

Aerobic tyč Swing Flex Bar

Kij treningowy Swing Flex Bar

MAS4A043



nej levnejsisport.cz

naj lacnejsisport.sk

naj tanszysport.pl

CZ Důležitá upozornění:

1. Před začátkem cvičení zkontrolujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
2. Před použitím zkontrolujte, zda je vše bezpečné - pokud jsou některé části opotřebované či poškozené, nepoužívejte toto zařízení.
3. Cvičení není vhodné pro těhotné ženy.
4. Nenechávejte cvičit děti bez dozoru dospělé osoby.
5. Pokud se nebudete při cvičení cítit dobře, bude vám špatně od žaludku nebo budete mít jiný nepříjemný pocit, ihned cvičení přerušete.
6. Není určeno pro starší osoby, malé děti a nemocné osoby.
7. Odstraňte z blízkosti zařízení nebezpečné věci jako jsou sklo, rohy stolů, ostré předměty atd.
8. Cvičení provádějte lehce a plynule, bez prudkých pohybů.

SK Dôležité upozornenie:

1. Pred začiatkom cvičenia skonzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom.
2. Pred použitím skontrolujte, či je všetko bezpečné - pokiaľ sú niektoré časti opotrebované, či poškodené nepoužívajte toto zariadenie.
3. Cvičenie nie je vhodné pre tehotné ženy.
4. Nenechávajte cvičiť deti bez dozoru dospelšej osoby.
5. Pokiaľ sa pri cvičení nebudete cítiť dobre, bude vám zle od žalúdka alebo budete mať nepříjemný pocit, ihned cvičenie prerušete.
6. Nie je určený pre staršie osoby, malé deti a choré osoby.
7. Z blízkosti zariadenia odstráňte nebezpečné veci ako je sklo, rohy stola, ostré predmety atď.
8. Cvičenie prevádzajte ľahko a plynulo bez prudkých pohybů.

PL Ważne ostrzeżenia:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować z lekarzem stan zdrowia.
2. Przed użyciem należy sprawdzić stan bezpieczeństwa urządzenia – jeżeli niektóre części są zużyte lub uszkodzone, nie należy korzystać z urządzenia.
3. Ćwiczenia nie są przeznaczone dla kobiet w ciąży.
4. Nie należy pozostawiać ćwiczących dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
5. Jeśli podczas ćwiczeń pojawią się bóle i zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
6. Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób starszych, małych dzieci i schorowanych osób.
7. Należy usunąć niebezpieczne przedmioty jakimi są szkło, kanty stołu, ostre przedmioty itd. z okolic urządzenia.
8. Ćwiczenia należy przeprowadzać wolno i płynnie, bez gwałtownych ruchów.

CZ Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

SK Tento výrobok je určený len na domáce použitie.

PL Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie dla użytkowania domowego.

CZ Zpevněte tělo a udržujte tyč rozkmitanou / SK Zpevnite telo a udržiavajte tyč rozkmitanú
/ PL Trzymaj ciało w sztywnej pozycji i migaj kijem.

CZ Cvik 1 Prsní svaly a paže

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně s rukama. Před hrudníkem, kolena mírně ohnutá, váha na patách.

Držte tyč oběma rukama před hrudníkem. Pohybuje tyčí dopředu-dozadu .

SK Cvik 1 Prsné svaly a ramená

Východisková pozícia: stojte vzpriamene s rukami. Pred hrudníkom,

kolená mierne ohnuté, váha na päťach.

Držte tyč oboma rukami pred hrudníkom. Pohybujte tyčou dopredu-dozadu

PL Ćwiczenie 1 Mięśnie piersiowe i ramiona

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany z rękoma. Przed klatką piersiową, kolana lekko zgięte, waga na piętach.

Trzymaj kij obiema rękoma przed klatką piersiową. Ruszaj kijem do przodu – do tyłu.



CZ Cvik 2 Svaly zad a stehna

Výchozí pozice: trup nakloňte mírně dopředu. Jedna noha vpřed, zadní noha napnutá. Držte tyč volně před sebou. Pohybuje dopředu-dozadu. (změňte stranu)

SK Cvik 2 Svaly chrbta a stehna

Východisková pozícia: trup nakláňajte mierne dopredu. Jedna noha vpred, zadná noha napnutá. Držte tyč voľne pred sebou. Pohybujte dopredu-dozadu.

(zmeňte stranu)

PL Ćwiczenie 2 Mięśnie pleców i uda

Podstawowa pozycja: Tułów pochyl lekko do przodu. Jedna noga do przodu, tylna jest naciągnięta. Trzymaj kij przed sobą. Ruszaj do przodu – do tyłu (zmień stronę)



CZ Cvik 3 Mezilopatkové svaly

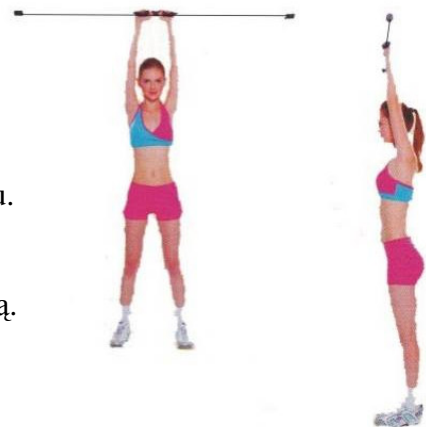
Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně. Držte tyč volně nad hlavou. Udržujte ramena dole, palce směřují nahoru. Pohybuje nahoru-dolů.

SK Cvik 3 Mezilopatkové svaly

Východisková pozícia: stojte vzpriamene. Držte tyč voľne nad hlavou. Udržujte ramená dole, palce smerujú hore. Pohybuje hore-dole.

PL Ćwiczenie 3 Mięśnie pomiędzy łopatkami

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany. Trzymaj kij luźno na głowę. Trzymaj ramiona na dole, palce pokazują do góry. Wykonuj ruch w dół i w górę.

**CZ Cvik 4** Svaly zad a hrudník

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně, ruce v předpažení. Držte tyč volně před hrudníkem. Palce směřují k tělu. Pohybuje tyčí dopředu-dozadu.

SK Cvik 4 Svaly chrbta a hrudník

Východisková pozícia: stojte vzpriamene, ruky v predpažení. Držte tyč voľne pred hrudníkom. Palce smerujú k telu. Pohybuje tyčou dopredu-dozadu.

PL Ćwiczenie 4 Mięśnie pleców i klatka piersiowa

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany, ręce wyciągnięte przed siebie. Trzymaj kij luźno przed klatką piersiową. Palce pokazują k ciału. Wykonuj ruch kijem do przodu- do tyłu

**CZ Cvik 5** Hýždňové svaly

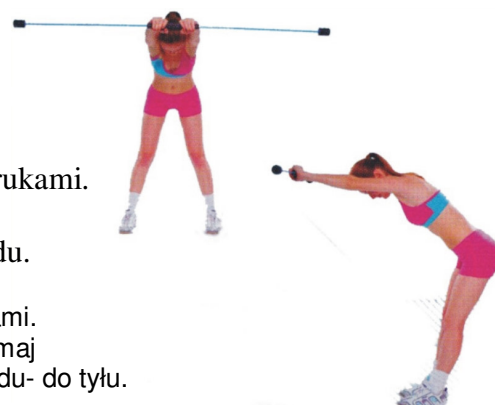
Výchozí pozice: stůjte v mírném předklonu s předpaženými rukama. Ruce natáhněte vpřed. Obličej směřuje k zemi. Držte tyč volně oběma rukama. Palce směřují k tělu. Pohybuje tyčí dopředu-dozadu.

SK Cvik 5 Sedacie svaly

Východisková pozícia: stojte v miernom predklone s predpaženými rukami. Ruky natiahnite vpred. Tvár smeruje k zemi. Držte tyč voľne oboma rukami. Palce smerujú k telu. Pohybuje tyčou dopredu-dozadu.

PL Ćwiczenie 5 Mięśnie pośladków

Pozycja podstawowa: stój lekko pochylony do przodu z wyciągniętymi rękami. Wyciągnij ręce do przed siebie. Twarz jest pochylona ku podłodze. Kij trzymaj luźno obiema rękoma. Palce pokazują k ciału. Wykonuj ruch kijem do przodu- do tyłu.

**CZ Cvik 6** Paže a trapézový sval

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně. Kolena mírně ohnutá. Držte tyč v jedné ruce v úrovni ramen. Pohybuje tyčí doprava-doleva.

SK Cvik 6 Ruky a trapézový sval

Východisková pozícia: stojte vzpriamene. Kolená mierne ohnuté. Držte tyč v jednej ruke v úrovni ramien. Pohybuje tyčou doprava-dol'ava.

PL Ćwiczenie 6 Ręce i mięsień trójgłowy

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany. Kolana lekko zgięte. Trzymaj kij w jednej ręce na wysokości ramion. Wykonuj ruch kijem w lewo – w prawo.



CZ Cvik 7 Boky a hýždě

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně. Zvedněte jednu nohu, váhu přeneste na nohu druhou, mírně ohnutou. Tyčí pohybujte doprava–doleva

SK Cvik 7 Boky a zadok

Východisková pozícia: stojte vzpriamene. Zdvihnite jednu nohu, váhu prenesť na nohu druhú, mierne ohnutú. Tyčou pohybujte doprava-dola

PL Ćwiczenie 7 Biodra i pośladki

Podstawowa pozycja: stój wyprostowany. Podnieś jedną nogę. wagę przenieś na drugą nogę, lekko zgiętą. Wykonuj ruch kijem w lewo – w prawo.



CZ Cvik 8 Hýždě a stehna

Výchozí pozice: nakloňte trup mírně dopředu. Zvedněte jednu nohu vzad. Koleno stojící nohy je nad patou. Neprohýbejte záda! Držte tyč v úrovni ramen. Pohybujte tyčí dopředu-dozadu. (změňte stranu)

SK Cvik 8 Zadok a stehná

Východisková pozícia: nakláňajte trup mierne dopredu. Zdvihnite jednu nohu vzad. Koleno stojacej nohy je nad päťou. Neprehýbajte chrbát! Držte tyč v úrovni ramien.

Pohybujte tyčou dopredu-dozadu. (zmeňte stranu)

PL Ćwiczenie 8 Pośladki i uda

Pozycja podstawowa: pochyl lekko tułów do przodu. Podnieś jedną nogę do tyłu. Kolano stojącej nogi jest na piętą. Nie gnij pleców! Trzymaj kij na wysokości ramion. Wykonuj ruch kijem w lewo – w prawo. (zmień stronę)



CZ Cvik 9 břišní svaly

Výchozí pozice: sedněte, nohy mírně od sebe, pokrčené. Držte tyč volně před hrudníkem. Pohybujte tyčí nahoru-dolů.

SK Cvik 9 brušné svaly

Východisková pozícia: sadnite, nohy mierne od seba, pokrčené. Držte tyč voľne pred hrudníkom. Pohybujte tyčou hore-dole.

PL Ćwiczenie 9 Mięśnie brzucha

Pozycja podstawowa: usiądź, nogi lekko od siebie, zgięte. Trzymaj kij luźno przed klatką piersiową. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół.



CZ Cvik 10 hýždě a stehna

Výchozí pozice: klekněte, jednu ruku nataženou vpřed. Držte tyč volně. Palec a obličej směřují k zemi. Tyčí pohybujte dopředu-dozadu (změňte stranu)

SK Cvik 10 zadok a stehná

Východisková pozícia: klaknite, jednu ruku natiahnutú vpred. Držte tyč voľne. Palec a tvár smerujú k zemi. Tyčou pohybujte dopredu-dozadu (zmeňte stranu)

PL Ćwiczenie 10 pośladki i uda

Pozycja podstawowa: klęknij na kolana, jedna ręka naciągnięta do przodu. Trzymaj kij luźno. Palec i twarz pokazują ku podłodze. Wykonuj ruch kijem do przodu - do tyłu (zmień stronę).



Cvik 11 Hýždě, nohy a paže

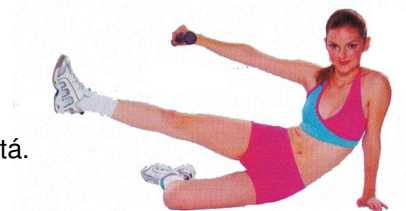
Výchozí pozice: sedněte na bok. Spodní noha je ohnutá, horní je natažená. Tyčí pohybujte dopředu-dozadu. (zmeňte stranu)

SK Cvik 11 Zadok, nohy a ramená

Východisková pozícia: sadnite na bok. Spodná noha je ohnutá, horná je natiahnutá. Tyčou pohybujte dopredu-dozadu. (zmeňte stranu)

PL Ćwiczenie 11 Pośladki, nogi i barki

Pozycja podstawowa: usiądź na bok. Dolna noga jest zgięta, górna wyprostowana. Wykonuj ruch kijem do przodu – do tyłu. (zmień stronę.)

**Cvik 12** Nohy a boky

Výchozí pozice: sedněte na bok, opřete se o loket. Držet tyč volně nad tělem. Zvedněte mírně pánev a napněte horní nohu. Tyčí pohybujte nahoru-dolů.

SK Cvik 12 Nohy a boky

Východisková pozícia: sadnite na bok, oprite sa o lakeť. Držať tyč voľne nad telom. Zdvihnite mierne panvu a napnite hornú nohu. Tyčou pohybujte hore-dole.

PL Ćwiczenie 12 Nogi i boki

Pozycja podstawowa: usiądź na bok, oprzyj się o łokieć. Trzymaj kij luźno na ciele. Podnieś lekko miednicę i wyprostuj górną nogę. Wykonuj ruch kijem do przodu do góry – w dół.

**CZ Cvik 13** Hýždě

Výchozí pozice: lehněte na záda, nohy u sebe a pánev zvedněte nahoru. Záda a hýždě jsou v rovině. Zvedněte jednu nohu. Držte tyč volně oběma rukama. Pohybujte tyčí nahoru-dolů.

SK Cvik 13 Zadok

Východisková pozícia: ľahnite na chrbát, nohy pri sebe a panvu zdvihnite hore. Chrbát a zadok sú v rovine. Zdvihnite jednu nohu. Držte tyč voľne oboma rukami. Pohybujte tyčou hore-dole.

PL Ćwiczenie 13 Pośladki

Pozycja podstawowa: połóż się na plecy, nogi u siebie i miednicę podnieś do góry. Plecy i pośladki są zarówno. Podnieś jedną nogę. Kij trzymaj luźno obiema rękoma. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół

**CZ Cvik 14** Hýždě

Výchozí pozice: lehněte na záda, nohama tlačte do země (pánev můžete podsadit). Palce směřují dolů. Tyčí pohybujte dopředu-dozadu (paralelně se stehny)

SK Cvik 14 Zadok

Východisková pozícia: ľahnite na chrbát, nohami tlačte do zeme (panvu môžete podsadiť). Palce smerujú nadol. Tyčou pohybujte dopredu-dozadu (paralelne so stehnami)

PL Ćwiczenie 14 Pośladki

Pozycja podstawowa: połóż się na plecy, nogi pchnij ku podłodze (miednicę można podłożyć). Palce pokazują ku podłodze. Wykonuj ruch kijem do przodu – do tyłu (paralelnie z udami)



CZ Cvik 15 Svaly zad

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně, ruce za zády, napněte paže a držte tyč volně. Pohybuje tyčí nahoru-dolů.

SK Cvik 15 Svaly chrbta

Východisková pozícia: stojte vzpriamene, ruky za chrbtom, napnite ruky a držte tyč voľne. Pohybujte tyčou hore-dole.

PL Ćwiczenie 15 Mięśnie pleców

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany, ręce za plecami, naciągnij barki i trzymaj kij luźno. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół

Cvik 16 Paže a rovnováha

Výchozí pozice: mírně se předkloňte, zvedněte nohu vzad (neprohýbejte záda!) Držte tyč volně a udržujte rovnováhu. Ruce jsou výš než hlava. Tyčí pohybuje nahoru-dolů. (Změňte nohu)

SK Cvik 16 Ramená a rovnováha

Východisková pozícia: mierne sa predkloňte, zdvihnite nohu vzad (neprehýbajte chrbát!) držte tyč voľne a udržiavajte rovnováhu.

Ruky sú vyššie ako hlava. Tyčou pohybujte hore-dole. (Zmeňte nohu)

PL Ćwiczenie 16 Ramiona i równowaga

Pozycja podstawowa: lekko pochyl się, podnieś nogę do tyłu (nie gnij pleców!). Trzymaj kij luźno i trzymaj równowagę.

Ręce są powyżej głowy. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół. (zmień nogę)

CZ Záruční podmínky:

- na aerobic tyč se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- 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
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

SK Záručné podmienky:

- na aerobic tyč 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
- 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 kopií daňového dokladu
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený

PL Zasady gwarancji:

- Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
- Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
- Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - uszkodzenia mechanicznego
 - klęski żywiołowej
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
- Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
- Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.

Dodavatel CZ:

MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava-Mariánské Hory

Czech Republic

www.nejlevnejsisport.cz

Dodávateľ SK:

TRINET Corp., s.r.o.

Cesta do Rudiny 1098

024 01 Kysucké Nové Mesto

Slovakia

www.najlacnejsisport.sk

Dystrybutor PL:

TRINET CORP sp. z o.o.

ul. Wilkowska 2

44-180 Toszek

Poland

www.najtanszysport.pl

