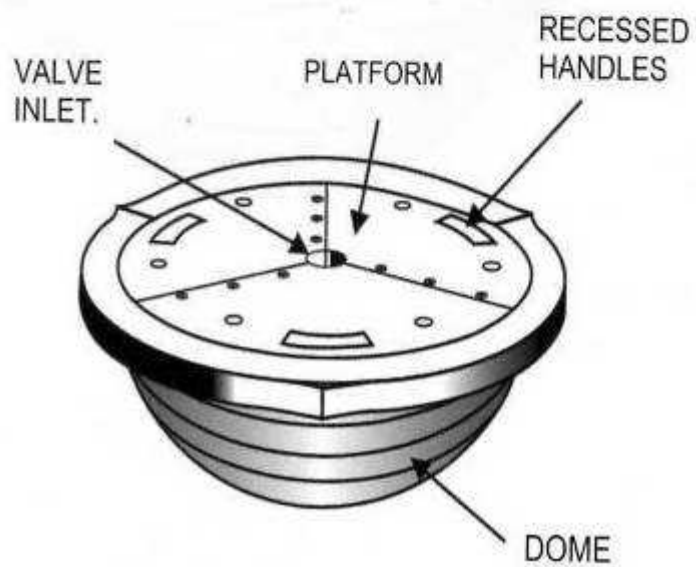
(Method) Sit on the exercising device. Bend one leg and extend the other leg horizontally above the floor. Use one hand to hold the bended leg and extend the other hand backward. So, conduct a mixed exercise.

(Effect) It enhances the abdomen, arm and leg muscles. And, the sense of balance can be improved.

DOME BALL



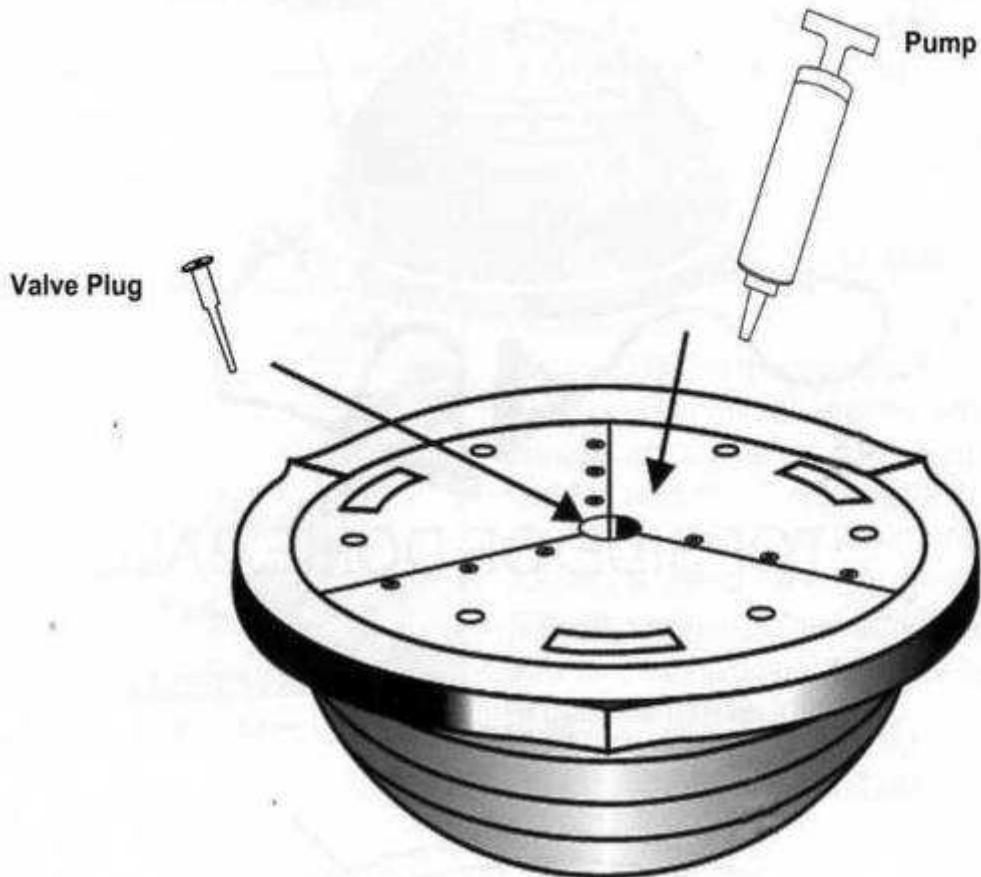
TOPSIDE OF DOME BALL



UNDERSIDE OF DOME BALL

INFLATING:

1. Take out the valve plug from the valve inlet.
2. Insert the pump nozzle into the valve inlet then inflate.
3. After inflating was finished, pull out the pump and then insert the valve plug into the valve inlet to stop the air coming out.



EXERCISE GUIDE

FITNESS

Many things contribute to fitness and well being but the most important factor is the condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity (with oxygen).

When you are fit your heart and lungs work well and efficiently. This means your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute so reducing the wear and tear on your heart.

This in turn reduces the chances of your suffering heart disease.

Fitness also helps you control your weight and reduces the effects of aging and stress. You come across the need for fitness continually in everyday life.

When you are fit you can walk briskly up hills and stairs without being too out of breath once at the top you recover quickly.

As you can see there are great advantages in being fit.

CAUTION

DO NOT TRY TO DO TOO MUCH TO QUICKLY START GRADUALLY AND BUILD UP. IF YOU BECOME ILL, IF YOU ARE UNDER DOCTOR CARE, OR OVER 35 AND NOT CURRENTLY EXERCISING REGULARLY THEN WE WOULD ADVISE YOU NOT TO START TO EXERCISE WITHOUT CONSULTING YOUR DOCTOR.

HOW LONG TO EXERCISE?

To qualify as a true aerobic exercise with all the benefits mentioned, you must maintain your heart rate within your training zone for at least 12 uninterrupted minutes.

If you exercise longer than 60 minutes the benefits are reduced and the risk of injury is increased.

If you're just starting out on a new exercise program we recommend you stay at the 12 minute minimum for at least a week. When you feel you're ready to go longer, increase your time no more than 10% a week. Don't push yourself too hard. You should never feel exhausted during or following exercise.

