



Aerobic tyč MASTER® Swing Flexal Bar MAS4A043



Návod k použití

Důležitá upozornění:

1. Před začátkem cvičení zkontrolujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
2. Před použitím zkontrolujte, zda je vše bezpečné - pokud jsou některé části opotřebované či poškozené, nepoužívejte toto zařízení.
3. Cvičení není vhodné pro těhotné ženy.
4. Nenechávejte cvičit děti bez dozoru dospělé osoby.
5. Pokud se nebudete při cvičení cítit dobře, bude vám špatně od žaludku nebo budete mít jiný nepříjemný pocit, ihned cvičení přerušete.
6. Není určeno pro starší osoby, malé děti a nemocné osoby.
7. Odstraňte z blízkosti zařízení nebezpečné věci jako jsou sklo, rohy stolů, ostré předměty atd.
8. Cvičení provádějte lehce a plynule, bez prudkých pohybů.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Zpevněte tělo a udržujte tyč rozkmitanou

Cvik 1 Prsní svaly a paže

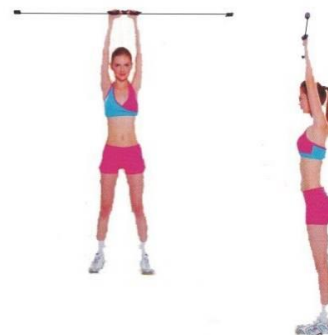
Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně s rukama. Před hrudníkem, kolena mírně ohnutá, váha na patách.

Držte tyč oběma rukama před hrudníkem. Pohybujte tyčí dopředu-dozadu.



Cvik 2 Svaly zad a stehna

Výchozí pozice: trup nakloňte mírně dopředu. Jedna noha vpřed, zadní noha napnutá. Držte tyč volně před sebou. Pohybujte dopředu-dozadu. (změňte stranu)



Cvik 3 Mezilopatkové svaly

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně. Držte tyč volně nad hlavou.

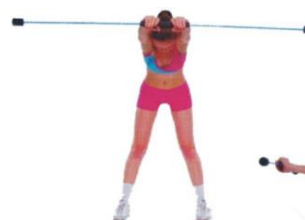
Udržujte ramena dole, palce směřují nahoru. Pohybujte nahoru-dolů.



Cvik 4 Svaly zad a hrudník

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně, ruce v předpažení.

Držte tyč volně před hrudníkem. Palce směřují k tělu. Pohybujte tyčí dopředu-dozadu.



Cvik 5 Hýžděvé svaly

Výchozí pozice: stůjte v mírném předklonu s předpaženýma rukama.

Ruce natáhněte vpřed. Obličej směřuje k zemi. Držte tyč volně oběma rukama. Palce směřují k tělu. Pohybujte tyčí dopředu-dozadu.



Cvik 6 Paže a trapézový sval

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně. Kolena mírně ohnutá. Držte tyč v jedné ruce v úrovni ramen. Pohybujte tyčí doprava–doleva.



Cvik 7 Boky a hýždě

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně. Zvedněte jednu nohu, váhu přeneste na nohu druhou, mírně ohnutou. Tyčí pohybujte doprava–doleva

**Cvik 8** Hýždě a stehna

Výchozí pozice: nakloňte trup mírně dopředu. Zvedněte jednu nohu vzad. Kolenou stojící nohy je nad patou. Neprohýbejte záda! Držte tyč v úrovni ramen. Pohybujte tyčí dopředu-dozadu. (změňte stranu)

**Cvik 9** břišní svaly

Výchozí pozice: sedněte, nohy mírně od sebe, pokrčené. Držte tyč volně před hrudníkem. Pohybujte tyčí nahoru-dolů.

**Cvik 10** hýždě a stehna

Výchozí pozice: klekněte, jednu ruku nataženou vpřed. Držte tyč volně. Palec a obličej směřují k zemi. Tyčí pohybujte dopředu-dozadu (změňte stranu)

**Cvik 11** Hýždě, nohy a paže

Výchozí pozice: sedněte na bok. Spodní noha je ohnutá, horní je natažená. Tyčí pohybujte dopředu-dozadu. (změňte stranu)

**Cvik 12** Nohy a boky

Výchozí pozice: sedněte na bok, opřete se o loket. Držet tyč volně nad tělem. Zvedněte mírně pánev a napněte horní nohu. Tyčí pohybujte nahoru-dolů.

**Cvik 13** Hýždě

Výchozí pozice: lehněte na záda, nohy u sebe a pánev zvedněte nahoru. Záda a hýždě jsou v rovině. Zvedněte jednu nohu. Držte tyč volně oběma rukama. Pohybujte tyčí nahoru-dolů.

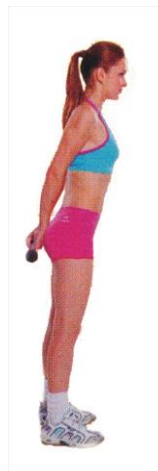


Cvik 14 Hýždě

Výchozí pozice: lehněte na záda, nohama tlačte do země (pánev můžete podsadit). Palce směřují dolů. Tyčí pohybujte dopředu-dozadu (paralelně se stehny)

**Cvik 15** Svaly zad

Výchozí pozice: stůjte vzpřímeně, ruce za zády, napněte paže a držte tyč volně. Pohybujte tyčí nahoru-dolů.

**Cvik 16** Paže a rovnováha

Výchozí pozice: mírně se předkloňte, zvedněte nohu vzad (neprohýbejte záda!) Držte tyč volně a udržujte rovnováhu. Ruce jsou výš než hlava. Tyčí pohybujte nahoru-dolů. (Změňte nohu)



Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky: - záruku 2 roky

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukcí částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

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



Aerobic tyč MASTER® Swing Flexal Bar

MAS4A043



Dôležité upozornenie:

1. Pred začiatkom cvičenia skonzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom.
2. Pred použitím skontrolujte, či je všetko bezpečné - pokiaľ sú niektoré časti opotrebované, či poškodené nepoužívajte toto zariadenie.
3. Cvičenie nie je vhodné pre tehotné ženy.
4. Nenechávajte cvičiť deti bez dozoru dospelaj osoby.
5. Pokiaľ sa při cvičení nebudete cítiť dobre, bude vám zle od žalúdka alebo budete mať nepríjemný pocit, ihneď cvičenie prerušte.
6. Nie je určený pre staršie osoby, malé deti a choré osoby.
7. Z blízkosti zariadenia odstráňte nebezpečné veci ako je sklo , rohy stola, ostré predmety atď.
8. Cvičenie prevádzajte ľahko a plynulo bez prudkých pohybov.

Tento výrobok je určený len na domáce použitie.

Zpevnite telo a udržiavajte tyč rozkmitanú

Cvik 1 Prsné svaly a ramená

Východisková pozícia: stojte vzpriamene s rukami. Pred hrudníkom, kolená mierne ohnuté, váha na päťach.

Držte tyč oboma rukami pred hrudníkom. Pohybujte tyčou dopredu-dozadu



Cvik 2 Svaly chrbta a stehna

Východisková pozícia: trup nakláňajte mierne dopredu. Jedna noha vpred, zadná noha napnutá. Držte tyč voľne pred sebou. Pohybujte dopredu-dozadu. (zmeňte stranu)



Cvik 3 Mezilopatkové svaly

Východisková pozícia: stojte vzpriamene. Držte tyč voľne nad hlavou.

Udržujte ramená dole, palce smerujú hore. Pohybujte hore-dole.



Cvik 4 Svaly chrbta a hrudník

Východisková pozícia: stojte vzpriamene, ruky v predpažení.

Držte tyč voľne pred hrudníkom. Palce smerujú k telu. Pohybujte tyčou dopredu-dozadu.



Cvik 5 Sedacie svaly

Východisková pozícia: stojte v miernom predklone s predpaženými rukami.

Ruky natiahnite vpred. Tvár smeruje k zemi. Držte tyč voľne oboma rukami. Palce smerujú k telu. Pohybujte tyčou dopredu-dozadu.



Cvik 6 Ruky a trapézový sval

Východisková pozícia: stojte vzpriamene. Kolená mierne ohnuté. Držte tyč v jednej ruke v úrovni ramien. Pohybujte tyčou doprava-doleva.



Cvik 7 Boky a zadok

Východisková pozícia: stojte vzpriamene. Zdvihnite jednu nohu, váhu preneste na nohu druhú, mierne ohnutú. Tyčou pohybujte doprava-dola



sk Cvik 8 Zadok a stehná

Východisková pozícia: nakláňajte trup mierne dopredu. Zdvihnite jednu nohu vzad. Kolenó stojacej nohy je nad päťou. Neprehýbajte chrbát! Držte tyč v úrovni ramien. Pohybujte tyčou dopredu-dozadu. (zmeňte stranu)



Cvik 9 brušné svaly

Východisková pozícia: sadnite, nohy mierne od seba, pokrčené. Držte tyč voľne pred hrudníkom. Pohybujte tyčou hore-dole.



cvik 10 zadok a stehná

Východisková pozícia: kľaknite, jednu ruku natiahnutú vpred. Držte tyč voľne. Palec a tvár smerujú k zemi. Tyčou pohybujte dopredu-dozadu (zmeňte stranu)



Cvik 11 Zadok, nohy a ramená

Východisková pozícia: sadnite na bok. Spodná noha je ohnutá, horná je natiahnutá. Tyčou pohybujte dopredu-dozadu. (zmeňte stranu)



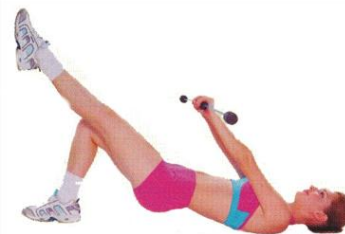
Cvik 12 Nohy a boky

Východisková pozícia: sadnite na bok, oprite sa o lakeť. Držať tyč voľne nad telom. Zdvihnite mierne panvu a napnite hornú nohu. Tyčou pohybujte hore-dole.



Cvik 13 Zadok

Východisková pozícia: ľahnite na chrbát, nohy pri sebe a panvu zdvihnite hore. Chrbát a zadok sú v rovine. Zdvihnite jednu nohu. Držte tyč voľne oboma rukami. Pohybujte tyčou hore-dole.

**Cvik 14 Zadok**

Východisková pozícia: ľahnite na chrbát, nohami tlačte do zeme (panvu môžete podsadiť). Palce smerujú nadol. Tyčou pohybujte dopredu-dozadu (paralelne so stehnami)

**Cvik 15 Svaly chrbta**

Východisková pozícia: stojte vzpriamene, ruky za chrbtom, napnite ruky a držte tyč voľne. Pohybujte tyčou hore-dole.

**Cvik 16 Ramená a rovnováha**

Východisková pozícia: mierne sa predkloňte, zdvihnite nohu vzad (neprehýbajte chrbát!) držte tyč voľne a udržiavajte rovnováhu. Ruky sú vyššie ako hlava. Tyčou pohybujte hore-dole. (Zmeňte nohu)



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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



Kij treningowy MASTER[®] Swing Flexal Bar MAS4A043



Ważne ostrzeżenia:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować z lekarzem stan zdrowia.
2. Przed użyciem należy sprawdzić stan bezpieczeństwa urządzenia – jeżeli niektóre części są zużyte lub uszkodzone, nie należy korzystać z urządzenia.
3. Ćwiczenia nie są przeznaczone dla kobiet w ciąży.
4. Nie należy pozostawiać ćwiczących dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
5. Jeśli podczas ćwiczeń pojawią się bóle i zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
6. Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób starszych, małych dzieci i schorowanych osób.
7. Należy usunąć niebezpieczne przedmioty jakimi są szkło, kanty stołu, ostre przedmioty itd. z okolic urządzenia.
8. Ćwiczenia należy przeprowadzać wolno i płynnie, bez gwałtownych ruchów.

Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie dla użytkowania domowego.

Trzymaj ciało w sztywnej pozycji i migaj kijem.

Ćwiczenie 1 Mięśnie piersiowe i ramiona

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany z rękoma. Przed klatką piersiową, kolana lekko zgięte, waga na piętach.

Trzymaj kij obiema rękoma przed klatką piersiową. Ruszaj kijem do przodu – do tyłu.



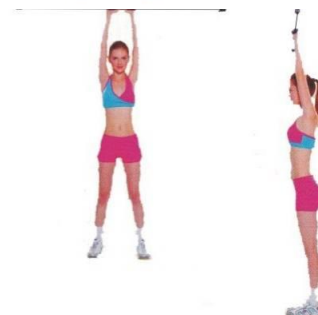
Ćwiczenie 2 Mięśnie pleców i uda

Podstawowa pozycja: Tułów pochyl lekko do przodu. Jedna noga do przodu, tylna jest naciągnięta. Trzymaj kij przed sobą. Ruszaj do przodu – do tyłu (zmień stronę)

Ćwiczenie 3 Mięśnie pomiędzy łopatkami

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany. Trzymaj kij luźno na głowę.

Trzymaj ramiona na dole, palce pokazują do góry. Wykonuj ruch w dół i w górę.



Ćwiczenie 4 Mięśnie pleców i klatka piersiowa

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany, ręce wyciągnięte przed siebie.

Trzymaj kij luźno przed klatką piersiową. Palce pokazują k ciału. Wykonuj ruch kijem do przodu- do tyłu



Ćwiczenie 5 Mięśnie pośladków

Pozycja podstawowa: stój lekko pochylony do przodu z wyciągniętymi rękami.

Wyciągnij ręce do przed siebie. Twarz jest pochylona ku podłozde. Kij trzymaj luźno obiema rękoma. Palce pokazują k ciału. Wykonuj ruch kijem do przodu- do tyłu.



Ćwiczenie 6 Ręce i mięsień trójgłowy

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany. Kolana lekko zgięte. Trzymaj kij w jednej ręce na wysokości ramion. Wykonuj ruch kijem w lewo – w prawo.



Ćwiczenie 7 Biodra i pośladki

Podstawowa pozycja: stój wyprostowany. Podnieś jedną nogę. wagę przenieś na drugą nogę, lekko zgiętą. Wykonuj ruch kijem w lewo – w prawo.

**Ćwiczenie 8 Pośladki i uda**

Pozycja podstawowa: pochyl lekko tułów do przodu. Podnieś jedną nogę do tyłu. Kolano stojącej nogi jest na piętą. Nie gnij pleców! Trzymaj kij na wysokości ramion. Wykonuj ruch kijem w lewo – w prawo. (zmień stronę)

**Ćwiczenie 9 Mięśnie brzucha**

Pozycja podstawowa: usiądź, nogi lekko od siebie, zgięte. Trzymaj kij luźno przed klatką piersiową. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół.

**Ćwiczenie 10 pośladki i uda**

Pozycja podstawowa: klękaj na kolana, jedna ręka naciągnięta do przodu. Trzymaj kij luźno. Palec i twarz pokazują ku podłodze. Wykonuj ruch kijem do przodu - do tyłu (zmień stronę).

**Ćwiczenie 11 Pośladki, nogi i barki**

Pozycja podstawowa: usiądź na bok. Dolna noga jest zgięta, górna wyprostowana. Wykonuj ruch kijem do przodu – do tyłu. (zmień stronę.)

**Ćwiczenie 12 Nogi i boki**

Pozycja podstawowa: usiądź na bok, oprzyj się o łokieć. Trzymaj kij luźno na ciele. Podnieś lekko miednicę i wyprostuj górną nogę. Wykonuj ruch kijem do przodu do góry – w dół.



Ćwiczenie 13 Pośladki

Pozycja podstawowa: połóż się na plecy, nogi u siebie i miednicę podnieś do góry. Plecy i pośladki są zarówno. Podnieś jedną nogę. Kij trzymaj luźno obiema rękoma. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół

**Ćwiczenie 14** Pośladki

Pozycja podstawowa: połóż się na plecy, nogi pchnij ku podłodze (miednicę można podłożyć). Palce pokazują ku podłodze. Wykonuj ruch kijem do przodu – do tyłu (paralelnie z udami)

**Ćwiczenie 15** Mięśnie pleców

Pozycja podstawowa: stój wyprostowany, ręce za plecami, naciągnij barki i trzymaj kij luźno. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół

**Ćwiczenie 16** Ramiona i równowaga

Pozycja podstawowa: lekko pochyl się, podnieś nogę do tyłu (nie gnij pleców!). Trzymaj kij luźno i trzymaj równowagę. Ręce są powyżej głowy. Wykonuj ruch kijem do góry – w dół. (zmień nogę)



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.

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**[®]
SPORTS EQUIPMENT