

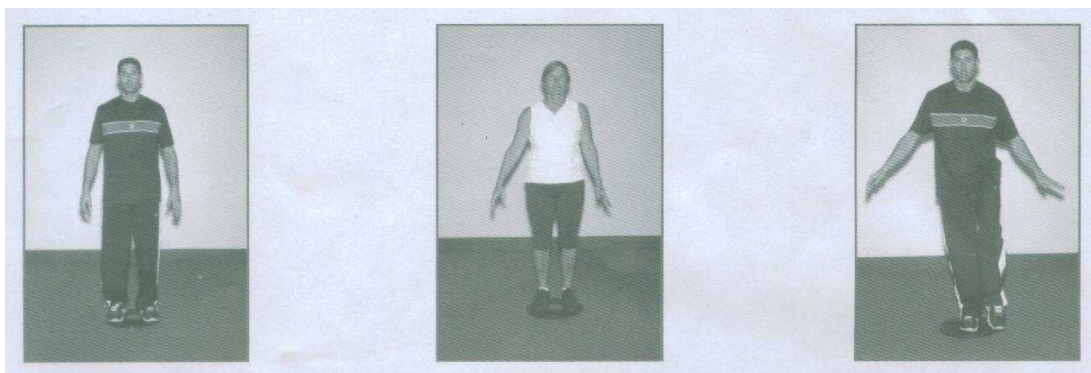


## CZ - BALANČNÍ PODLOŽKA inSPORTline – IN 2100



### OBECNÉ CVIČEBNÍ POKYNY

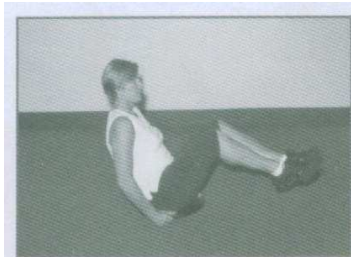
- Rozcvičte se v délce přibližně pět minut a protáhněte hlavní části vašeho těla před tím, než začnete cvičební program.
- Mějte všechny cviky pod kontrolou. Ujistěte se, že všechny svaly pracují.
- Vyberte si tréninkový prostor podle vašich zájmů a potřeb.
- Nastavte intenzitu vašeho cvičebního režimu pomocí změny množství cvičení (počet opakování, změny délky cvičení nebo použitím různé zátěže).
- Dýchejte normálně, nezadržujte během cvičení dech.
- Po cvičení 5-10 minut vychladněte a poté se protáhněte.
- Jestliže cítíte bolest, máte závratě nebo je vám během cvičení špatně, přestaňte ihned cvičit a přivolejte pomoc.



S destičkou pro rovnováhu může být cvičeno mnoho různých cviků.

*Vzorový cvik: Základní rovnováha –*  
Postavte se oběma chodidly doprostřed desky, pokuste se udržet rovnováhu aniž byste se dotkli okrajů desky nebo podlahy. Tento cvik něko líkrát opakujte.

*Vzorový cvik: Rovnováha na jedné noze –*  
Začněte s oběma chodidly uprostřed desky a poté jedno chodidlo zvedněte. Pokuste se udržet rovnováhu aniž byste se vyklonili mimo desku nebo dotkli podlahy. Tento cvik něko líkrát opakujte.



*Vzorový cvik: Přednožení v sedě* – zaujměte rovnovážnou polohu na desce v sedě a poté protáhněte vaše nohy před sebe, aniž byste se vyklonili mimo desku nebo dotkli podlahy. Tento cvik něko líkrát opakujte.



*Vzorový cvik: Klik* – zaujměte rovnovážnou polohu dle obrázku (ve sklonu s rukama na desce) a poté snižte vaše tělo abyste udělali tradiční klik bez toho, abyste se vyklonili mimo desku nebo dotkli podlahy. Tento cvik něko líkrát opakujte.



*Vzorový cvik: Most* - dejte obě chodidla na desku, zatímco ležíte na zádech, poté zvedněte vaše boky až do bodu, kdy vytvoříte rovnou linii od vašich kolen k vašemu hrudníku, aniž byste se vyklonili mimo desku nebo dotkli podlahy. Tento cvik opakujte.



Cvičení na destičce pro rovnováhu zvyšuje schopnost jedinců vykonávat nezbytné úkoly života rozvojem schopnosti neustále držet rovnováhu. Zaměřuje se na hlavní stabilizační svaly, bez ohledu na pohyb, který je prováděn.



Cvičení na destičce pro rovnováhu poskytuje řadu silových a stabilizačních zdravotních přínosů, včetně zlepšení držení těla a rovnováhy, posílení hlavních stabilizačních svalů těla a zvýšení schopnosti těla pohybovat se efektivně a funkčně.

### **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:

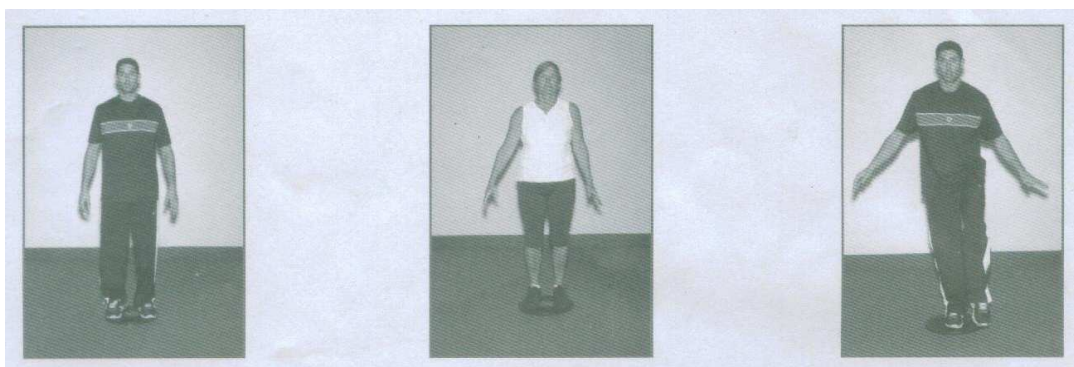
Dodavatel:  
SEVEN SPORT s.r.o.  
Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

## SK - BALANČNÁ PODLOŽKA inSPORTline – IN 2100



### Všeobecné návody na cvičenie:

- zahrejte sa minimálne po dobu piatich minút s jemným kardio cvičením spolu s naťahovacími cvičeniami pre čo najväčšiu plochu vášho tela, pred tým ako začnete s vašim samotným cvičením na zariadení.
- všetky cvičenia majte pod kontrolou, prinúťte svaly pracovať
- vymedzte si cvičiaci priestor, ktorý bude primeraný vašim požiadavkám a potrebám pri cvičení
- nastavte si intenzitu cvičenia, upravte životosprávu, meňte stupne cvičenia (obmieňanie opakovacích cvičení, modifikovanie trvania dĺžky cvičenia, alebo používaním rôznych váhových zariadení)
- dýchajte normálne, nezadržujte dych počas cvičenia
- schladzte sa po cvičení, minimálne 5-10 minútovým ľahkým kardio cvičením, spojeným s naťahovacími cvičeniami
- ak pociťujete pri cvičení bolesť, závrat alebo nevoľnosť okamžite prestaňte s cvičením.



Obr.1

Obr.2

Obr.3

Balančná podložka môže byť používaná pre rôznorodé cvičenia (obr.1)

*Príklad cvičenia : Základná rovnováha – postavte sa oboma nohami do stredu dosky, pokúste sa udržať rovnováhu bez dovolenia stranám dosky dotknúť sa podlahy, oddýchnite si a znovu opakujte cvičenie.*

(obr.2)

*Príklad cvičenia: Udržiavanie rovnováhy na jednej nohe - začnite tak, že sa postavíte oboma nohami do stredu dosky, a potom zdvihnite jednu nohu. Pokúste sa udržať rovnováhu bez toho, aby ste dovolili doske sa prevrátiť a dotknúť sa podlahy, oddýchnite si a opakujte.*

(obr.3)



Obr.4

Obr.5

Obr.6

*Príklad cvičenia: Cvičenie na partiu nôh v sede- zaujmite polohu v sede, udržujte pritom rovnováhu, sadnite si do stredu dosky a pokrčte a zdvihnite nohy bez toho aby ste dovolili doske sa prevrátiť alebo dotknúť podlahy, oddýchnite si a opakujte.*

(obr.4)

*Príklad cvičenia: Zdvíhanie- zaujmite polohu v rovnováhe , telom smerujúc vpred, oprite sa rukami o dosku a potom posuňte telo smerom dole, klasickým spôsobom klikovania, bez toho aby ste dovolili doske sa prevrátiť alebo sa dotknúť podlahy, oddýchnite si a opakujte.*

(obr.5)

*Príklad cvičenia: Mostíková rovnováha- oprite sa oboma nohami o dosku, ľahnite si na chrbát, a potom zdvihnite boky do bodu, kedy bude váš chrbát v rovnej línii s kolenami, nedovoľte doske sa prevrátiť alebo sa dotknúť podlahy, oddýchnite si a opakujte.*

(obr.6)

**Život:** Cvičenie na balančnej podložke zvyšuje schopnosti jednotlivca vykonávať základné úlohy a riešiť problémy života tým že umožňuje rozvíjať rovnováhu, počas toho ako sa zameriavate na tvarovanie svalstva, bez ohľadu na to, aký pohyb vykonávate.

**Zdravie:** Cvičenie na balančnej podložke dodáva niekoľko benefitov z natáhovacích a rovnováhy príbuzných cvičení, zahŕňajúc zlepšovanie držania tela a rovnováhy, zvyšovanie telesnej sily, upevňuje svalstvo a pozdvihuje telesnú schopnosť byť výkonnejším a funkčnejším.

## **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

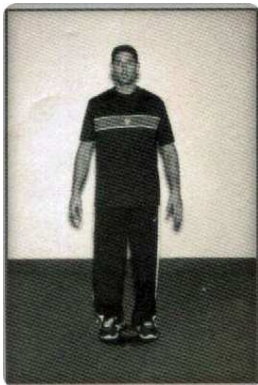
Dodávateľ SK:  
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, Trenčín  
[obchod@insportline.sk](mailto:obchod@insportline.sk)  
[www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

## RO - Disc pentru balans IN 2100



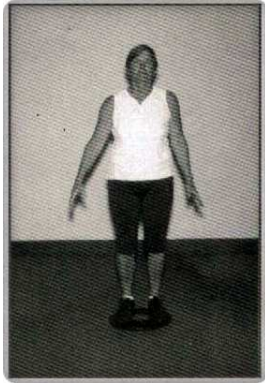
### Instructiuni generale de utilizare:

- Inainte de a incepe orice antrenament, va rugam sa va incalziti musculatura, timp de aprox. 5 min cu exercitii cardio usoare.
- Efectuati exercitiile controlat; Faceti exercitii ce va solicita masa musculara;
- Selectati o zona a corpului pe care doriti sa o lucrati mai intens;
- Ajustati intensitatea exercitiilor prin ajustarea timpului de lucru (variati nr. de repetitii, durata antrenamentelor, sau folosind diferite greutati in timpul exercitiilor).
- Respirati normal; Nu va tineti respiratia in timpul exercitiilor.
- Relaxati muschii dupa fiecare antrenament, efectuand exercitii cardio usoare si mai multe intinderi.
- Daca aveti simptome neobisnuite, dureri, ameteli, greata, opriti-va din antrenament imediat, si nu continuati antrenamentul pana nu consultati un doctor si aceste simptome nu dispar.



Discul poate fi folosit pentru a efectua o varietate mare de exercitii

Model de exercitiu: stand in picioare cu ambele picioare pozitionate in centrul discului, incercati sa va mentineti echilibrul, fara a va balansa. Coborati de pe ea si repetati exercitiul.



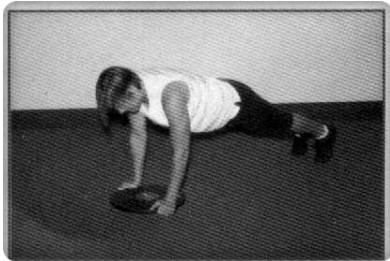
Model de exercitiu: Balans pe un picior – incepeti prin a sta cu ambele picioare in mijlocul discului, si apoi incercati sa ridicati un picior, mentinandu-va echilibrul. Mentineti echilibrul fara a permite discului sa atinga podeaua. Repetati exercitiul.



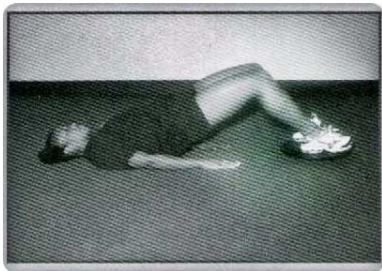
Model de exercitiu: Balans in pozitia sezut – mentineti o pozitie echilibrata stand in fund pe disc, intindeti picioarele si indoiti-le la loc. Mentineti discul, sa nu atinga podeaua cu marginea ei. Repetati exercitiul.



Model de exercitiu: Flotari –tineti mainile pe disc, stand in pozitie de flotare. Faceti flotari mentinand echilibrul discului. Repetati exercitiul.



Model de exercitiu: Podul –intindeti-va cu spatele pe podea, si puneti picioarele pe disc. Apoi incercati sa va ridicati soldurile, mentinand discul in echilibru, sa nu atinga podeaua. Repetati exercitiul.



**Life ZON** : exercitiile cu acest disc ajuta indivizii sa-si imbunatateasca starea fizica si imbunatateste mentinerea echilibrului .



**ALAGEN S.R.L.**

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

Tel: 0354 882222

[office@insportline.ro](mailto:office@insportline.ro)

[www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)



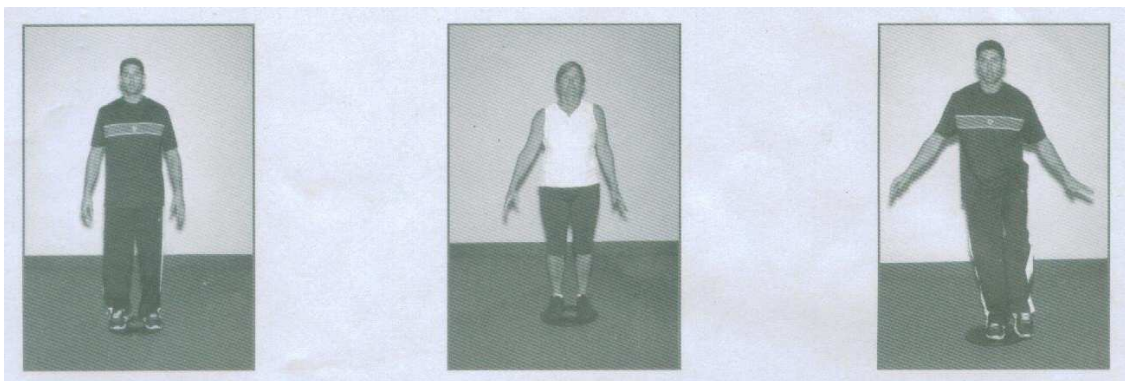
## HU - EGYENSÚLYOZÓ TÁBLA IN 2100



### Általános tudnivalók a tornához:

- Minden edzés megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítő gyakorlatok tartsanak legalább 5 percig.
- Minden gyakorlatot pontosan végezzen, ügyeljen rá, hogy az izmait használja
- Olyan teret válasszon az edzéshez, mely megfelel a célnak
- Változtassa az edzés nehézségét, intenzitását . Például az ismétlések számának megváltoztatásával.
- Lélegezzen egyenletesen, torna közben ne tartsa vissza a lélegzetét
- Az edzés után végezzen lazító gyakorlatokat, melyek a testet megnyugtatják
- Abban az esetben, ha bármilyen rosszul érez, esetleg kellemetlenül érzi magát torna közben, azonnal szakítsa meg azt és kérje ki szakember véleményét

Az egyensúlyozó táblát sok gyakorlathoz használhatja



Álljon a táblára két lábbal, egyensúlyozzon úgy, hogy a tábla szélei ne érjenek a talajhoz. A gyakorlatot ismétlje meg többször egymás után



Álljon rá a táblára egy lábbal, másik lábát pedig tartsa a levegőben, egyensúlyozzon úgy, hogy a tábla szélei ne érjenek a talajhoz. A gyakorlatot ismételje meg többször egymás után.



Üljön rá a táblára, emelje fel lábait, majd egyensúlyozzon úgy, hogy a tábla szélei ne érjenek a talajhoz. A gyakorlatot ismételje meg többször egymás után.

Fekvőtámaszban támaszkodjon a táblára karjaival, majd egyensúlyozzon úgy, hogy a tábla szélei ne érjenek a talajhoz. A gyakorlatot ismételje meg többször egymás után.

Feküdjön hanyatt a talajra, fenekét emelje fel, talpát pedig helyezze a táblára, majd egyensúlyozzon úgy, hogy a tábla szélei ne érjenek a talajhoz. A gyakorlatot ismételje meg többször egymás után.

### **inSPORTline Hungary Kft.**

Kossuth Lajos u. 65, 250 0 Esztergom

Tel: 0036-33-313242

[insportline@insportline.hu](mailto:insportline@insportline.hu)

[www.insportline.hu](http://www.insportline.hu)

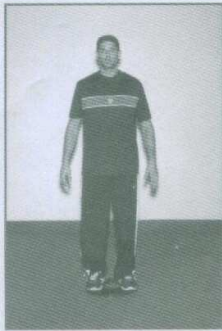
## ENG – Balance board inSPORTline IN 2100



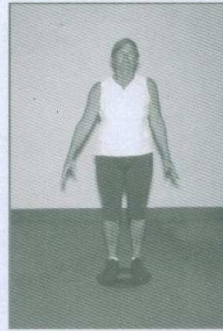
**ZöN Balance Board—EX/BAL-BRD (27-726)**

### GENERAL EXERCISE GUIDELINES:

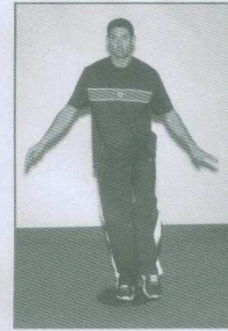
- Warm up with approximately five minutes of light cardio and/or calisthenics, coupled with stretching the major joints of your body, before engaging in your exercise session.
- Perform all exercises under control; make your muscles do the work.
- Select a training zone that is appropriate for your interests and needs.
- Adjust the intensity of your exercise regimen by changing the amount of work you do (varying the number of repetitions, modifying the duration of the activity, or using a differently weighted device).
- Breathe normally; don't hold your breath while exercising.
- Cool down after your workout by engaging in 5-10 minutes of light cardio or calisthenics, along with more stretching.
- If you feel pain, dizziness, or nausea while exercising, cease working out immediately and get assistance.



ZöN Balance Board can be used to perform a variety of exercises.



*Sample Exercise: Basic Balance*—Standing with both feet in the center of the board, attempt to maintain your balance without allowing the sides of the board to tip and touch the floor; recover and repeat.



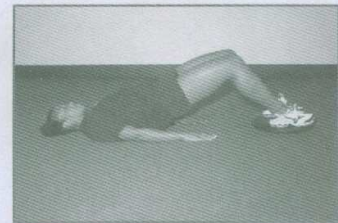
*Sample Exercise: One-Legged Balance*—Start with both feet in the center of the board and then lift one foot. Attempt to maintain your balance without allowing the board to tip and touch the floor; recover and repeat.



*Sample Exercise: Seated Leg Extension*—Assume a balanced position on the board while seated and then extend your legs out in front of you without allowing the board to tip and touch the floor; recover and repeat.



*Sample Exercise: Push-Up*—Assume a balanced front-leaning rest position on the board and then lower your body to perform a traditional push-up without allowing the board to tip and touch the floor; recover and repeat.



*Sample Exercise: Bridge*—Balance both feet on the board, while lying on your back; then, lift your hips to a point where a straight line can be drawn from your knees to your chest without allowing the board to tip and touch the floor; recover and repeat.



**lifeZöN:** Exercising on a ZöN Balance Board enhances the ability of individuals to perform the essential tasks of life by developing the ability to continually balance, while focusing effort on the core stabilizer muscles, regardless of the movement being performed.



**healthZöN:** Exercising on a ZöN Balance Board provides a number of strength- and balance-related health benefits, including improving posture and balance, increasing the strength of the body's core stabilizer muscles, and elevating the body's ability to move efficiently and functionally.