



Posilovací kolečko MASTER Slider

MAS4A044



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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.

UPOZORNĚNÍ

**Cvičení se sliderem provádějte rovné a pevné podložce.
Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.**

Cvičební pomůcka, která díky pohybu dopředu a dozadu znovu a znovu posiluje a pomáhá tvarovat vaše paže, nohy a každou část těla.

Je to také ideální cvičební pomůcka pro nabírání svalové hmoty a také redukci váhy. Pokud budete cvičit hodinu každý den, vaše hmotnost půjde rapidně dolů.

Můžete jej používat na různých místech a různým způsobem. Je vhodný jak pro mladé tak pro starší osoby a také pro obézní děti. Když jej budete používat jako „hračku“, uvidíte brzy efekt hubnutí a tvarování svalů.

Složení:

Vložte rukojeti do rotační osy, zamáčkněte tlačítko prstem a připevněte je do dírky v ose. A když chcete stroj opět rozložit, zamáčkněte tlačítko prstem, aby vyskočil z dírky a odejměte rukojeti bez větších potíží.

Upozornění při použití:

1. Tento výrobek je používán pomocí zátěže na základě napínání pružiny pro aktivování vašich paží nebo nohou. V případě odražení pružiny, musíte vrátit 4 kolečka na začátek tak, abyste řídili hlavní osu a poháněcí kolečka do rotace, tak musíte tvrdě zatlačit při použití, jinak budou kolečka pouze klouzat po podlaze a vy z toho nebudete mít správný efekt.
2. Dávejte pozor na směr při použití, šipka ukazuje dopředu. Pokud byste jej obrátili, síla pružiny nebude dostatečná.
3. Jakmile je výrobek složen a používán bez poruchy, není třeba abyste jej rozkládali.

CVIKY:

1A/1B břišní svaly -Klekněte si oběma kolenama na podložku. Uchopte rukojeti a jedte dopředu tak daleko, jak vám to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice pro zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.



2 kolenní svaly v sedě

Sedněte si pohodlně, dejte nohy na rukojeti a jedte dopředu jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice. Cviky opakujte.



3 V - kolenní svaly

Sedněte si s roztaženýma nohama do tvaru V. Uchopte rukojeti oběma rukama a jedte dopředu s rovnými zády, jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cvičení opakujte.



4 V – vnitřní strana stehen, kolenní svaly

Sedněte si s roztaženýma nohama do tvaru V. Uchopte rukojeti oběma rukama a jedte dopředu, jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cvičení opakujte.





5 ramena/ bicepsy v sedě

Uchopte rukojeti za zády a jedte dozadu tak daleko, jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.

6 cvičení v sedě

Sedněte si pohodlně na židli a uchopte rukojeti oběma rukama naopak (dlaněmi nahoru). Ujistěte se, že šipka směřuje na vás. Protáhněte dopředu hrudník. Pak se vraťte do původní pozice. Cviky opakujte.



7 cvičení nad hlavou ve stoje

Opřete se zády o zeď. Uchopte rukojeti oběma rukama s palci nahoru. Protáhněte paže nahoru, pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.



8 svislé cvičení

Stoupněte si čelem ke zdi. Uchopte rukojeti oběma rukama. Protáhněte paže nahoru, pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.

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 reparací, 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
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz





Posilovacie koliesko MASTER Slider

MAS4A044



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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 dospelaj osoby.
5. Pokiaľ sa pri cvičení nebudete cítiť dobre, bude vám zle od žalúdka alebo budete mať nepríjemný pocit, ihneď cvičenie prerušte.
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 pohybov.

UPOZORNENIE

**Cvičenie sa sliderom vykonávajú na rovnej a pevnej podložke.
Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.**

Cvičebná pomôcka, ktorá vďaka pohybu dopredu a dozadu znovu a znovu posilňuje a pomáha tvarovať vaše paže, nohy a každú časť tela.

Je to tiež ideálna cvičebná pomôcka pre naberanie svalovej hmoty a tiež redukciu váhy. Ak budete cvičiť hmotnosť pôjde rapídne dole.

Môžete ho používať na rôznych miestach a rôznym spôsobom. Je vhodný ako pre mladých tak pre staršie osoby a tiež pre obézne deti. Keď ho budete používať ako "hračku", uvidíte čoskoro efekt chudnutia a tvarovanie svalov.

Zloženie:

Vložte rukoväte do rotačnej osi, zatlačte tlačidlo prstom a pripevnite ich do dierky v osi. A keď chcete stroj opäť rozložiť, zatlačte tlačidlo prstom, aby vyskočil z dierky a odoberte rukoväte bez väčších ťažkostí.

Upozornenie pri použití:

1. Tento výrobok je používaný pomocou záťaže na základe napínania pružiny pre aktivovanie vašich paží alebo nôh. V prípade odrazenia pružiny, musíte vrátiť 4 kolieska na začiatok tak, aby ste riadili hlavne seba a poháňacie kolieska do rotácie, tak musíte tvrdo zatlačiť pri použití, inak budú kolieska len kĺzať po podlahe a vy z toho nebudete mať správny efekt.
2. Dávajte pozor na smer pri použití, šípka ukazuje dopredu. Ak by ste ho obrátili, sila pružiny nebude dostatočná.
3. Akonáhle je výrobok zložený a používaný bez poruchy, nie je potrebné, aby ste ho rozkladali.

CVIKY:

1A/1B brušné svaly -Kľaknite si oboma kolenami na podložku. Uchopte rukoväte a choďte dopredu tak ďaleko, ako vám to len pôjde. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície pre zapojenie brušných svalov. Cviky opakujte.



2 kolenné svaly v sede

Sadnite si pohodlne, dajte nohy na rukoväte a choďte dopredu ako to len pôjde. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície. Cviky opakujte.



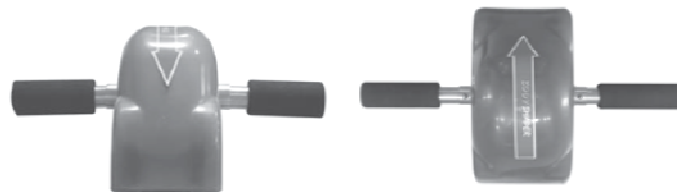
3 V - kolenné svaly

Sadnite si s rozťahnutými nohami do tvaru V. Uchopte rukoväte oboma rukami a choďte dopredu s rovným chrbtom, ako to len pôjde. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície pri zapojení brušných svalov. Cvičenie opakujte.



4 V – vnútorná strana stehien, kolenné svaly

Sadnite si s rozťahnutými nohami do tvaru V. Uchopte rukoväte oboma rukami a choďte dopredu, ako to len pôjde. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície pri zapojení brušných svalov. cvičenie opakujte.



hodinu každý deň, vaša

5 ramena/ bicepsy v sede

Uchopte rukoväť za chrbtom a choďte dozadu tak ďaleko, ako to len pôjde. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície pri zapojení brušných svalov. Cviky opakujte.



6 cvičenie v sede



Sadnite si pohodlne na stoličku a uchopte rukoväť oboma rukami naopak (dlaňami hore). Uistite sa, že šípka smeruje na vás. Pretiahnite dopredu hrudník. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície. Cviky opakujte.

7 cvičení nad hlavou v stoj

Oprite sa chrbtom o stenu. Uchopte rukoväť oboma rukami s palcami hore. Pretiahnite paže hore, potom sa vráťte do pôvodnej pozície pri zapojení brušných svalov. Cviky opakujte.



8 zvislé cvičenie

Postavte sa čelom k stene. Uchopte rukoväť oboma rukami. Pretiahnite paže hore, potom sa vráťte do pôvodnej pozície pre zapojenie brušných svalov. Cviky opakujte.

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. 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
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





Kółeczko do ćwiczeń MASTER Slider MAS4A044



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Ważne ostrzeżenia:

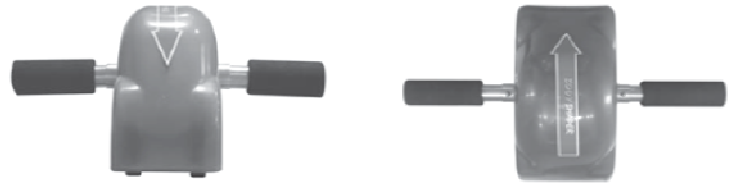
1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować z lekarzem stan zdrowia.
2. Przed użyciem należy sprawdzić stan bezpieczeństwa urządzenia – jeżeli niektóre części są zużyte lub uszkodzone, nie należy korzystać z urządzenia.
3. Ćwiczenia nie są przeznaczone dla kobiet w ciąży.
4. Nie należy pozostawiać 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.

UWAGA

Ćwiczenia ze sliderem należy wykonywać na równej i stabilnej podkładce.
Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Sprężak do ćwiczeń, który poprzez wykorzystanie ruchów w przód i w tył wzmacnia i kształtuje twoje ramiona, nogi, kark i brzuch. Jest również idealnym sprzętem do ćwiczeń, pomoże Ci w wypracowaniu masy mięśniowej jak również w obniżeniu wagi ciała. Jeśli będziesz ćwiczyć godzinami dziennie, twój brzuch będzie szybciej zmniejszał się.

Ćwiczenia możesz wykonać w różnych miejscach i na różne sposoby. Sprężak może być używany zarówno przez młodzież jak i starsze osoby, przeznaczony jest również dla dzieci z nadwagą. Jeśli będziesz ćwiczyć ze sliderem postawiając go jak z żabką, szybko zauważysz efekt chudnięcia i formowania sił mięśni.



Montaż:

Umieść rączki w osi obrotowej, naciśnij przycisk palcem i zamocuj je w otworze na osi. Kiedy będziesz chciał przemieścić urządzenie ponownie rozbezpiecz przycisk palcem, rączki bez większego oporu wyskoczą z otworu na osi.

Ostrzeżenie dotyczący użycia:

1. Produkt ten wykorzystuj z obciążeniem, powstające w efekcie napinania sprężyny przyczynia się do pobudzenia aktywności Twoich barków i nóg. W przypadku odbicia sprężyny, należy umieścić kółeczka w pozycji wyjściowej tak, aby wprowadzić główną klamrę i kółeczka napędzające rotację. Podczas użycia powinieneś silnie naciskać, w przeciwnym razie kółeczka będą się jedynie przemieszczać po podłożu a Ty nie uzyskasz oczekiwanego rezultatu.
2. Zwracaj uwagę na kierunek ruchów podczas użycia, strzałka wskazuje kierunek ścieżki przodu. Jeśli kierunek zostanie odwrócony siła sprężyny nie będzie wystarczająca.
3. Jeśli produkt po zakończeniu jest stale w użyciu i nie dojdzie do żadnych uszkodzeń nie ma potrzeby go ponownie rozmontować.

WICZENIA:

1A/1B miś nie brzucha - ułóż się na oba kolana na podłożu. Uchwyć rączki urządzenia i wysuń się do przodu tak daleko, jak tylko jest to możliwe. Następnie wróć do pozycji wyjściowej w celu aktywacji mięśni brzucha. Ćwiczenie należy powtórzyć.



2 miś nie kolan w pozycji siedzącej - usiądź wygodnie, umieść stopy na rączkach i posuwaj je w przód i w tył. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy powtórzyć.

3 V miś nie kolan - usiądź na podłożu z nogami rozciągniętymi na kształt litery V. Uchwyć rączki obiema rękoma, następnie wysuń się do przodu z wyprostowanymi plecami tak daleko jak jest to możliwe. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy powtórzyć.



4 Vó wewnątrz trzyna strona ud, miś nie kolan - usiądź na podłożu z nogami rozciągniętymi na kształt litery V. Uchwyć rączki obiema rękoma, poruszaj się do przodu tak daleko jak jest to możliwe. Następnie wróć do pozycji wyjściowej aktywując mięśnie brzucha. Ćwiczenie należy powtórzyć.

5 ramiona / bicepsy w pozycji siedzącej – o uchwyt rączki urządzenia za swoimi plecami, pochylaj się tak daleko jak to możliwe. Następnie wróć do pozycji wyjściowej aktywuj mięśnie brzucha. Wzrost ćwiczenia należy powtórzyć.



6 ćwiczenie w pozycji siedzącej – o usiód wygodnie na krześle i uchwyt rączki obiema rękoma na opak (dłonie skierowane do przodu). Upewnij się, że strzałka wskazuje na Ciebie. Wyciągnij pierś do przodu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Wzrost ćwiczenia należy powtórzyć.



7 ćwiczenie nad głową w pozycji stojącej – oprzyj się plecami o ścianę. Uchwyt rączki obiema rękoma (nie zapominaj o kciuku) na górze. Wyciągnij ramiona na górę, następnie wróć do pozycji wyjściowej aktywuj mięśnie brzucha. Wzrost ćwiczenia należy powtórzyć.



8 ćwiczenie w pionie – o stać twarzą do ściany. Uchwyt rączki obiema rękoma. Wyciągnij ramiona na górę, następnie wróć do pozycji wyjściowej aktywuj mięśnie brzucha. Wzrost ćwiczenia należy powtórzyć.



Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 24 miesięcy od dnia sprzedaży.

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym
5. Niezgodnych wypadków i klęsk żywiołowych
6. Niefachowych interwencji
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

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 patent.

TRINET CORP sp. z o.o.

Wilkowicka 2

44-180 Toszek, Poland

info@najtanszysport.pl

www.najtanszysport.pl





MASTER Slider

MAS4A044



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

SAFETY INFORMATIONS:

- Please consult your health before beginning of exercise
- Before use, check that everything is secure - when parts worn or damaged, do not use this product
- Exercise is not suitable for pregnant women
- Do not let children without adult supervision
- If you do not feel well while exercising, you will feel sick or have any other discomfort, stop the exercise immediately
- Not suitable for old people, small children and sick people
- Remove from the vicinity of equipment, dangerous goods such as glass, table corners, sharp objects etc.
- Perform exercises easily and smoothly, without sudden movements

WARNING!

**Exercise with the slider on flat and stable place.
This product is only for home use.**

Exercise, which make movement back and forward again and again, strengthens and helps to shape your arms, legs and every part of the body.

It is also the ideal training tool for recruiting muscle mass and weight reduction. If you exercise for an hour every day, your weight will go down rapidly.

It can be used in different places and in different ways. It is suitable for both young and older people and also for obese children. When you use it as a "toy", soon you will see the effect of slimming and shaping muscles.

FOLDING:

Insert the handle into the rotary axle, push button by finger and attach it to the hole of axle. And if you want it back unfold, push button by finger to jump out of the hole and remove the handle without much trouble.

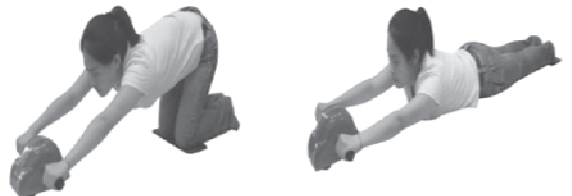


Caution for use:

1. This product uses resistance of tension of spring to activate your arms or legs.
2. be careful to use right direction. Arrow must show towards. If you turn it, power of spring won't be sufficient.
3. Once the product is folded and used without any problem, it is not necessary to unfold it again.

EXERCISE:

1A/1B abdominal muscles -kneel down on the mat. Grasp the handles and go forward as far as you can. Then return to the starting position for strengthening the abdominal muscles. Repeat exercises.



2 Knee muscles in sitting position

Sit comfortably, put your feet on the handle and go forward as possible. Then return to the starting position. Repeat exercises.



3 V – knee muscles

Sit with your legs spread in a V-shaped Grasp the handles with both hands and go forward with a straight back as far as possible. Then return to the starting position with the engaging of the abdominal muscles. Repeat the exercise.





4 Inner thighs, knee muscles

Sit with your legs spread in a V-shaped Grasp the handles with both hands and go forward as it goes. Then return to the original position with the engaging of the abdominal muscles. Repeat the exercise.

5 arm / biceps sitting position

Grasp the handles behind back and go as far as it goes. Then return to the starting position with the engaging of the abdominal muscles. Repeat exercises.



6 Sitting exercises

Sit comfortably on a chair and grasp the handle with both hands. Make sure that the arrow is pointing at you. Pull the front chest. Then return to the starting position. Repeat exercises.

7 exercises over head

Lean against the wall. Grasp the handles with both hands with thumbs up. Pull the arm up, then return to starting position with engaging of the abdominal muscles. Repeat exercises.



8 vertical exercise

Stand facing the wall. Grasp the handles with both hands. Pull the arm up, then return to starting position with engaging of th abdominal muscles. Repeat exercises.



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 Slider

MAS4A044



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Wichtige Hinweise:

- Konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Turnen beginnen.
- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch, ob alles sicher ist - falls einige Teile abgenutzt oder defekt sind, benutzen Sie dieses Gerät nicht.
- Für Schwangeren ist das Turnen nicht geeignet.
- Lassen Sie Kinder ohne Aufsicht eines Erwachsenen nicht turnen.
- Falls Sie sich bei dem Turnen unwohl fühlen, es ist Ihnen übel oder Sie haben ein anderes unangenehmes Gefühl, hören Sie mit dem Turnen sofort auf.
- Das Gerät ist für keine älteren Personen, kleinen Kinder und kranken Personen bestimmt.
- Entfernen Sie gefährliche Gegenstände wie Glas, Ecken des Tisches, scharfe Gegenstände usw., die in der Nähe des Geräts sind.
- Führen Sie das Turnen leicht und fließend durch, ohne heftige Bewegungen

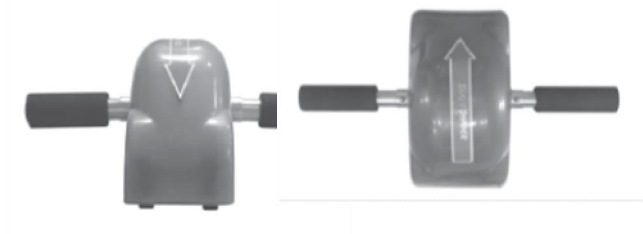
HINWEIS

Führen Sie das Turnen mit dem Slider auf einer flachen und festen Unterlage durch.

Dieses Produkt ist nur für Hausgebrauch bestimmt.

Ein Sportmittel, das dank der Bewegung nach vorne und nach hinten wieder und wieder Ihre Arme, Beine und jeden Teil des Körpers stärkt und formt.

Es ist auch ein ideales Sportmittel für die Aufnahme der Muskelmasse und die Reduktion des Gewichts. Wenn Sie jeden Tag eine Stunde turnen werden, wird sich Ihr Gewicht rapid senken.



Sie können das Gerät an verschiedenen Stellen und auf verschiedener Weise verwenden. Es ist sowohl für junge, als auch für ältere Leute und fettleibige Kinder geeignet. Wenn Sie das Gerät als ein „Spielzeug“ verwendet werden, werden Sie bald den Effekt des Abnehmens und Muskelformung sehen.

Aufbau:

Legen Sie die Handgriffe in die Drehachse, drücken Sie die Taste mit einem Finger und befestigen Sie sie ins Loch in der Achse. Wenn Sie das Gerät wieder abbauen wollen, drücken Sie die Taste mit einem Finger, so dass es aus dem Loch wegspringt, und nehmen Sie die Handgriffe ohne größere Probleme ab.

Hinweis bei dem Gebrauch:

1. Dieses Produkt wird mithilfe von der Belastung aufgrund der Spannung der Feder für die Aktivierung Ihrer Arme und Beine verwendet. Falls sich die Feder abstößt, müssen Sie die vier Räder zum Anfang so zurückgeben, damit Sie den Haupthaken und die Räder in die Rotation lenken. Sie müssen bei dem Gebrauch fest drücken, sonst werden die Räder auf dem Boden nur rutschen und das Turnen wird keinen richtigen Effekt haben.
2. Achten Sie bei dem Gebrauch auf die Richtung, der Pfeil zeigt nach vorne. Wenn Sie das Gerät umwenden, die Kraft der Feder wird ungenügend sein.
3. Sobald das Produkt aufgebaut ist und ohne eine Störung verwendet wird, ist es nicht nötig, es abzubauen.

ÜBUNGEN:

1A/1B Bauchmuskeln –Knien Sie sich auf die Unterlage. Greifen Sie die Handgriffe und fahren Sie nach vorne so weit, wie es möglich ist. Dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position, um die Bauchmuskeln einzubeziehen. Wiederholen Sie die Übungen.



2 Kniemuskeln sitzend

Setzen Sie sich bequem, geben Sie die Beine auf die Handgriffe und fahren Sie nach vorne so weit, wie es



möglich ist. Dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position. Wiederholen Sie die Übungen.

3 V - Kniemuskeln

Setzen Sie sich mit den Beinen in der V-Form. Greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen und fahren Sie nach vorne mit dem geraden Rücken so weit, wie es möglich ist. Dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position bei der Einbeziehung der Bauchmuskeln. Wiederholen Sie die Übungen.

4 V – die innere Seite der Oberschenkel, Kniemuskeln

Setzen Sie sich mit den Beinen in der V-Form. Greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen und fahren Sie nach vorne so weit, wie es möglich ist. Dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position bei der Einbeziehung der Bauchmuskeln. Wiederholen Sie die Übungen.



5 Schultern/ Bizepse sitzend

Greifen Sie die Handgriffe hinter dem Rücken und fahren Sie so weit, wie es möglich ist. Dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position bei der Einbeziehung der Bauchmuskeln. Wiederholen Sie die Übungen.

6 Turnen- sitzend

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen umgekehrt (mit den Handflächen nach oben). Versichern Sie sich, dass der Pfeil auf Sie gerichtet ist. Strecken Sie den Brustkorb nach vorne. Dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position. Wiederholen Sie die Übungen.



7 Turnen- über den Kopf stehend

Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Wand. Greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen mit den Daumen nach oben. Strecken Sie Ihre Arme nach oben, dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position bei der Einbeziehung der Bauchmuskeln. Wiederholen Sie die Übungen.

8 Turnen- senkrecht

Stellen Sie sich mit der Stirn gegen die Wand. Greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen. Strecken Sie Ihre Arme nach oben, dann gehen Sie zurück in die ursprüngliche Position bei der Einbeziehung der Bauchmuskeln. Wiederholen Sie die Übungen.



Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausmaße.

Copyright – Autorenrecht - Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: