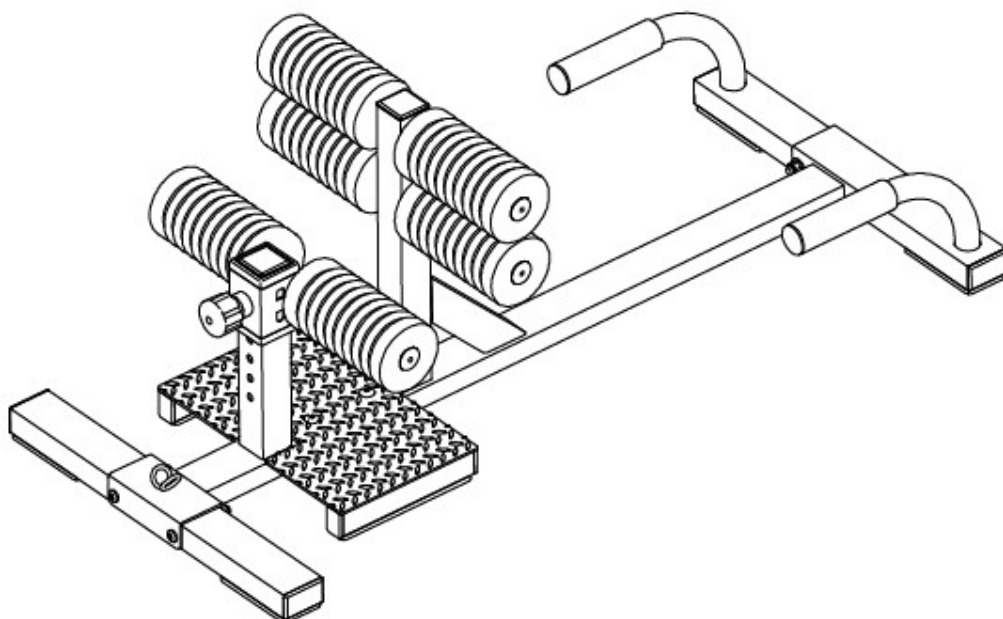




Posilovací lavice MASTER® squat trainer

MAS4A099



Uživatelský manuál

Důležité!

PŘED POUŽITÍM SI DŮKLADNĚ NASTUDUJTE TENTO UŽIVATELSKÝ MANUÁL.

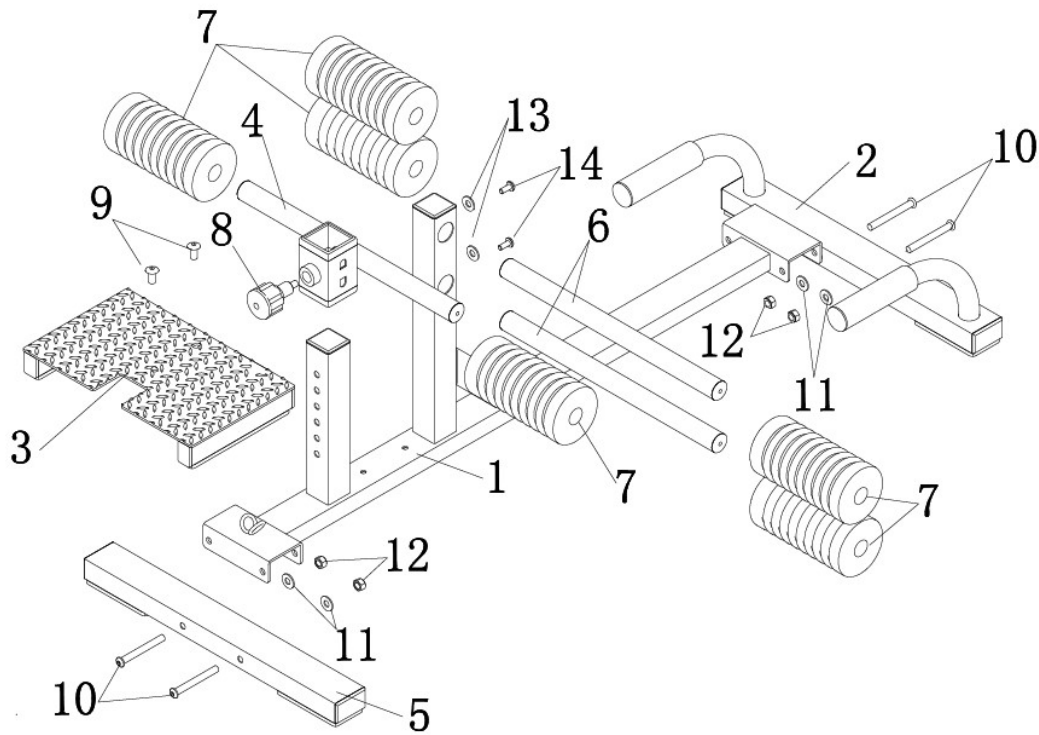
Důležité bezpečnostní informace

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho výrobku. Abyste zajistili správné a bezpečné používání výrobku, prostudujte si důkladně tento manuál.

1. Před sestavením výrobku si důkladně prostudujte uživatelský manuál. Seznámení s pokyny k sestavení a používání je nutné, pokud chcete výrobek používat správně a efektivně. Dále je nutné, aby s pokyny k použití byly seznámeny všechny osoby, které chtějí na stroji posilovat.
2. Před zahájením tréninku konzultujte svůj zdravotní stav a tréninkový plán s lékařem, především pokud trpíte chronickým onemocněním, užíváte léky, které mají vliv na srdeční tep, krevní tlak či cholesterol.
3. Vždy cvičte s ohledem na váš zdravotní stav a kondici. Nadměrné či nesprávné cvičení může poškodit vaše zdraví. Trénink ihned přerušete, pokud se u vás objeví tyto symptomy: bolest, tlak na prsou, nepravidelný srdeční tep, nevolnost, pocity na omdlení, nebudete schopni chytit dech. Pokud se u vás některý z těchto symptomů vyskytne, obraťte se na svého lékaře.
4. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup ke stroji. Tento výrobek je určen pouze pro dospělé.
5. Výrobek umístěte na rovnou a hladkou plochu. Pro zvýšení bezpečnosti se ujistěte, že je okolo stroje minimálně 0,5 metru volného prostoru.
6. Před použitím zkontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
7. Cvičte ve sportovním oděvu a vhodné obuvi. Příliš volný oděv by se mohl zachytit v pohyblivých částech stroje, příliš těsný oděv vám bude bránit v pohybu.
8. Výrobek je určen pro domácí použití ve vnitřních prostorech. Maximální váha uživatele: 100 kg.

9. Výrobek zvedejte a přemísťujte opatrně, abyste snížili riziko úrazu.
10. Uživatelský manuál si ponechejte pro případ budoucí potřeby.
11. Výrobek není určen k lékařským účelům.

Detailní náčrt:

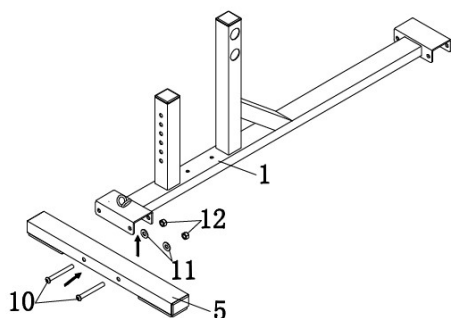


Seznam dílů

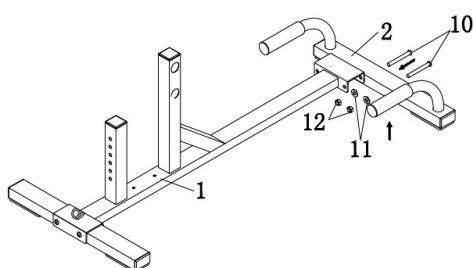
Č.	Název	Mn.	Č.	Název	Mn.
1	Hlavní rám	1	8	Matice	1
2	Zadní stabilizační rám	1	9	Šroub M8X16	2
3	Neklouzává nášlapná deska	1	10	Šroub M8X70	4
4	Nastavitelná tyč	1	11	Podložka M8	4
5	Přední stabilizační rám	1	12	Matice M8	4
6	Tyč	2	13	Podložka M6	4
7	Pěnové madlo	6	14	Šroub M6X20	2

Montáž

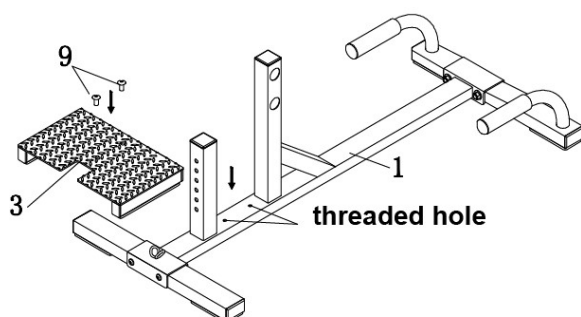
KROK 1: Připevněte díl 5 k dílu 1 pomocí šroubů, podložek a matic.



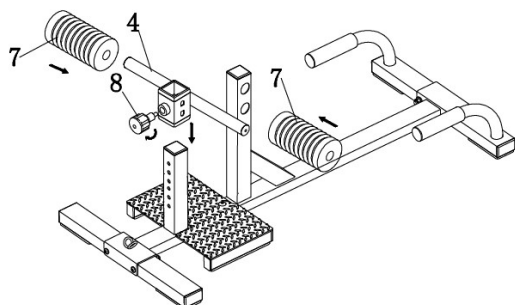
KROK 2: Připevněte díl 10 k dílu 1 pomocí šroubů, podložek a matic.

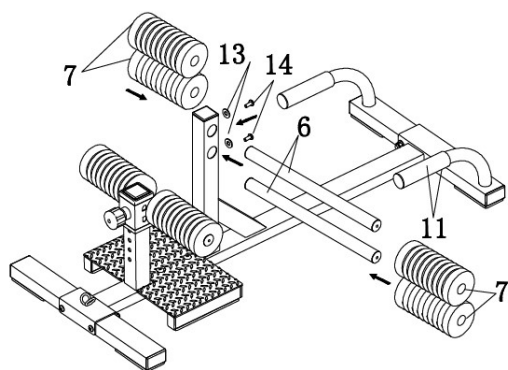


KROK 3: Připevněte díl 3 k dílu 1 pomocí šroubů.

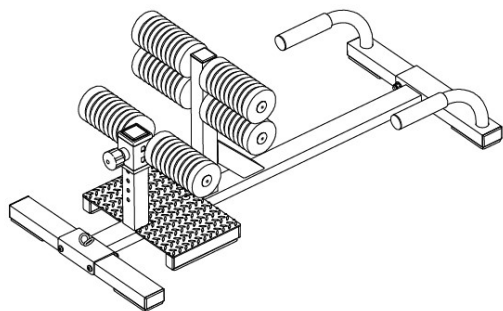


KROK 4: Připevněte díl 4 k dílu 1 a konstrukci utáhněte pomocí dílu 8. Poté připevněte díl 7 k dílu 4. Díl 4 nastavte do požadované výšky.



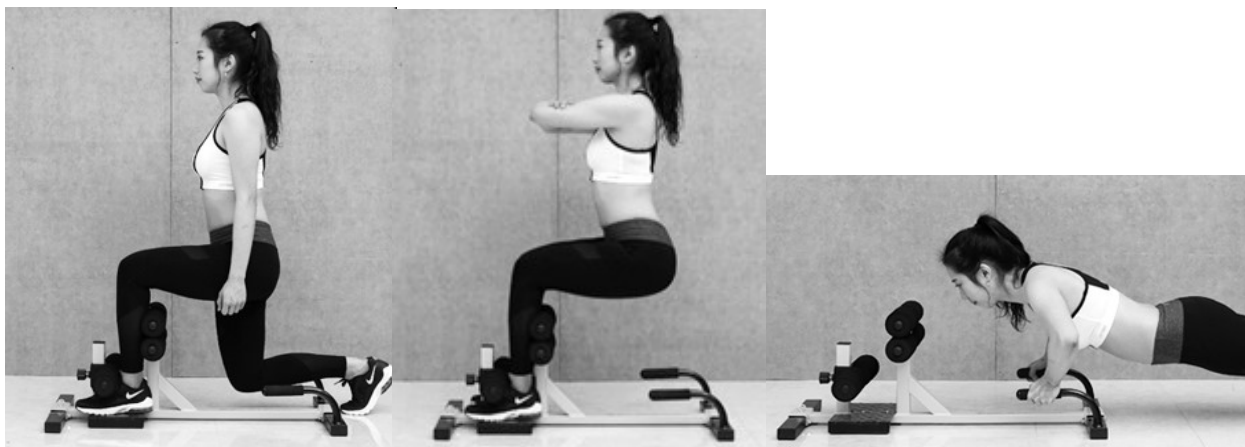


KROK 5: Díly 6 protáhněte otvory na díle 1 a připevněte pomocí šroubů a podložek. Poté připevněte díl 7 k dílu 6.

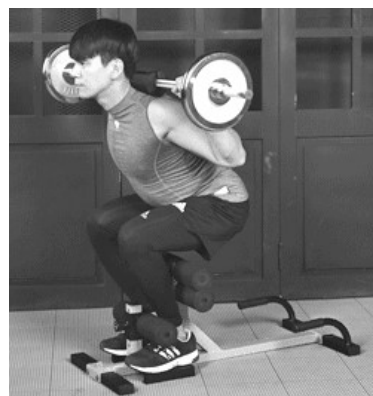
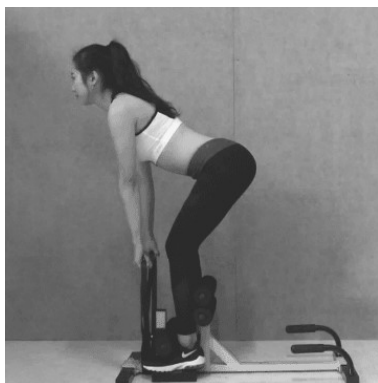


KROK 6: Montáž je dokončena. Před použitím zkontrolujte dotažení všech dílů.

Tipy ke cvičení:



Ke cvičení můžete využít také různé druhy činek a závaží (nejsou součástí balení).

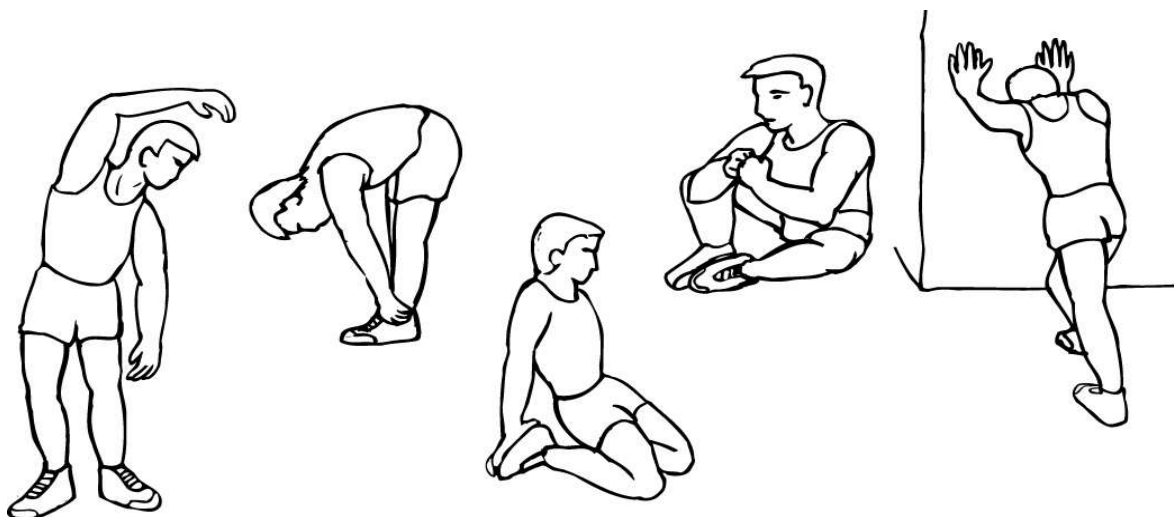


Zahřívací/ strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehtání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

Opatrně rozehtejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.

Rychlost není během protahovacích cvičení důležitá. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.



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

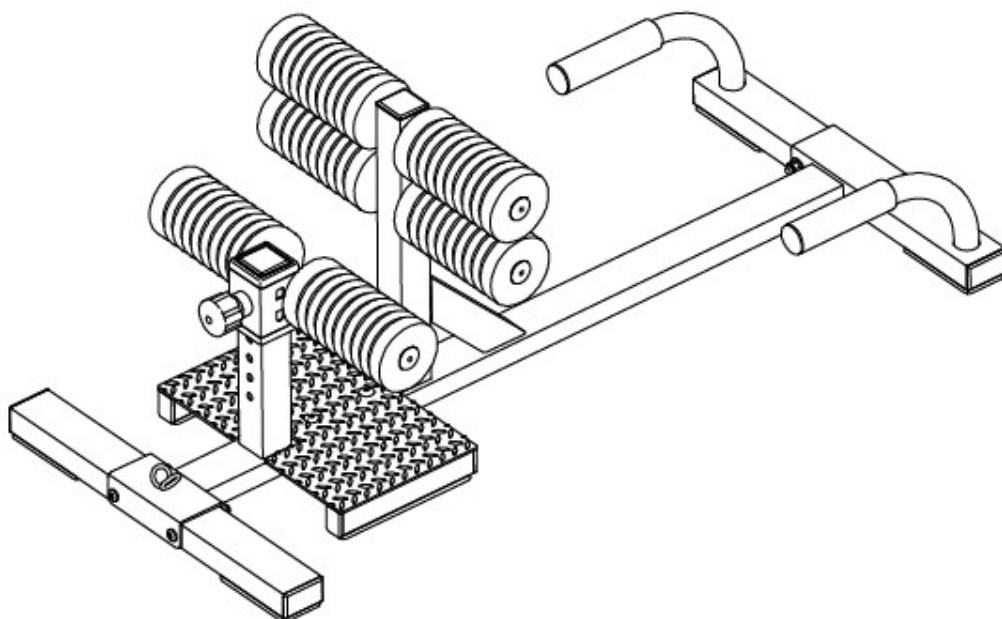
servis@mastersport.cz





Posilňovacie lavice MASTER® squat trainer

MAS4A099



Užívateľský manuál

Dôležité!

PRED POUŽITÍM SI DÔKLADNE NAŠTUDUJTE TENTO UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL.

Dôležité bezpečnostné informácie

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho výrobku. Aby ste zaistili správne a bezpečné používanie výrobku, preštudujte si dôkladne tento manuál.

1. Pred zostavením výrobku si dôkladne preštudujte návod. Zoznámenie s pokynmi na zostavenie a používanie je nutné, ak chcete výrobok používať správne a efektívne. Ďalej je nutné, aby s pokynmi na použitie boli oboznámené všetky osoby, ktoré chcú na stroji posilňovať.
2. Pred začatím tréningu konzultujte svoj zdravotný stav a tréningový plán s lekárom, predovšetkým ak trpíte chronickým ochorením, užívate lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, krvný tlak či cholesterol.
3. Vždy cvičte s ohľadom na váš zdravotný stav a kondíciu. Nadmerné či nesprávne cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Tréning ihneď prerušte, ak sa u vás objavia tieto symptómy: bolesť, tlak na prsiach, nepravidelný srdcový tep, nevoľnosť, pocity na odpadnutie, nebudete schopní chytiť dych. Ak sa u vás niektorý z týchto symptómov vyskytne, obráťte sa na svojho lekára.
4. Deťom a domácim miláčikom zamedzte prístup k stroju. Tento výrobok je určený len pre dospelých.
5. Výrobok umiestnite na rovnú a hladkú plochu. Pre zvýšenie bezpečnosti sa uistite, že je okolo stroja minimálne 0,5 metra voľného priestoru.
6. Pred použitím skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
7. Cvičte v športovom odevu a vhodnej obuvi. Príliš voľný odev by sa mohol zachytiť v pohyblivých častiach stroja, príliš tesný odev vám bude brániť v pohybe.
8. Výrobok je určený pre domáce použitie vo vnútorných priestoroch. Maximálna váha užívateľa:

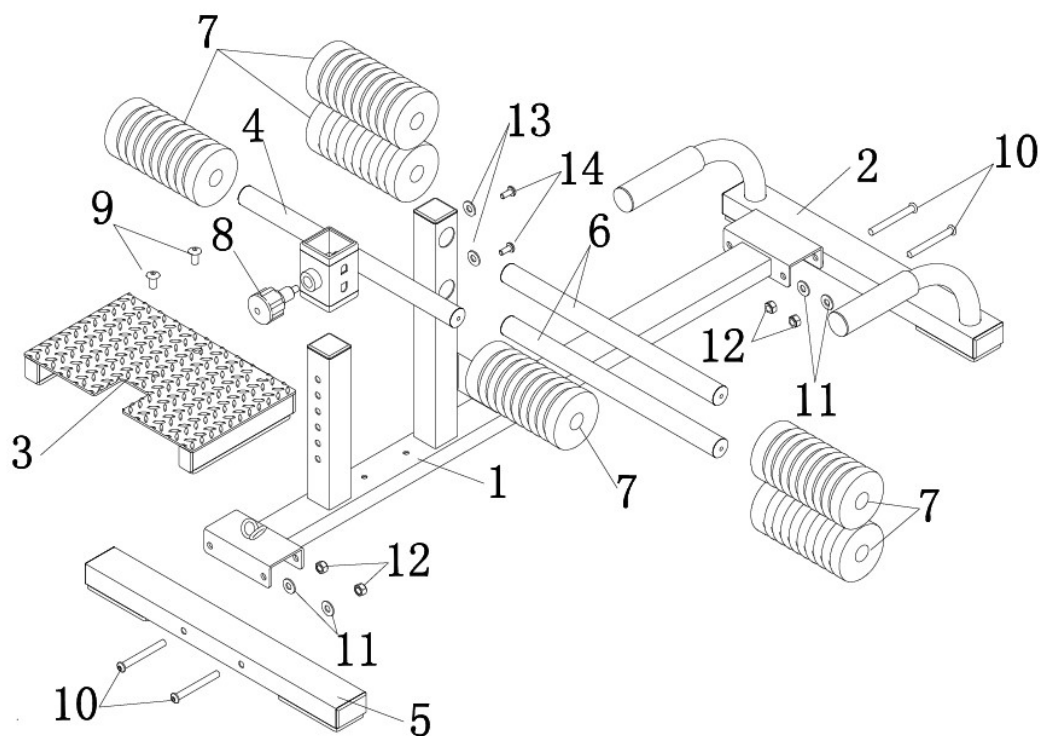
100 kg.

9. Výrobok zdvíhajte a premiestňujte opatrne, aby ste znížili riziko úrazu.

10. Užívateľský manuál si ponechajte pre prípad budúcej potreby.

11. Výrobok nie je určený na lekárske účely.

Detailný náčrt:

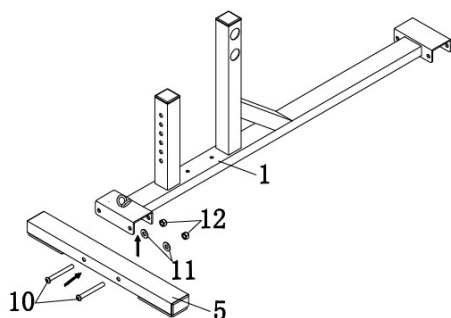


Zoznam dielov

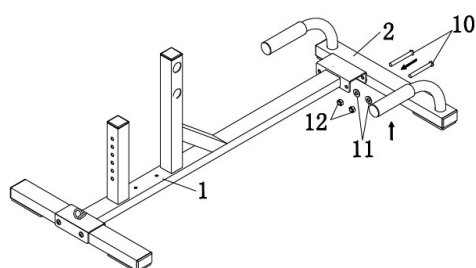
Č.	Názov	Mn.	Č.	Názov	Mn.
1	Hlavný rám	1	8	Matice	1
2	Zadný stabilizačný rám	1	9	Skrutka M8X16	2
3	Nekĺzavá nášľapná doska	1	10	Skrutka M8X70	4
4	Nastaviteľná tyč	1	11	Podložka M8	4
5	Predný stabilizačný rám	1	12	Matice M8	4
6	Tyč	2	13	Podložka M6	4
7	Penové madlo	6	14	Skrutka M6X20	2

Montáž

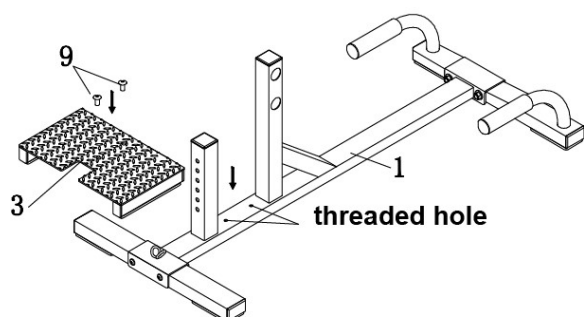
KROK 1: Pripevnite diel 5 k dielu 1 pomocou skrutiek, podložiek a matíc.



KROK 2: Pripevnite diel 10 k dielu 1 pomocou skrutiek, podložiek a matíc.

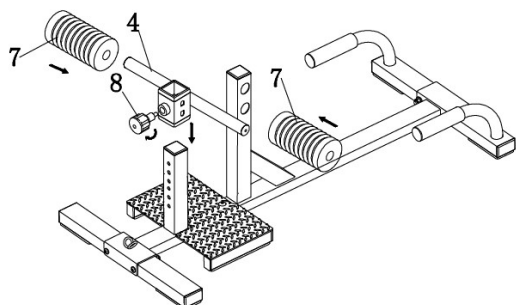


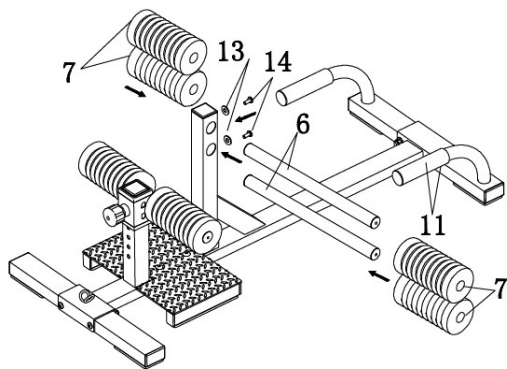
KROK 3: Pripevnite diel 3 k dielu 1 pomocou skrutiek.



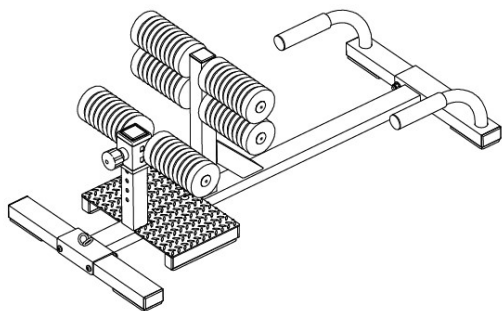
KROK 4: Pripevnite diel 4 k dielu 1 a konštrukciu utiahnite pomocou dielu 8.

Potom pripevnite diel 7 k dielu 4. Diel 4 nastavte do požadovanej výšky.



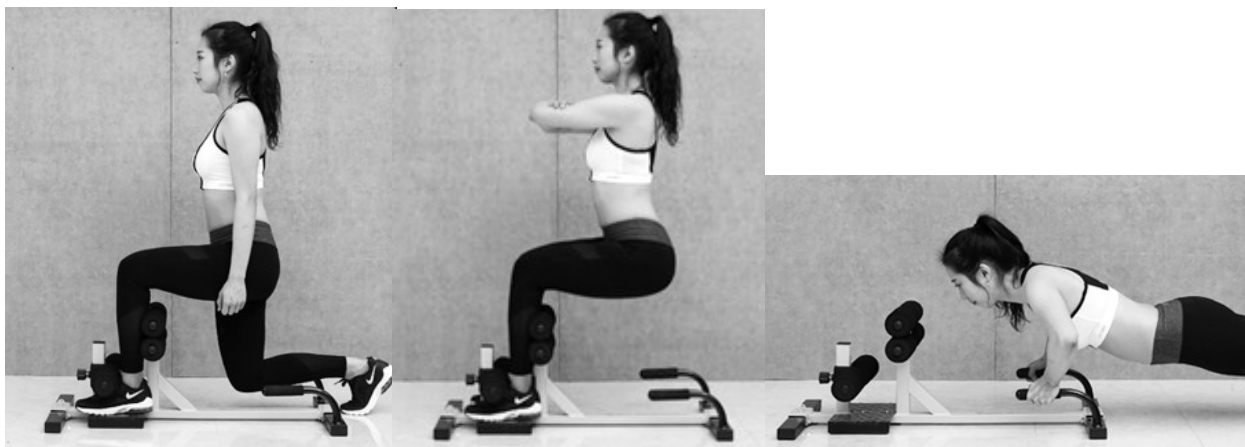


KROK 5: Diely 6 pretiahnite otvormi na diel 1 a pripevnite pomocou skrutiek a

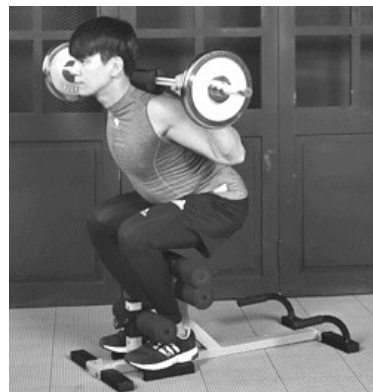
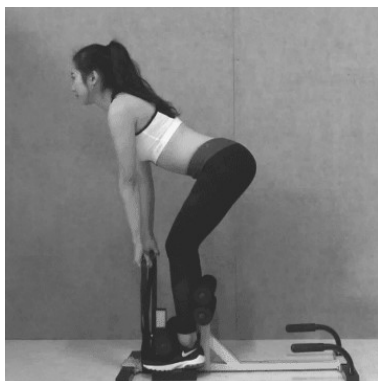


KROK 6: Montáž je dokončená. Pred použitím skontrolujte dotiahnutie všetkých dielov.

Tipy na cvičenie:



Ku cvičeniu môžete využiť tiež rôzne druhy činiek a závaží (nie sú súčasťou balenia).

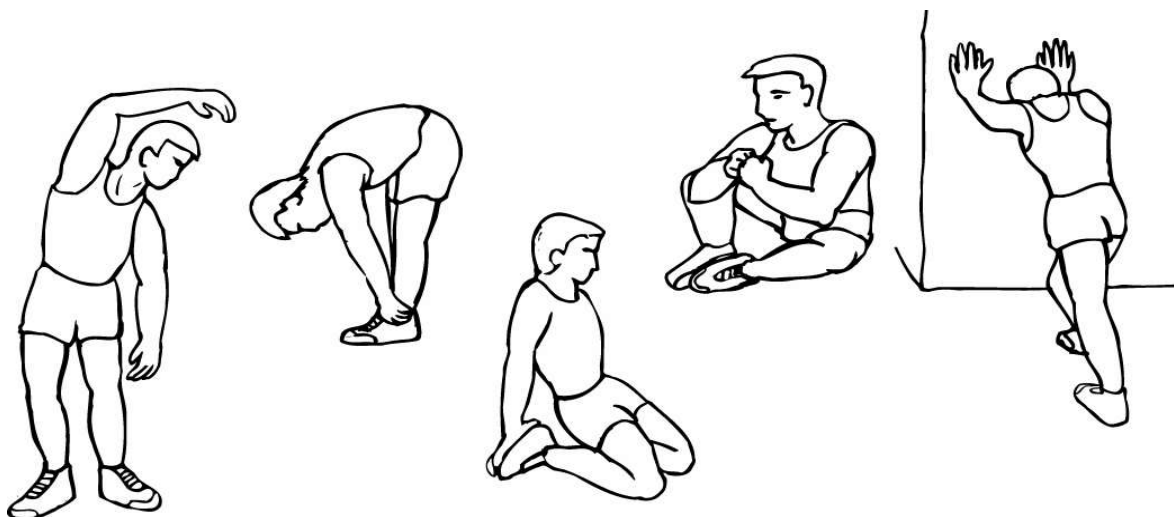


Zahrievacie/strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka upokojujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete opisy cvičenia pre rozohriatie a upokojenie. Majte prosím, na pamäti nasledovné body:

Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú vykonávané správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.

Rýchlosť nie je počas natáhovacích cvičení dôležitá. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.



Predávajuci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi

záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na chyby 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. opotrebením 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 tohto 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

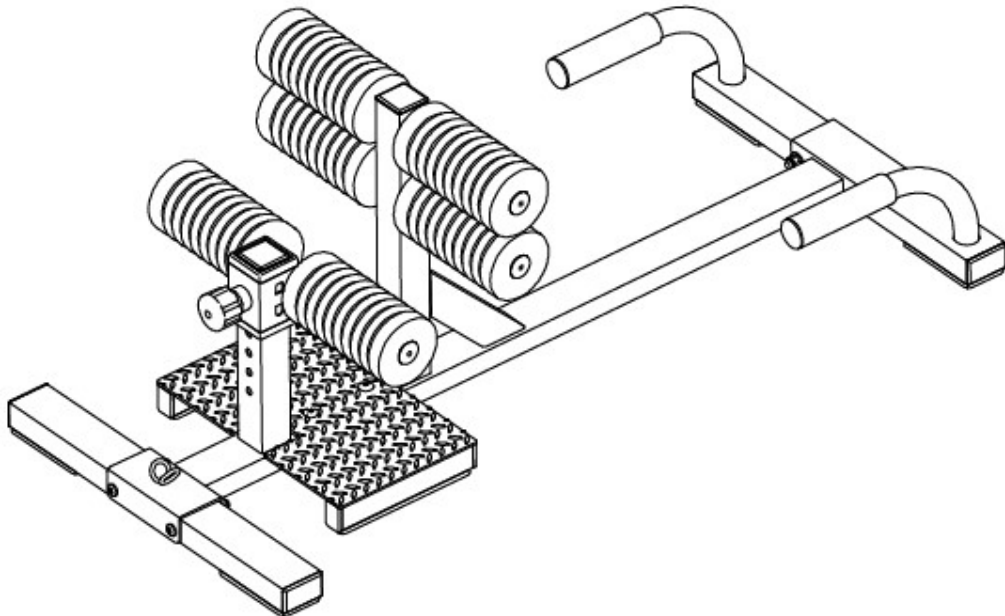
024 01 Kysucké Nové Mesto





MASTER[®] squat trainer

MAS4A099



USER'S MANUAL

IMPORTANT!

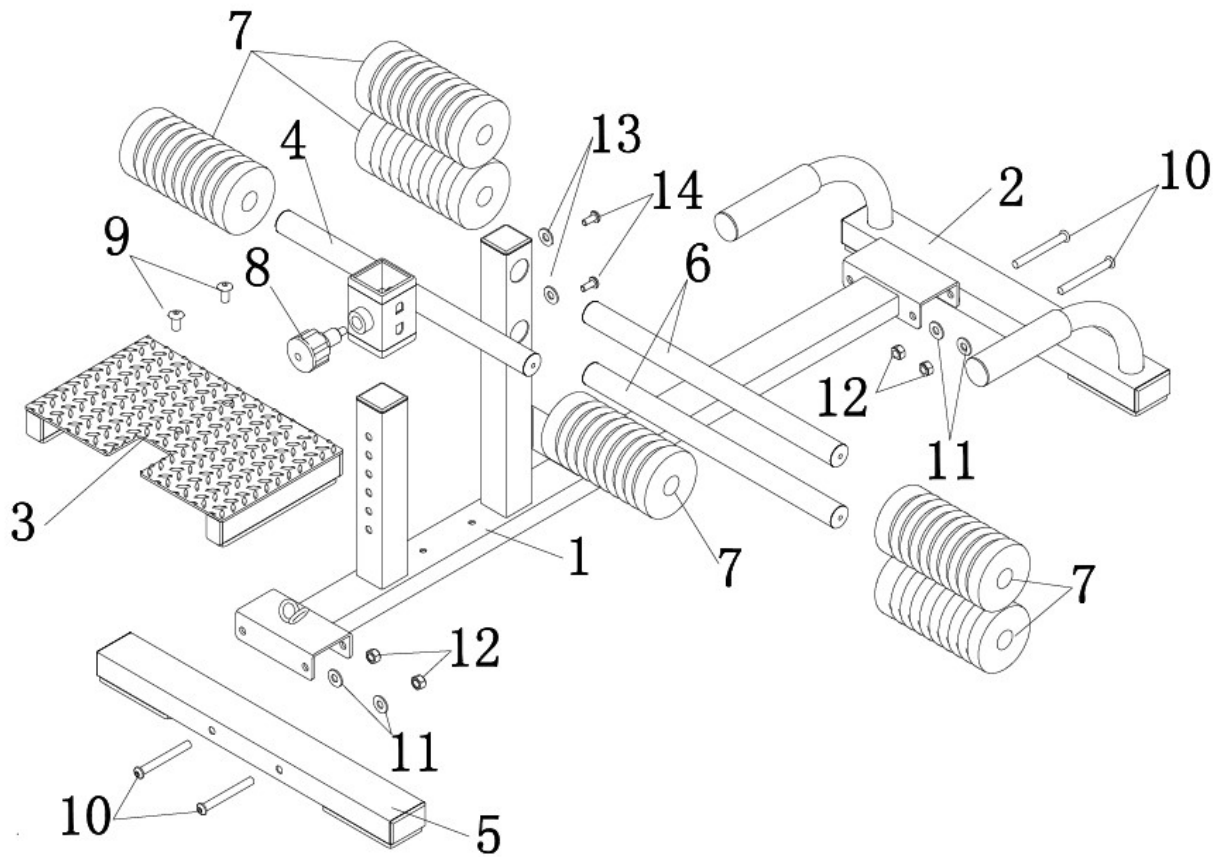
PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THE SIT-UP BENCH!

Important Safety Information

Thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly, Please read the information below carefully before using this equipment.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
Safe and effective use can only be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
8. This equipment is designed for indoor and family use only. Maximum weight of user: 100KG.
9. Please take care when lifting or moving the equipment so as not to cause injury.
10. Please keep this instruction manual and assembly tools around for quick reference.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.

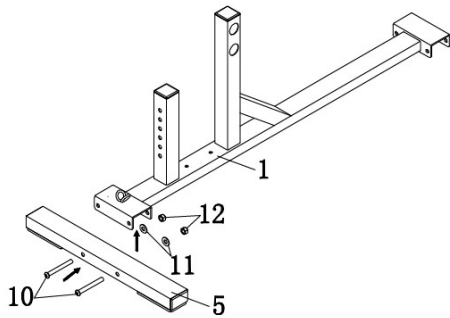
Exploded drawing:



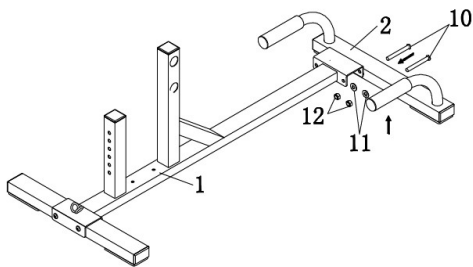
Parts list

NO	NAME	QTYU	NO	NAME	QTY
1	Main frame	1	8	Lock nut	1
2	Rear stabilizer	1	9	Bolt M8X16	2
3	Anti-slip foot plate	1	10	Bolt M8X70	4
4	Adjustable tube	1	11	Washer M8	4
5	Front stabilizer	1	12	Nut M8	4
6	Tube	2	13	Washer M6	4
7	Foam	6	14	Bolt M6X20	2

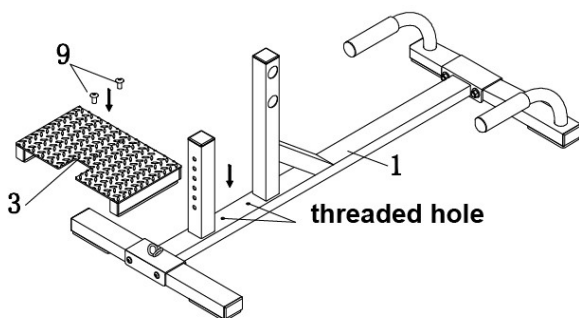
Assemble instruction



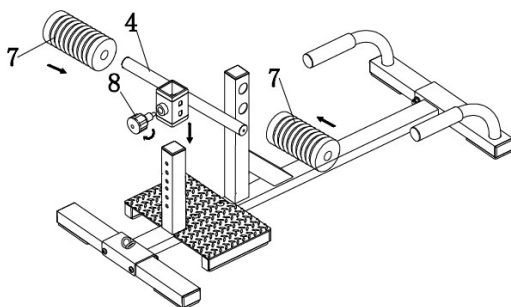
STEP 1: Connect part 5 to part 1, and fix with bolts, washer and nuts.



STEP 2: Connect part 10 to part 1 and fix with bolts, washer and nuts.



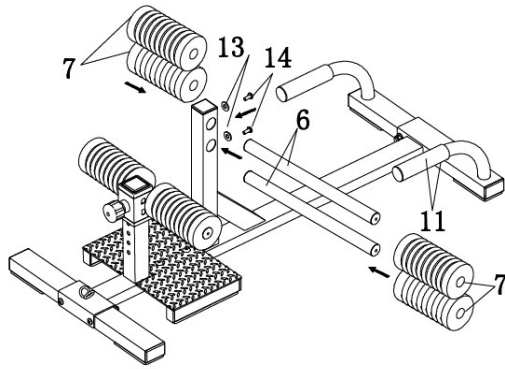
STEP 3: Connect Part 3 to part 1 and fasten with bolts.



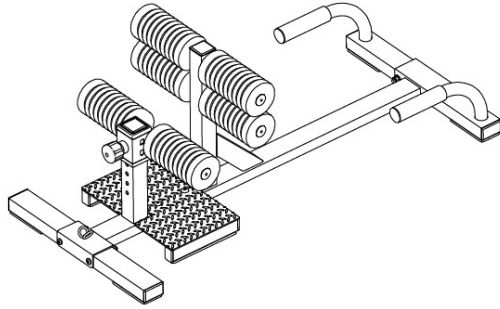
STEP 4: Attach Part 4 to part 1 and fasten with part 8.

Then attach Part 7 to part 4.

Please adjust part 4 to the position suitable for you.

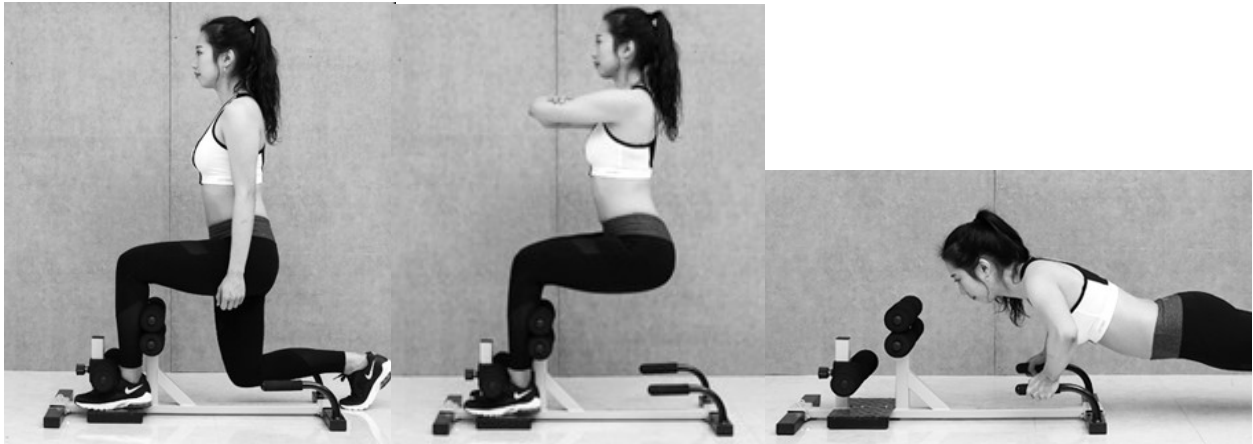


STEP 5: Insert Part 6 to the holes on part 1 and fix with bolts and washers. Then attach Part 7 to part 6.

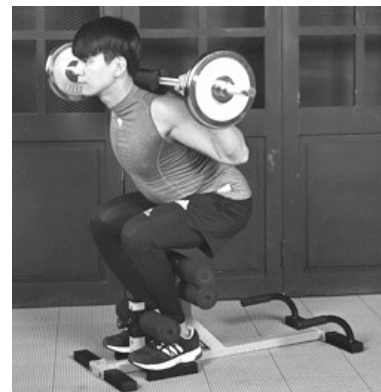
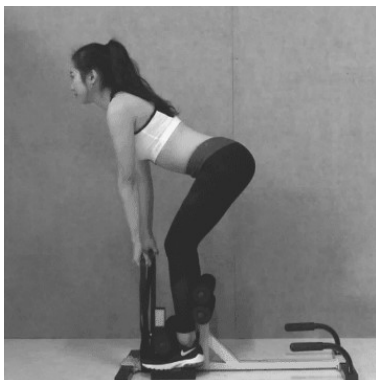


STEP 6: Assemble is finished, please check all the parts are assembled and fasten before using .

Exercise Way:



You can also do exercise with rope or dumbbell (not included in the machine, but you can buy from our shop/website.)

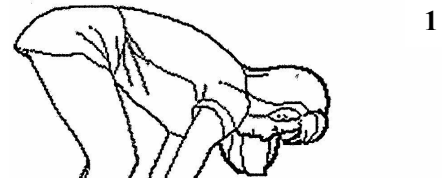


Stretching exercises

No matter how you do sports, please do some stretching at first. The warm muscle will extend easily, so warm up yourself for 5-10 minutes. Then we suggest the following stretching exercises, five sets with 10 counts for each time or longer. Again do these exercises after your workout.

1. Toe Touch

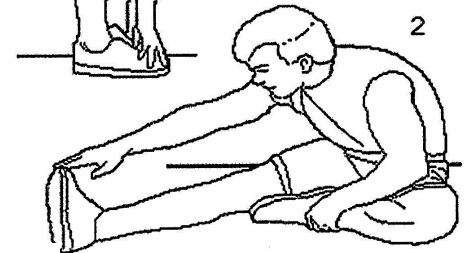
Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes, Reach down as far as you can and hold for 15 counts. (Picture 1)



1

2. Hamstring Stretch

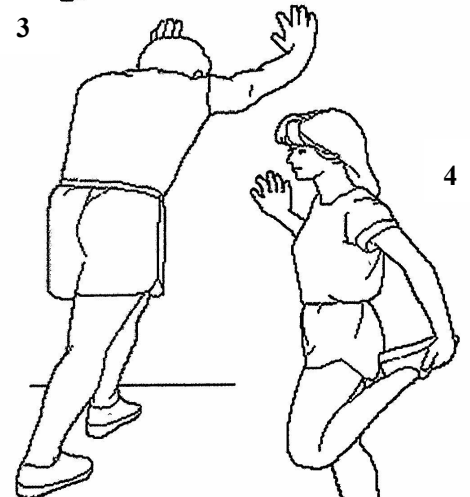
Sit with your right leg extend. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extend. (Picture 2)



2

3. Calf-Achilles Stretch

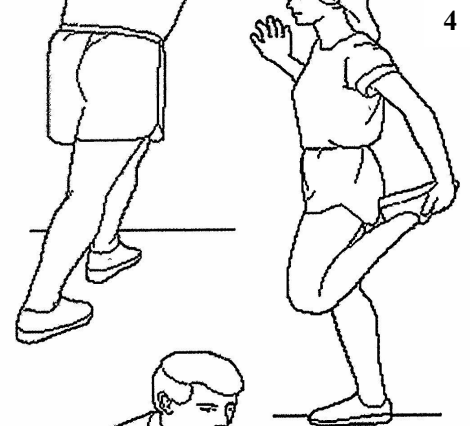
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward,
Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts. (Picture 3)



3

4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up .Bring your heel as close to your buttocks. Hold for 10-15counts, relax. Repeat three times for each foot. (Picture 4)



4

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. (Picture 5)



5

WARRANTY

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 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: