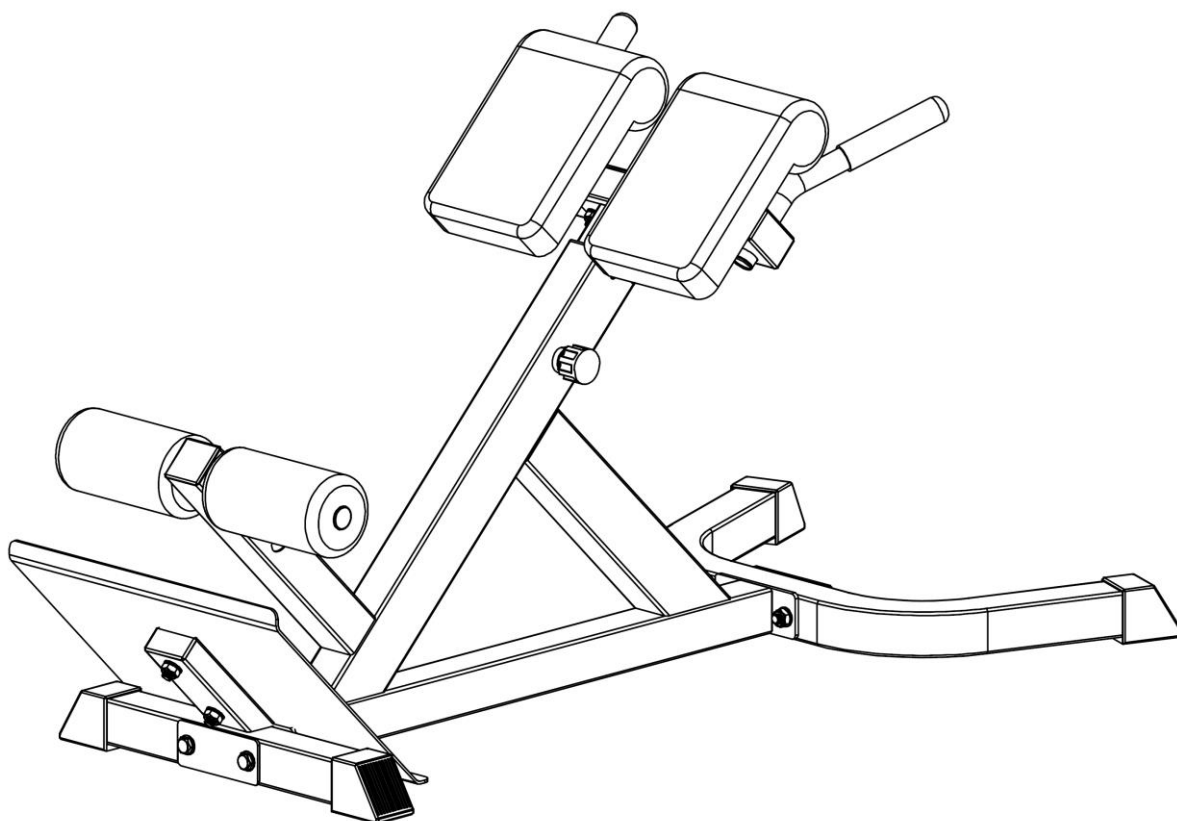




Posilovací lavice MASTER[®] Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení.

Základní informace:

- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- maximální nosnost stroje je 250 kg
- stroj je zařazen do třídy SC a není vhodný pro terapeutické cvičení
- stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech
- vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně
- nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany
- nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví
- ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení
- pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele
- pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy
- nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti
- tento stroj není hračka
- uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu

Důležité: Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vyřízení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

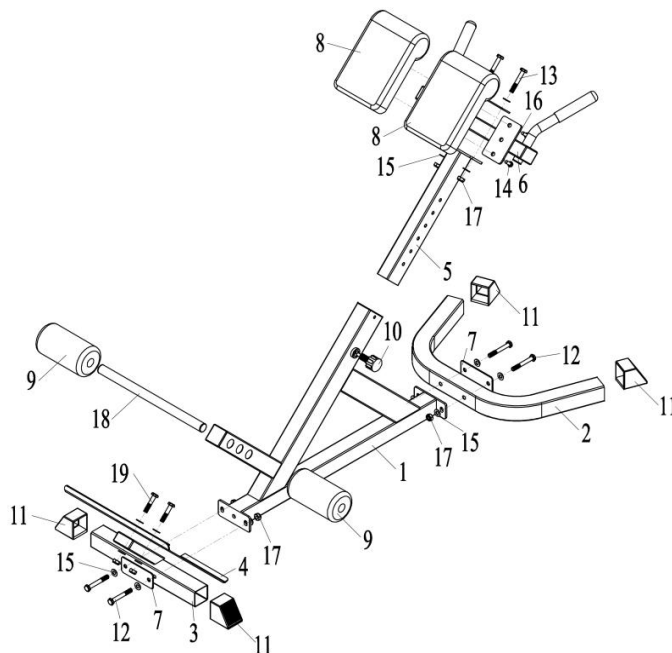
Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte.

Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.

Pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.

K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čistící prostředky.

Skladujte věž vždy na suchém a teplém místě.

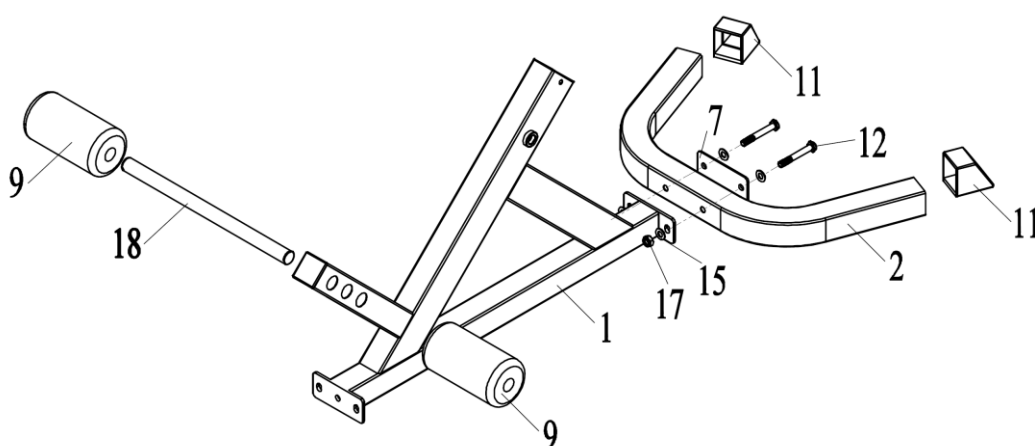
Nákres

Seznam částí

Č.	Popis	Mn.
1	Hlavní základna	1
2	Ohnutá základna	1
3	Přední základna	1
4	Nožní podložka	1
5	Nastavitelná tyč	1
6	Rukojeť	1
7	Vyztužená podložka	3
8	Opěrka	2
9	Pěnové gripy	2
10	Rychlounvolňovací šroub	1
11	Koncová krytka	4
12	šroub M10*75	4
13	šroub M10*65	2
14	šroub M8*20	4
15	podložka 10	16
16	podložka 8	4
17	Zamykací matice M10	8
18	Tyč pro pěnové gripy	1
19	Šroub M10*50	2

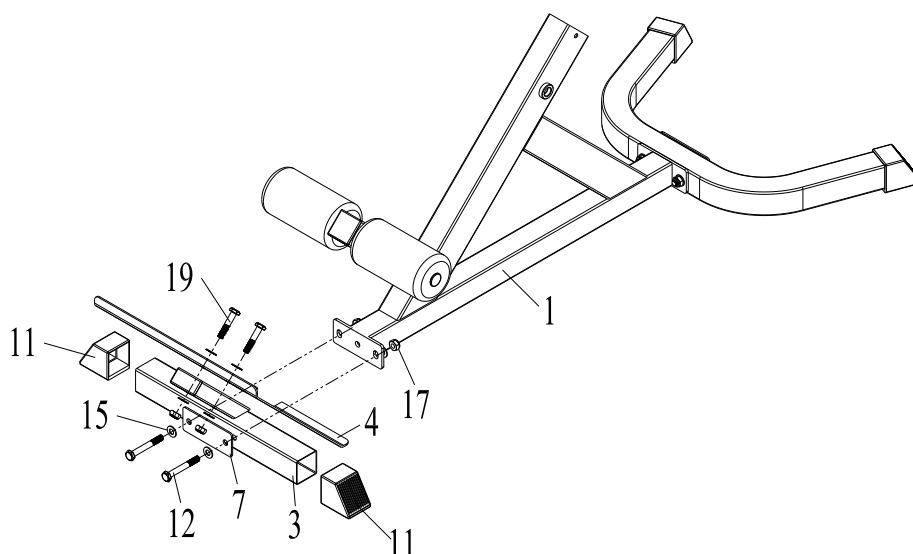
Složení stroje

KROK 1



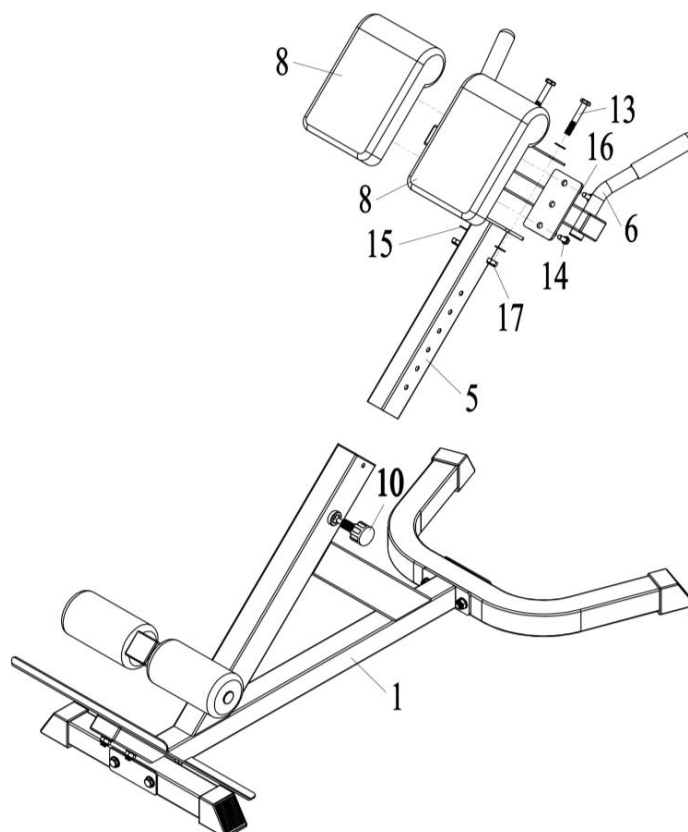
1. Připevněte 2 koncové krytky (11) k ohnuté základně (2).
2. Připevněte ohnutou základnu (2) a zesílenou podložku (7) k hlavní základně (1) pomocí 2 šroubů M10*75 (12), 4 podložek 10 (15) a 2 zamykacích matic M10 (17).
3. Připevněte tyč (18) k hlavní základně (1) a nasuňte pěnové gripy (9) na tyč (18).

KROK 2



1. Připevněte 2 koncové krytky (11) na přední základnu (3).
2. Připevněte přední základnu (3) a vyztuženou podložku (7) k hlavní základně (1) pomocí 2 šroubů M10*75 (12), 4 podložek 10 (15) a 2 zamykacích matic M10 (17).
3. Připevněte nožní podložku (4) k přední základně (3) pomocí 2 šroubů M10*50 (19), 4 podložek 10 (15) a 2 zamykacích matic M10 (17).

KROK 3



1. Připevněte rukojeť (6) a vyztuženou podložku (7) k nastavitelné tyči (5) pomocí 2 šroubů M10*65 (13), 4 podložek 10 (15) a 2 zamykacích matic M10 (17).
2. Připevněte opěrky (8) k rukojeti (6) pomocí 3 šroubů M8*20 (14) a 4 podložek 8 (16).
3. Připevněte nastavitelnou tyč (5) k hlavní základně (1) pomocí rychlošroubu (10).

Bezpečnostní upozornění:

1. Správný cvičební program začíná zahřívacím cvičením, následuje posilování a končí protahovacím cvičením. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky protahovacím cvičením se vyhnete svalovým problémům.
2. Při posilování dbejte na pravidelný rytmus dýchání: Při překonávání odporu (koncentrická fáze) vydechněte, při povolení (excentrická fáze) se nadechněte. Bezpodmínečně se vyhněte zadržování dechu.
3. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.
4. Všechny pohyby by měly být prováděny v plném rozsahu pohybu, aby se předešlo zkrácení svalstva. Pro minimalizaci zatížení kloubů, je však v ohnutých a vzpřímených polohách nutno dát pozor na dostatečné svalové napětí.
5. Zvláštní pozornost věnujte stabilitě zad. Proto se doporučuje držet během tréninku konstantní napětí břišního svalstva.
6. Mějte na paměti, že Vaše svalstvo a síla roste rychlejším tempem, než jakou rychlostí se přizpůsobují Vaše vazy, šlachy a klouby.

Zatížení v průběžném tréninkovém procesu stupňujte pomalu. Trénink stupňujte v následujícím pořadí:

- I. Navyšování četnosti tréninků (tréninkových jednotek za týden)
- II. Zvětšování rozsahu tréninku (počtu sad na cvičení)
- III. Navyšování intenzity (zvyšování tréninkové hmotnosti)

Posilovací cviky:

1. Zpětné zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Postavte lavici do stabilní polohy. Polstrované opěrky nohou nastavte pro trénink zad. Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Výšku opěrek nastavte tak, abyste se jich neopírali břichem. Chodidla umístěte na stupadla. Rukama uchopte rukojeti. Nohy jsou fixovány polstrovanými válci.

Provedení pohybu: Zvolte vhodné držení paží dle náročnosti cviku. Začátečníci a pohybově nejisté osoby mohou využít rukojetí. Pokročilí při tréninku mohou položit ruce na zátylek nebo je držet nad hlavou. Horní část těla pomalu ohýbejte vpřed směrem dolů. V momentě, kdy ucítíte, že se již dále neohnete bez prohnutí zad se již dále neohýbejte. Horní část těla opět narovnejte až do napřímení těla, avšak v žádném případě do nadzvednutí. Páteř neprohýbejte, musí zůstat s osou nohou v jedné přímce. Zada držte během celého provádění pohybu zpříma, nikdy je neprohýbejte.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, horní část zad, hýžděové svalstvo, svalstvo zadní strany stehen



2. Zpětné zvedání horní části těla s otočením

Výchozí poloha: jako cvičení 1

Provedení pohybu: jako cvičení 1, avšak při napřímění horní části těla pomalu otáčejte trupem střídavě vlevo a vpravo.

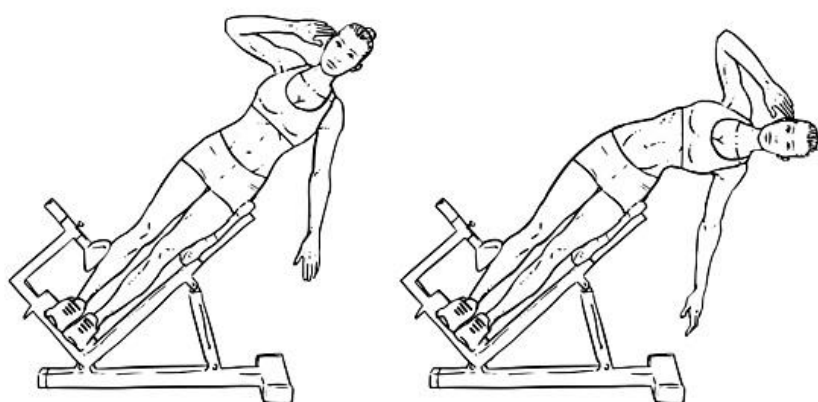
Namáhané svalstvo: jako cvičení 1, dodatečně rotátory páteře

3. Boční zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Na stupadla se postavte bokem a chodidla zasuňte pod polstrované válce.

Provedení pohybu: Ruce umístěte za hlavu. Horní část těla z šikmé polohy ohněte do strany ve směru zádové podložky a potom opět zvedněte. Po opakování cviku změňte stranu.

Namáhané svalstvo: Boční ohybové svalstvo trupu, zádové natahovače



UPOZORNĚNÍ

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

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1b

722 00 Ostrava – Třebovice

Czech Republic

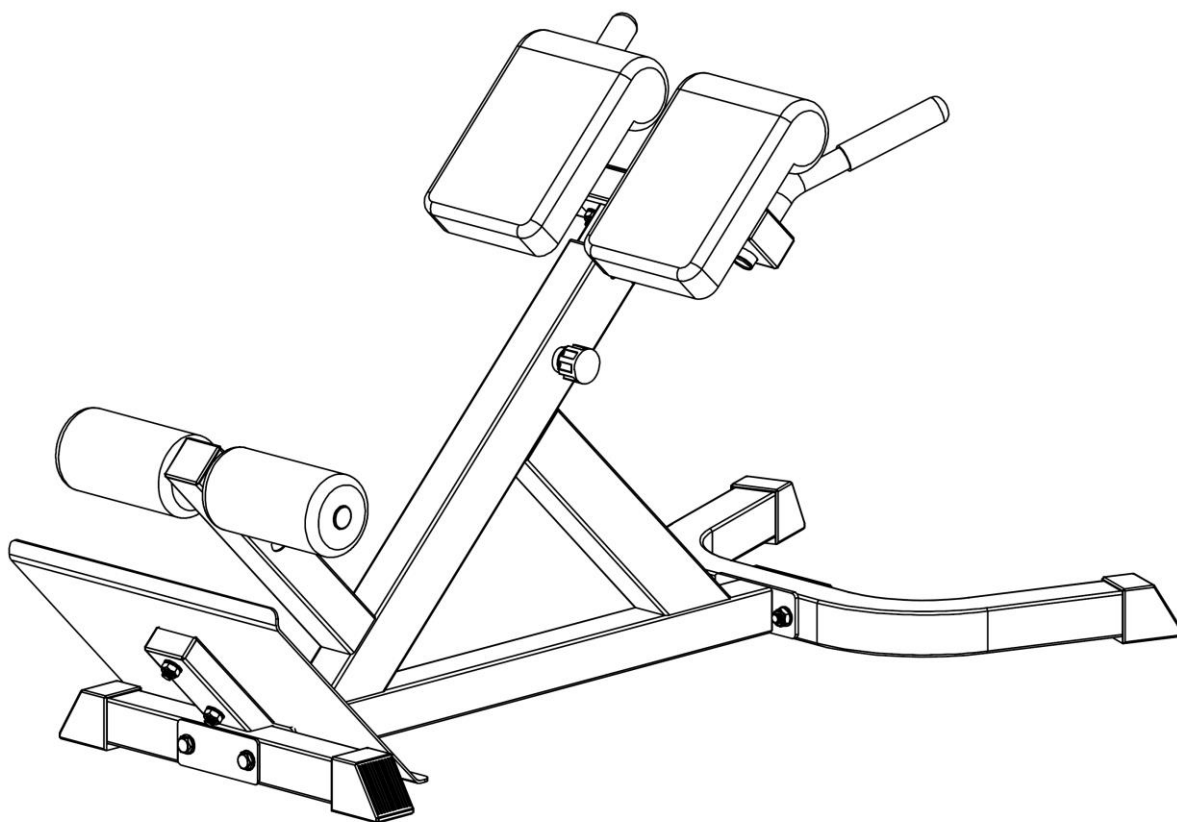
servis@mastersport.cz

www.mastersport.cz



Posilovacia lavica MASTER® Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho produktu. Hoci vynakladáme veľké úsilie na zabezpečenie kvality každého nášho výrobku, ojedinele sa môžu vyskytnúť chýbajúce alebo chybné diely. V prípade objavenia akýchkoľvek závad na stroji alebo zaznamenate chýbajúce časti stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia.

Základné informácie:

- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav - srdcový systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojím lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či zlým zostavením a údržbou stroja.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

maximálna nosnosť stroja je 250 kg

stroj je zaradený do triedy SC a nie je vhodný pre terapeutické cvičenie

stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach

vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmie prísť so strojom do styku

pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie

umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne

nechajte okolo stroja voľnú plochu minimálne 2 metre na všetky strany

nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie

uistite sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy na kolese nie sú v ceste pri cvičení

pravidelne kontrolujte všetky časti. Ak sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte dodávateľa

pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú poriadne dotiahnuté

nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti

tento stroj nie je hračka

uschovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov v budúcnosti

Dôležité: Vracajte tovar len v originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

Údržba

Pravidelne prevádzkajte bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahŕňa:

Kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, kĺby prevádzajúcej pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané. Ak nie, ihneď ich namažte.

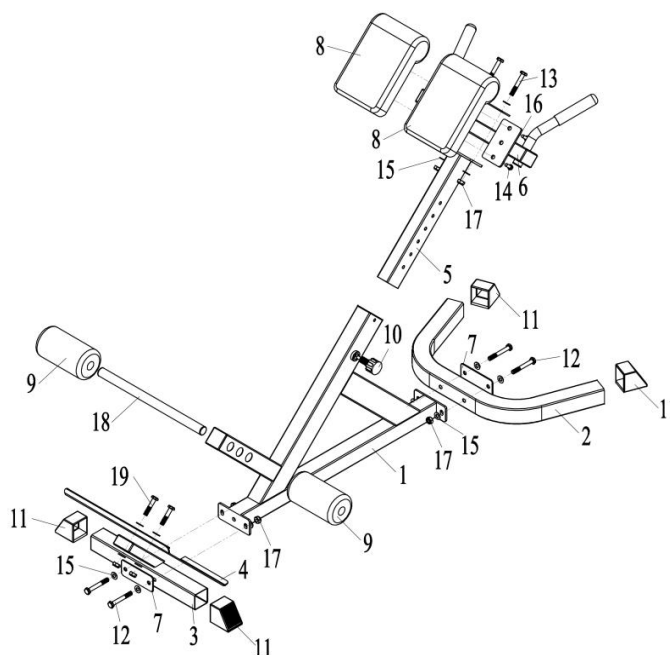
Odporúčame bežný olej pre bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.

Pravidelná kontrola všetkých častí - skrutky a matice a pravidelné doťahovanie.

K údržbe čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky.

Skladujte vežu vždy na suchom a teplom mieste.

Nákres

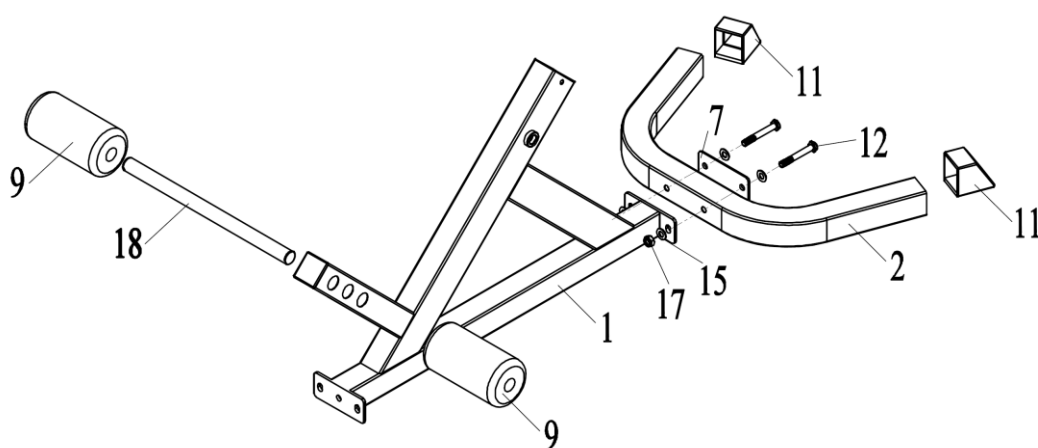


Zoznam častí

Č.	Popis	Mn.
1	Hlavná základňa	1
2	Ohnutá základňa	1
3	Predná základňa	1
4	Nožná podložka	1
5	Nastaviteľná tyč	1
6	Rukoväť	1
7	Vystužená podložka	3
8	Opierka	2
9	Penové gripy	2
10	Rýchlovotlňovacia skrutka	1
11	Koncová krytka	4
12	skrutka M10*75	4
13	skrutka M10*65	2
14	skrutka M8*20	4
15	podložka 10	16
16	podložka 8	4
17	Zamykacie matice M10	8
18	Tyč pre penové gripy	1
19	Skrutka M10*50	2

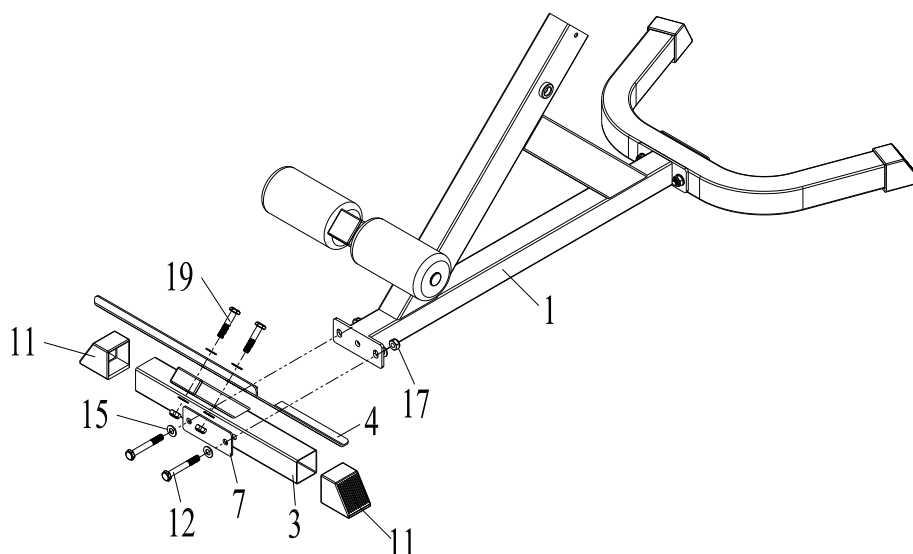
Zloženie stroja

KROK 1



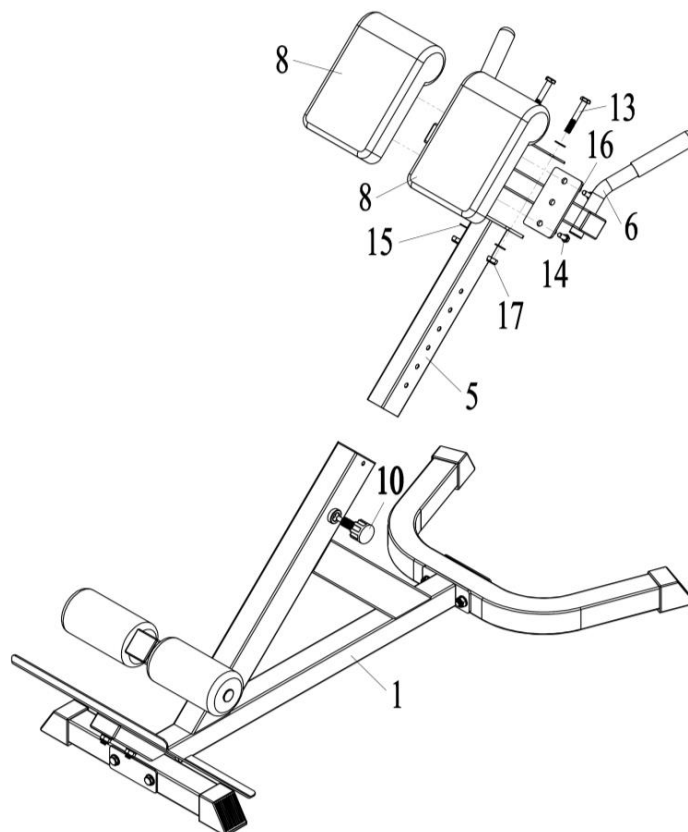
1. Pripevnite 2 koncové kryty (11) k ohnutej základni (2).
2. Pripevnite ohnutú základňu (2) a zosilnenú podložku (7) k hlavnej základni (1) pomocou 2 skrutiek M10 * 75 (12), 4 podložiek 10 (15) a 2 zamykacích matíc M10 (17).
3. Pripevnite tyč (18) k hlavnej základni (1) a nasuňte penové gripy (9) na tyč (18).

KROK 2



4. Pripevnite 2 koncové krytky (11) na prednú základňu (3).
5. Pripevnite prednú základňu (3) a vystuženú podložku (7) k hlavnej základni (1) pomocou 2 skrutiek M10 * 75 (12), 4 podložiek 10 (15) a 2 zamykacích matíc M10 (17).
6. Pripevnite nožnú podložku (4) k prednej základni (3) pomocou 2 skrutiek M10 * 50 (19), 4 podložiek 10 (15) a 2 zamykacích matíc M10 (17).

KROK 3



7. Pripevnite rukoväť (6) a vystuženú podložku (7) k nastaviteľnej tyči (5) pomocou 2 skrutiek M10 * 65 (13), 4 podložiek 10 (15) a 2 zamykacích matíc M10 (17).

8. Pripevnite opierky (8) k rukoväti (6) pomocou 3 skrutiek M8 * 20 (14) a 4 podložiek 8 (16).
9. Pripevnite nastaviteľnú tyč (5) k hlavnej základni (1) pomocou rýchloskrutkami (10).

UPOZORNENIE

Lavica musí byť umiestnená na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

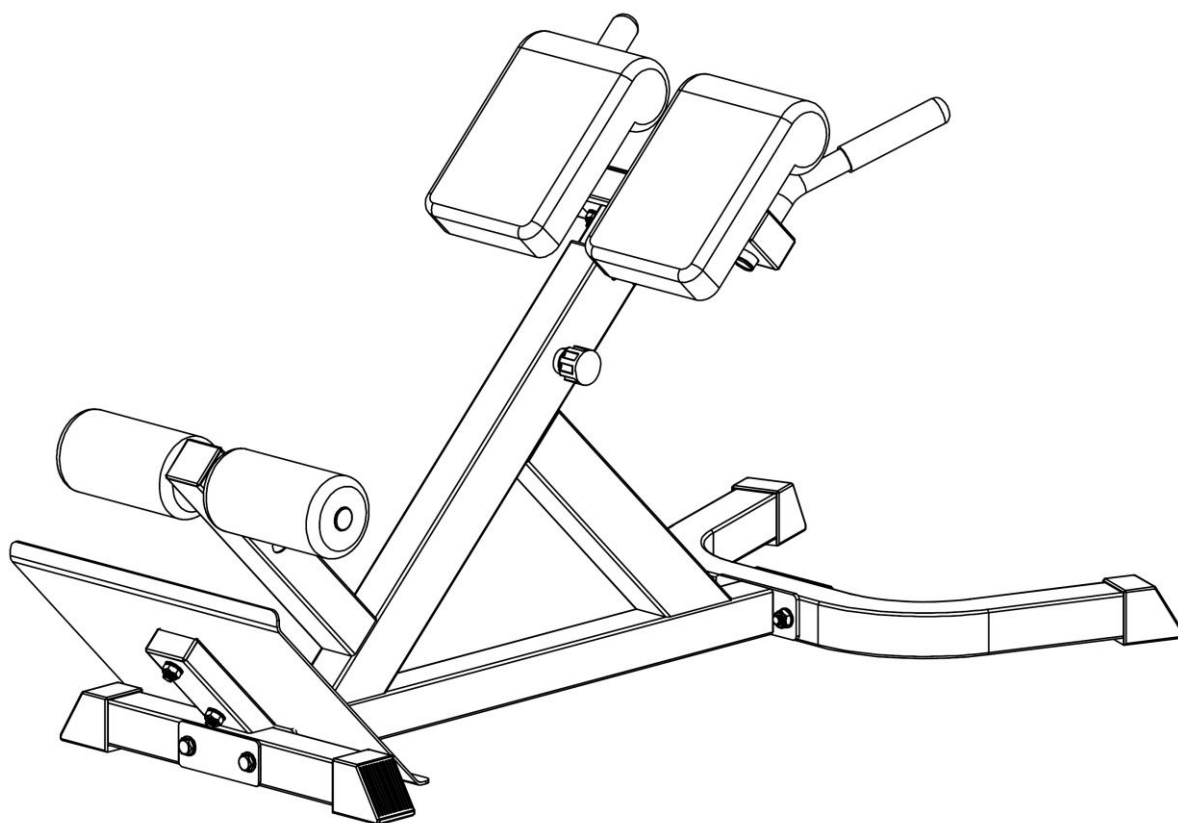
Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



Ławka MASTER® Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Z naszej strony dołożymy wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość każdego naszego produktu. Mimo naszych starań może się zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji kiedy będzie brakowało jakiegoś elementu).

Podstawowe informacje:

- Niewłaściwe użytkowanie (np. nadmierne ćwiczenia, gwałtowne ruch bez rozgrzewki, złe ustawienie) może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy skonsultować swoje zdrowie z lekarzem.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek uszkodzenia lub awarie spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub niewłaściwą konserwacją produktu.

Informacje bezpieczeństwa:

Aby uniknąć kontuzji lub uszkodzenia sprzętu należy przestrzegać następujących zasad:

maksymalne obciążenie wynosi 250 kg

urządzenie należy do klasy SC i nie jest przeznaczone do ćwiczeń terapeutycznych

z urządzenia nie można korzystać w pomieszczeniach, które nie posiadają wentylacji

wysoka temperatura, wilgotność i woda nie mogą mieć kontraktu z urządzeniem

przed użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją obsługi

urządzenie należy umieścić na stabilnej, równej powierzchni. Upewnij się, że stoi pewnie i bezpiecznie

urządzenie wymaga minimalnie 2 metrowej wolnej przestrzeni wokół siebie

niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu

regularnie kontrolować wszystkie części. Jeśli są uszkodzone, nie należy korzystać z urządzenia i natychmiast wymienić uszkodzoną

część lub skontaktować się z dostawcą

regularnie należy sprawdzać czy wszystkie nakrętki i śruby są odpowiednio dokręcone

nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierząt w pobliżu urządzenia

urządzenie nie jest zabawką

instrukcję należy zachować na przyszłość

Ważne:

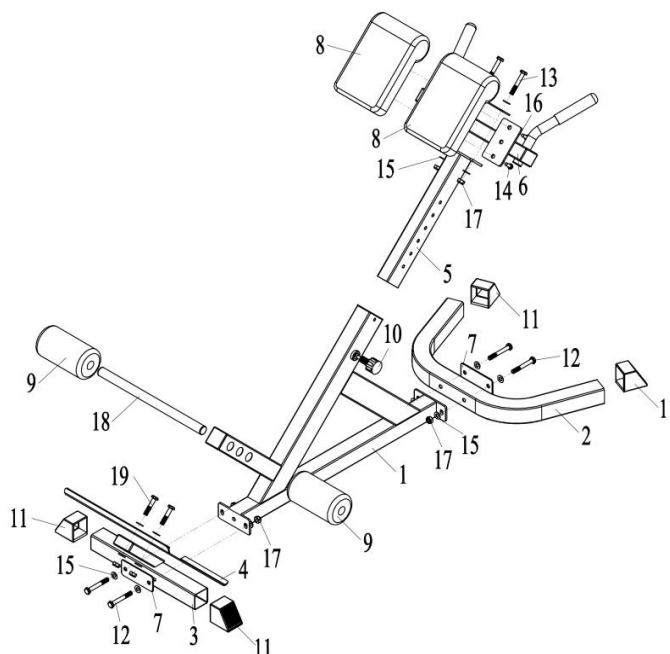
Towar można zwrócić tylko i wyłącznie w oryginalnym opakowaniu.

Konserwacja

Regularnie przeprowadzać rutynową konserwację urządzenia. Co najmniej po 20 godzinach pracy. Sprawdź, czy wszystkie części ruchome są odpowiednio nasmarowane. Jeśli nie, należy natychmiast to zrobić. Zalecamy używania regularne oleju do rowerów i maszyn do szycia lub olejów silikonowych. Regularnie należy sprawdzać wszystkie elementy - śruby i nakrętki oraz dokręcenia. W celu utrzymania czystości używaj tylko łagodnego mydła nie detergentu.

Przechowywać w suchym i ciepłym miejscu.

Rysunek

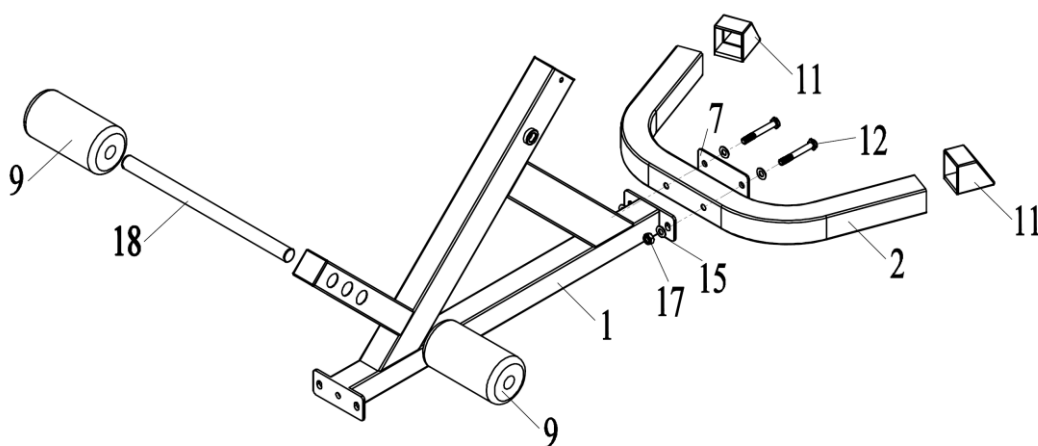


Wykaz części

lp.	opis	szt.
1	Rama główna	1
2	Wygięta podstawa	1
3	Podstawa przednia	1
4	Nożna podkładka	1
5	Regulowany pręt	1
6	Uchwyt	1
7	Wzmocniona podkładka	3
8	Zagłówek	2
9	Uchwyty piankowe	2
10	Śruba szybkiego uwalniania	1
11	Zaślepka	4
12	Śruba M10*75	4
13	śruba M10*65	2
14	śruba M8*20	4
15	podkładka 10	16
16	podkładka 8	4
17	Nakrętka M10	8
18	Wspornik do uchwytów piankowych	1
19	Śruba M10*50	2

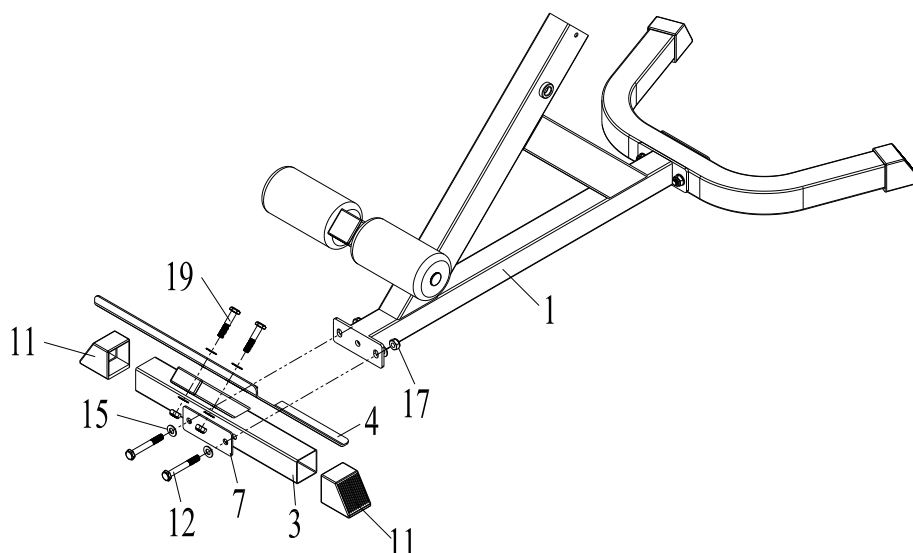
Składanie

KROK 1



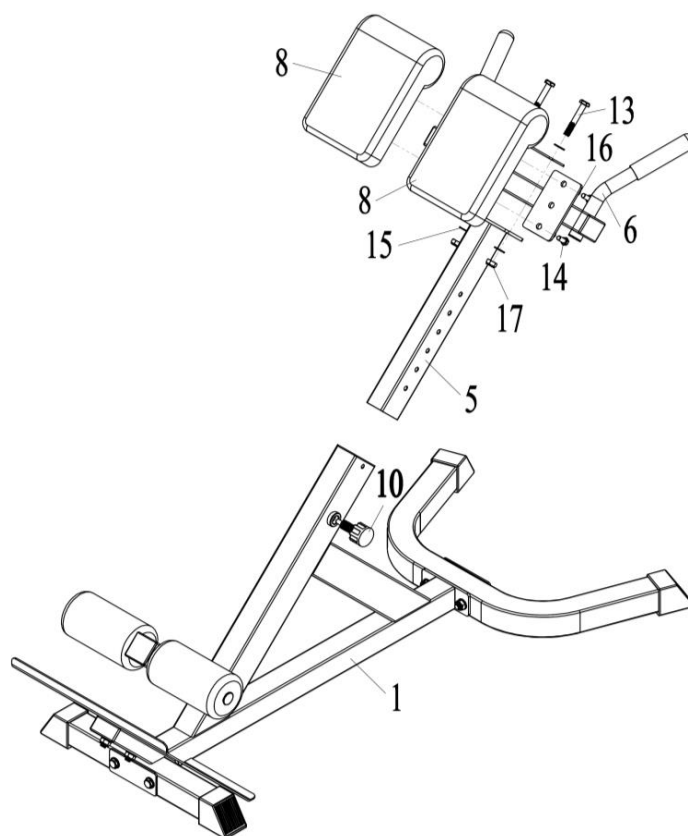
1. Nałożyć 2 zaślepki (11) na wygiętą podstawę (2).
2. Połączyć wygiętą podstawę (2) ze wzmocnioną podkładką (7) oraz ramą główną (1) za pomocą 2 śrub M10*75 (12), 4 podkładek 10 (15) i 2 nakrętek M10 (17).
3. Przymocuj wspornik (18) do ramy głównej (1) wsuń uchwyty piankowe(9) na wspornik (18).

KROK 2



- Nałożyć 2 zaślepki (11) na przednią podstawę (3).
- Przymocuj przednią podstawę (3) oraz wzmocnioną podkładkę (7) do ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub M10*75 (12), 4 podkładek 10 (15) i 2 nakrętek M10 (17).
- Przymocuj nożną podkładkę (4) do podstawy przedniej (3) za pomocą 2 śrub M10*50 (19), 4 podkładek 10 (15) i 2 nakrętek M10 (17).

KROK 3



- Przymocuj uchwyt (6) i wzmocnioną podkładkę (7) do regulowanego pręta (5) za pomocą 2 śrub

M10*65 (13), 4 podkładek 10 (15) i 2 nakrętek M10 (17).

- Przymocuj zagłówek (8) do uchwytu (6) za pomocą 3 śrub M8*20 (14) i 4 podkładek 8 (16).
- Przymocuj regulowany pręt (5) do ramy głównej (1) za pomocą śruby szybkiego uwalniania (10).

UWAGA

Ławkę należy umieścić na płaskiej i twardej powierzchni. Przed każdym użyciem produktu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.

Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres **24 miesięcy** od dnia zakupu

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych :

1. Z winy użytkownika. Uszkodzeń spowodowanych niewłaściwą instalacją, niewłaściwą konserwacją, niewłaściwą obsługą urządzenia.
2. Niewłaściwą lub zaniedbaną konserwacją.
3. Mechanicznym uszkodzeniem
4. Klęską żywiołową
6. Nieprawidłową obsługą
7. Niewłaściwym użytkowaniem i przechowywaniem sprzętu, wpływem wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernym obciążeniem, uderzeniami, celową zmianą designu, kształtu lub rozmiarów;

Copyright - prawo autorskie

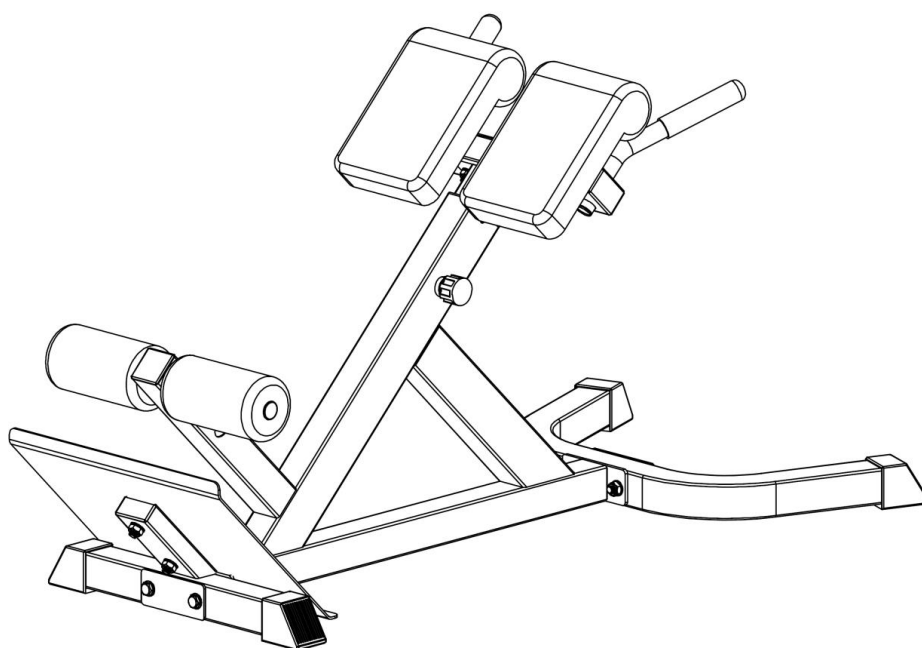
Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.





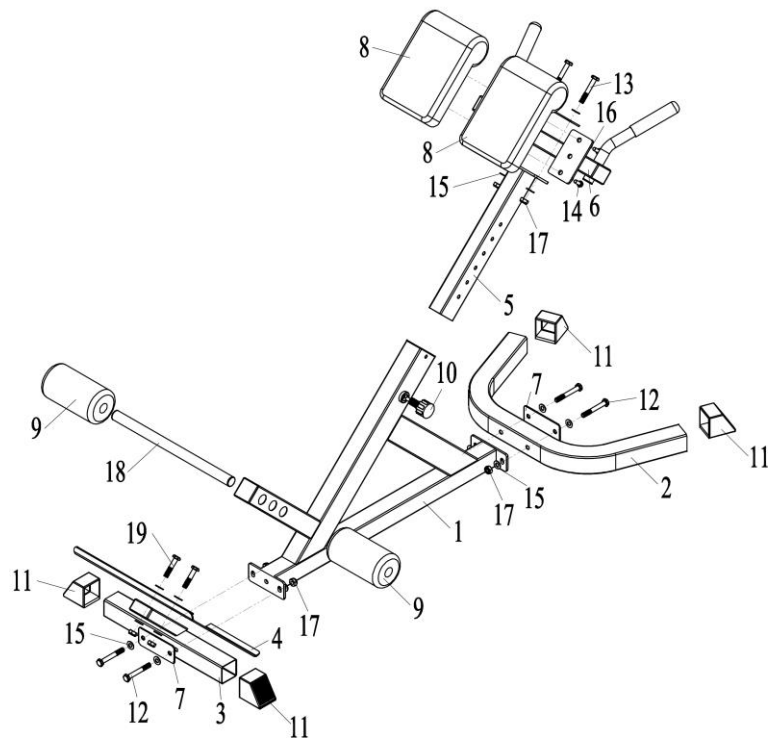
MASTER[®] Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

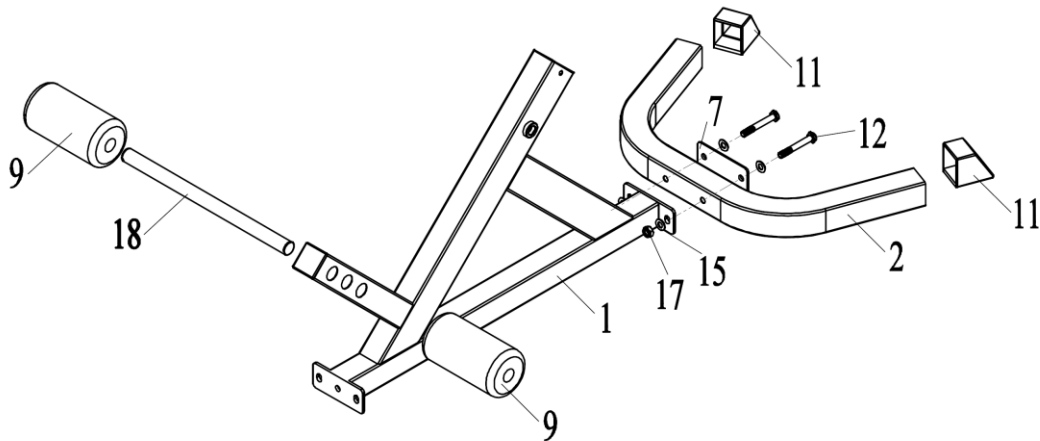
EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

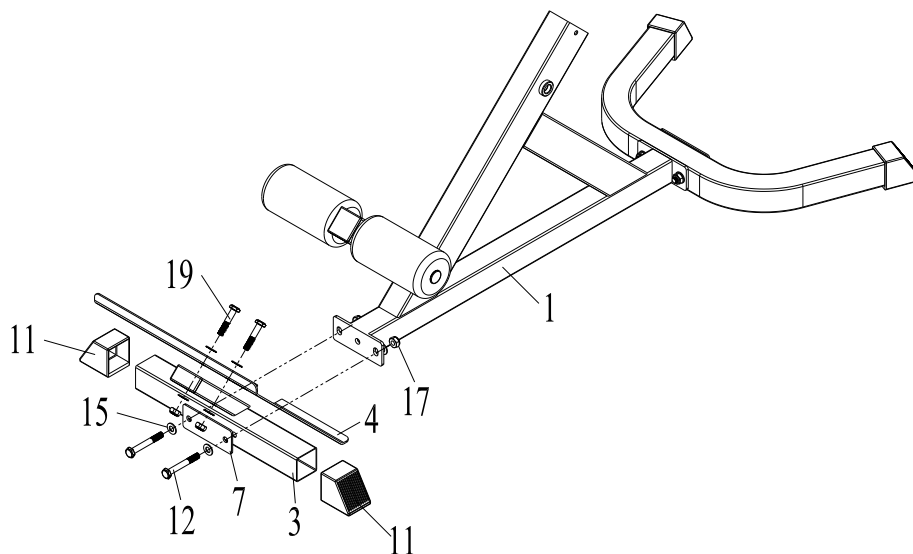
NUMBER	DESCRIPTION	Q'TY
1	MAIN SUPPORT	1
2	BEND BASE	1
3	FRONT BASE	1
4	FOOT PLATE	1
5	ADJUSTABLE SUPPORT	1
6	HANDLE BAR	1
7	REINFORCEMENT PLATE	3
8	CUSHION	2
9	FOAM ROLLER	2
10	FAST PIN	1
11	END CAP	4
12	BOLT M10*75	4
13	BOLT M10*65	2
14	BOLT M8*20	4
15	WASHER 10	16
16	WASHER 8	4
17	LOCK NUT M10	8
18	FOAM TUBE	1
19	BOLT M10*50	2

STEP 01



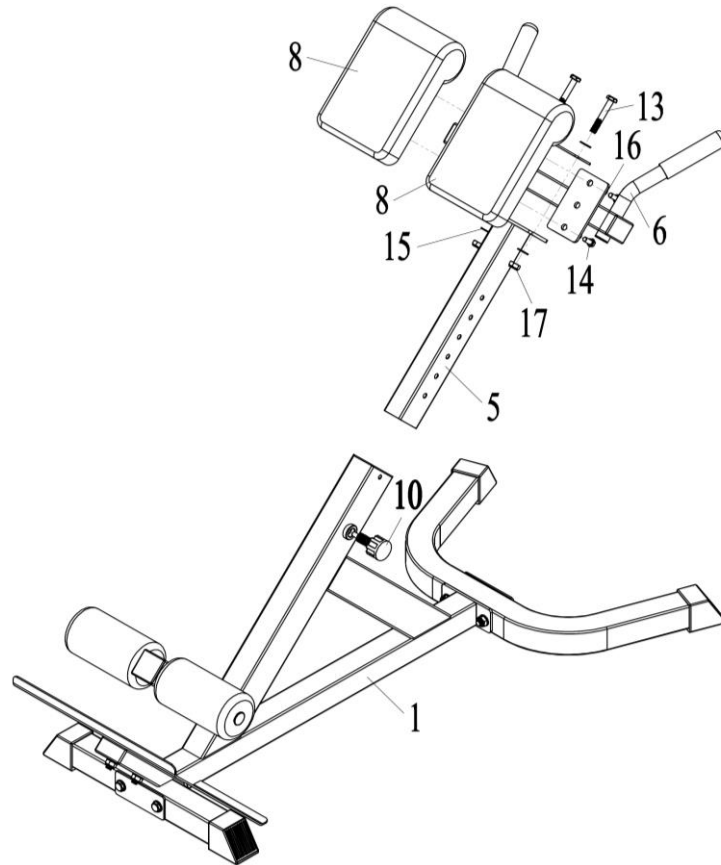
4. Attach two END CAPS (11) to the BEND BASE (2).
5. Attach the BEND BASE (2) and the REINFORCEMENT PLATE (7) to the MAIN SUPPORT (1) with two BOLTS M10*75 (12), four WASHERS 10 (15) and two LOCK NUTS M10 (17).
6. Attach the FOAM TUBE (18) to the MAIN SUPPORT (1), and attach two FOAM ROLLERS (9) to the FOAM TUBE (18).

STEP 02



4. Attach two END CAPS (11) to the FRONT BASE (3).
5. Attach the FRONT BASE (3) and the REINFORCEMENT PLATE (7) to the MAIN SUPPORT (1) with two BOLTS M10*75 (12), four WASHERS 10 (15) and two LOCK NUTS M10 (17).
6. Attach the FOOT PLATE (4) to the FRONT BASE (3) with two BOLTS M10*50 (19), four WASHERS 10 (15) and two LOCK NUTS M10 (17).

STEP 03



- 1、 Attach the HANDLE BAR (6) and the REINFORCEMENT PLATE (7) to the ADJUSTABLE SUPPORT (5) with two BOLTS M10*65 (13), four WASHERS 10 (15) and two LOCK NUTS M10 (17).
- 2、 Attach two CUSHIONS (8) to the HANDLE BAR (6) with four BOLTS M8*20 (14) and four WASHERS 8 (16).
- 3、 Attach the ADJUSTABLE SUPPORT (5) to the MAIN SUPPORT (1) with the FAST PIN (10).

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

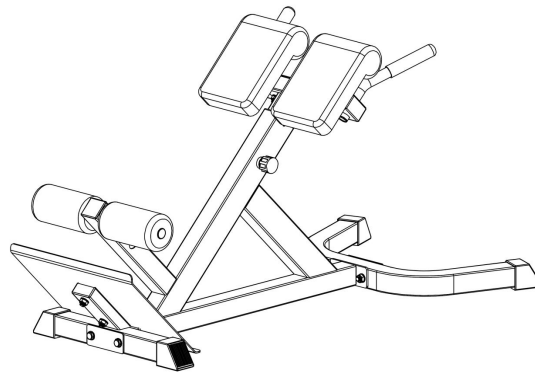
Address of local distributor:





MASTER[®] Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



BENUTZERHANDBUCH

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf unseres Produkts entschieden haben. Obwohl wir große Anstrengungen unternehmen, um die Qualität jedes unserer Produkte sicherzustellen, kann es gelegentlich vorkommen, dass Teile fehlen oder defekt sind. Wenn Sie Mängel an der Maschine feststellen oder fehlende Teile der Maschine bemerken, kontaktieren Sie uns, um die Maschine auszutauschen.

Grundlegende Informationen:

- Unsachgemäßer Gebrauch (z. B. übermäßiger Sport, plötzliche Bewegungen ohne Aufwärmen, falsche Einstellungen) kann Ihrer Gesundheit schaden.
- Bevor Sie mit der Übung beginnen, besprechen Sie Ihren Gesundheitszustand – Herzsystem, Blutdruck, orthopädische Probleme usw. – mit Ihrem Arzt.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen, Schäden oder Ausfälle, die durch die Verwendung dieses Produkts oder unsachgemäße Montage und Wartung der Maschine verursacht werden.

Sicherheitshinweise:

Um Verletzungen oder Schäden an der Maschine zu vermeiden, beachten Sie folgende Regeln:

- Die maximale Tragfähigkeit der Maschine beträgt 250 kg
- Das Gerät ist als SC klassifiziert und nicht für therapeutische Übungen geeignet
- Die Maschine darf nicht in unbelüfteten Räumen verwendet werden
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasser dürfen nicht mit der Maschine in Berührung kommen
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Verwendung sorgfältig durch
- Stellen Sie die Maschine auf einen festen und ebenen Untergrund. Achten Sie auf einen festen und sicheren Stand
- Lassen Sie rund um die Maschine einen Freiraum von mindestens 2 Metern
- Unsachgemäße oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit ernsthaft schaden
- Stellen Sie sicher, dass die Hebel und andere Einstellmechanismen am Fahrrad während des Trainings nicht im Weg sind
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile. Wenn sie beschädigt sind, verwenden Sie die Maschine nicht und ersetzen Sie die beschädigten Teile oder Teile sofort

Kontaktieren Sie den Lieferanten

- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind
- Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht unbeaufsichtigt auf oder in der Nähe der Maschine
- Diese Maschine ist kein Spielzeug
- Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung für den Fall auf, dass Sie in Zukunft Ersatzteile bestellen

Wichtig: Senden Sie die Ware nur in der Originalverpackung oder einer transportsicheren Verpackung zurück, die die Maschine nicht beschädigen kann.

Wartung

Führen Sie die routinemäßige Wartung der Maschine regelmäßig entsprechend der Belastung der Maschine durch, mindestens jedoch nach 20 Betriebsstunden.

Die Wartung umfasst:

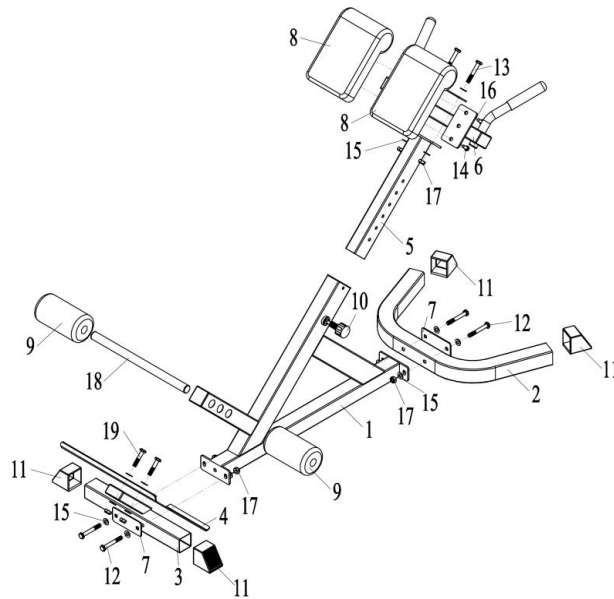
Überprüfen Sie alle beweglichen Teile der Maschine (Achsen, bewegungsübertragende Gelenke usw.) auf ausreichende Schmierung. Wenn nicht, schmieren Sie sie sofort. Wir empfehlen normales Rad- und Nähmaschinenöl oder Silikonöle.

Regelmäßige Inspektion aller Komponenten – Schrauben und Muttern – und regelmäßiges Anziehen.

Um die Sauberkeit zu gewährleisten, verwenden Sie nur Seifenlösung und keine Reinigungsmittel.

Lagern Sie den Turm immer an einem trockenen und warmen Ort.

Zeichnung



Teilliste

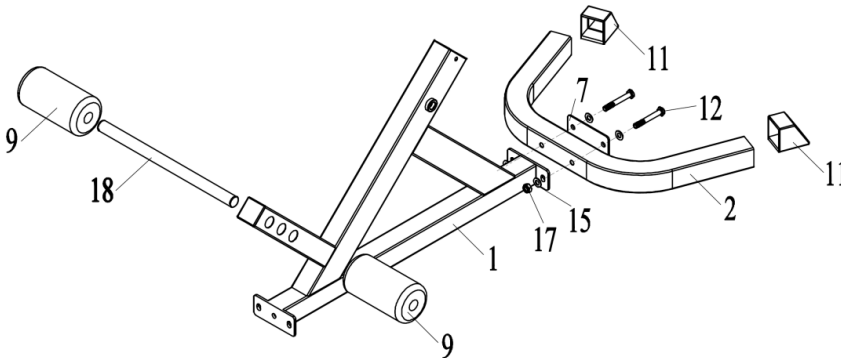
Nr.	Beschreibung	Me.
1	Hauptbasis	1
2	Gebogener Sockel	1
3	Vordere Basis	1
4	Fußpolster	1
5	Verstellbare Stange	1
6	Handhaben	1
7	Verstärktes Polster	3
8	Ausruhen	2
9	Schaumstoffgriffe	2
10	Schnellspannschraube	1
11	Endkappe	4
12	Schraube M10*75	4
13	Schraube M10*65	2
14	Schraube M8*20	4
15	Pad 10	16

16	Pad 8	4
17	Sicherungsmutter M10	8
18	Stange für Schaumstoffgriffe	1
19	M10*50 Schraube	2

ZUSAMMENSETZUNG DER MASCHINE

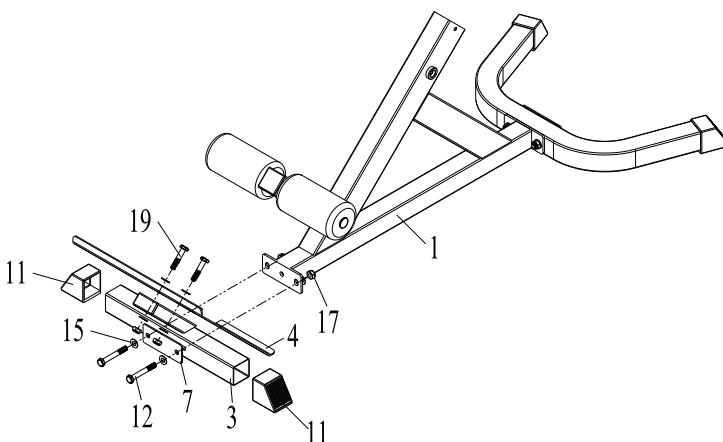
SCHRITT 1

- BEFESTIGEN SIE DIE 2 ENDKAPPEN (11) AN DER GEBOGENEN BASIS (2).
- BEFESTIGEN SIE DIE GEBOGENE BASIS (2) UND DIE VERSTÄRKTE UNTERLEGSCHLEIBE (7) MIT 2 M10*75-SCHRAUBEN (12), 4 10-UNTERLEGSCHLEIBEN (15) UND 2 M10-SICHERUNGSMUTTERN (17) AN DER HAUPTBASIS (1).
- BEFESTIGEN SIE DIE STANGE (18) AN DER HAUPTBASIS (1) UND SCHIEBEN SIE DIE SCHAUMSTOFFGRIFFE (9) AUF DIE STANGE (18).



SCHRITT 2

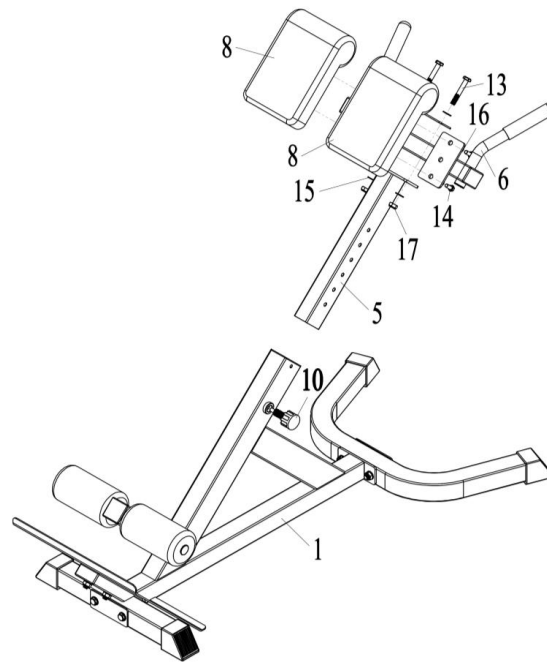
- BEFESTIGEN SIE DIE 2 ENDKAPPEN (11) AN DER VORDEREN BASIS (3).
- BEFESTIGEN SIE DIE VORDERE BASIS (3) UND DIE VERSTÄRKTE UNTERLEGSCHLEIBE (7) MIT 2 M10*75-SCHRAUBEN (12), 4 10-UNTERLEGSCHLEIBEN (15) UND 2 M10-SICHERUNGSMUTTERN (17) AN DER HAUPTBASIS (1).
- BEFESTIGEN SIE DAS FUßPOLSTER (4) MIT 2 SCHRAUBEN M10*50 (19), 4 UNTERLEGSCHLEIBEN 10 (15) UND 2 SICHERUNGSMUTTERN M10 (17) AN DER VORDEREN BASIS (3).



SCHRITT 3

- BEFESTIGEN SIE DEN GRIFF (6) UND DIE VERSTÄRKTE UNTERLEGSCHLEIBE (7) MIT 2 M10*65-SCHRAUBEN (13), 4 10-UNTERLEGSCHLEIBEN (15) UND 2 M10-KONTERMUTTERN (17) AN DER VERSTELLBAREN STANGE (5).
- BEFESTIGEN SIE DIE STÜTZEN (8) MIT 3 SCHRAUBEN M8*20 (14) UND 4 UNTERLEGSCHLEIBEN 8 (16) AM GRIFF (6).

- BEFESTIGEN SIE DIE VERSTELLBARE STANGE (5) MIT DER SCHNELLSCHRAUBE (10) AN DER HAUPTBASIS (1).



Sicherheitswarnungen:

1. Ein richtiges Trainingsprogramm beginnt mit einer Aufwärmübung, gefolgt von einer Kräftigungsübung und endet mit einer Dehnübung. Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Anforderungen während des Trainings vor. Dank Dehnübungen vermeiden Sie Muskelprobleme.
2. Achten Sie bei der Kräftigung auf einen regelmäßigen Atemrhythmus: Ausatmen beim Überwinden des Widerstands (konzentrische Phase), einatmen beim Erlauben (exzentrische Phase). Vermeiden Sie unbedingt, den Atem anzuhalten.
3. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig aus, nicht ruckartig und schnell.
4. Alle Bewegungen sollten im gesamten Bewegungsbereich ausgeführt werden, um Muskelverkürzungen zu vermeiden. Um die Belastung der Gelenke zu minimieren, muss jedoch auf eine ausreichende Muskelspannung in gebeugter und aufrechter Haltung geachtet werden.
5. Achten Sie besonders auf die Rückenstabilität. Daher empfiehlt es sich, die Spannung der Bauchmuskulatur während des Trainings konstant zu halten.
6. Denken Sie daran, dass Ihre Muskeln und Ihre Kraft schneller wachsen als die Geschwindigkeit, mit der sich Ihre Bänder, Sehnen und Gelenke anpassen.
7. Erhöhen Sie die Belastung im kontinuierlichen Trainingsprozess schrittweise. Steigern Sie Ihr Training in der folgenden Reihenfolge:
 - Erhöhung der Trainingsfrequenz (Trainingseinheiten pro Woche)
 - Erhöhung des Trainingsumfangs (Anzahl der Sätze pro Übung)
 - Steigerung der Intensität (Erhöhung des Trainingsgewichts)

Kräftigungsübungen:

1. Heben Sie den Oberkörper umgekehrt an

Ausgangsposition: Stellen Sie die Bank in eine stabile Position. Passen Sie die gepolsterten Fußstützen für das Rückentraining an. Passen Sie die gepolsterten Fußstützen entsprechend der Oberschenkelgröße an, sodass die Oberschenkel knapp unter den Beckenknochen sitzen und der Oberkörper sich frei bewegen kann. Stellen Sie die Höhe der Rückenlehnen so ein, dass Sie sich nicht mit dem Bauch darauf stützen. Stellen Sie Ihre Füße auf die

Stufen. Fassen Sie die Griffe mit Ihren Händen. Die Beine werden mit gepolsterten Rollen fixiert.

Ausführung der Bewegung: Wählen Sie je nach Schwierigkeitsgrad der Übung eine geeignete Armposition. Anfänger und Personen mit eingeschränkter Mobilität können den Griff nutzen. Fortgeschrittene Praktizierende können ihre Hände auf den Hinterkopf legen oder sie über den Kopf halten. Beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorne nach unten. Sobald Sie das Gefühl haben, dass Sie sich nicht weiter beugen können, ohne Ihren Rücken zu krümmen, hören Sie auf, sich weiter zu beugen. Richten Sie den Oberkörper erneut auf, bis der Körper aufgerichtet ist, auf keinen Fall jedoch bis zum Anheben. Beugen Sie die Wirbelsäule nicht, sie muss in einer Linie mit der Beinachse bleiben. Halten Sie Ihren Rücken während der gesamten Bewegung gerade, beugen Sie ihn niemals.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, oberer Rücken, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite



2. Heben Sie den Oberkörper mit einer Drehung um

Ausgangsposition: wie Übung 1

Ausführung der Bewegung: wie Übung 1, jedoch unter Aufrichtung des Oberkörpers den Oberkörper langsam abwechselnd nach links und rechts drehen.

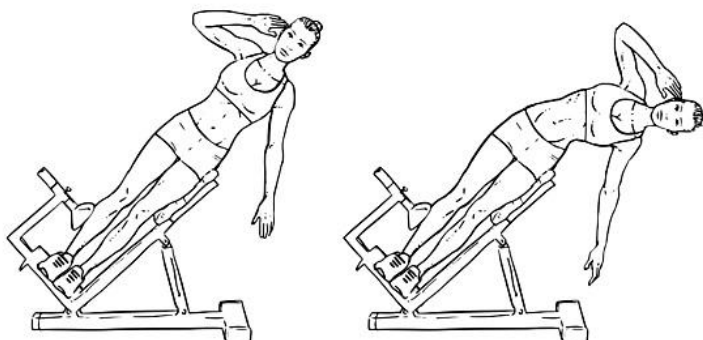
Beanspruchte Muskulatur: wie Übung 1, zusätzlich Wirbelsäulenrotatoren

3. Seitliches Anheben des Oberkörpers

Ausgangsposition: Passen Sie die gepolsterten Fußstützen entsprechend der Oberschenkelgröße an, sodass die Oberschenkel knapp unter den Beckenknochen sitzen und der Oberkörper sich frei bewegen kann. Stellen Sie sich seitlich auf die Stufen und schieben Sie Ihre Füße unter die gepolsterten Rollen.

So führen Sie die Bewegung aus: Legen Sie Ihre Hände hinter Ihren Kopf. Aus der Schräglage den Oberkörper seitlich in Richtung Rückenmatte beugen und anschließend wieder anheben. Wechseln Sie nach Wiederholung der Übung die Seite.

Beanspruchte Muskulatur: Seitliche Beugemuskulatur des Rumpfes, Rückenstrecker



BEACHTEN

Die Bank muss auf einer ebenen und festen Oberfläche aufgestellt werden. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch des Produkts den festen Sitz aller Schrauben.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukcí částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

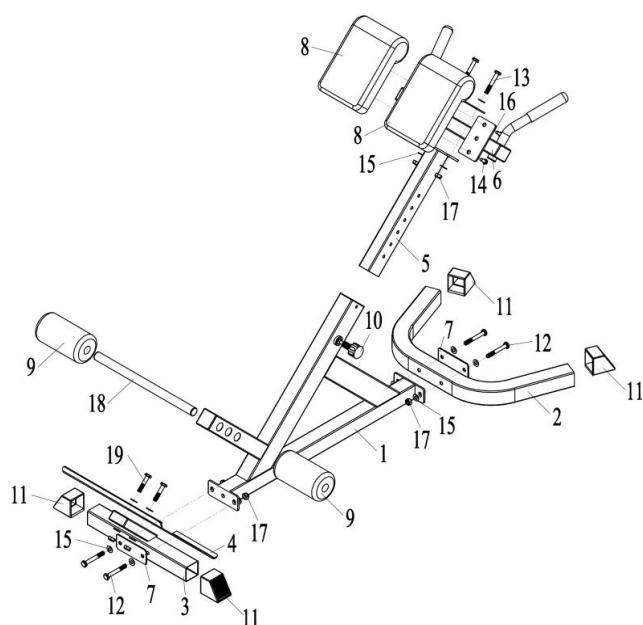
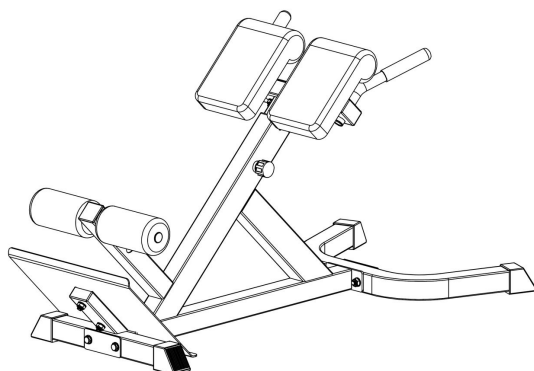
Provozní 5560/1b

722 00 Ostrava – Třebovice

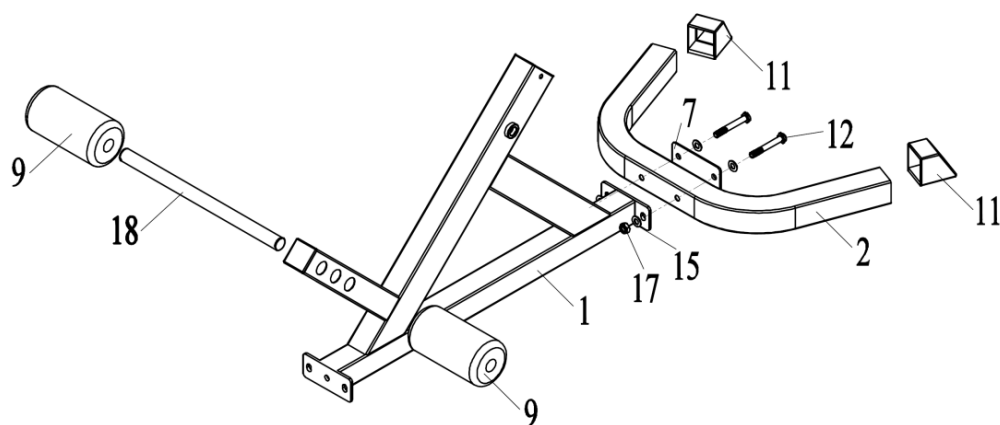
Czech Republic

servis@mastersport.cz

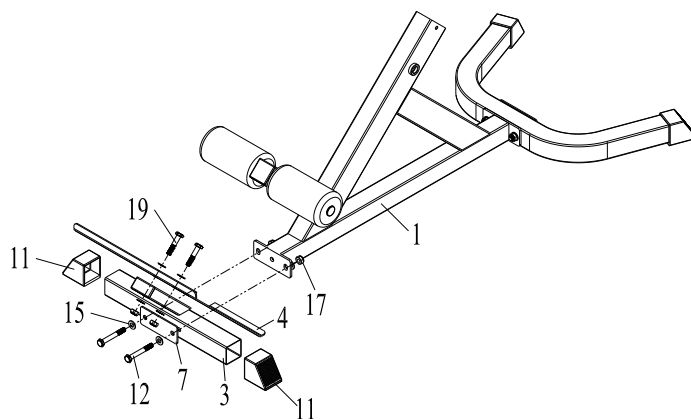
www.mastersport.cz



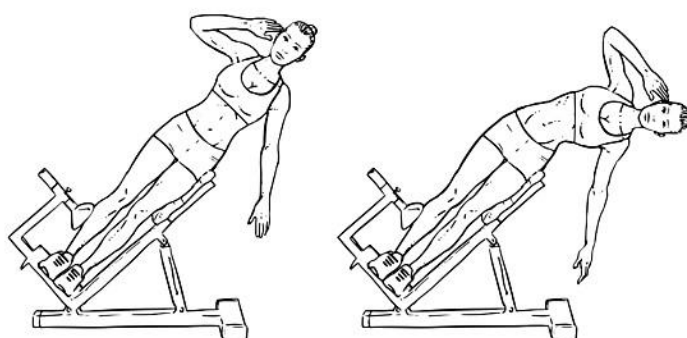
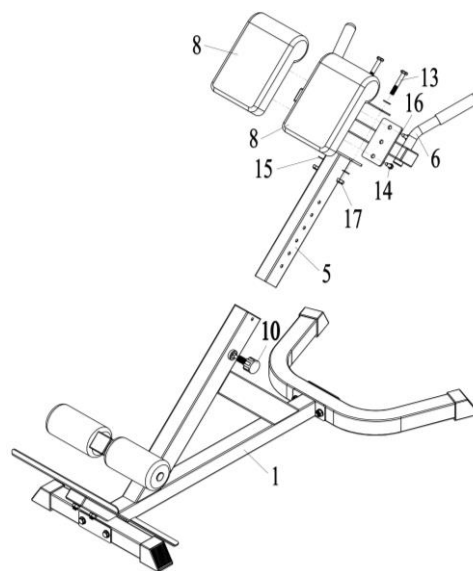
STEP 1



KROK 2



KROK 3





Erősségű pad MASTER® Hyperextension Bench 45°

MAS4A011

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlását választotta. Bár mindent megteszünk annak érdekében, hogy minden termékünk minőségét biztosítsuk, előfordulhatnak időnként hiányzó vagy hibás alkatrészek. Ha bármilyen hibát észlel a gépen, vagy hiányzó alkatrészeket észlel a gépen, forduljon hozzánk a csere érdekében.

Alapvető információk:

- A nem megfelelő használat (például túlzott testmozgás, hirtelen mozdulatok bemelegítés nélkül, rossz beállítások) károsíthatja az egészséget.
- A gyakorlat megkezdése előtt tájékozódjon orvosával egészségi állapotáról - szívrendszeri, vérnyomás, ortopédiai problémák stb.
- A gyártó nem vállal felelősséget semmilyen sérülésért, kárért vagy meghibásodásért, amelyet a termék használata vagy a gép nem megfelelő összeszerelése és karbantartása okozott.

Biztonsági információk:

A sérülések és a gép károsodásának elkerülése érdekében tartsa be a következő szabályokat:

- a gép maximális teherbírása 250 kg
- a gép SC besorolású és nem alkalmas terápiás gyakorlatokra
- a gépet nem szabad szellőztelen helyiségekben használni
- magas hőmérséklet, páratartalom és víz nem érintkezhet a géppel
- használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót
- helyezze a gépet szilárd és vízszintes felületre. Győződjön meg róla, hogy szilárdan és biztonságosan áll
- hagyjon legalább 2 méter szabad területet a gép körül minden oldalon
- A helytelen vagy túlzott testmozgás súlyosan károsíthatja egészséget
- győződjön meg arról, hogy a kerékpár karjai és egyéb állítómechanizmusai edzés közben nincsenek útban
- rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrészt. Ha megsérültek, ne használja a gépet, és azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket ill

lépjen kapcsolatba a szállítóval

- rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva
- ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépen vagy annak közelében
- ez a gép nem játék
- őrizze meg ezt a használati utasítást arra az esetre, ha a jövőben pótalkatrészeket rendelne

Fontos: Az árut csak eredeti csomagolásban vagy olyan csomagolásban küldje vissza, amely biztonságos a szállításhoz és nem károsíthatja a gépet.

Karbantartás

Rendszeresen végezze el a gép rutinszerű karbantartását a gép terhelésétől függően, de legalább 20 üzemóra után.

A karbantartás magában foglalja:

A gép összes mozgó alkatrészének (tengelyek, mozgást átadó csuklók stb.) ellenőrzése, hogy megfelelően kenve vannak-e. Ha nem, azonnal kenje meg őket. Javasoljuk a szokásos kerék- és varrógépolajat vagy szilikonolajat.

Minden alkatrész rendszeres ellenőrzése – csavarok és anyák, valamint rendszeres meghúzás.

A tisztaság megőrzése érdekében csak szappanos oldatot használjon, tisztítószert ne.

A tornyot mindig száraz és meleg helyen tárolja.

Rajz - lásd a fenti képet

Alkatrészlista

Sz.	Leírás	Men.
1	Fő alap	1
2	Hajlított alap	1
3	Elülső alap	1
4	Lábpárna	1
5	Állítható rúd	1
6	Fogantyú	1
7	Megerősített betét	3
8	Pihenés	2
9	Habszivacs markolat	2
10	Gyorskioldó csavar	1
11	Végzáró sapka	4
12	csavar M10*75	4
13	csavar M10*65	2
14	csavar M8*20	4
15	pad 10	16
16	pad 8	4
17	Biztosító anya M10	8
18	Rúd habszivacs markolatokhoz	1
19	M10*50 csavar	2

A gép összetétele

1. LÉPÉS

Kép – lásd fent

- Rögzítse a 2 végsapkát (11) a hajlított alapra (2).
- Rögzítse a hajlított alapot (2) és a megerősített alátétet (7) a fő alaphoz (1) 2 db M10*75 csavarral (12), 4 db 10 alátéttel (15) és 2 db M10 ellenanyával (17).
- Rögzítse a rudat (18) a fő talpra (1), és csúsztassa rá a habszivacs markolatokat (9) a rúdra (18).

2. LÉPÉS

Kép – lásd fent

- Rögzítse a 2 végsapkát (11) az elülső alapra (3).

- Rögzítse az elülső alapot (3) és a megerősített alátétet (7) a fő alaphoz (1) 2 db M10*75 csavarral (12), 4 db 10 alátéttel (15) és 2 db M10 ellenanyával (17).
- Rögzítse a lábpárnát (4) az elülső alapra (3) 2 M10*50 (19) csavarral, 4 alátéttel 10 (15) és 2 M10 (17) ellenanyával.

3. LÉPÉS

Kép – lásd fent

- Rögzítse a fogantyút (6) és a megerősített alátétet (7) az állítható rúdra (5) 2 db M10*65 csavarral (13), 4 db 10 alátéttel (15) és 2 db M10 ellenanyával (17).
- Rögzítse a tartókat (8) a fogantyúhoz (6) 3 M8*20 csavarral (14) és 4 alátéttel 8 (16).
- Rögzítse az állítható rudat (5) a fő alapra (1) a gyorscsavarral (10).

Biztonsági figyelmeztetések:

- A megfelelő edzésprogram bemelegítéssel kezdődik, majd erősítéssel és nyújtással zárul. A bemelegítő gyakorlatok felkészítik testét a következő igényekre edzés közben. A nyújtó gyakorlatoknak köszönhetően elkerülheti az izomproblémákat.
- Erősítéskor ügyeljünk a szabályos légzésritmusra: az ellenállás leküzdésekor kilégzés (koncentrikus fázis), belégzés, amikor megengedjük (excentrikus fázis). Feltétlenül kerülje a lélegzet visszatartását.
- Végezzen minden mozdulatot egyenletesen, ne rángatózóan és gyorsan.
- Minden mozdulatot teljes mozgástartományban kell végrehajtani, hogy elkerüljük az izmok rövidülését. Az ízületek terhelésének minimalizálása érdekében azonban figyelni kell a megfelelő izomfeszességre hajlított és függőleges helyzetben.
- Különös figyelmet fordítson a hát stabilitására. Ezért ajánlott a hasizmok feszültségét állandóan tartani az edzés során.
- Ne feledje, hogy izmai és ereje gyorsabban nő, mint ahogyan szalagjai, inai és ízületei alkalmazkodnak.

Fokozatosan növelje a terhelést a folyamatos edzési folyamat során. Fokozza az edzést a következő sorrendben:

I. Az edzés gyakoriságának növelése (edzési egység hetente)

II. Az edzési tartomány növelése (gyakorlatonkénti sorozatok száma)

III. Növeli az intenzitást (növekszik az edzés súlya)

Erősítő gyakorlatok:

1. Fordított felsőtestemelés

Kiindulási helyzet: Helyezze a padot stabil helyzetbe. Állítsa be a párnázott lábtámaszokat a hát edzéséhez. A párnázott lábtámaszokat a combok hosszának megfelelően állítsa be úgy, hogy a combok közvetlenül a medencecsontok alá illeszkedjenek, és a felsőtest szabadon mozoghasson. Állítsa be a háttámlák magasságát úgy, hogy ne dőljön rájuk a hasával. Helyezze a lábát a lépcsőkre. Fogja meg a fogantyút a kezével. A lábak párnázott görgőkkel vannak rögzítve. A mozdulat végrehajtása: A gyakorlat nehézségének megfelelően válasszunk megfelelő karhelyzetet. Kezdők és mozgáskorlátozottak is használhatják a fogantyút. A haladó gyakorlók a fejükre helyezhetik a kezeiket, vagy a fejük fölé tarthatják. Felsőtestét lassan hajlítsa előre lefelé. Abban a pillanatban, amikor úgy érzed, hogy nem tudsz tovább hajolni a hátad ívelése nélkül, hagyd abba a további hajlítást. Egyenesítse újra a test felső részét, amíg a test ki nem egyenesedik, de semmi esetre sem, amíg fel nem emeli. Ne hajlítsa meg a gerincet, annak egy vonalban kell maradnia a láb tengelyével. Tartsa egyenesen a hátát a mozgás során, soha ne hajlítsa meg.

Feszült izmok: hátizmok, hát felső része, farizmok, combhát

Kép – lásd fent

2. Fordított felsőtestemelés csavarással

Kiinduló helyzet: 1. gyakorlatként

A mozdulat végrehajtása: 1. gyakorlatként, de a felsőtest kiegyenesítése közben lassan forgassuk a törzset felváltva jobbra-balra.

Feszült izmok: 1. gyakorlatként, emellett gerincforgatók

3. A felsőtest oldalirányú emelése

Kiinduló helyzet: A párnázott lábtámaszokat a combok hosszának megfelelően állítsa be úgy, hogy a combok közvetlenül a medencecsontok alá illeszkedjenek és a felsőtest szabadon mozoghasson. Álljon oldalra a lépcsőn, és csúszassa a lábát a párnázott görgők alá.

A mozgás végrehajtása: Tegye a kezét a feje mögé. Ferde helyzetből hajlítsa a felsőtestet oldalra a hátsó szőnyeg irányába, majd ismét emelje fel. A gyakorlat megismétlése után váltson oldalt.

Feszült izmok: A törzs oldalsó hajlító izmai, hátfeszítő izmok

Kép – lásd fent

ÉRTESÍTÉS

A padot sima és szilárd felületre kell helyezni. A termék minden használata előtt ellenőrizze az összes csavar meghúzását.

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak **2 év jótállást** nyújt, az eladás napjától számítva.

A jótállás feltételei:

- a jelen termék jótállási időtartama 24 hónap a vásárlás napjától
- a jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen
- a jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra: mechanikai sérülés, elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy magas hőmérséklet hatása, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek
- a reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum /másolatban/ bemutatásával
- a jótállás kizárólag a termék eladójánál érvényesíthető

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.





Bancă de forță MASTER® Hyperextension Bench 45° MAS4A011

MANUAL DE UTILIZARE

Vă mulțumim că ați ales să cumpărați produsul nostru. Deși facem eforturi mari pentru a asigura calitatea fiecăruia dintre produsele noastre, ocazional pot exista piese lipsă sau defecte. Dacă descoperiți orice defecte la mașină sau dacă observați piese lipsă ale mașinii, contactați-ne pentru a o înlocui.

Informații de bază:

- Utilizarea necorespunzătoare (cum ar fi exerciții fizice excesive, mișcări bruște fără încălzire, setări proaste) vă poate dăuna sănătății.
- Înainte de a începe exercițiul, consultați-vă cu medicul dumneavoastră starea dumneavoastră de sănătate – sistemul cardiac, tensiunea arterială, probleme ortopedice etc.
- Producătorul nu este responsabil pentru nicio vătămare, deteriorare sau defecțiune cauzată de utilizarea acestui produs sau de asamblarea și întreținerea necorespunzătoare a mașinii.

Informații de siguranță:

Pentru a evita rănirea sau deteriorarea mașinii, respectați următoarele reguli:

- capacitatea maximă de încărcare a utilajului este de 250 kg
- aparatul este clasificat ca SC și nu este potrivit pentru exerciții terapeutice
- mașina nu trebuie utilizată în încăperi neaerisite
- temperatura ridicată, umiditatea și apa nu trebuie să intre în contact cu mașina
- citiți cu atenție manualul de utilizare înainte de utilizare
- așezați mașina pe o suprafață fermă și plană. Asigurați-vă că stă ferm și în siguranță
- lăsați o zonă liberă de cel puțin 2 metri pe toate părțile în jurul mașinii
- Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive vă pot afecta grav sănătatea
- asigurați-vă că pârgurile și alte mecanisme de reglare de pe bicicletă sunt îndepărtate în timpul exercițiului
- verificați regulat toate piesele. Dacă sunt deteriorate, nu utilizați mașina și înlocuiți imediat piesele deteriorate sau contactați furnizorul
- verificați în mod regulat dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător
- nu lăsați copii și animalele de companie nesupravegheate pe sau lângă mașină
- acest aparat nu este o jucărie
- păstrați aceste instrucțiuni de utilizare în cazul în care comandați piese de schimb în viitor

Important: Returnați mărfurile numai în ambalajul original sau ambalaj care este sigur pentru transport și nu poate deteriora mașina.

Întreținere

Efectuați în mod regulat întreținerea de rutină a mașinii în funcție de sarcina mașinii, dar cel puțin după 20 de ore de funcționare. Întreținerea include:

Verificarea tuturor părților mobile ale mașinii (axe, articulații care transferă mișcarea etc.) dacă sunt suficient lubrificate. Dacă nu, lubrifiați-le imediat. Vă recomandăm ulei obișnuit pentru roți și mașini de cusut sau uleiuri siliconice.

Inspecție regulată a tuturor componentelor – șuruburi și piulițe și strângere regulată.

Pentru a menține curățenia, utilizați numai soluție de săpun și nu agenți de curățare.

Depozitați întotdeauna turnul într-un loc uscat și cald.

Desen - vezi imaginea de mai sus

Lista de piese

Nu.	Descriere	Cant.
1	Baza principală	1

2	Bază îndoită	1
3	Baza frontala	1
4	Pad pentru picioare	1
5	Tija reglabila	1
6	Mâner	1
7	Pad ranforsat	3
8	Odihnă	2
9	Mânere din spumă	2
10	Surub de eliberare rapida	1
11	Capătă de capăt	4
12	surub M10*75	4
13	surub M10*65	2
14	surub M8*20	4
15	tampon 10	16
16	pad 8	4
17	Piuliță de blocare M10	8
18	Bara pentru prindere cu spuma	1
19	Surub M10*50	2

Compoziția mașinii

PASUL 1

Imagine - vezi mai sus

- Atașați cele 2 capace de capăt (11) la baza îndoită (2).
- Atașați baza îndoită (2) și șaiba întărită (7) la baza principală (1) cu 2 șuruburi M10*75 (12), 4 șaibe de 10 (15) și 2 piulițe de blocare M10 (17).
- Atașați tija (18) la baza principală (1) și glisați mânerele din spumă (9) pe tija (18).

PASUL 2

Imagine - vezi mai sus

- Atașați cele 2 capace de capăt (11) la baza frontală (3).
- Atașați baza frontală (3) și șaiba întărită (7) la baza principală (1) cu 2 șuruburi M10*75 (12), 4 șaibe 10 (15) și 2 piulițe de blocare M10 (17).
- Atașați suportul pentru picioare (4) la baza frontală (3) cu 2 șuruburi M10*50 (19), 4 șaibe 10 (15) și 2 piulițe de blocare M10 (17).

PASUL 3

Imagine - vezi mai sus

- Atașați mânerul (6) și șaiba întărită (7) la tija reglabilă (5) folosind 2 șuruburi M10*65 (13), 4 șaibe 10 (15) și 2 piulițe de blocare M10 (17).
- Atașați suporturile (8) la mâner (6) cu 3 șuruburi M8*20 (14) și 4 șaibe 8 (16).
- Atașați tija reglabilă (5) la baza principală (1) cu șurubul rapid (10).

Avertismente de siguranță:

- Un program adecvat de exerciții începe cu o încălzire, urmată de întărire și se termină cu întindere. Exercițiile de încălzire vă pregătesc corpul pentru următoarele cerințe în timpul exercițiilor. Datorită exercițiilor de întindere, vei evita problemele musculare.
- Când vă întăriți, acordați atenție unui ritm regulat de respirație: expirați când depășiți rezistența (faza concentrică), inspirați când permiteți (faza excentrică). Evitați absolut să-ți ții respirația.
- Efectuați toate mișcărilor uniforme, nu sacadat și rapid.
- Toate mișcărilor trebuie efectuate printr-o gamă completă de mișcări pentru a evita scurtarea mușchilor. Pentru a minimiza sarcina asupra articulațiilor, totuși, este necesar să acordați atenție unei tensiuni musculare suficiente în pozițiile îndoită și în poziție verticală.
- Acordați o atenție deosebită stabilității spatelui. Prin urmare, se recomandă menținerea constantă a tensiunii mușchilor

abdominali în timpul antrenamentului.

• Rețineți că mușchii și forța dvs. cresc într-un ritm mai rapid decât ritmul cu care se adaptează ligamentele, tendoanele și articulațiile.

Creșteți treptat sarcina în procesul de formare continuă. Creșteți-vă antrenamentul în următoarea ordine:

I. Creșterea frecvenței antrenamentelor (unități de formare pe săptămână)

II. Creșterea intervalului de antrenament (număr de seturi pe exercițiu)

III. Creșterea intensității (creșterea greutății de antrenament)

Exerciții de întărire:

1. Ridicare inversă pentru partea superioară a corpului

Poziția de pornire: Așezați banca într-o poziție stabilă. Reglați suporturile căptușite pentru picioare pentru antrenamentul spatelui. Reglați suporturile căptușite pentru picioare în funcție de lungimea coapselor, astfel încât coapsele să se potrivească chiar sub oasele pelviene și partea superioară a corpului să se poată mișca liber. Reglați înălțimea spătarelor astfel încât să nu vă sprijiniți de ele cu burta. Pune-ți picioarele pe trepte. Prindeți mânerul cu mâinile. Picioarele sunt fixate cu role captusite. Executarea mișcării: Alegeți o poziție adecvată a brațului în funcție de dificultatea exercițiului. Începătorii și persoanele cu mobilitate limitată pot folosi mânerul. Practicanții avansați își pot pune mâinile pe ceafă sau le pot ține deasupra capului. Îndoți încet partea superioară a corpului înainte în jos. În momentul în care simți că nu te poți apleca mai departe fără să-ți arcuiești spatele, încetează să te mai apleci. Îndreptați din nou partea superioară a corpului până când corpul este îndreptat, dar în niciun caz până când este ridicat. Nu îndoți coloana vertebrală, aceasta trebuie să rămână în linie cu axa piciorului. Ține spatele drept pe tot parcursul mișcării, nu-l îndoii niciodată.

Mușchii stresați: mușchii spatelui, partea superioară a spatelui, mușchii fesieri, spatele coapselor

Imagine - vezi mai sus

2. Ridicare inversă a corpului superior cu răsucire

Poziția de pornire: ca exercițiul 1

Executarea mișcării: ca și exercițiul 1, dar în timp ce îndreptați partea superioară a corpului, rotiți încet trunchiul alternativ stânga și dreapta.

Mușchi stresați: ca exercițiul 1, suplimentar rotatorii coloanei vertebrale

3. Ridicarea laterală a corpului superior

Poziția de pornire: Reglați suporturile căptușite pentru picioare în funcție de lungimea coapselor, astfel încât coapsele să se potrivească chiar sub oasele pelviene și partea superioară a corpului să se poată mișca liber. Stați lateral pe trepte și glisați-vă picioarele sub rolele căptușite.

Cum să faci mișcarea: Pune-ți mâinile în spatele capului. Dintr-o poziție oblică, îndoți partea superioară a corpului în lateral în direcția covorașului din spate și apoi ridicați din nou. După repetarea exercițiului, schimbați partea.

Mușchi stresați: mușchii flexori laterali ai trunchiului, extensorii spatelui

Imagine - vezi mai sus

OBSERVA

Banca trebuie așezată pe o suprafață plană și fermă. Înainte de fiecare utilizare a produsului, verificați strângerea tuturor șuruburilor.

Vânzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 2 ani de la data vânzării.

Termeni de garanție:

- Produsul este garantat cumpărătorului pentru o perioadă de 24 de luni de la data achiziției.
- în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
- drepturile de garanție nu se aplică defectelor cauzate de: deteriorări mecanice, evenimente inevitabile, dezastre naturale, intervenții neprofesionale, manipulare sau amplasare necorespunzătoare, temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor
- în principiu, reclamațiile trebuie să fie făcute în scris, cu menționarea defectului și o copie a bonului fiscal
- garanția poate fi solicitată numai de la organizația de la care a fost achiziționat produsul

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără acordul expres al MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual



Klop za moč MASTER® Hyperextension Bench 45° - MAS4A011

PRIROČNIK ZA UPORABO

Zahvaljujemo se vam, ker ste se odločili kupiti naš izdelek. Čeprav se zelo trudimo zagotoviti kakovost vsakega od naših izdelkov, lahko občasno manjkajo ali so okvarjeni deli. Če na stroju odkrijete kakršne koli okvare ali če opazite manjkajoče dele stroja, nas kontaktirajte, da ga zamenjamo.

Osnovne informacije:

- Nepravilna uporaba (kot je prekomerna vadba, nenadni gibi brez ogrevanja, slabe nastavitve) lahko škoduje vašemu zdravju.
- Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom o svojem zdravstvenem stanju - srčni sistem, krvni tlak, ortopedske težave itd.
- Proizvajalec ni odgovoren za kakršno koli poškodbo, škodo ali okvaro, povzročeno z uporabo tega izdelka ali nepravilne sestave in vzdrževanja stroja.

Varnostne informacije:

Da bi se izognili poškodbam ali poškodbam stroja, upoštevajte naslednja pravila:

- največja nosilnost stroja je 250 kg
- naprava je razvrščena kot SC in ni primerna za terapevtske vaje
- stroja ne smete uporabljati v neprezračenih prostorih
- visoka temperatura, vlaga in voda ne smejo priti v stik s strojem
- pred uporabo natančno preberite uporabniški priročnik
- postavite stroj na trdno in ravno površino. Prepričajte se, da stoji trdno in varno
- okoli stroja pustite najmanj 2 metra prostora na vseh straneh
- Nepravilna ali pretirana vadba lahko resno škodi vašemu zdravju
- med vadbo se prepričajte, da ročice in drugi nastavitveni mehanizmi na kolesu niso v napoto
- redno preverjajte vse dele. Če so poškodovani, stroja ne uporabljajte in takoj zamenjajte poškodovane dele oz kontaktirajte dobavitelja
- redno preverjajte, ali so vsi vijaki in matice pravilno zategnjeni
- otrok in hišnih ljubljencev ne puščajte brez nadzora na stroju ali v njegovi bližini
- ta stroj ni igrača
- shranite ta navodila za uporabo, če boste v prihodnosti naročili rezervne dele

Pomembno: Blago vrnite samo v originalni embalaži ali embalaži, ki je varna za transport in ne more poškodovati stroja.

Vzdrževanje

Redno izvajajte rutinsko vzdrževanje stroja glede na obremenitev stroja, vendar najmanj po 20 urah delovanja.

Vzdrževanje vključuje:

Preverjanje vseh gibljivih delov stroja (osi, zglobi za prenos gibanja itd.) ali so dovolj namazani. Če ne, jih takoj namažite. Priporočamo običajno olje za kolesa in šivalne stroje ali silikonsko olje.

Redno preverjanje vseh komponent – vijakov in matic ter redno privijanje.

Za vzdrževanje čistoče uporabljajte samo milno raztopino in ne čistil.

Stolp vedno shranjujte na suhem in toplu mestu.

Risba - glej sliko zgoraj

Seznam delov

Št.	Opis	Kol.
1	Glavna baza	1
2	Upognjena podlaga	1
3	Sprednja podlaga	1
4	Podloga za noge	1
5	Nastavljiva palica	1
6	Ročaj	1
7	Ojačana podloga	3
8	Počitek	2
9	Ročaji iz pene	2
10	Vijak za hitro sprostitvev	1
11	Končna kapica	4
12	vijak M10*75	4
13	vijak M10*65	2
14	vijak M8*20	4
15	ploščica 10	16
16	blazinica 8	4
17	Vpenjalna matica M10	8
18	Palica za penaste prijeme	1
19	M10*50 vijak	2

Sestava stroja

1. KORAK

Slika - glej zgoraj

- Pritrdite 2 končni kapici (11) na upognjeno podlago (2).
- Pritrdite upognjeno podlago (2) in ojačano podložko (7) na glavno podlago (1) z 2 vijakoma M10*75 (12), 4 podložkami 10 (15) in 2 protimaticama M10 (17).
- Palico (18) pritrdite na glavno podlago (1) in penaste ročaje (9) potisnite na palico (18).

2. KORAK

Slika - glej zgoraj

- Pritrdite 2 končni kapici (11) na sprednji podstavek (3).
- Pritrdite sprednjo podlago (3) in ojačano podložko (7) na glavno podlago (1) z 2 vijakoma M10*75 (12), 4 podložkami 10 (15) in 2 protimaticama M10 (17).
- Pritrdite podlogo za noge (4) na sprednjo podlago (3) z 2 vijakoma M10*50 (19), 4 podložkami 10 (15) in 2 protimaticama M10 (17).

3. KORAK

Slika - glej zgoraj

- Pritrdite ročaj (6) in ojačano podložko (7) na nastavljivo palico (5) z 2 vijakoma M10*65 (13), 4 podložkami 10 (15) in 2 protimaticama M10 (17).
- Nosilca (8) pritrdite na ročaj (6) s 3 vijaki M8*20 (14) in 4 podložkami 8 (16).
- Nastavljivo palico (5) pritrdite na glavno podlago (1) s hitrim vijakom (10).

Varnostna opozorila:

- Pravilen vadbeni program se začne z ogrevanjem, sledi krepitev in konča z raztezanjem. Vaje za ogrevanje pripravijo vaše telo na naslednje zahteve med vadbo. Zahvaljujoč razteznim vajam se boste izognili težavam z mišicami.
- Pri krepitevi bodite pozorni na enakomeren ritem dihanja: izdih ob premagovanju upora (koncentrična faza), vdih ob dopuščanju (ekscentrična faza). Absolutno se izogibajte zadrževanju diha.
- Vse gibe izvajajte enakomerno, ne sunkovito in hitro.
- Vse gibe je treba izvajati v celotnem obsegu gibanja, da preprečite skrajšanje mišic. Da bi čim bolj zmanjšali obremenitev sklepov, pa je treba paziti na zadostno napetost mišic v pokrčenih in pokončnih položajih.
- Posebno pozornost posvetite stabilnosti hrbta. Zato je med treningom priporočljivo vzdrževati konstantno napetost trebušnih mišic.
- Ne pozabite, da vaše mišice in moč rastejo hitreje od stopnje, s katero se prilagajajo vezi, kite in sklepi.

Postopoma povečujte obremenitev v procesu neprekinjenega treninga. Povečajte svoje usposabljanje v naslednjem vrstnem redu:

I. Povečanje pogostosti vadbe (vadbene enote na teden)

II. Povečanje obsega treninga (število serij na vajo)

III. Povečanje intenzivnosti (povečanje teže treninga)

Vaje za krepitev:

1. Povratni dvig zgornjega dela telesa

Začetni položaj: Postavite klop v stabilen položaj. Prilagodite oblazinjene opore za noge za vadbo hrbta. Podložene opore za noge nastavite glede na dolžino stegen, tako da se stegna prilegajo tik pod medenične kosti in se zgornji del telesa lahko prosto giblje. Naslonjala nastavite po višini, da se nanje ne naslanjate s trebuhom. Postavite noge na stopnice. Z rokami primite ročaje. Noge so pritrjene z oblazinjenimi valji.

Izvedba giba: Izberite ustrezen položaj rok glede na težavnost vaje. Ročaj lahko uporabljajo začetniki in osebe z omejeno mobilnostjo. Napredni vaditelji lahko položijo roke na zadnji del glave ali jih držijo nad glavo. Počasi upognite zgornji del telesa naprej navzdol. V trenutku, ko začutite, da se ne morete več upogniti brez usločenega hrbta, se nehajte več upogibati. Ponovno vzravajte zgornji del telesa, dokler se telo ne zravna, nikakor pa dokler ni dvignjeno. Ne upogibajte hrbtenice, le-ta mora ostati poravnana z osjo noge. Hrbet naj bo ves čas gibanja vzravnani, nikoli ga ne upogibajte.

Mišice so obremenjene: hrbtne mišice, zgornji del hrbta, glutealne mišice, zadnji del stegen

Slika - glej zgoraj

2. Povratni dvig zgornjega dela telesa z zasukom

Začetni položaj: kot vaja 1

Izvedba giba: kot vaja 1, le da med vzravnavanjem zgornjega dela telesa počasi krožimo s trupom izmenično levo in desno.

Napete mišice: kot vaja 1, dodatno spinalni rotatorji

3. Bočni dvig zgornjega dela telesa

Začetni položaj: Oblazinjene opore za noge nastavite glede na dolžino stegen, tako da se stegna prilegajo tik pod medenične kosti, zgornji del telesa pa se lahko prosto giblje. Stojte bočno na stopnicah in z nogami potisnite pod oblazinjene valje.

Kako narediti gib: Roke položite za glavo. Iz poševnega položaja upognite zgornji del telesa v stran v smeri zadnje

blazine in nato ponovno dvignite. Po ponovitvi vaje zamenjajte stran.

Napete mišice: stranske mišice upogibalke trupa, iztegovalke hrbta

Slika - glej zgoraj

OBVESTILO

Klop mora biti postavljena na ravno in trdno površino. Pred vsako uporabo izdelka preverite zategnjenost vseh vijakov.

Prodajalec daje garancijo za ta izdelek prvemu lastniku 2 leti od datuma prodaje.

Garancijski pogoji

- kupec ima za skuter garancijsko dobo 24 mesecev od dneva nakupa.
- med garancijskim obdobjem bodo vse okvare izdelka, ki so posledica proizvodne napake ali okvarjenega materiala izdelka, odstranjene, tako da bo artikel mogoče pravilno uporabljati.
- Garancijske pravice ne veljajo za napake, ki so posledica:
 - mehanske poškodbe
 - neizogiben dogodek, naravna nesreča
 - nestrokovni posegi
 - zaradi nepravilnega ravnanja ali neustrezne lokacije, delovanja nizke ali visoke temperature, vpliva vode, nesorazmernega pritiska in udarcev, namerno spremenjene konstrukcije, oblike ali dimenzij
- Reklamacije so praviloma pisne s podatki o okvari in potrjenim garancijskim listom.
- Garancija se lahko uveljavlja samo pri organizaciji, kjer je bil izdelek kupljen.

Avtorske pravice - Copyright

Podjetje MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega uporabniškega priročnika. Avtorska pravica prepoveduje reproduciranje delov tega priročnika ali celotnega s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja MASTER SPORT s.r.o.. Podjetje MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nobene odgovornosti za kakršen koli patent za uporabo informacij v tem uporabniškem priročniku.

