



## CZ Aerobic guma na cvičení MASTER

**MAS4A138 - 1200 x 150 x 0,35 mm - lehká zátěž**

**MAS4A139 – 1200 x 150 x 0,45 mm – střední zátěž**

**MAS4A140 – 1200 x 150 x 0,55 mm – těžká zátěž**

### Tipy na cvičení s aerobic gumou

Aerobic guma má mnohostranné využití. Je vhodná jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, k silovému tréninku, protahování ale také jako doplněk rehabilitačních cvičení. Její nespornou výhodou je malý rozměr a skladovatelnost, takže si svou aerobic gumu můžete vzít prakticky kamkoliv.

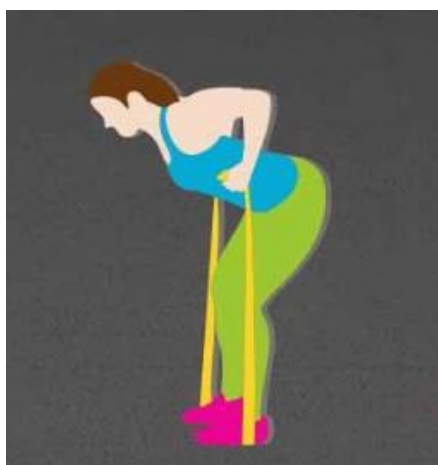
Cviky s aerobic gumou nejsou komplikované, vždy volte gumu s odporem odpovídajícím vaší kondici a požadavkům. Ujistěte se, že máte k tréninku dostatek prostoru a cvičte ve sportovním oděvu a obuvi.

#### Dřepy s aerobic gumou



Postavte se na střední část gumy. Rozkročte se tak, aby dolní končetiny byly souběžné s šířkou ramen. Konce gumy uchopte dle obrázku. Gumu držte v úrovni ramen. Pokrčte kolena a udělejte dřep. Kolena se snažte udržovat v úrovni s prsty na nohou. Pomalu se vraťte zpět do vzpřímené polohy.

Cvik opakujte 8x – 10x.



#### Posílení zádoových svalů a svalů horních končetin

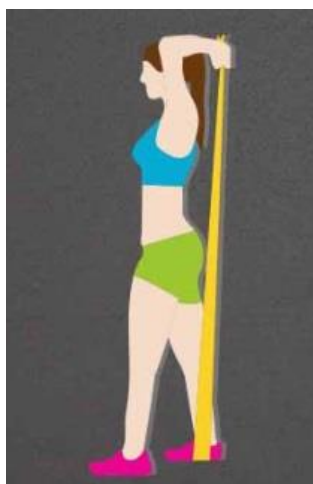
Postavte se na střední část gumy. Dolní končetiny rozkročte do šířky boků. Předkloňte se. Lokty udržujte co nejvíce u těla a plynule přitahujte konce gumy směrem nahoru.

Cvik opakujte 8x – 10x.



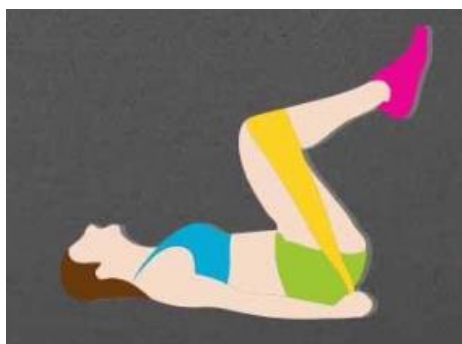
### Výpady

Střed posilovací gumy umístěte pod levou nohu. Pravou nohu posuňte dozadu. Uchopte konce posilovací gumy. Proveďte výpad, kolena ohýbejte maximálně do úhlu 90°. Souběžně s výpadem gumu přitáhněte směrem nahoru. Lokty držte u těla. Opakujte s pravou nohou. Opakujte 8x – 10x.



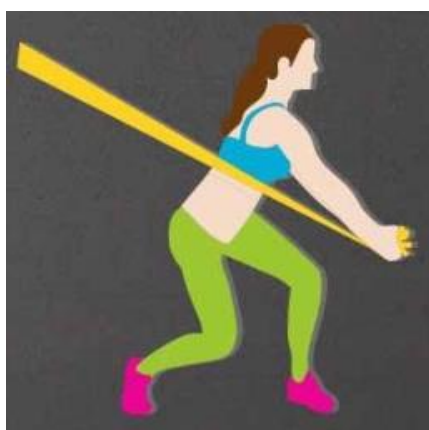
### Posilování tricepsu

Střed posilovací gumy umístěte pod levou nohu. Rozkročte se do šířky boků. Konce posilovací gumy uchopte za hlavou a plynulým pohybem vytahujte gumu nahoru. Lokty se snažte udržet blízko u hlavy. Opakujte 8x – 10x.



### Posilování dolních břišních svalů

Položte se zády na podložka. Zvedněte dolní končetiny a pokrčte kolena, přes která přetáhněte aerobic gumu. Konce gumy uchopte a přidržujte u podložky, viz obrázek. Pánev zvedejte nahoru. Neprohýbejte záda a pohyb neprovádějte švihem, pohyb se snažte kontrolovat. Opakujte 8x – 10x.



### Posilování břišního svalstva

Jeden konec gumy připevněte nepohyblivému bodu. Postavte se bokem ke gumě a odstupte do takové vzdálenosti, až ucítíte drobné napětí. Rozkročte se na širší ramena, levou stranou těla ke gumě, a s nataženými rukama rotujte tělo až do krajní polohy. Je důležité nepodvádět, protože jinak zabírají místo břišních svalů svaly zádové a ruce. V konečné poloze počítejte do tří a pomalu se vraťte do počáteční polohy. Opakujte 8x - 10x a

poté vyměňte strany.

**Bezpečnostní upozornění:**

- Nevystavujte gumu nadměrným teplotám
- Nevystavujte gumu přímému slunečnímu světlu
- Skladujte na suchém a čistém místě.
- Pro čištění používejte pouze mýdlovou vodu, nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky
- Aerobic gumu nechejte po čištění zavěšenou uschnout
- Gumu používejte standardním způsobem. Při natahování více než 300% její klidové délky může dojít k předčasnému poškození či vzniku trhlinek. Při natržení během tréninku hrozí riziko úrazu.
- Nedělejte na gumě žádné úpravy
- Udržujte gumu v bezpečné vzdálenosti od ostrých předmětů, není vhodné cvičit s prstýnkami, řetízky či hodinkami apod.

## **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

## SK Aerobic guma na cvičenie MASTER

MAS4A138 - 1200 x 150 x 0,35 mm - ľahká záťaž

MAS4A139 - 1200 x 150 x 0,45 mm - stredná záťaž

MAS4A140 - 1200 x 150 x 0,55 mm - ťažká záťaž

### Tipy na cvičenie s aerobic gumou

Aerobic guma má mnohostranné využitie. Je vhodná ako pre začiatočníkov, tak pre pokročilých, k silovému tréningu, preťahovanie ale aj ako doplnok rehabilitačných cvičení. Jej nespornou výhodou je malý rozmer a skladovateľnosť, takže si svoju aerobic gumu môžete vziať prakticky kamkoľvek.

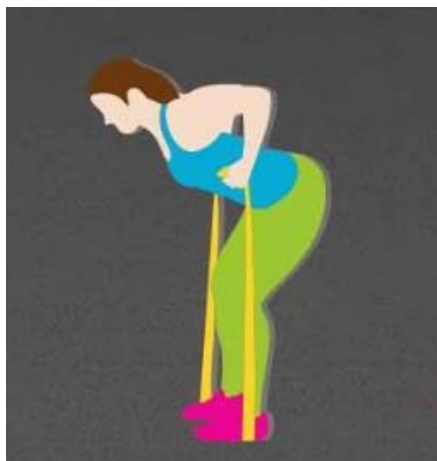
Cviky s aerobic gumou nie sú komplikované, vždy voľte gumu s odporom zodpovedajúcim vašej kondícii a požiadavkám. Uistite sa, že máte k tréningu dostatok priestoru a cvičte v športovom odevu a obuvi.



### Drepy s aerobic gumou

Postavte sa na strednú časť gumy. Rozkročte sa tak, aby dolné končatiny boli súbežne s šírkou ramien. Konce gumy uchopte podľa obrázku. Gumu držte v úrovni ramien. Pokrčte kolená a urobte drep. Kolená sa snažte udržiavať v úrovni s prstami na nohách. Pomaly sa vracajte späť do vzpriamenej polohy.

Cvik opakujte 8x - 10x.



### Posilnenie chrbtových svalov a svalov horných končatín

Postavte sa na strednú časť gumy. Dolné končatiny rozkročte do šírky bokov. Predkloňte sa. Lakte udržiajte čo najviac pri tele a plynule priťahujte konca gumy smerom nahor.

Cvik opakujte 8x - 10x.



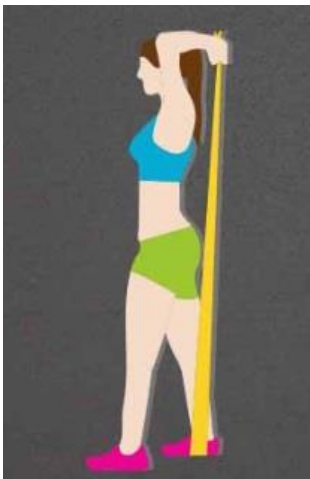
### Výpady

Stred posilňovacie gummy umiestnite pod ľavú nohu. Pravú nohu posuňte dozadu. Uchopte konca posilňovacie gummy. Prevedte výpad, kolená ohýbajte maximálne do uhla 90 °.

Súbežne s výpadom gumu pritiahnite smerom nahor. Lakte držte pri tele.

Opakujte s pravou nohou.

Opakujte 8x - 10x.



### Posilňovanie tricepsu

Stred posilňovacie gummy umiestnite pod ľavú nohu. Rozkročte sa do šírky bokov. Konce posilňovacie gummy uchopte za hlavou a plynulým pohybom vyťahujte gumu nahor. Lakte sa snažte udržať blízko pri hlave.

Opakujte 8x - 10x.

### Posilňovanie dolných

Položte sa chrbtom na pokrčte kolená, cez ktoré uchopte a pridržiavajte u zdvíhajte nahor.

švihom, pohyb sa snažte

Opakujte 8x - 10x.



### brušných svalov

podložka. Zdvihnite dolné končatiny a pretiahnite aerobic gumu. Konce gummy podložky, vid' obrázok. Panvicu Neprohýbejte chrbát a pohyb nerobte kontrolovať.



### Posilňovanie brušného svalstva

Jeden koniec gummy pripevnite nepohyblivému bodu. Postavte sa bokom ku gume a odstúpte do takej vzdialenosti, až ucítite drobné napätie. Rozkročte sa na šírku ramien, ľavou stranou tela ku gume, a s natiiahnutými rukami rotujte telo až do krajnej polohy. Je dôležité nepodvádzať, pretože inak zaberajú miesto brušných svalov svaly chrbtové a ruky. V konečnej polohe počítajte do troch a pomaly sa vráťte do počiatkovej polohy. Opakujte 8x - 10x a potom vymeňte strany.

**Bezpečnostné upozornenie:**

- Nevystavujte gumu nadmerným teplotám
- Nevystavujte gumu priamemu slnečnému svetlu
- Skladujte na suchom a čistom mieste.
- Na čistenie používajte iba mydlovú vodu, nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky
- Aerobic gumu nechajte po čistení zavesenú uschnúť
- Gumu používajte štandardným spôsobom. Pri natáhaní viac ako 300% jej pokojovej dĺžky môže dôjsť k predčasnému poškodeniu či vzniku trhliniek. Pri natrhnutí počas tréningu hrozí riziko úrazu.
- Nerobte na gume žiadne úpravy
- Udržujte gumu v bezpečnej vzdialenosti od ostrých predmetov, nie je vhodné cvičiť s prstienky, retiazky či hodinkami pod.

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

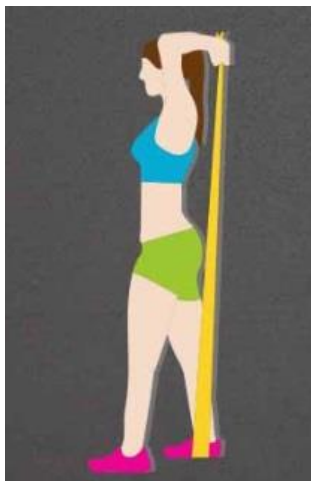
**Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:**

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

**MAS4A138 - 1200 x 150 x 0,35 mm**

**MAS4A139 – 1200 x 150 x 0,45 mm**

**MAS4A140 – 1200 x 150 x 0,55 mm**



## **HU Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak 2 év jótállást nyújt, az eladás napjától számítva.**

### **A jótállás feltételei:**

- a jelen termék jótállási időtartama 24 hónap a vásárlás napjától
- a jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen
- a jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra: mechanikai sérülés, elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy magas hőmérséklet hatása, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek
- a reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum /másolatban/ bemutatásával
- a jótállás kizárólag a termék eladójánál érvényesíthető

## **RO Vanzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 2 ani de la data vânzării.**

### **Termeni de garanție:**

- Produsul este garantat cumpărătorului pentru o perioadă de 24 de luni de la data achiziției.
- în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
- drepturile de garanție nu se aplică defectelor cauzate de: deteriorări mecanice, evenimente inevitabile, dezastre naturale, intervenții neprofesionale, manipulare sau amplasare necorespunzătoare, temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor
- în principiu, reclamațiile trebuie să fie făcute în scris, cu menționarea defectului și o copie a bonului fiscal
- garanția poate fi solicitată numai de la organizația de la care a fost achiziționat produsul

## **PL - 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.

## **EN 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.

Address of local distributor:

## **DE 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.