



## Závěsný posilovací systém MASTER Trainer

### MAS4A084

## NÁVOD NA POUŽITÍ

### CVIČEBNÍ PROGRAM

Č.	CVIČENÍ	CVIČEBNÍ ÚROVEŇ	
		ZAČÁTEČNÍCI	POKROČILÍ
1	Podřep přednožný	30 sek. /stranu	60 sek. /stranu
2	Podřep zánožný pokrčmo	30 sek. /stranu	60 sek. /stranu
3	Zvedání pánve	30 sek.	60 sek.
4	Posilování hýždí	30 sek.	60 sek.
5	Svis oporem o chodidla rozkročmo	30 sek.	60 sek.
6	Svis ležmo	30 sek.	60 sek.
7	Posilování ramen	30 sek.	60 sek.
8	Posilování bicepsů	30 sek.	60 sek.
9	Posilování tricepsů	30 sek.	60 sek.
10	Vzpor vzadu s přitahováním	30 sek.	60 sek.
11	Šikmé zvedání nohou	30 sek. /stranu	60 sek. /stranu
12	Vzpor v závěsu	30 sek.	60 sek.

Tímto výrobkem procvičíte kvalitně celé tělo za méně než 30 minut. Cviky můžete provádět kdekoliv. Program zahrnuje 4 cvičení pro dolní končetiny, 5 cvičení pro horní končetiny a 3 cvičení pro trup; tzn., nabízí kruhový tréninkový plán pro celé tělo.

#### Pomalý začátek

Pro seznámení se závěsným systémem doporučujeme začít s programem pro začátečníky se 30 sekundovými intervaly cvičení. Jakmile se bude vaše kondice zlepšovat, můžete postupně přecházet na pokročilý program.

#### Zahřátí

Před tréninkem se závěsným systémem doporučujeme provést zahřívací cvičení po dobu 5-10 minut. Doporučujeme například aerobic, přeskoky přes švihadlo, veslování na trenažéru, jízdu na rotopedu atd.

#### Hlavní část

Jednotlivé cviky – viz popis níže. Časový interval buď 30 sekund (začátečníci), nebo 60 sekund (pokročilí).

Odpočinek a přechod na další cvičení – pro začátečníky 50 sekund, pro pokročilé 20 sekund.

V případě, že pro vás bude obtížné jeden ze cviků dokončit, můžete cvik přizpůsobit tak, aby pro vás bylo provedení jednodušší. Dále můžete cvik přerušit krátkým odpočinkem a poté se pokusit cvik zopakovat.

### Jak se zlepšovat?

Pokročilé úrovně cvičení můžete dosáhnout postupným navyšováním intervalu a snižování odpočinku o 5 sekund.

Interval opakování nenavýšujte v případě, že cviky neprovádíte správně.

Jakmile dokončíte i pokročilý program, můžete dále pokračovat ve zvyšování obtížnosti či tempa.

### Bezpečnost při cvičení

Před začátkem cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Bezpečně připevněte zařízení ke kotvicím bodům, aby unesly váhu vašeho těla. Před každým použitím zařízení zkontrolujte. Vadné či poškozené části ihned vyměňte. Nikdy necvičte na poškozeném výrobku. Cvičení na závěsném systému provádějte na neklouzavém povrchu a podle instrukcí ke cvičení.

### Nastavení a uchycení

Pro cvičení je vhodné mít volnou plochu přibližně 2x2 m.

Balení obsahuje závěsný systém, který bezpečně zafixuje posilovač tak, aby udržel hmotnost vašeho těla. Pro zafixování použijte zábradlí, dveře, větve stromu atd.

### Nastavení délky závěsného systému

Pro vyšší závěsné body omotejte závěsný systém okolo závěsného bodu, zapněte karabinu do popruhu závěsného systému a nastavte správnou délku.

Pro nižší závěsné body omotejte popruh několikrát a pak zapnete do jedné z prostředních smyček.

Zapněte karabinu do hlavního popruhu závěsného systému.

Nezapínejte karabinu do hlavního oka závěsného systému!

### Vhodné závěsné body pro použití závěsného systému

Pevný trám, konstrukce posilovací klece, držák boxovacího pytle, zábradlí, větev stromu nebo příčka plotu.

### Dveřní závěs

Nepoužívejte posilovač na skleněných, posuvných nebo šatních dveřích. Používejte pouze na pevné konstrukce dveří. Zkontrolujte, zda se dveře neotevrou bez kliky.

Vždy před cvičením nejdříve zkontrolujte, zda dveře udrží váhu vašeho těla.

Doporučujeme na druhou stranu dveří umístit nápis s upozorněním o probíhajícím cvičení, zamezíte tak riziku možného zranění při otevření dveří.

## PŘEHLED CVIČENÍ

### 1. PODŘEP PŘEDNOŽNÝ

POSILOVANÉ PARTIE: posiluje celou spodní část těla s důrazem na hýžd'ové svaly. Trénujete sílu a stabilitu

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Postavte se čelem posilovači a uchopte rukojeti za světlý neutrální



grip.

- Zvedněte jednu nohu, najděte optimální úhel těla a přeneste váhu doprostřed chodidla opěrné nohy.

#### POPIS POHYBU:

- Pokrčte opěrnou nohu a klesejte dolů, dokud volná noha nebude rovnoběžně s podlahou. Břicho tlačte dozadu.
- Volnou nohu uvolněte.
- Neodlepujte patu od podložky.
- Co nejvíce omezujte zapojení svalů horních končetin a trupu.

## 2. PODŘEP ZÁNOŽNÝ POKRČMO

POSILOVANÉ PARTIE: zlepšuje sílu nohou a stabilitu.

NASTAVENÍ: střední délka

#### ZAČÁTEK:

- Postavte se čelem k posilovači, rukojeti uchopte za světlý neutrální grip.
- Zvedněte jednu z nohou z podložky a přeneste váhu těla doprostřed chodidla. Snažte se udržet stabilitu.

#### POPIS POHYBU:

- Jednou z dolních končetin zanožte a pokrčte ji. Opěrnou nohou podřepněte a klesejte dolů, dokud nebude volná noha těsně nad podložkou.
- Patu opěrné nohy neodlepujte od podložky a vytlačujte tělo nahoru do startovní pozice.
- Při návratu co nejvíce omezujte zapojení svalů horních končetin a trupu.
- Pokrčením volné nohy snížíte obtížnost cviku.



## 3. ZVEDÁNÍ PÁNVE

POSILOVANÉ PARTIE: Izoluje kolenní šlachy pro rozvoj rovnováhy a síly nohou.

NASTAVENÍ: nastavte posilovač tak, aby nejnižší bod gripu byl 30 cm od země.

#### ZAČÁTEK:

- Dejte obě nohy do gripu a zvedněte hýždě od země.
- Přitáhněte špičky a udržujte rovnováhu.
- Udržujte nohy v širší pánve po celou dobu cvičení

#### POPIS POHYBU:

- Zatlačte chodidla do závěsu a zvedněte pánev.
- Přitáhněte patu směrem k tělu ohnutými koleny.
- Pomalu se vraťte do počáteční polohy a postup opakujte



#### 4. POSILOVÁNÍ HÝŽDÍ

POSILOVANÉ PARTIE: aktivuje extenzory zad a břicha pro vybudování stability a síly v oblasti zad a pánve

NASTAVENÍ: Nastavte posilovač tak, aby nejnižší bod gripu byl 30 cm od země.

ZAČÁTEK:

- Vložte obě nohy do gripů a zvedněte hýždě od podložky
- Udržujte dolní končetiny napnuté. Snažte se udržet stabilitu.



POPIS POHYBU:

- Paže můžete mít zapřené do podložky. Pro větší náročnost připažte.
- Roztáhněte dolní končetiny od sebe
- Pomalu se vracejte do výchozí pozice

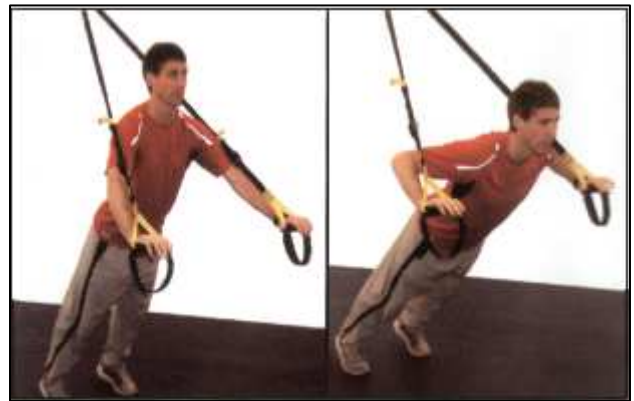
#### 5. SVIS OPOREM O CHODIDLA ROZKROČMO

POSILOVACÍ PARTIE: posiluje svalovou soustavu horních končetin a trupu, buduje stabilitu

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Udržujte stabilitu celého těla
- Váhu těla přeneste na špičky a rozkročte do širě ramen.



POPIS POHYBU:

- Horní končetiny pokrčte do úrovně hrudníku.
- Udržujte spodní část hrudníku nad rukojetí.
- Pokud se pásky dotýkají paží, posuňte ruce výše.
- Pokud vám působí problémy stabilizovat tělo bez opírání pásek o paže, snižte úhel těla pro nižší zátěž.

#### 6. SVIS LEŽMO (VESLOVÁNÍ)

POSILOVANÉ PARTIE: posiluje svalovou soustavu trupu a horních končetin

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Natáhněte paže v úrovni hrudě, rukojeti držte pod úhlem 45 stupňů.
- Tlačte hrudník nahoru a udržujte stabilitu.



POPIS POHYBU:

- Stáhněte dozadu ramena a lopatky a přitáhněte hrudník k rukojeti.

- Odtlačte lokty do strany pod úhlem 45 stupňů k rameni
- Držte tělo v rovnováze při pohybu zápěstím v neutrální pozici
- Nepomáhejte si při cvičení zvedáním pánve

## 7. POSILOVÁNÍ RAMEN

POSILOVANÉ PARTIE: Aktivací trapézového a deltového svalu buduje pevné držení těla

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Uchopte rukojeti v úhlu 45 stupňů.
- Mírně se rozkročte a pokrčte dolní končetiny v kolenou.



POPIS POHYBU:

- Zvedněte a napněte paže nad hlavu ve tvaru písmene „Y“ a přitahujte se. Vyvarujte se zapojení pánve.
- Udržujte konstantní zátěž, neuvolňujte rukojeti.
- Pomalu se vraťte do původní pozice.

## 8. POSILOVÁNÍ BICEPSŮ

POSILOVANÉ PARTIE: posílení svalů paže – bicepsy se zapojením celého těla a rozvojem stability

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Nakloňte se dozadu s pažemi v úrovni ramen.
- Udržujte výšku loktů.
- Zafixujte tělo a udržujte jej v rovnováze.



POPIS POHYBU:

- Držte lokty vysoko a přitáhněte se směrem k rukojeti.
- Při správném přitážení by se rukojeti měly nacházet v úrovni čela.
- Nehýbejte vrchní části paží a držte celé tělo v rovnováze při provádění cviku.

## 9. POSILOVÁNÍ TRICEPSŮ

POSILOVANÉ PARTIE: posílení tricepsů a zpevnění celého těla

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Stabilizujte paže a rovnoměrně zatěžujte obě horní končetiny
- Při cviku omezte pohyb předloktí.



POPIS POHYBU:

- Rukojeť umístěte do úrovně čela a přeneste váhu na špičky. Loket by neměl překročit 90 stupňů.
- Pozvolna se vraťte zpět do výchozí pozice.

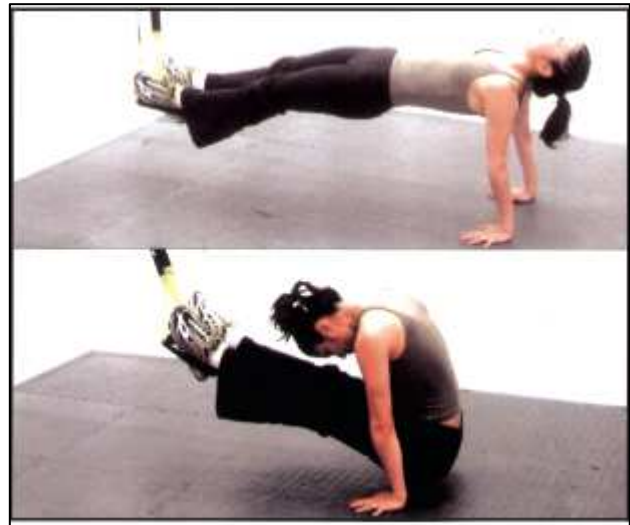
**10. VZPOR VZADU S PŘITAHOVÁNÍM**

POSILOVANÉ PARTIE: procvičuje celé tělo a zpevňuje ramena

NASTAVENÍ: nastavte posilovač tak, aby nejnižší bod gripu byl 30 cm od země

ZAČÁTEK:

- Zavěste paty do závěsu a umístěte ruce za tělo, aby bylo zápěstí v pohodlné pozici
- Zvedněte pánev nahoru do vzporu se zafixovanou páteří a krkem
- V pozici vydržte krátkou dobu a pomalu se vraťte do výchozí polohy.



POPIS POHYBU:

- Přesuňte se snížením pánve a tlačte ji dozadu mezi paže a hlavu tlačte dolů ke kolenům

**11. ŠIKMÉ ZVEDÁNÍ NOHOU**

POSILOVACÍ PARTIE: buduje stabilitu celého těla a rotační pohyb posiluje soustavu svalů trupu

NASTAVENÍ: nastavte posilovač tak, aby nejnižší bod posilovače byl 30 cm od země.

ZAČÁTEK:

- Lehněte si s hlavou lehce před kotvícími body.
- Natáhněte paže v úhlu 45 stupňů k podložce a zvedněte dolní končetiny.
- Zafixujte tělo a potáhněte za rukojeti

POPIS POHYBU:

- Zvyšte tlak na rukojeti
- Pomalu snižujte nohy k podložce. Dolní končetiny nepokládejte.
- Vraťte nohy zpět do výchozí polohy a cvik zopakujte.
- Cvičte pomalu a rovnoměrně. Zastavte pouze, když ztratíte stabilitu.



**12. VZPOR V ZÁVĚSU**

POSILOVANÉ PARTIE: posiluje celé tělo s důrazem na posílení břišních svalů a svalů horních končetin, zlepšuje stabilitu

NASTAVENÍ: nastavte posilovač tak, aby byl nejnižší bod posilovače 30 cm od země.

**ZAČÁTEK:**

- Vložte nohy do závěsu a zaujměte pozici na loktech (program pro začátečníky) na spodní části paží nebo na rukou (pokročilí), hýždě jsou nejvyšším bodem a lokty jsou v rovině s hrudníkem.

**POPIS POHYBU:**

- Nikdy nenechávejte pánev spadnout dolů k podlaze.
- Hlavu udržujte ve stejné úrovni jako pánev.
- Zvedněte pánev a zatlačte kolena k hrudi.
- Natáhněte nohy zpět do původní pozice.

## **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](mailto:servis@mastersport.cz)





## Závesný posilovací systém MASTER Trainer

**MAS4A084**

### NÁVOD NA POUŽITIE

#### Cvičebný program

Č.	CVIČENIE	CVIČEBNÁ ÚROVEŇ	
		ZAČIATOČNÍCI	POKROČILÍ
1	Jednoduchý nožný výpad	30 sek./stranu	60 sek./stranu
2	Balančný drep	30 sek./stranu	60 sek./stranu
3	Zdvíhanie panvy	30 sek.	60 sek.
4	Posilňovanie zadku	30 sek.	60 sek.
5	Ramenné tlaky	30 sek.	60 sek.
6	Posilňovanie chrbta	30 sek.	60 sek.
7	Posilňovanie ramien	30 sek.	60 sek.
8	Posilňovanie bicepsov	30 sek.	60 sek.
9	Posilňovanie tricepsov	30 sek.	60 sek.
10	Pomalé rozbalovanie	30 sek.	60 sek.
11	Šikmé dvíhanie nôh	30 sek./stranu	60 sek./stranu
12	Posilňovanie brušných svalov	30 sek.	60 sek.

Toto zariadenie ponúka kompletné cvičenia pre celé telo za menej ako 30 minút. Cviky môžete vykonávať kdekoľvek. Program zahŕňa 4 cvičenia pre spodnú časť tela, 5 cvičení pre vrchnú časť a 3 cvičenia pre strednú časť, tzn., ponúka kruhový tréningový plán pre celé telo.

#### Pomalý začiatok

Pre optimálny začiatok cvičenia odporúčame začať s programom pre začiatočníkov s 30 sekundovými intervalmi cvičenia. Akonáhle sa bude vaša kondícia zlepšovať, môžete postupne prejsť na pokročilý program.

#### Zahriatie

Odporúčame vykonávať zahrievacie cvičenia 5-10 minút pred hlavným cvičením. Napríklad: aerobic, preskoky cez švihadlo, veslovanie na trenažéri, jazda na rotopede, atď.

#### Hlavná časť

Jednotlivé cviky - vid' popis nižšie. Časový interval buď 30 sekúnd (začiatočníci), alebo 60 sekúnd (pokročilí).  
 Odpočinok a prechod na ďalšie cvičenia - pre začiatočníkov 50 sekúnd, pre pokročilých 20 sekúnd.



Ak bude pre vás zložité dokončiť jedno cvičenie, môžete prispôbiť telo pre ľahšie prevedenie alebo si dajte pauzu a potom pokračujte v danom čase.

### Ako sa zlepšovať?

Posun z cvičenia pre začiatočníkov do pokročilých s postupným navyšovaním intervalu a znižovanie odpočinku o 5 sekúnd.

Nenavyšujte interval, kým nevykonávate cviky správne.

Ako náhle dokončíte aj pokročilý program, môžete ďalej pokračovať v zvyšovaní obtiažnosti či tempa.

### Bezpečnosť pri cvičení

Pred začiatkom cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Bezpečne pripevnite zariadenia ku kotviacim bodom, aby uniesli váhu vášho tela. Pred každým použitím zariadenia skontrolujte. Ihneď vymeňte chybné časti. Nepokračujte v cvičení na poškodenom zariadení. Používajte posilňovač na nekĺzavom povrchu a podľa inštrukcií k cvičeniu.

### Nastavenie a uchytenie

Pre cvičenie je vhodné mať voľnú plochu približne 2x2 m

Balenie obsahuje závesný systém, ktorý bezpečne zafixuje posilňovač tak, aby udržal hmotnosť vášho tela. Pre zafixovanie použite zábradlia, dvere, konáre stromu atď.

### Nastavenie dĺžky závesného systému

Pre vyššie závesné body omotajte závesný systém okolo závesného bodu, zapnite karabínu do popruhu závesného systému a nastavte správnu dĺžku.

Pre nižšie závesné body omotajte popruh niekoľkokrát a potom zapnite do jednej z prostredných slučiek. Zapnite karabínu do hlavného popruhu závesného systému.

Nezapínajte karabínu do hlavného oka závesného systému!

### Dverný záves

Nepoužívajte posilňovač na sklenených, posuvných alebo šatníkových dverách. Používajte len na pevnej konštrukcie dverí. Skontrolujte, či sa dvere neotvoria bez kľučky.

Vždy pred cvičením najprv skontrolujte, či dvere udržia váhu vášho tela.

Odporúčame na druhú stranu dverí umiestniť nápis s upozornením na cvičenie, zamedzíte tak riziku možného zranenia pri otvorení dverí.

## PREHĽAD CVIČENIA

### 1. JEDNODUCHÝ NOŽNÝ VÝPAD

POSILŇOVACIE PARTIE: posilňuje celú spodnú časť tela s dôrazom na sedacie svaly, silu a stabilitu.

NASTAVENIE: stredná dĺžka

ZAČIATOK:

- Začnite čelom k posilňovaču, držte rukoväť za svetlý neutrálne grip.
- Zdvihnite jednu nohu, nájdite optimálny uhol tela a preneste váhu doprostred stojaceho chodidla.



**POPIS POHYBU:**

- Klesajte kostrčou a spodnou panvou smerom nadol, tlačte brucho dozadu pokiaľ nebude voľná noha rovnobežne s podlahou
- Uvoľnite zdvihnutou nohu
- Nedvíhajte pätu zo zeme
- Snažte obmedziť zapojenie paží pri ťahaní tela späť do stojacej pozície.

**2. BALANČNÝ DREP**

POSILŇOVACIE PARTIE: umožňuje dobrú celkovú silu nôh a stabilitu.

NASTAVENIE: stredná dĺžka

**ZAČIATOK:**

- Začnite čelom k posilňovaču, držte rukoväť za svetlý neutrálne grip.
- Zdvihnite jednu nohu z podlahy, udržiajte stabilitu a preneste váhu tela doprostred chodidla.

**POPIS POHYBU:**

- Urobte drep voľnou nohou dozadu a smerom k podlahe kým nebude skoro na zemi
- Udržiajte prednú pätu v kontakte s podlahou a tlačte telo dozadu hore do štartovej pozície
- Snažte sa obmedziť zapojenie paží pri ťahaní tela späť do stojacej pozície
- Zadná noha môže byť vyššie pre zníženie obtiažnosti.

**3. ZDVÍHANIE PANVY**

POSILŇOVACIE PARTIE: Izoluje kolenné šľachy na rozvoj rovnováhy a sily nôh.

NASTAVENIE: nastavte posilňovač tak, aby najnižší bod nožného držiaka bol 30 cm od zeme.

**ZAČIATOK:**

- Dajte obe nohy do držiaka a zdvihnite zadok od zeme
- Pritiahnite špičky a udržiajte rovnováhu
- Udržiajte nohy v šírke panvy po celú dobu cvičenia

**POPIS POHYBU:**

- Zatlačte chodidlá do držiaka a zdvihnite panvu
- Potiahnite pätu smerom k telu pri ohnutí kolene
- Vráťte sa do začiatkovej pozície pomaly a postup opakujte

**4. POSILŇOVANIE ZADKU**

POSILŇOVACIE PARTIE: aktivuje extenzory chrbta a brucha, pre vybudovanie stability a sily v oblasti chrbta a panvy.

NASTAVENIE: nastavte posilňovač tak, aby najnižší bod nožného držiaka bol 30 cm od zeme.

**ZAČIATOK:**

- Dajte obe nohy do držiaka a zdvihnite zadok od zeme
- Majte nohy ohnuté a udržujte stabilitu

**POPIS POHYBU:**

- Paže môžete mať zaprené do podlahy alebo u tela pre väčšiu náročnosť
- Roznožte nohy, ako to ide
- Vráťte sa do pôvodnej pozície

**5. RAMENNÉ TLAKY**

**POSILŇOVACIE PARTIE:** posilňuje vrchnú časť tela, zaisťuje stabilitu ramien.

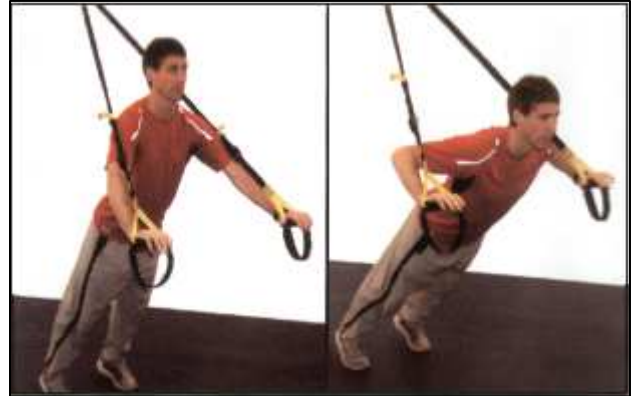
**NASTAVENIE:** stredná dĺžka

**ZAČIATOK:**

- Udržujte celé telo v rovnováhe
- Predkloňte sa na špičkách a nohy majte v šírke ramien

**POPIS POHYBU:**

- Ruky dajte k spodnej časti hrudníka, rovnako ako u klikov
- Nemajte spodnú časť hrudníka pod rukoväťou
- Ak sa pásky dotýkajú paží, posuňte ruky vyššie
- Ak máte problém stabilizovať telo bez opierania pásov o paže, znížte uhol tela pre nižšiu záťaž.

**6. POSILŇOVANIE CHRBTI (VESLOVANIE)**

**POSILŇOVACIE PARTIE:** posilňuje kompletne vrchnú časť tela.

**NASTAVENIE:** stredná dĺžka

**ZAČIATOK:**

- Natiahnite paže vo výške hrude, držte rukoväte pod uhlom 45 stupňov
- Tlačte hrudník hore a udržujte stabilitu

**POPIS POHYBU:**

- Pretlačte ramená a lopatky spoločne a pritiahnite hrudník k rukoväti
- Odtlačte lakty do strany pod uhlom 45 stupňov k ramenu
- Držte telo v rovnováhe pri pohybe zápästím v neutrálnej polohe
- Nepomáhajte si pri cvičení zdvíhaním panvy

**7. POSILŇOVANIE RAMIEN**

**POSILŇOVACIE PARTIE:** buduje pevné držanie tela cez aktiváciu trapézového a deltového svalu

**NASTAVENIE:** stredná dĺžka



**ZAČIATOK:**

- Uchopte rukoväte v uhle 45 stupňov
- Dajte nohy do T pozície v miernom uhle

**POPIS POHYBU:**

- Zdvihnite a napnite paže nad hlavu v tvare písmena "Y" a telo zdvíhajte dopredu. Vyvarujte sa zapojeniu panvy.
- Udržujte konštantnú záťaž, neuvoľňujte rukoväte.
- Pomaly sa vráťte do pôvodnej pozície

**8. POSILŇOVANIE BICEPSOV**

**POSILŇOVACIE PARTIE:** posilnenie svalov paže - bicepsy so zapojením celého tela a rozvojom stability.

**NASTAVENIE:** stredná dĺžka

**ZAČIATOK:**

- Nakloňte sa dozadu s pažami v úrovni ramien
- Udržujte výšku lakťov
- Zafixujte telo a udržujte ho v rovnováhe

**POPIS POHYBU:**

- Držte lakte vysoko a potiahnite telo smerom k rukoväti
- V hornom pohybe budú rukoväte vo výške čela
- Nehýbte vrchnou časťou paží a držte celé telo v rovnováhe pri vykonávaní cviku.

**9. POSILŇOVANIE TRICEPSOV**

**POSILŇOVACIE PARTIE:** posilnenie tricepsov a udržanie sily celého tela

**NASTAVENIE:** stredná dĺžka

**ZAČIATOK:**

- Stabilizujte vrchné paže a držte telo v rovnováhe
- Obmedzte pohyb vrchnou časťou paží pri celkovom pohybe

**POPIS POHYBU:**

- Pomaly s rukoväťmi pred čelom posuňte spodnú časť tela dopredu s uhlom 90 stupňov v lakti
- Pomaly zatlačte telo späť hore do pôvodnej pozície

**1. POMALÉ ROZBALOVANIE**

POSILŇOVACIE PARTIE: precvičuje celé telo a fixuje a posilňuje ramená

NASTAVENIE: nastavte posilňovač tak, aby najnižší bod nožného držiaka bol 30 cm od zeme.

ZAČIATOK:

- Zaveste päty do závesu a umiestnite ruky za telo, aby bolo zápästie v pohodlnej pozícii
- Zdvihnite panvu hore ako obrátená doska so zafixovanou chrbticou a krkom
- Udržte statickú pozíciu pred ďalším prídavným pohybom

POPIS POHYBU:

- Presuňte sa znížením panvy a tlačte ju dozadu medzi paže a hlavu tlačte dolu ku kolenám

## 2. ŠIKMÉ DVÍHANIE NÔH

POSILŇOVACIE PARTIE: buduje stabilitu celého tela a posilňovacie rotačné cviky posilňujú strednú časť tela.

NASTAVENIE: nastavte posilňovač tak, aby najnižší bod nožného držiaka bol 30 cm od zeme.

ZAČIATOK:

- Ľahnite si s hlavou ľahko pred kotviacimi bodmi
- Natiahnite paže v uhle 45 stupňov k podložke a zdvihnite nohy
- Zafixujte telo a potiahnite za rukoväť

POPIS POHYBU:

- Zvýšte tlak na rukoväti
- Znížte obe nohy do uhlopriečky k podlahe
- Dajte nohy späť do pôvodnej pozície a pohyb zopakujte
- Pohybujte sa rovnomerným pohybom, zastavte len, keď stratíte stabilitu chrbtice.

## 3. POSILŇOVANIE BRUŠNÝCH SVALOV

POSILŇOVACIE PARTIE: poskytuje posilnenie celého tela a vyžaduje dokonalú stabilitu a posilnenie hornej časti tela so zapojením brušných svalov

NASTAVENIE: nastavte posilňovač tak, aby najnižší bod nožného držiaka bol 30 cm od zeme.

ZAČIATOK:

- Zaveste nohy do závesu a zaujmite pozíciu na lakťoch (program pre začiatočníkov) na spodnej časti paží alebo na rukách (pokročilí), kde zadok je najvyšší bod a lakte sú v rovine s hrudníkom.

POPIS POHYBU:

- Nikdy nenechávajte panvu spadnúť dole k podlahe
- Udržujte hlavu v rovine s výškou panvy
- Zdvihnite panvu a zatlačte kolená k hrudi
- Natiahnite nohy späť do pôvodnej pozície



## **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



## Zawieszny system do wzmacniania MASTER Trainer

### MAS4A084

### INSTRUKCJA OBSŁUGI

#### PROGRAM ĆWICZENIOWY

č.	ĆWICZENIE	POZIOM ĆWICZENIA	
		Początkujący	Zaawansowany
1	Jednostronne wypady nóg	30 sek./strona	60 sek./strona
2	Skłony	30 sek./strona	60 sek./strona
3	Podnoszenie miednicy	30 sek.	60 sek.
4	Wzmacnianie łydek	30 sek.	60 sek.
5	Wzmacnianie klatki piersiowej	30 sek.	60 sek.
6	Wzmacnianie pośladków	30 sek.	60 sek.
7	Wzmacnianie ramion	30 sek.	60 sek.
8	Wzmacnianie bicepsu	30 sek.	60 sek.
9	Wzmacnianie tricepsu	30 sek.	60 sek.
10	Rozciąganie	30 sek.	60 sek.
11	Podnoszenie nóg	30 sek./strona	60 sek./strona
12	Wzmacnianie mięśni brzucha	30 sek.	60 sek.

Sprzęt ten oferuje kompletny system ćwiczeniowy w czasie krótszym niż 30 minut. Ćwiczenia możesz wykonywać gdziekolwiek. Program obejmuje 4 ćwiczenia dolnej części ciała, 5 ćwiczeń górnej części ciała oraz 3 ćwiczenia środkowej części ciała tzn. Oferuje kompletny trening całego ciała.

#### Powolny start

Dla optymalnego rozpoczęcia ćwiczeń proponujemy rozpocząć treningiem dla początkujących w 30 sekundowych odstępach czasu. Gdy nabierzesz już lepszej kondycji, możesz przystąpić do zaawansowanego programu ćwiczeń.

#### Rozgrzewka

Zalecamy przeprowadzić rozgrzewkę 5-10 minutową przed rozpoczęciem ćwiczeń. np. Aerobik, skoki na skakance, jazda na rowerku, czy też wiosłowanie na wiosłarzu itp.

#### Główna część

Ćwiczenia indywidualne – opis poniżej. Interwał czasu dla początkujących wynosi 30 sekund, lub 60 sekund dla zaawansowanych.

Odpuść i przejdź do następnego ćwiczenia- dla początkujących 50 sekund, dla zaawansowanych 20 sekund.

Jeżeli trudne będzie dla Ciebie zakończenie danego ćwiczenia, można zrobić sobie dłuższą przerwę, a następnie kontynuować.

### Jak się poprawić?

Zmień ćwiczenia dla początkujących na zaawansowane stopniowo zmniejszając czas odpoczynku o 5 sekund.

Nie należy zmieniać interwału, jeśli ćwiczenia nie są wykonywane poprawnie.

Po skończeniu nawet programu dla zaawansowanych, można dalej zwiększać tempo i zwiększać wydajność.

### Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń

Przed rozpoczęciem programu, skonsultuj swój stan zdrowia z lekarzem. Porządnie przymocuj urządzenie w 2 punktach kontrolnych, tak aby uniosło twój ciężar ciała. Przed każdym użyciem sprawdź mocowanie. Natychmiast wymień wadliwe części. Nie wykonuj ćwiczeń na uszkodzonym sprzęcie. Korzystaj ze sprzętu na nieślizgiej powierzchni, ćwiczenia wykonuj zawsze zgodnie z instrukcjami.

### Ustawienie i montaż

Do wykonywania ćwiczeń wygodnie jest mieć powierzchnię wolną ok 2x2m.

Opakowanie zawiera system do zawieszania, który jest bezpieczny do utrzymania ciężaru ciała ćwiczącego. Nigdy nie montuj sprzętu, na drzewie, gałęzi, czy też w okolicy schodów.

### Ustawienie długości zawieszanego systemu.

Pro vyšší závěsné body omotejte závěsný systém okolo závěsného bodu, zapněte karabinu do popruhu závěsného systému a nastavte správnou délku.

Pro nižší závěsné body omotejte popruh několikrát a pak zapnete do jedné z prostředních smyček.

Zapněte karabinu do hlavního popruhu závěsného systému.

Nezapínejte karabinu do hlavního oka závěsného systému!

### Zawieszenie

Nie zawieszaj sprzętu na szklanych, przesuwanych, czy też drzwiach od drewnianej szafy. Zawieszaj system zawsze na solidnej konstrukcji budowlanej – drzwiach. Sprawdź, czy drzwi nie będą się otwierać.

Przed każdym rozpoczęciem treningu sprawdzaj czy drzwi utrzymają ciężar Twojego ciała.

Proponujemy po drugiej stronie drzwi umieścić napis z ostrzeżeniem o ćwiczącym aby zapobiec ryzyku zranienia podczas otwierania drzwi.

## ĆWICZENIA

### 1. JEDNOSTRONNE WYPADY NÓG

WZMACNIANE PARTIE: Wzmacnia całą dolną część ciała, z naciskiem na mięśnie pośladków, ćwiczy równowagę

USTAWIENIE: średnia długość

POCZĄTEK:

- Rozpoczynasz trening zwrócony ciałem do sprzętu, trzymaj rękami uchwyty





- Podnieś jedną nogę, następnie znajdź optymalny kąt ciała, uginając drugą, ciężar przenieś na środek stopy.

#### OPIS RUCHU:

- Ugnij jedną nogę, wciągnij brzuch, drugą zrób wypad w bok, ruch wykonuj równoległe do podłogi
- Powróć do pozycji wyjściowej
- Nie odrywaj pięty od podłoża
- Staraj się ograniczać ruch ramion, trzymaj prosto sylwetkę również przy wracaniu do pozycji stojącej

## 2. SKŁONY

WZMACNIANE PARTIE: poprawia ogólną siłę nóg, ćwiczy utrzymanie równowagi  
USTAWIENIE: ŚREDNIA DŁUGOŚĆ

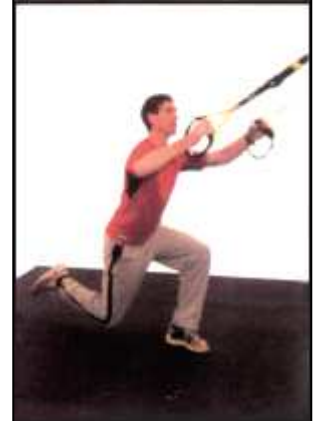
#### POCZĄTEK:

rozpocznij ćwiczenie, ustawiając się przodem ciała do urządzenia, chwyć uchwyty

Jedną nogą uklęknij, ciężar ciała przenieś na środek stopy

#### OPIS RUCHU:

- Jedną nogą zrób wypad do tyłu, aby prawie znalazła się na podłodze
- Piętę trzymaj na podłodze, ciało przesuń spowrotem do pozycji wyjściowej
- Staraj się ograniczyć zaangażowanie ramion podczas wracania do pozycji stojącej
- Wypad tylniej nogi do maksimum zwiększa intensywność treningu



## 3. PODNOSZENIE MIEDNICY

WZMACNIANE PARTIE: izoluje ścięgna ud, dla rozwoju równowagi i siły nóg

USTAWIENIE: ustaw sprzęt tak aby najniższy punkt znajdował się 30 cm od podłogi

#### POCZĄTEK:

- obydwie stopy umieść w uchwycie, pośladki oderwij od podłogi
- złap poziom, aby utrzymać równowagę
- trzymaj stopy podczas całego ćwiczenia na wysokości miednicy

#### OPIS RUCHU:

- trzymając nogi w uchwytach podnieś oderwij miednicę od podłoża
- pięty dociągaj w kierunku zgiętych kolan
- powróć do pozycji wyjściowej, ćwiczenie powoli powtórz



## 4. WZMACNIANIE POŚLADKÓW

WZMACNIANE PARTIE: pobudza mięśnie pośladków i brzucha dla treningu pleców i siły

USTAWIENIE: ustaw sprzęt tak aby najniższy punkt znajdował się 30 cm od podłogi



**POCZĄTEK:**

- umieść obie nogi w uchwycie i oderwij pośladki od podłoża
- trzymaj nogi zgięte i utrzymaj równowagę.

**OPIS RUCHU:**

- ramię powinno być napięte na podłodze lub też an zewnątrz dla lepszej wydajności
- rozchyl nogi jak najmocniej
- powróć do pozycji wyjściowej

**5. WZMACNIANIE KLATKI PIERSIOWEJ**

WZMACNIANE PARTIE: wzmacnia górną część ciała, stabilność ramion

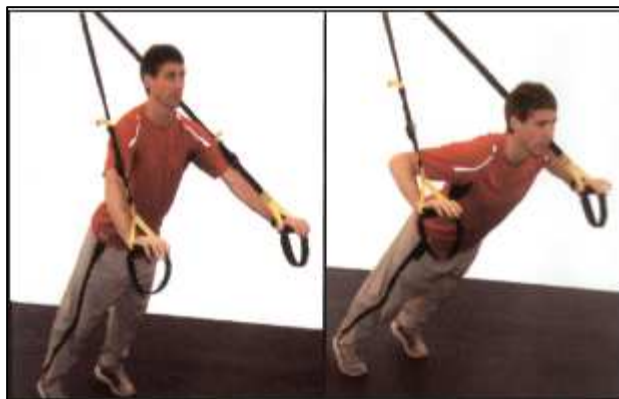
USTAWIENIE: średnia długość

**POCZĄTEK:**

- utrzymuje całe ciało w równowadze
- nogi rozstaw na szerokość ramion, chwyć uchwyty

**OPIS RUCHU:**

- ręce umieść na wysokości klatki piersiowej, podobnie jak przy pompkach
- jeśli pasy dotykają rąk, podnieś ręce wyżej
- jeśli masz problem z utrzymaniem równowagi, zmniejsz kąt nachylenia ciężaru ciała

**6. WZMOCNIENIE POŚLADKÓW (WIOSŁOWANIE)**

WZMACNIANE PARTIE: kompletnie wzmacnia całą górną część ciała

USTAWIENIE: średnia długość

**POCZĄTEK:**

- Naciągnij pasy na wysokości ramion, uchwyty trzymaj pod kątem 45 stopni
- Trzymaj stabilną pozycję ręce trzymając na wysokości klatki piersiowej

**OPIS RUCHU:**

- Naciągnij klatkę piersiową i łopatki, klatkę piersiową dociągnij do uchwytów
- Ramiona pod kątem 45 stopni odchyl na boki
- Utrzymuj swoje ciało w równowadze podczas ruchów nadgarstka w neutralnej pozycji
- Nie pomagaj sobie przy wykonywaniu ćwiczeń podnoszeniem miednicy

**7. WZMACNIANIE RAMION**

WZMACNIANE PARTIE: buduje silną postawę przez włączenie mięśni ramion m.in czworogłowego

USTAWIENIE: średnia długość

POCZĄTEK:

- Chwyć uchwyt pod kątem 45 stopni
- Nogi jak pokazano na obrazku rozstaw pod minimalnym kątem

OPIS RUCHU:

- Podnieś i rozciągnij ramiona nad głową, następnie całym ciałem pochyl ciało do przodu
- Utrzymując stałe obciążenie, uwolnij ramiona
- Powoli wróć do wyjściowej pozycji

## 8. WZMACNIANIE BICEPSU

WZMACNIANE PARTIE: wzmacnia biceps mięśni ramion – angażując całe ciało

USTAWIENIE: średnia długość

- POCZĄTEK:
- Ustaw się przodem do pasów, uchwyty powinny być trzymane na równych rękach
- Utrzymuj wysokość łokci
- Pomimo ruchów, musisz utrzymać ciało w stabilności

OPIS RUCHU:

- Trzymaj łokcie wysoko a uchwyty pociągnij w kierunku ciała
- Podczas ruchu uchwyty powinny znajdować się na wysokości ciała.
- Nie ruszaj górną częścią ciała, całe ciało staraj utrzymać się w równowadze podczas wykonywania ćwiczenia

## 9. WZMACNIANIE TRICEPSU

WZMACNIANIE PARTIE: wzmacnianie tricepsu oraz utrzymanie siły całego ciała

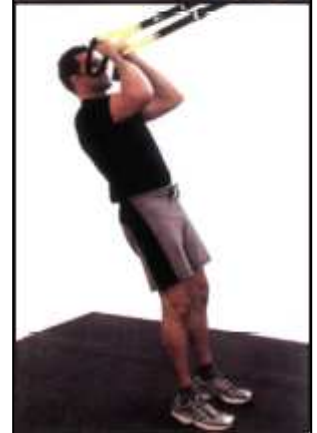
USTAWIENIE: średnia długość

POCZĄTEK:

- kształtuje linie ramion oraz trzyma ciało w równowadze
- Ogranicz ruch górnej części przy całkowitym pochyleniu

OPIS RUCHU:

- Powoli trzymając się uchwytów pochyl górną część pod kątem 90 stopni ciała do przodu, górna nie powinna zmieniać pozycji
- Powoli ciało niech wróci do wyjściowej pozycji



## 10. ROZCIĄGANIE



**WZMACNIANE PARTIE:** ćwiczy całe ciało, wzmacnia i rozciąga ramiona

**USTAWIENIE:** ustaw sprzęt tak aby najniższy punkt znajdował się 30 cm od podłogi

**POCZĄTEK:**

- Zawieś piety na sprzęcie, ręce daj za ciało, tak aby nadgarstek znajdował się w wygodnej pozycji
- Unieś miednicę do góry, tak aby utrzymać równowagę
- Utrzymuj ciało bez ruchu podczas całego ćwiczenia

**OPIS RUCHU:**

- Wróć do pozycji pierwotnej, ręce połóż na podłodze na wysokości miednicy, następnie wykonaj skłony głowy do kolan

## 11. PODNOSZENIE NÓG

**WZMACNIANE PARTIE:** buduje stabilność i wytrzymałość całego ciała, szczególnie wzmacnia środkową część ciała

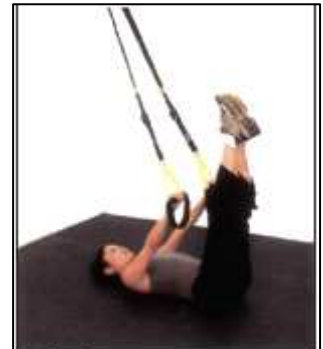
**USTAWIENIE:** wyreguluj długość tak, aby najniższy punkt znajdował się 30 cm od podłoża

**POCZĄTEK:**

- połóż się głową lekko przed uchwytami
- Napnij ramiona pod kątem 45 stopni od podłoża i unieś nogi
- Napnij całe ciało i pociągnij za uchwyty

**OPIS RUCHU:**

- Zwiększ nacisk na uchwyty
- Opuść obie nogi po przekątnej na podłogę
- Daj nogi spowrotem do wyjściowej pozycji i powtórz ruch
- Przenoś ciężar ruchem jednostajnym, zatrzymaj się tylko wtedy gdy tracisz równowagę.



## 12. WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

**WZMACNIANE CZĘŚCI:** powoduje wzmocnienie całego ciała, usprawnia utrzymanie równowagi i stabilności całego ciała wzmacnia górną część ciała przy udziale mięśni brzucha

**USTAWIENIE:** nastaw sprzęt tak, aby najniższy punkt uchwytów znajdował się 30 cm od podłogi

- **POCZĄTEK:**
- Zawieś nogi na uchwytach, a sam oprzyj się na łokciach (program dla początkujących) głową skierowaną do podłogi, lub na rękach (wersja dla zaawansowanych), tak aby klatka piersiowa i łokcie znajdowały się na jednym poziomie.

**OPIS RUCHU:**

- Staraj się aby nigdy nie spaść na podłogę, zwłaszcza twarzą.
- Trzymaj swój poziom, głowa na wysokości miednicy
- Rozstaw nogi spowrotem do wyjściowej pozycji

## **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. Nieszczęśliwych 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.

**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 Multitrainer

### MAS4A084

## USER MANUAL

### Training program

No.	Exercise	Exercise level	
		Beginners	advanced
1	Single leg squat	30 sec./one side	60 sec./one side
2	Balanced squat	30 sec./one side	60 sec./one side
3	Lifting the pan	30 sec.	60 sec.
4	Strengthening buttocks	30 sec.	60 sec.
5	Arms pressures	30 sec.	60 sec.
6	Strengthening the back	30 sec.	60 sec.
7	Strengthening the shoulder	30 sec..	60 sec.
8	Biceps	30 sec.	60 sec.
9	Triceps	30 sec.	60 sec.
10	Slow extraction	30 sec.	60 sec.
11	Lifting legs	30 sec./one side	60 sec./one side
12	Abdominal muscles	30 sec.	60 sec.

This product offers a complete workout for the whole body in less than 30 minutes. The exercises you can perform anywhere. Program includes four exercises for the lower body, 5 exercises for the upper part and 3 exercises for the middle part. The Multitrainer allows you to train your whole body in a circle training.

#### Slow start

For optimal start exercising is recommended to start with a program for beginners with 30 seconds interval workout. Once you improve your fitness, you can gradually move to the advanced program.

#### Warm up phase

We recommend warming up 5 to 10 minutes before the main exercise. For example: aerobics, skipping rope, rowing on the treadmill, riding a stationary bike, etc.

#### Main part

Each exercises - see description below. The time interval lasts at either 30 seconds (beginners) or 60 seconds (advanced).

Rest and go to the next exercise - 50 seconds for beginners, 20 seconds for advanced.  
If exercise will be difficult for you to complete one section, make easier movement or take a rest and then continue.

### How to progress?

The move from training for beginners to advanced with a gradual increase range. And reduce resting period by 5 seconds.

Do not increase the interval until you do exercise correctly.

Once you complete advanced program, you can continue increasing the difficulty and tempo.

### Safety during exercise

Before beginning any exercise program, consult your health with your doctor. Securely attach Multitrainer to the anchor points to carry the weight of your body. Before every use, check Multitrainer. Immediately replace the defective part. Do not continue in exercising when equipment is damaged. Use non-slip surface for exercising and follow instructions to exercise.

### Setting and attaching

It is useful to have a free area of approximately 2x2 m for exercising.

Package includes a suspension system that securely locks Multitrainer to support the weight of your body. To fix, use handrails, door, tree branches, etc.

### Set the length of the suspension system

For higher attachment points, wrap suspension system around the hinge point, turn the carbine into the strap of suspension system and set the correct length.

For lower attachment points, wrap strap several times and then fasten into the one of middle loop.

Fasten carbine into the main strap of suspension system.

Do not fasten carbine into the main eye of the suspension system!

### Door hanger

Do not use it on glass, shifting or wardrobe doors. Use only on solid door construction. Check that the door will not open during exercise.

Always before exercise, first check whether the door can hold the weight of your body.

We recommend placing warning sign to the opposite side of the door, to avoid the risk of possible injury when the door is opened.

## Type of exercising

### 1. SINGLE LEG SQUAT

**MUSCLES:** strengthens the entire lower body, especially gluteal muscles. You obtain strength and stability.

**SETTING:** Medium length

**BEGIN:**

- Start facing to Multitrainer, hold the handle for light neutral grip.
- Lift one leg, find the optimal angle of the body and shift your weight in the middle of your foot.



## 2. BALANCED SQUAT

MUSCLES: allows good overall leg strength and stability.

SETTING: Medium length



BEGIN:

- Start facing Multitrainer, hold the handle for light neutral grip.
- Lift one leg off the floor, keep the stability and transfer the weight of the body in the middle of the foot

## 3. LIFTING THE PAN

MUSCLES: Isolates hamstring for the growth of balance and leg strength. Strengthen buttocks.

SETTING: Set the lowest point of the foot holder in about 30 cm from the ground.

BEGIN:

- Put both feet into the holder and lift your buttocks off the ground
- Pull the foot tips and hold balance

- Keep feet in width of the pelvis during exercise



## 4. STRENGTHENING BUTTOCKS

MUSCLES: activates the extensors of the back and abdomen to build stability and strength in the back and pelvis.

SETTING: Set the Multitrainer so that the lowest point of the foot holder was 30 cm from the ground.

BEGIN:

- Put both feet into the holder and lift your buttocks off the ground
- Keep your legs bent and hold stability





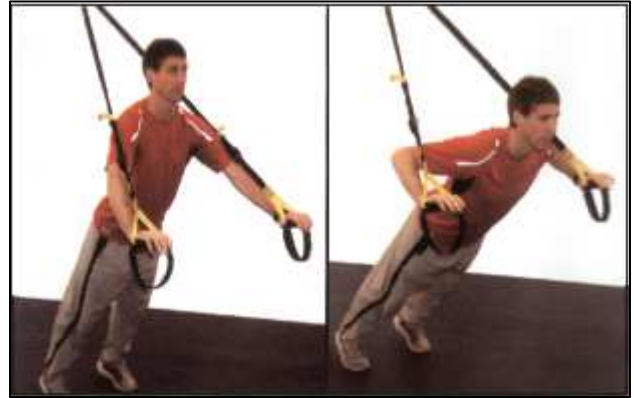
## 5. ARM PRESSURES

MUSCLES: strengthening the upper body, ensures the stability of the shoulder.

SETTING: Medium length

BEGIN:

- Keep the whole body in balance
- Lean forward on tiptoe with feet in shoulder width



## 6. STRENGTHENING THE BACK (ROWING)

MUSCLES: strengthens the upper body completely.

SETTING: Medium length

BEGIN:

- Stretch the arms in chest height, hold the handle at an angle of 45 degrees
- Push your chest up and hold stability



## 7. STRENGTHENING THE SHOULDERS

MUSCLES: build a straight poise through activation of the trapezius and deltoid muscles

SETTING: Medium length

BEGIN:

- Hold the handle at an angle of 45 degrees
- Put your legs in T position at a slight angle



## 8. BICEPS

MUSCLES: strengthen the muscles of the arm - biceps involving the whole body and good stability.

SETTING: Medium length

BEGIN:

- Lean back with your arms at shoulder level

- Keep elbow height
- Fix the body and keep it in balance

### 9. TRICEPS

MUSCLES: strengthening the triceps and help to strength of the whole body

SETTING: Medium length

BEGIN:

- Stabilize the upper arm and keep the body in balance
- Limit the movement of the upper part of the arms



### 10.SLOW EXTRACTION

MUSCLES: exercises the whole body and fixes and strengthens the shoulders

SETTING: Set the trainer so that the lowest point of the foot holder was 30 cm from the ground.

BEGIN:

- Hang the heel to the hinge and place your hands behind your body so that your wrist is in a comfortable position
- Lift the pan up as inverted board with fixated spine and neck
- Hold a static position before one additional motion



### 11.DIAGONAL LIFTING LEGS

MUSCLES: build the stability and strength of the whole body. Rotate exercises strengthen the middle part of the body.

SETTING: Set the power so that the lowest point of the foot holder was 30 cm from the ground.

BEGIN:

- Lie down with your head slightly before anchoring points
- stretch the arms at an angle of 45 degrees to the ground and lift your legs
- Fix the body and pull the handle



### 12.ABDOMINAL MUSCLES

MUSCLES: provides strengthening of the entire body and strengthening of the upper body with the involvement of the abdominal muscles

SETTING: Set the power so that the lowest point of the foot holder was 30 cm from the ground.

BEGIN:

- Attach the legs to hinge and lie on your elbows (for beginners) on hands (intermediate), where the highest point of the buttocks and elbows are level with your chest.

# 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 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 Multitrainer

# BEDIENUNGSANLEITUNG

### TRAININGSPROGRAMM

NM.	ÜBUNG	TRAININGSNIVEAU	
		ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENEN
1	Einfacher Fußausfall	30 Sek./Seite	60 Sek./Seite
2	Balance- Kniebeuge	30 sek./Seite	60 Sek./Seite
3	Beckenhochheben	30 sek.	60 sek.
4	Gesäß-Stärkung	30 sek.	60 sek.
5	Armdrücke	30 sek.	60 sek.
6	Rücken-Stärkung	30 sek.	60 sek.
7	Schulter-Stärkung	30 sek.	60 sek.
8	Bizepse-Stärkung	30 sek.	60 sek.
9	Trizepse-Stärkung	30 sek.	60 sek.
10	Langsames Auspacken	30 sek.	60 sek.
11	Schräges Beinheben	30 sek./Seite	60 Sek./Seite
12	Bauchmuskeln-Stärkung	30 sek.	60 sek

Dieses Produkt bietet ein komplettes Training für den ganzen Körper in weniger als 30 Minuten an. Die Übungen können Sie überall durchführen. Das Programm schließt 4 Übungen für den unteren Körperteil, 5 Übungen für den oberen Teil und 3 Übungen für den mittleren Teil ein. Das bedeutet, dass dieses Gerät einen Trainingsplan für den ganzen Körper anbietet.

### Langsamer Beginn

Für einen optimalen Beginn des Turnens wird es empfohlen, mit dem Programm für Anfänger zu beginnen (30 Sek.-Intervall beim Turnen). Sobald sich Ihre Kondition verbessert, können Sie allmählich zum Programm für Fortgeschrittene übergehen.

### Aufwärmung

Es wird empfohlen, die Aufwärmungsübungen 5-10 Minuten vor dem Haupttraining durchzuführen. Zum Beispiel: Aerobic, Springseil, Rudern auf einem Simulator, Standfahrrad, usw.

### Hauptteil

Einzelne Übungen – Siehe die Beschreibung unten. Zeitintervall entweder 30 Sekunden (Anfänger), oder 60 Sekunden (Fortgeschrittene).

Erholung und Übergang zu einer weiteren Übung– für Anfänger 50 Sekunden, für Fortgeschrittene 20 Sekunden.

Falls es für Sie schwierig sein wird, eine Übung zu vollenden, können Sie den Körper für eine einfachere Durchführung anpassen oder eine Pause machen und dann zur bestimmten Zeit weiter turnen.

### Wie kann man sich verbessern?

Der Übergang vom Training für Anfänger zum Training für Fortgeschrittene mit einer allmählichen Intervallerhöhung und Erholungssenkung um 5 Sekunden.

Erhöhen Sie das Intervall nicht, bis Sie die Übungen nicht richtig durchführen.

Sobald Sie auch das Programm für Fortgeschrittene vollenden, können Sie die Schwierigkeit und das Tempo weiter erhöhen.

### **Sicherheit beim Training**

Vor dem Beginn des Trainingsprogramms konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt.

Befestigen Sie sicher das Gerät an den Ankerpunkten, damit sie das Gewicht Ihres Körpers tragen können. Vor jedem Gebrauch überprüfen Sie das Gerät. Defekte Teile nehmen Sie sofort weg. Setzen Sie nicht fort auf einem beschädigten Gerät zu üben. Verwenden Sie das Gerät auf einer rutschfesten Oberfläche und nach den Trainingsanweisungen.

### **Einrichten und Befestigung**

Fürs Training ist es passend, eine freie Fläche von ca. 2x2 m zu haben. Das Paket beinhaltet ein Aufhängungssystem, das sicher das Gerät fixiert, um so das Gewicht Ihres Körpers tragen kann. Zur Fixierung, verwenden Sie Geländer, Tür, Äste, etc.

### **Einstellen der Länge des Aufhängungssystems**

Für höhere Aufhängungspunkte binden Sie das Aufhängungssystem um den Aufhängungspunkt, knöpfen Sie den Karabiner in den Aufhängungssystemgurt zu und stellen Sie die richtige Länge ein. Für niedrigere Aufhängungspunkte binden Sie den Gurt ein paar Mal um und dann knöpfen Sie ihn in eine der mittleren Schleifen zu. Knöpfen Sie den Karabiner in den Hauptgurt des Aufhängungssystems zu. Knöpfen Sie nicht den Karabiner in die Hauptachse des Aufhängungssystems zu!

### **Aufhängung auf die Tür**

Verwenden Sie nicht das Gerät auf Glas-, Schieb- oder Schranktüren. Verwenden Sie nur auf eine feste Türkonstruktion. Überprüfen Sie, dass sich die Tür nicht ohne Klinke öffnet.

Vor jedem Training überprüfen Sie zuerst, ob die Tür das Gewicht Ihres Körpers widersteht.

Wir empfehlen auf die andere Seite der Tür ein Warnschild zu platzieren, um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden, wenn die Tür geöffnet wird.

## **ÜBERSICHT VON ÜBUNGEN**

### **1. EINFACHER FUSSAUSFALL**

**LEISTUNGSBEREICH:** stärkt den gesamten Unterkörper mit Schwerpunkt auf die Gesäßmuskulatur, Kraft und Stabilität.

**EINSTELLUNG:** mittlere Länge

**ANFANG:**

- Beginnen Sie mit Blick auf Kraftverstärker, halten Sie die Handgriffe an den hellen, neutralen Gripen.
- Heben Sie ein Bein, finden Sie den optimalen Winkel des Körpers und übertragen Sie Ihr Gewicht in die Mitte des stehenden Fußes.

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Steigen Sie dem Steißbein und dem unteren Becken nach unten ab,



- drücken Sie den Bauch zurück, bis das freie Bein parallel zum Boden ist
- Entspannen Sie das angehobene Bein
- Heben Sie die Ferse aus dem Boden nicht an
- Versuchen Sie die Beteiligung der Arme zu begrenzen, während Sie den Körper wieder zum Stehen bringen wollen

## 2. BALANCE-KNIEBEUGE

**LEISTUNGSBEREICH:** ermöglicht eine gute gesamte Kraft der Beinen und Stabilität

**EINSTELLUNG:** mittlere Länge

**ANFANG:**

- Beginnen Sie mit Blick auf Kraftverstärker, halten Sie die Handgriffe an den hellen, neutralen Grips.
- Heben Sie ein Bein aus dem Boden hoch, halten Sie die Stabilität und übertragen Sie das Gewicht des Körpers in die Mitte des Fußes

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Hocken Sie mit dem freien Bein nach hinten und zum Boden bis es fast auf dem Boden liegt.
- Halten Sie die Frontferse im Kontakt mit dem Boden und drücken Sie den Körper zurück nach oben in die Startposition.
- Versuchen Sie die Beteiligung der Arme zu begrenzen, während Sie den Körper wieder zum Stehen bringen wollen.
- Um die Schwierigkeit zu verringern, kann das hintere Bein höher sein.



## 3. BECKENHOCHHEBEN

**LEISTUNGSBEREICH:** Isoliert die Kniesehne für die Entwicklung von Gleichgewicht und Kraft in den Beinen.

**EINSTELLUNG:** Stellen Sie den Kraftverstärker so ein, dass der tiefste Punkt des Fußhalters 30 cm vom Boden ist.

**ANFANG:**

- Legen Sie beide Füße in den Halter und heben Sie das Gesäß vom Boden
- Ziehen Sie die Fußspitzen und halten sie die Stabilität
- Während der gesamten Übung halten Sie die Füße in der Breite von Ihren Becken

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Drücken Sie die Füße in den Halter und heben Sie das Becken auf
- Beugen Sie das Knie und ziehen Sie die Ferse zu Ihrem Körper
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Verlauf



## 4. GESÄSS-STÄRKUNG



**LEISTUNGSBEREICH:** Aktiviert die Extensoren des Rückens und Bauches, um die Stabilität und Stärke in den Rücken und Becken zu bauen.

**EINSTELLUNG:** Stellen Sie den Kraftverstärker so ein, dass der tiefste Punkt des Fußhalters 30 cm vom Boden ist.

**ANFANG:**

- Legen Sie beide Füße in den Halter und heben Sie das Gesäß vom Boden
- Biegen Sie die Beine und halten Sie die Stabilität

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Für größere Schwierigkeit können Sie die Arme gegen den Fußboden abstützen oder am Körper haben
- Grätschen Sie die Beine wie möglich
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück

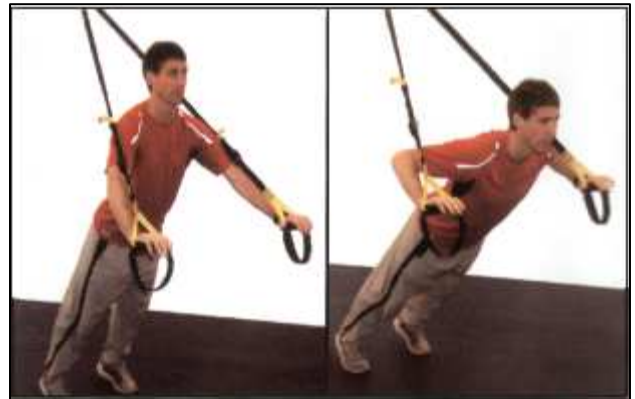
## 5. ARMDRÜCKE

**LEISTUNGSBEREICH:** Stärkt den Oberkörper, gewährleistet die Stabilität der Schulter.

**EINSTELLUNG:** mittlere Länge

**ANGANG:**

- Halten Sie den Körper im Gleichgewicht
- Neigen Sie sich auf den Fußspitzen vor, Beine haben Sie in der Breite der Schulter



**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Die Arme geben Sie zum unteren Teil der Brust, wie beim Klicken
- Haben Sie nicht den unteren Teil der Brust unter dem Handgriff
- Wenn die Bänder die Arme berühren, schieben Sie die Arme höher
- Wenn Sie Problem haben, den Körper zu stabilisieren, ohne dass sich die Bänder auf die Arme stützen, senken Sie den Winkel des Körpers, um die Belastung zu vermindern.

## 6. RÜCKEN-STÄRKUNG (RUDERN)

**LEISTUNGSBEREICH:** Stärkt komplett den Oberkörper

**EINSTELLUNG:** mittlere Länge

**ANGANG:**

- Strecken Sie die Arme in Brusthöhe, halten Sie die Handgriffe in einem Winkel von 45 Grad.
- Drücken Sie die Brust nach oben und halten Sie die Stabilität

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Drücken Sie die Schulter und Schulterblätter zusammen durch und ziehen Sie die Brust zum Handgriff
- Drücken Sie die Ellbogen auf die Seite in einem



Winkel von 45 Grad zu der Schulter ab

- Bei der Handgelenkbewegung in einer neutralen Position, halten Sie den Körper im Gleichgewicht
- Helfen Sie sich beim Training nicht mit dem Beckenaufheben

## 7. SCHULTER-STÄRKUNG

LEISTUNGSBEREICH: Baut eine feste Körperhaltung durch Aktivierung des Trapez- und Deltamuskels

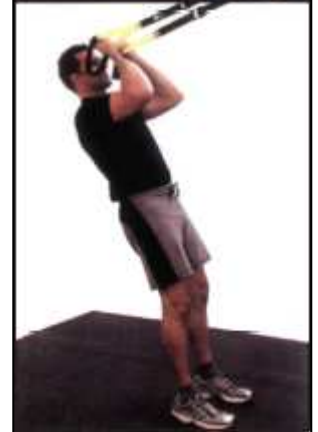
EINSTELLUNG: mittlere Länge

ANGANG:

- Greifen Sie an den Handgriffen in einem Winkel von 45 Grad
- Legen Sie die Füße in T-Position in einem leichten Winkel.

BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:

- Heben Sie und strecken Sie die Arme über den Kopf in der Form des Buchstabens "Y" und ziehen Sie den Körper nach vorn auf. Vermeiden Sie die Beteiligung des Beckens
- Halten Sie eine konstante Last, lassen Sie nicht die Handgriffe los
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



## 8. BIZEPSE-STÄRKUNG

LEISTUNGSBEREICH: Stärkung der Armmuskeln – Bizeps mit dem Anschließen des ganzen Körpers und Entwicklung der Stabilität.

EINSTELLUNG: mittlere Länge

ANGANG:

- Beugen Sie sich zurück mit Armen in Schulterhöhe
- Halten Sie die Ellbogenhöhe
- Fixieren Sie den Körper und halten Sie ihn in Gleichgewicht

BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:

- Halten Sie die Ellbogen hoch und ziehen Sie den Körper zum Handgriff
- In der oberen Bewegung werden die Handgriffe auf der Stirnebene
- Bewegen Sie nicht mit dem oberen Teil der Armen und bei der Übungsdurchführung halten Sie den Körper im Gleichgewicht.



## 9. TRIZEPSE-STÄRKUNG

LEISTUNGSBEREICH: Trizeps-Stärkung und Behalten der Kraft des ganzen Körpers

EINSTELLUNG: mittlere Länge

ANGANG:

- Stabilisieren Sie die oberen Teile der Armen und halten Sie den Körper im Gleichgewicht
- Bei der gesamten Bewegung beschränken Sie die Bewegung des oberen Teils der Armen



**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Schieben Sie langsam den Unterkörper mit dem Handgriff vor dem Stirn nach vorne, Ellbogen in dem Winkel von 90 Grad
- Drücken Sie langsam den Körper zurück in die Ausgangsposition

**10. LANGSAMES AUSPACKEN**

**LEISTUNGSBEREICH:** Trainiert den ganzen Körper, fixiert und stärkt die Schulter

**EINSTELLUNG:** Stellen Sie den Kraftverstärker so ein, dass der tiefste Punkt des Fußhalters 30 cm vom Boden ist.

**ANGANG:**

- Hängen Sie die Fersen ins Band und legen Sie Ihre Hände hinter den Körper, so dass das Handgelenk in einer bequemen Position ist
- Heben Sie das Becken als ein umgekehrtes Brett hoch und fixieren Sie die Wirbelsäule und den Hals
- Halten Sie die statische Position vor der weiteren zusätzlichen Bewegung.

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Ziehen Sie sich mit einem herabgesetzten Becken um, drücken Sie es nach hinten zwischen den Armen und den Kopf drücken Sie nach unten zu den Knien.

**11. SCHRÄGES BEINHEBEN**

**LEISTUNGSBEREICH:** Baut die Stabilität des ganzen Körpers auf und Verstärkung-Drehübungen stärken den Zentralkörper.

**EINSTELLUNG:** Stellen Sie den Kraftverstärker so ein, dass der tiefste Punkt des Fußhalters 30 cm vom Boden ist.

**ANGANG:**

- Legen Sie sich mit dem Kopf leicht vor den Ankerpunkten
- Strecken Sie die Arme in einem Winkel von 45 Grad gegen die Unterlegmatte und heben Sie die Beine hoch
- Fixieren Sie den Körper und ziehen Sie an den Handgriffen

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Erhöhen Sie den Druck an die Handgriffen
- Senken Sie beide Beine in einer Diagonale zum Boden
- Geben Sie die Beine in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung
- Bewegen Sie sich nur in einer gleichförmigen Bewegung, halten Sie nur an, wenn Sie die Wirbelsäule-Stabilität verlieren.



## 12. BAUCHMUSKELN-STÄRKUNG

**LEISTUNGSBEREICH:** Bietet die Stärkung des ganzen Körpers und fordert eine perfekte Stabilität zur Stärkung des Oberkörpers mit dem Einsatz der Bauchmuskeln

**EINSTELLUNG:** Stellen Sie den Kraftverstärker so ein, dass der tiefste Punkt des Fußhalters 30 cm vom Boden ist.

**ANGANG:**

- Hängen Sie die Beine ins Band und nehmen Sie eine Stellung auf Ellbogen ein (Programm für Anfänger), auf den unteren Teilen der Armen oder auf Händen (Fortgeschrittenen). Das Gesäß ist der höchste Punkt und die Ellenbogen sind auf der gleichen Ebene mit der Brust.

**BESCHREIBUNG DER BEWEGUNG:**

- Lassen Sie niemals das Becken nach unten zum Boden fallen
- Halten Sie den Kopf in der Ebene mit der Höhe des Beckens
- Heben Sie das Becken hoch und drücken Sie die Knie zur Brust
- Strecken Sie die Beine in die Ausgangsposition zurück



## Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer **eine Garantie von 2 Jahren** von dem Tag des Verkaufes.

**Die Garantie gilt nicht auf Beschädigungen, die aufgrund Fehlbenutzung, Vernachlässigung oder gewerblicher Nutzung verursacht wurden, zufällige oder absichtliche Beschädigungen. Beschädigung endstanden nach Wiederverkauf, gewerbliche Beschädigung oder Nutzensausfall sind aus der Garantie ausgeschlossen.**

**Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer und bei normaler Verwendung. Reparaturen müssen nur von einem autorisierten Händler gemacht werden. Sonst ist die Garantie ungültig.**



**UMWELTSCHUTZ** - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage. Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird. Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

### Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals. Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers: