



Posilovací kolečko MASTER®

MAS4A080, MAS4A081



Důležitá upozornění:

1. Před začátkem cvičení zkontrolujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
2. Před použitím zkontrolujte, zda je výrobek nepoškozený - pokud jsou některé jeho části opotřebované či poškozené, výrobek nepoužívejte.
3. Cvičení není vhodné pro těhotné ženy.
4. Děti nenechávejte cvičit 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 přerušte.
6. Výrobek není určený pro malé děti a nemocné osoby.
7. S výrobkem necvičte v blízkosti ostrých předmětů, nábytku, skla apod.
8. Cvičení provádějte lehce a plynule, vyvarujte se prudkých pohybů.

UPOZORNĚNÍ

S posilovacím kolečkem cvičte na pevné, rovné podložce.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Cvičení s posilovacím kolečkem pomáhá posilovat a formovat břišní a zádové svaly. Zároveň dochází k posílení svalstva horních končetin.

Posilovací kolečko je vhodným pomocníkem k redukci váhy. Délku tréninku postupně zvyšujte. Pokud budete cvičení s kolečkem věnovat hodinu denně, výsledky pocítíte velmi brzy.

S posilovacím kolečkem můžete cvičit velké množství cviků. Je vhodné také pro starší osoby a obézní děti. Cvičení s posilovacím kolečkem je zábavné. Pokud budete cviky s kolečkem provádět správně, žádaný efekt se dostaví záhy.

CVIKY:

1. Klekněte si na podložku. Zapřete se prsty u nohou o podložku a s nádechem se pohybujte směrem vpřed tak daleko, až budete mít pocit, že se již nebudete moci vrátit zpět. V natažené pozici chvíli

setrvejte a vraťte se s výdechem zpět. Dbejte na to, abyste měli zatažené břicho a rovná, nepropnutá záda. Hlavu udržujte v přirozeném prodloužení páteře.

2. Posadte se na podložku, ruce umístěte za záda podle obrázku. Chodidla umístěte na rukojeti a pohybujte kolečkem směrem dopředu. Pak se vraťte do výchozí pozice. Cvik opakujte.



3. Posadte se na podložku a roznožte dle obrázku. Kolečko umístěte mezi dolní končetiny. Uchopte rukojeti a pohybujte s kolečkem směrem dopředu. Udržujte rovná záda a zatažené břišní svaly. Při pohybu zpět se snažte co nejvíce zapojit břišní svalstvo. Cvičení opakujte.



4. Posadte se na podložku a kolečko umístěte za záda. Uchopte rukojeti a pojedte dozadu tak daleko, jak to jen půjde. Pak se vraťte do původní pozice při zapojení břišních svalů. Cviky opakujte.

5. Posadte se na židli. Kolečko uchopte dlaněmi nahoru, natáhněte paže před sebe. Ujistěte se, že šipka směřuje na vás. Udržujte rovná záda a vypněte hrudník. Pak se vraťte do původní pozice. Cviky opakujte.



6. Opřete se zády o zeď. Uchopte rukojeti oběma rukama s palci nahoru. Protáhněte paže nahoru, pak se vraťte do původní pozice. Udržujte rovná záda a zatažené břišní svalstvo. Pohyb provádějte s co největším zapojením břišních svalů. Cviky opakujte.



7. Postavte se 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 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

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



Posilovací kolečko MASTER[®]

MAS4A080, MAS4A081



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 při 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 hodinu každý deň, vaša 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.

CVIKY:

1. Kleknúť si oboma kolenami na podložku. Uchopte rukoväť a choďte dopredu tak ďaleko, ako vám to len pôjde. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície pre zapojenie brušných svalov. Cviky opakujte.



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





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



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



6. Sadnite si pohodlne na stoličku a uchopte rukoväťe oboma rukami naopak (dlaňami hore). Uistite sa, že šípka smeruje na

vás. Pretiahnite dopredu hrudník. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície. Cviky opakujte.



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

8. Postavte sa čelom k stene. Uchopte rukoväťe oboma rukami. Pretiahnite paže hore, potom sa vráťte do pôvodnej pozície pri zapojení 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

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

