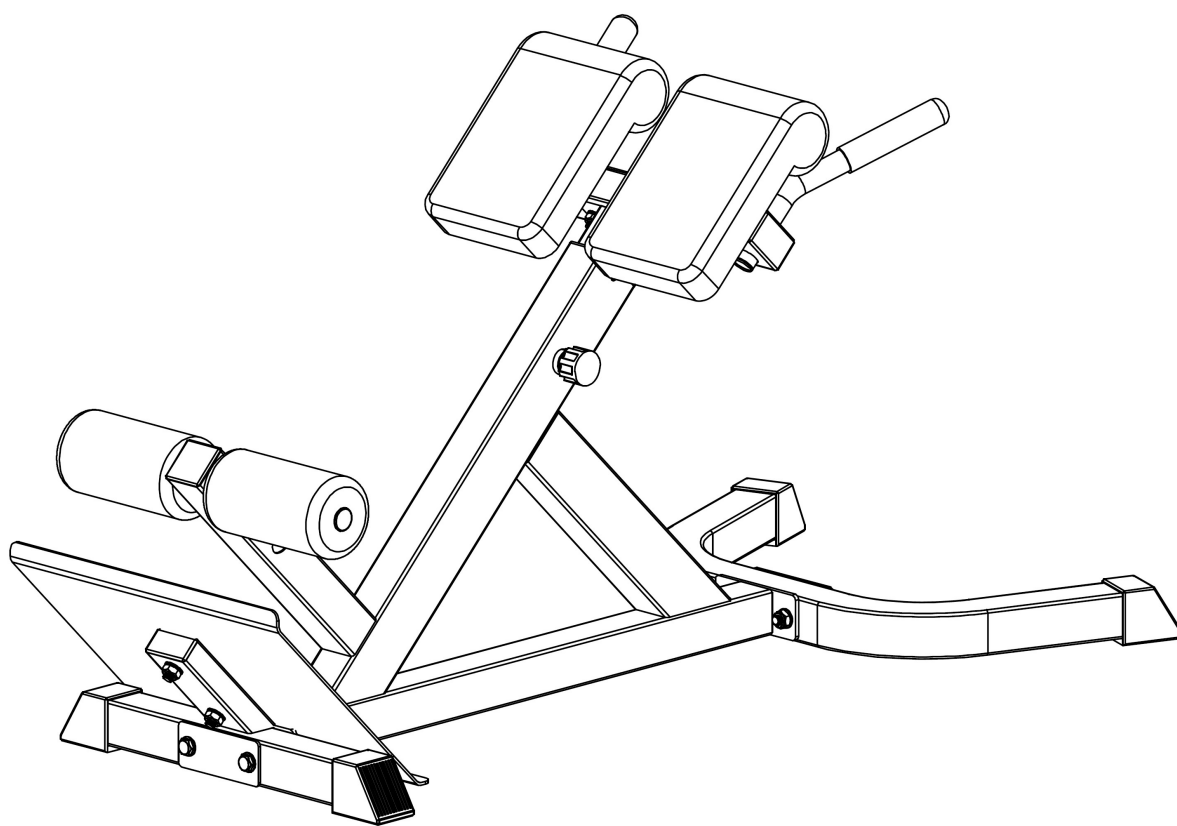




Posilovací lavice MASTER[®] Hyperextenze Bench 45°

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
- nechte 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: Vraťte 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 vytížení 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.

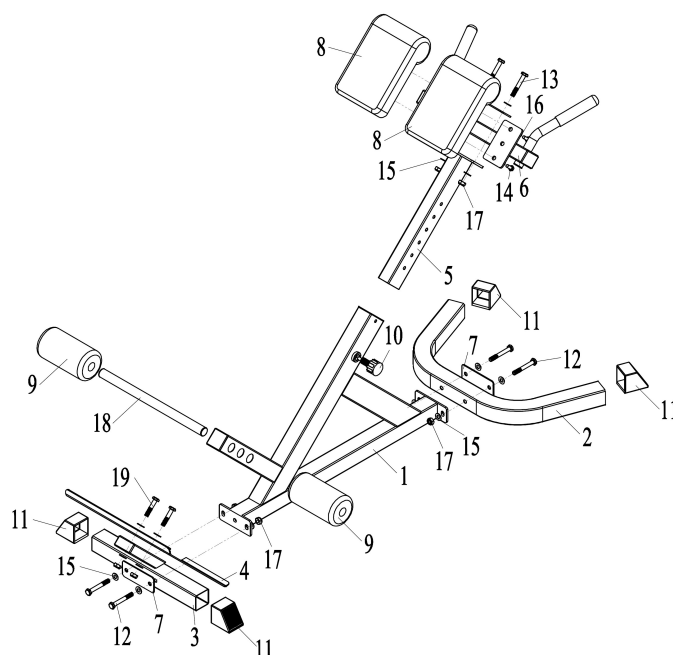
Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.

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

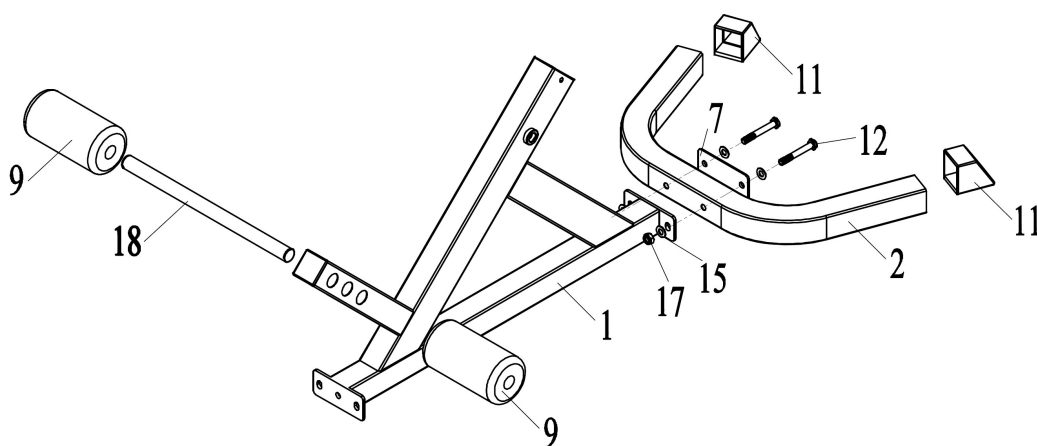


Seznam částí

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

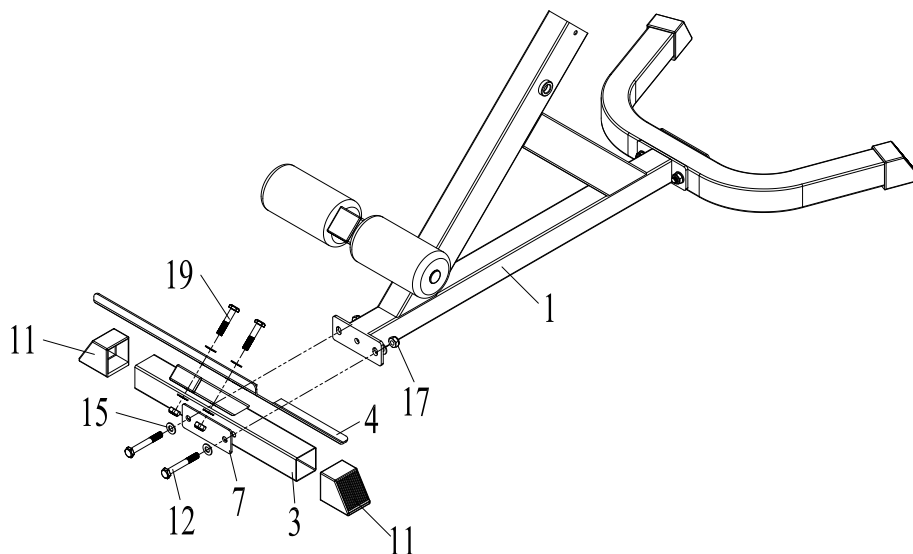
Složení stroje

KROK 1



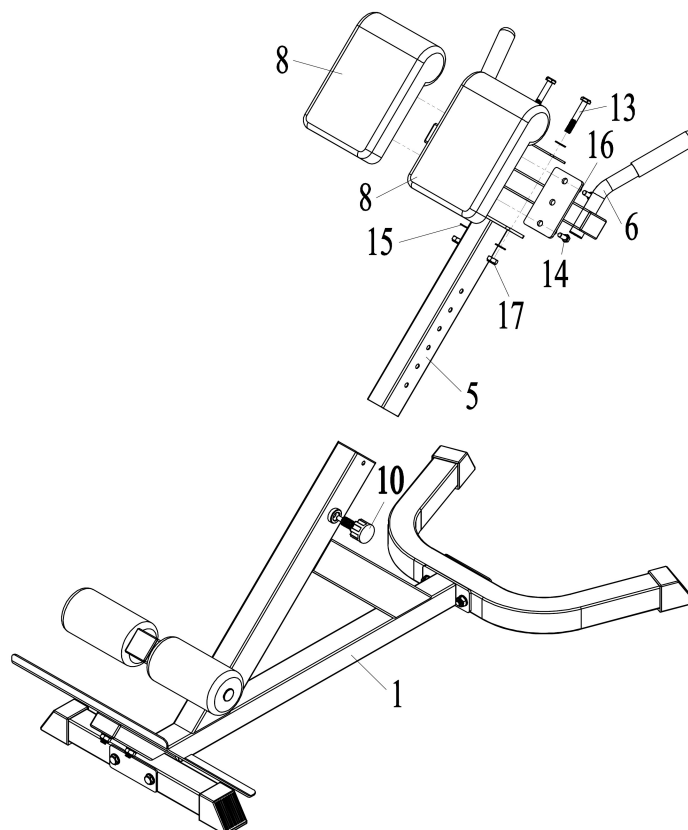
1. Připevněte 2 koncové krytky (11) k ohnuté základně (2).
2. Připevněte ohnutou základnu (2) a zesílenou podložku (7) k hlavní základně (1) pomocí 2 šroubů M10*75 (12), 4 podložek 10 (15) a 2 zamykacích matic M10 (17).
3. Připevněte tyč (18) k hlavní základně (1) a nasuňte pěnové gripy (9) na tyč (18).

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, hýžděvé 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.

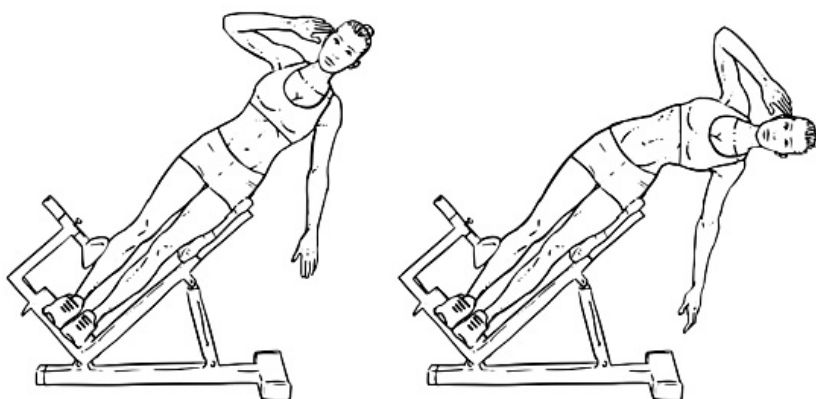
Namáhané svalstvo: jako cvičení 1, dodatečně rotátory páteře

3. Boční zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehna, 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.

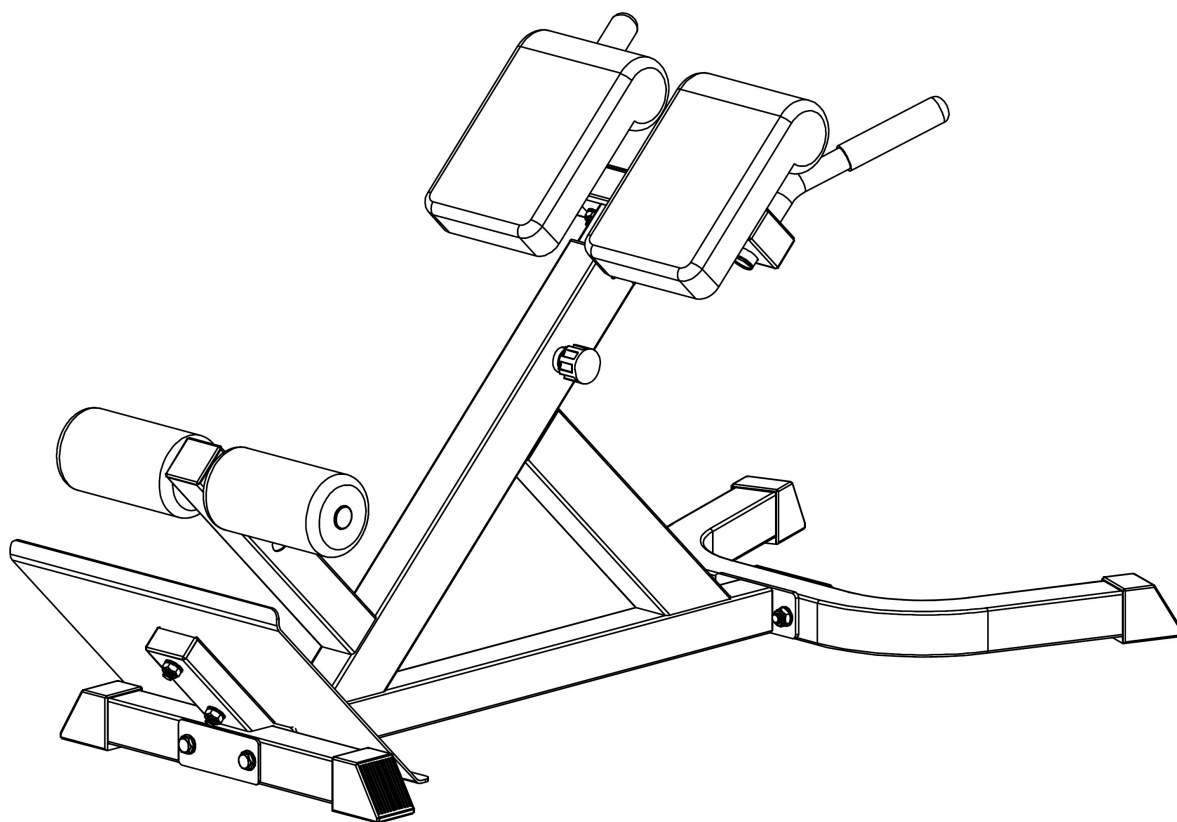
MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz
www.mastersport.cz





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 zaznamenáte 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

vyšoká 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:

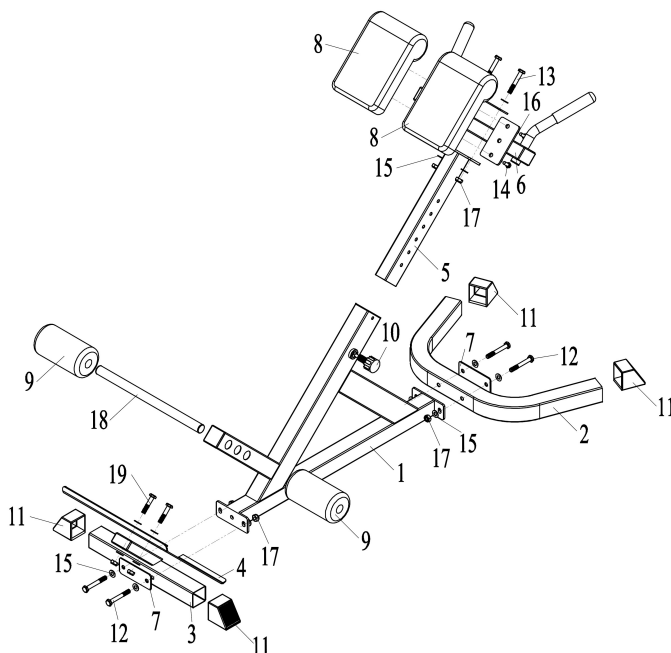
Kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, kĺby prevádzajúcej pohyby, atď.), či sú dostatočne premazané. Ak nie, ihneď ich namažte. Odporúčame bežný olej pre bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.

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

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

Skladujte vežu vždy na suchom a teplom mieste.

Nákres

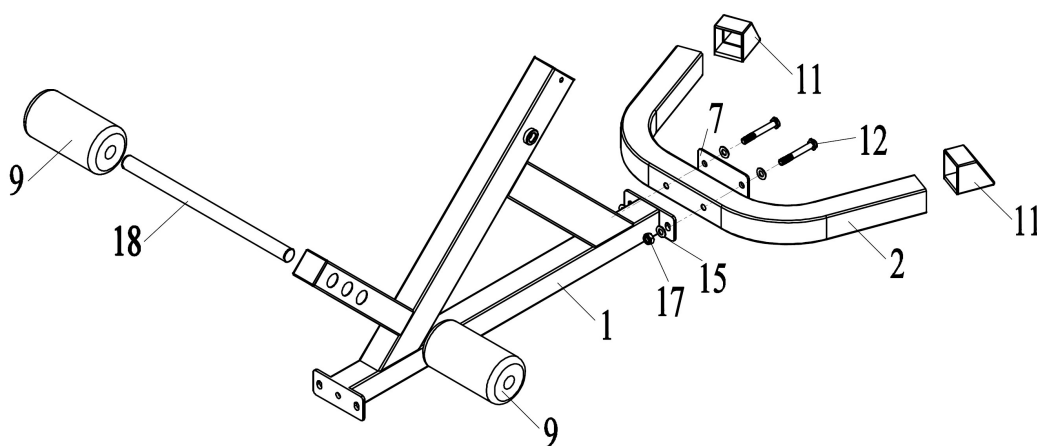


Zoznam častí

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	Rýchluvoľňovacia 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

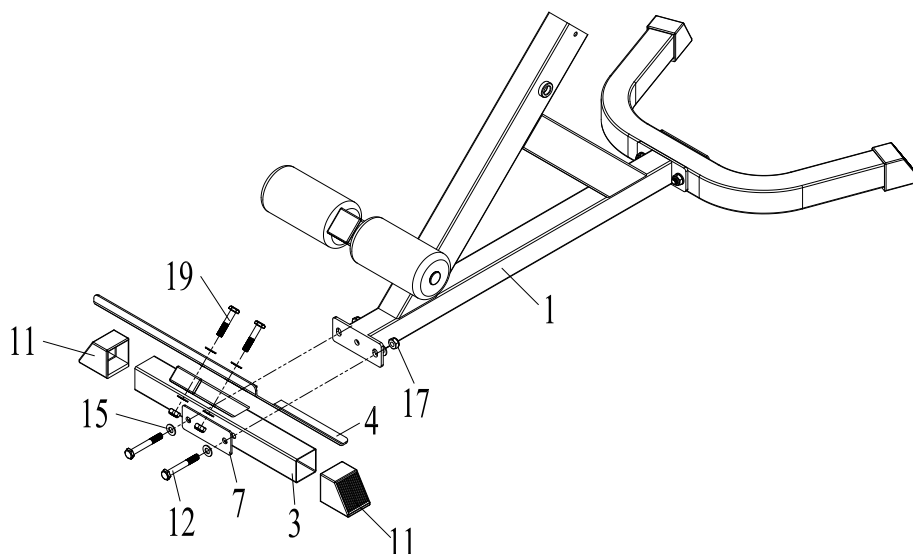
Zloženie stroja

KROK 1



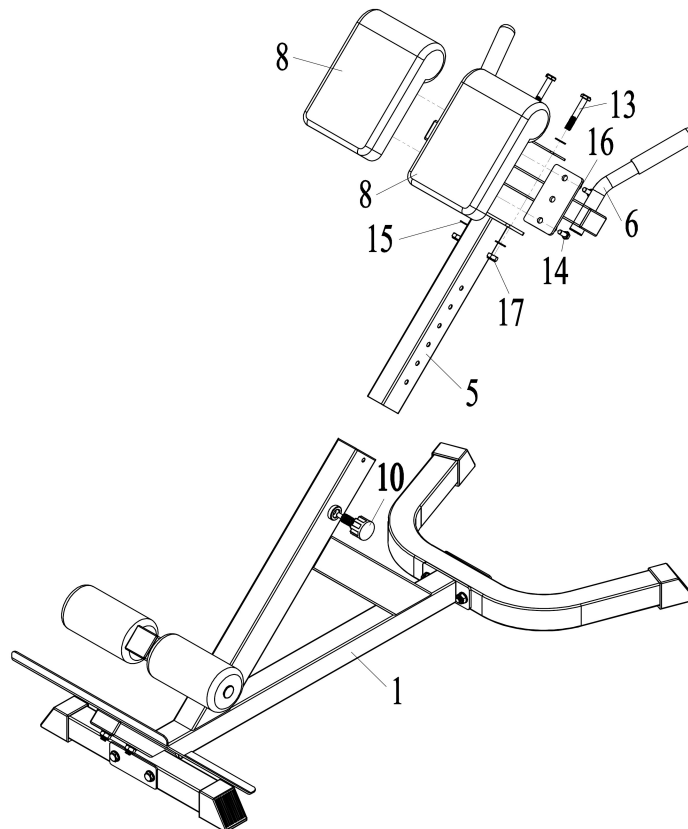
1. Pripevnite 2 koncové kryty (11) k ohnutej základni (2).
2. Pripevnite ohnutú základňu (2) a zosilnenú podložku (7) k hlavnej základni (1) pomocou 2 skrutiek M10 * 75 (12), 4 podložiek 10 (15) a 2 zamykacích matíc M10 (17).
3. Pripevnite tyč (18) k hlavnej základni (1) a nasuňte penové gripy (9) na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

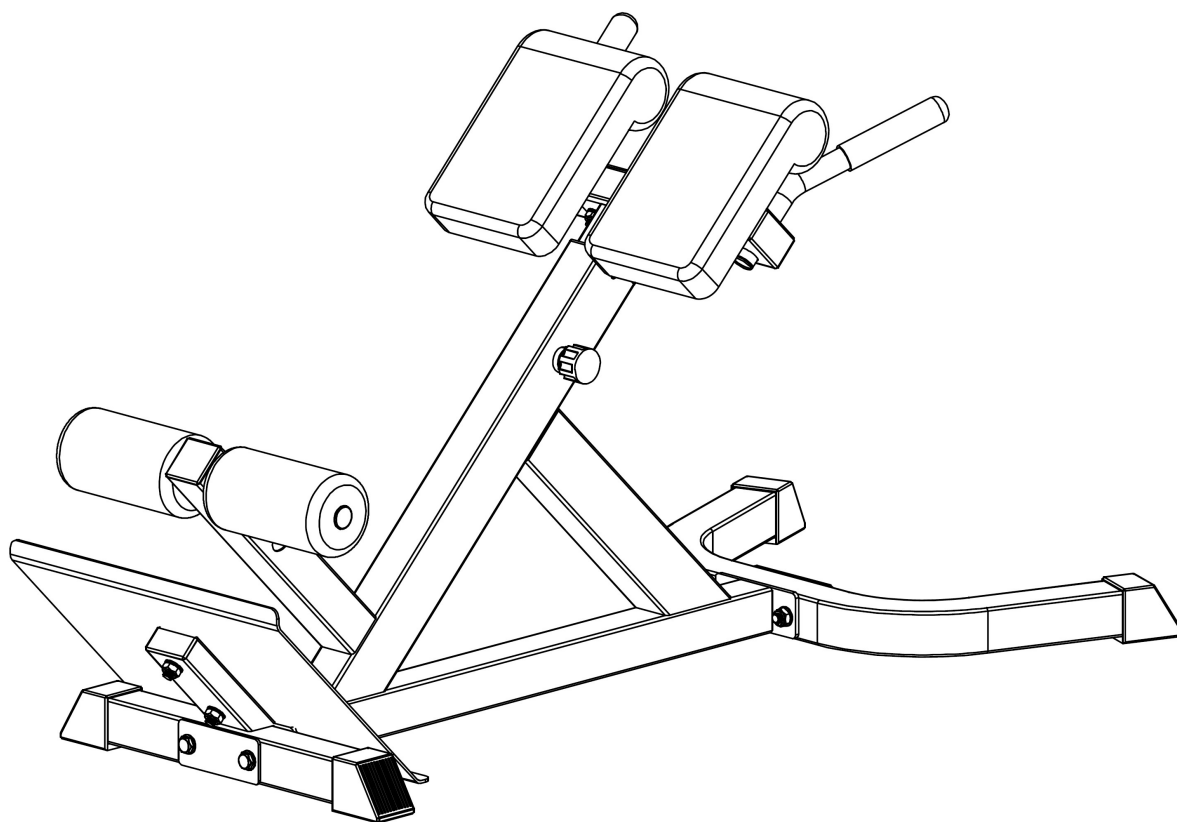
TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto
Slovakia





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:

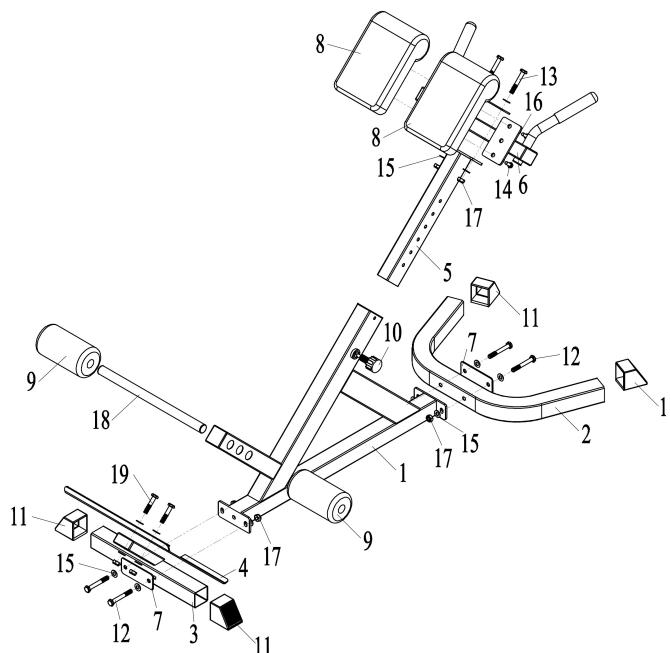
Towar można zwrócić tylko i wyłącznie w oryginalnym opakowaniu.

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

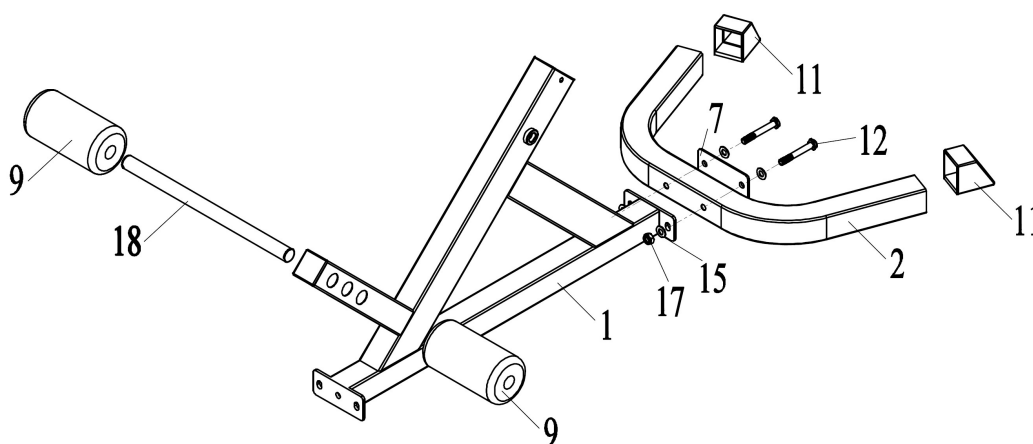


Wykaz części

lp.	opis	szt.
1	Rama główna	1
2	Wygięta podstawa	1
3	Podstawa przednia	1
4	Nożna podkładka	1
5	Reuglowany 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

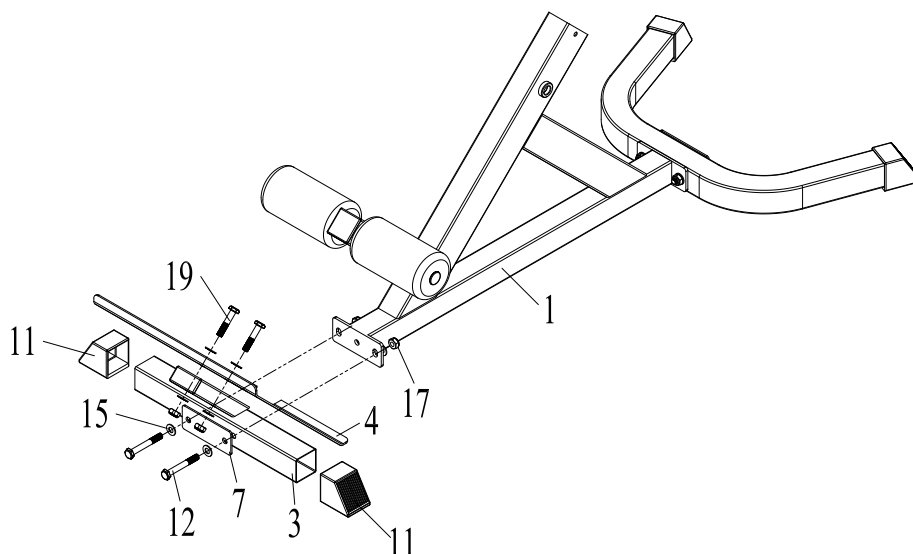
Składanie

KROK 1



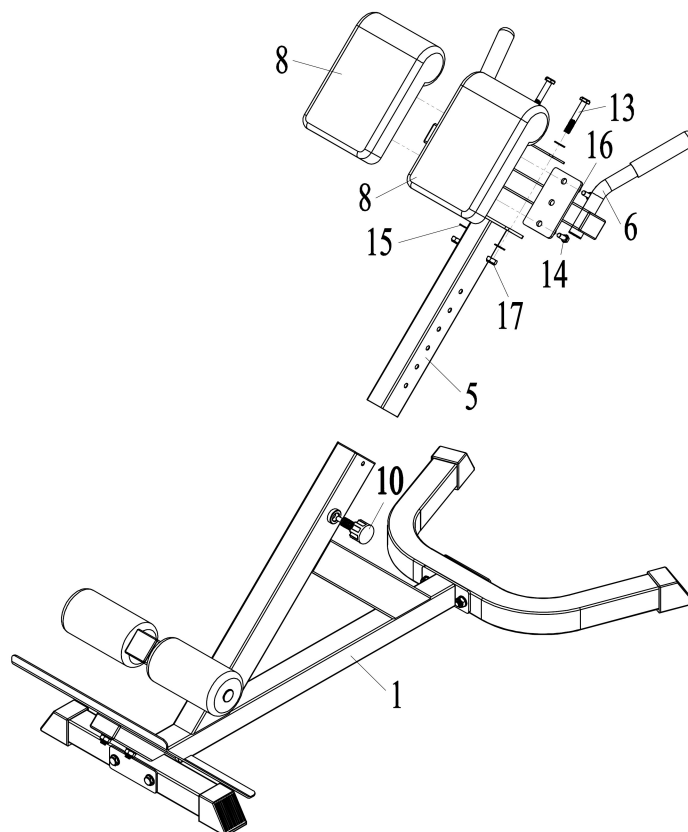
1. Nałożyć 2 zaślepki (11) na wygiętą podstawę (2).
2. Połączyć wygiętą podstawę (2) ze wzmocnioną podkładką (7) oraz ramą główną (1) za pomocą 2 śrub M10*75 (12), 4 podkładek 10 (15) i 2 nakrętek M10 (17).
3. Przymocuj wspornik (18) do ramy głównej (1) wsuń uchwyty piankowe(9) na wspornik (18).

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 uchwyty (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;

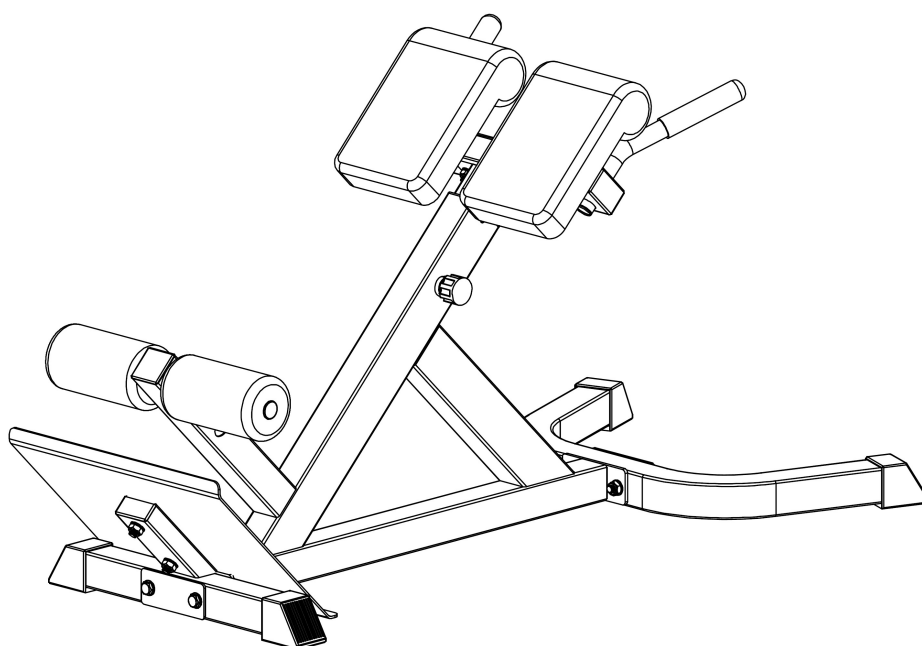
PL - Copyright - prawo autorskie

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.



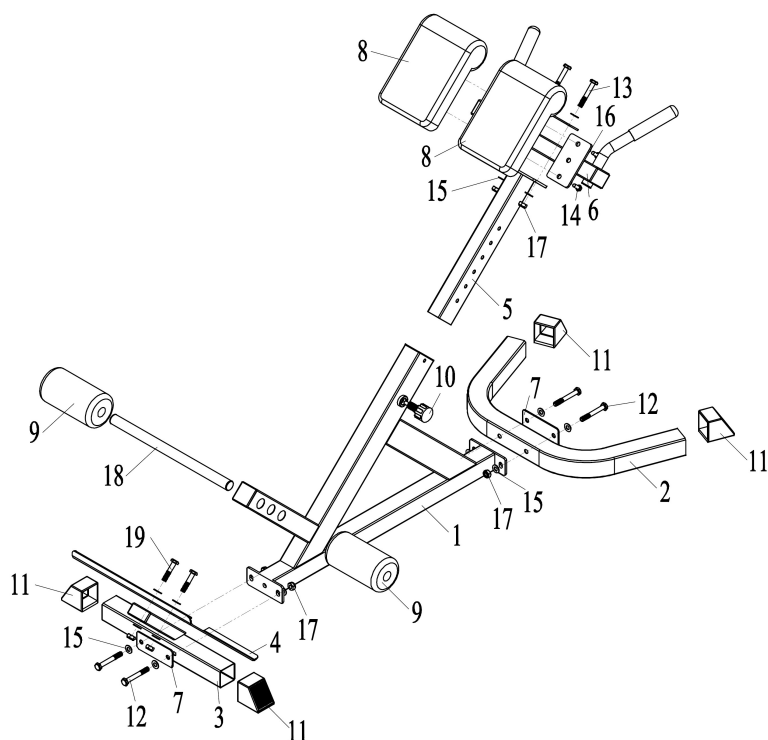
MASTER[®] Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

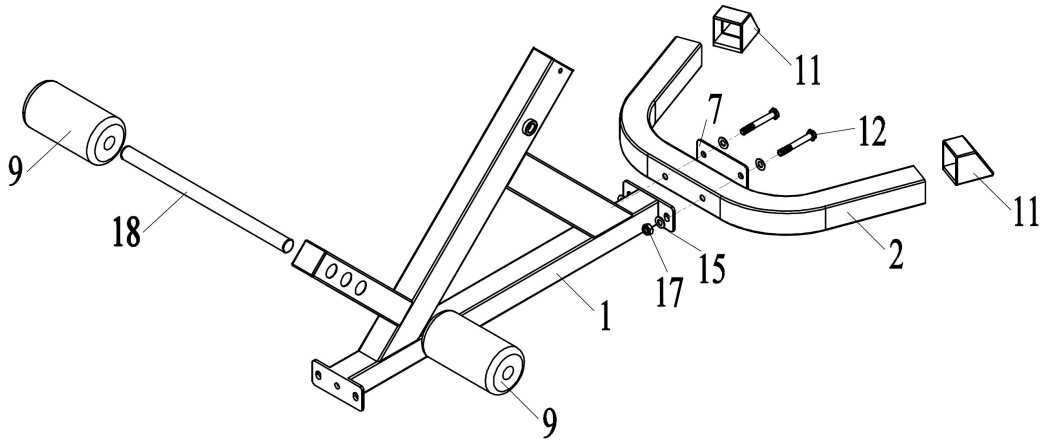
EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

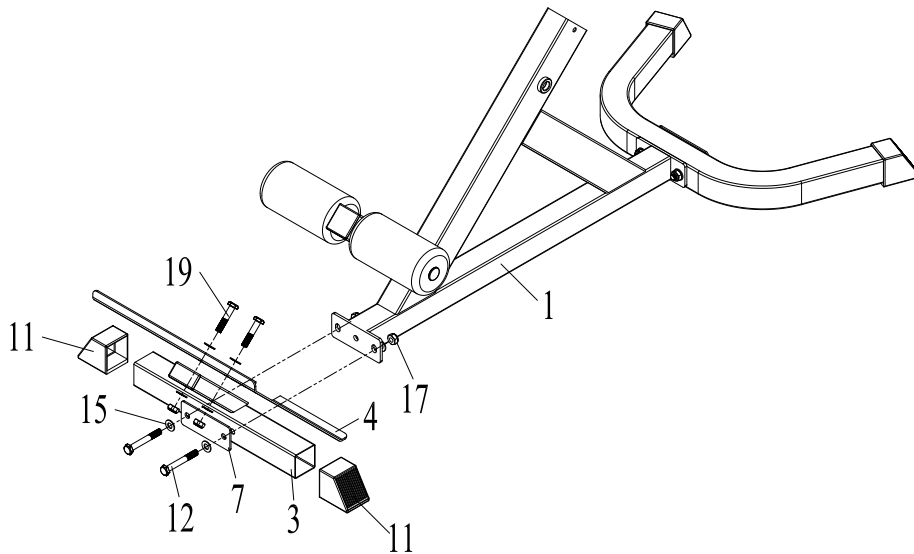
NUMBER	DESCRIPTION	Q'TY
1	MAIN SUPPORT	1
2	BEND BASE	1
3	FRONT BASE	1
4	FOOT PLATE	1
5	ADJUSTABLE SUPPORT	1
6	HANDLE BAR	1
7	REINFORCEMENT PLATE	3
8	CUSHION	2
9	FOAM ROLLER	2
10	FAST PIN	1
11	END CAP	4
12	BOLT M10*75	4
13	BOLT M10*65	2
14	BOLT M8*20	4
15	WASHER 10	16
16	WASHER 8	4
17	LOCK NUT M10	8
18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

STEP 01



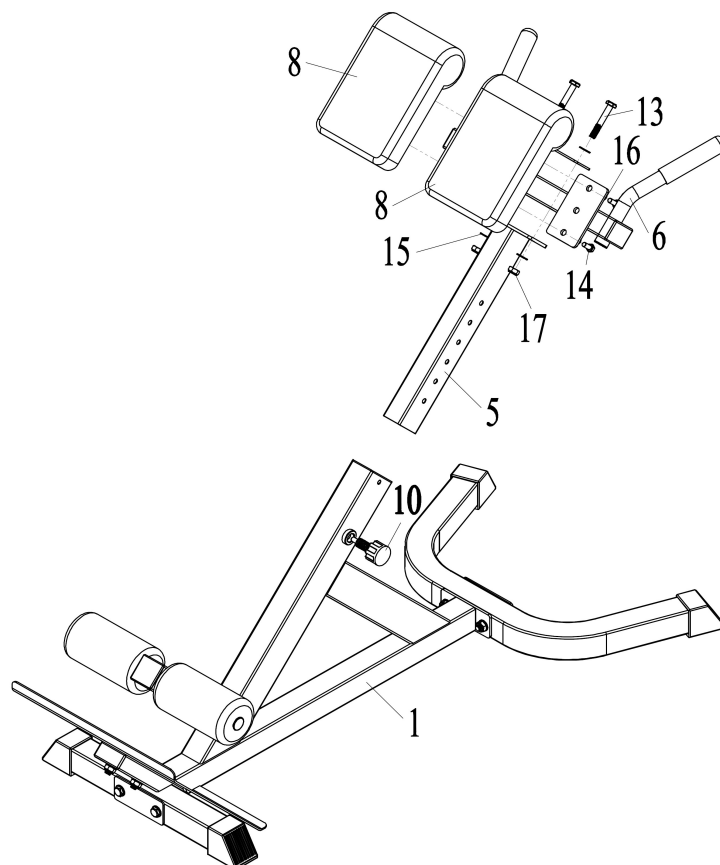
4. Attach two END CAPS (11) to the BEND BASE (2).
5. Attach the BEND BASE (2) and the REINFORCEMENT PLATE (7) to the MAIN SUPPORT (1) with two BOLTS M10*75 (12), four WASHERS 10 (15) and two LOCK NUTS M10 (17).
6. Attach the FOAM TUBE (18) to the MAIN SUPPORT (1), and attach two FOAM ROLLERS (9) to the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