CZ

Fitness schod pro step UP bedýnka MASTER® New

MAS4A130

Návod na použití

Důležitá upozornění:

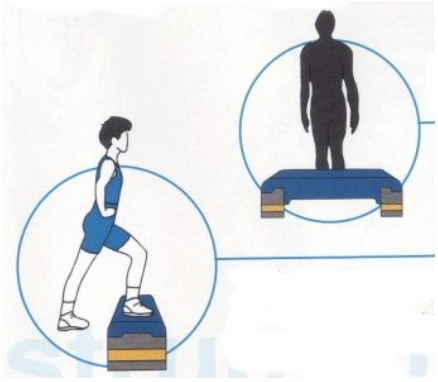
1. Před začátkem cvičení zkonzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
2. Před použitím zkontrolujte, zda je vše bezpečné - pokud jsou některé části opotřebované či poškozené, nepoužívejte toto zařízení.
3. Cvičení není vhodné pro těhotné ženy.
4. Nenechávejte cvičit děti bez dozoru dospělé osoby.
5. Pokud se nebudete při cvičení cítit dobře, bude vám špatně od žaludku nebo budete mít jiný nepříjemný pocit, ihned cvičení přerušte.
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.
9. Maximální nosnost je 150 kg.

Aerobní cvičení

Na stepu můžete provádět jak nenáročné, jednoduché cviky tak i náročné cviky. Při cvičení byste se měli zadýchat, ale ne lapat po dechu. Pokud jste začátečník, nejdříve cvičte 3-4 minuty a postupně dobu zvyšujte. Ke konci cvičení pomalu snižujte zátěž a nakonec proveďte protahovací cvičení po dobu 3-4 minut. Protažení můžete také zopakovat později, zamezíte tak možnému ztuhnutí či bolesti svalů.

CZ

Při stoupnutí na step musíte mít na stepu celé chodidlo. Při cvičení nevystrkujte hýždě a cvičte v diagonále.



Vždy sestupujte dozadu, nikdy dopředu.

Vyberte si příslušnou výšku stepu. Pokud nebudete zvládat cvičení při větší výšce, raději snižte výšku stepu, aby nedošlo k přetažení.

Zahřívací cviky

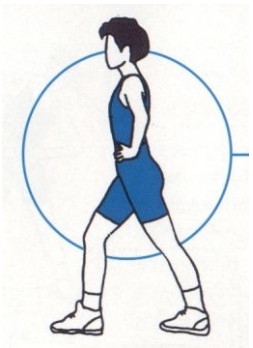
Před začátkem jakéhokoliv cvičení je třeba vždy provést zahřívací cvičení.

Začněte chůzí na místě. Zvedejte kolena, pata se musí dotknout země a mějte uvolněnou páteř. Toto cvičení provádějte přibližně 3-4 minuty.

Zvedání kolen

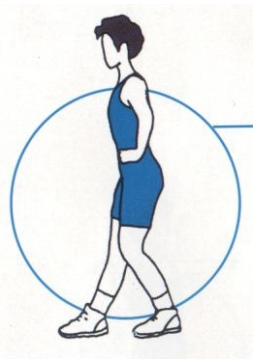
Je také velmi důležité protáhnout hlavní svalové skupiny, které se při cvičení posilují. Toto protahování je statické a v každé poloze vydržte 6-8 sekund.

Zakopávání



Lýtka

Dejte jednu nohu dozadu a tlačte do podlahy. Obě špičky musí směřovat dopředu.



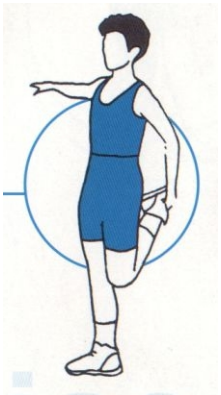
Zadní strana stehen a kolena

Pokračujte od protažení lýtek, přeneste váhu na zadní nohu a napněte koleno. Protlačte přední nohu co nejvíce z kyčle.

Protažení boků

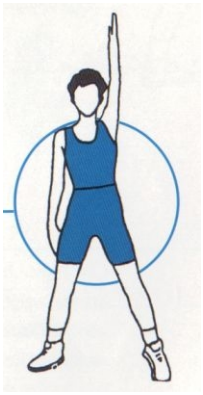
Pokud se cítíte připraveni, můžete si zvolit váš cvičební program.

Kruhy paží



Přední strana stehen

Postavte se na jednu nohu, druhou nohu ohněte dozadu a uchopte ji rukou. Tlačte nohou do hýždí. Pokud neudržíte stabilitu, chyťte se jednou rukou židle.

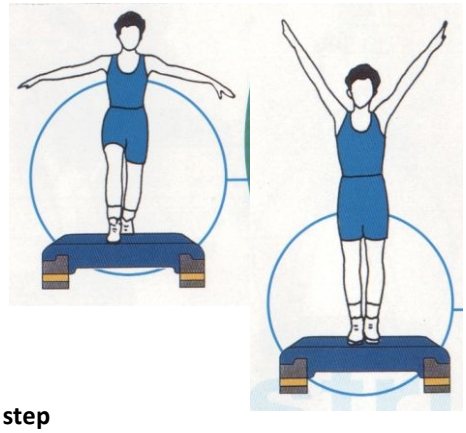


CZ

Základní krok - Basic

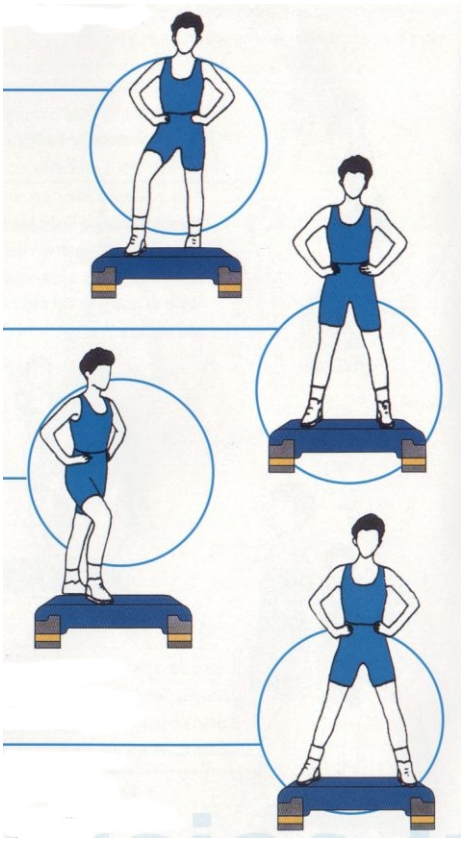
Zde jsou popsány základní pohyby. Odpočítává se od čtyř do nuly. Na step jde vždy tatáž noha. Při cvičení jedné nohy byste neměli strávit více než 1 minutu. Po minutě nohy vyměňte.

1. pravou nohou nahoru
2. levou nohou nahoru
3. pravou nohou dolů
4. levou nohou dolů.



Pro zvýšení zátěže můžete přidat cviky paží.

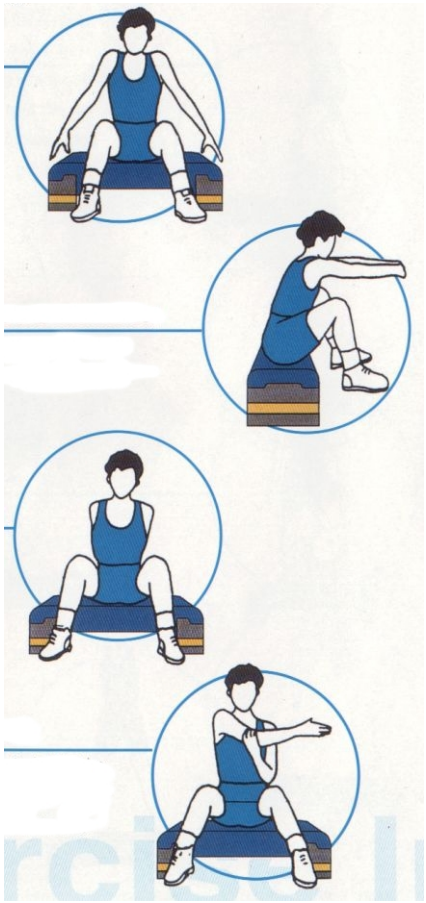
1. Rozpažte ruce při chůzi nahoru pravou nohou
2. Vzpažte při levé noze nahoru
3. pravou nohou dolů, ruce rozpažte
4. levou nohou dolů, ruce upažte



V- step

Jde o variaci Basicu. Nohy jdou zeširoka stranou nahoru a k sobě dolů.

1. krok na step pravou nohou do strany
2. krok levou nohou do strany
3. krok dolů pravou nohou
4. krok dolů levou nohou k pravé noze.



Opět můžete přidat paže

1. pravá noha nahoru – zvedněte pravou ruku
2. levá noha nahoru – zvedněte levou ruku
3. pravá noha dolů – připažte pravou ruku
4. levá noha dolů – připažte levou ruku.

Protahování

Po cvičení je třeba opět svaly protáhnout, aby neztuhly a nebolely další dny. Tyto cviky jsou statické, v každé poloze vydržte 8-10 sekund.

Ramena – deltový sval

1. sedněte si na step, narovnejte záda a zvedejte ramena nahoru k uším
2. pak je tlačte dolů a v pozici vydržte.

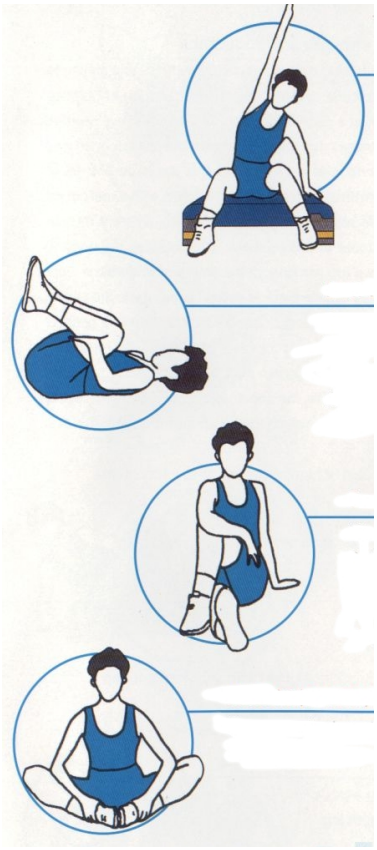
Vrchní část zad – trapézy

Sedněte si na step, vytahujte ruce dopředu z lopatek a vydržte v této pozici.

Vrchní část zad

Sedněte si na step a spojte ruce za zády. Vytočte dlaně směrem nahoru a pomalu zvedejte paže. Chvíli v této poloze vydržte.

CZ



Zadní strana paží a ramen (tricepsy a zadní deltový sval)

Sedněte si na step. Narovnejte záda. Jednu paži tlačte do boku přes hruď a druhou rukou ji v lokti přitlačte. Tlačte ruku co nejvíce do boku. V poloze vydržte.

Pás

Sedněte si na step vzpřímeně a nakloňte se na jednu stranu. Druhou ruku vytahujte co nejvíce nahoru. V této poloze vydržte.

Vnitřní strana stehen

Lehněte si na zem, rukama tlačte kolena co nejvíce od sebe. V poloze vydržte.

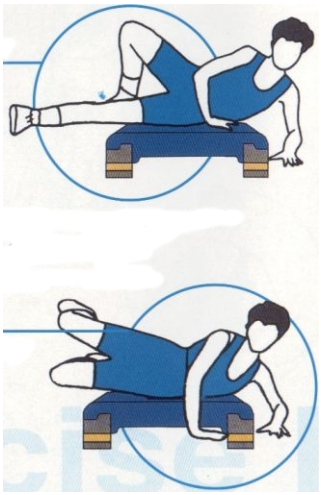
Vnější strana stehen

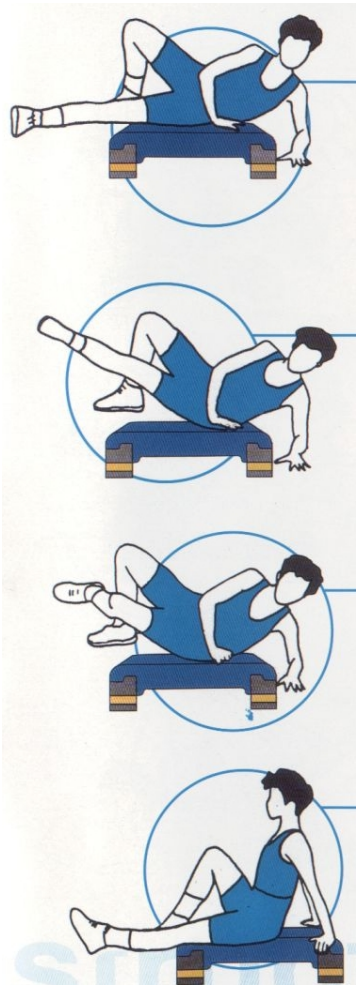
Sedněte si na zem. Napněte pravou nohu a levou nohu ohněte přes pravou nohu. Pomocí opačné paže tlačte na koleno a v této poloze vydržte.

Hýžďové svaly

Lehněte si na zem a spojte chodidla. Tlačte kolena od sebe.

Další protahovací cviky byly ukázány v zahřívací části.





Oddělené posilování

V této sekci se zaměříme na posilování jednotlivých svalů bez vlivu na srdečně-cévní systém. Pro zvětšení svalové hmoty je nutné cvičit v téměř maximální zátěži a s opakováním. Jednotlivé série se musí opakovat. Například – 10 – 11 cviků při 3 – 4 opakování. Mezi opakováními je nutné udělat pauzu. V pauze můžete posilovat jiné skupiny svalů.
Pokud při cvičení ucítíte jakoukoliv bolest nebo pálení, udělejte si přestávku.

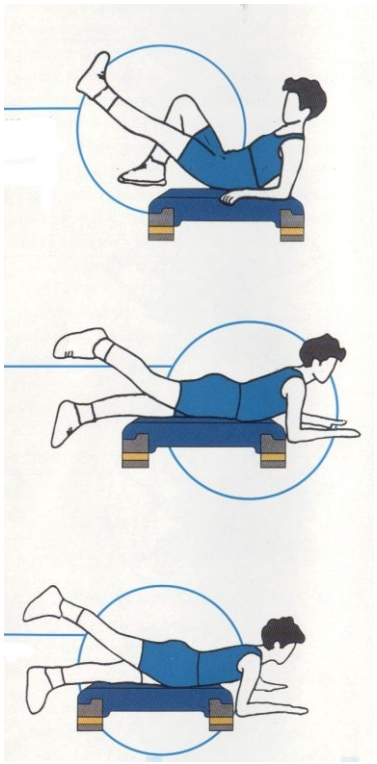
Vnější strana stehen

Lehněte si na bok na step, zapřete se spodní rukou o zem, vrchní ruku zapřete do stepu. Napněte spodní nohu, vrchní nohu pokrčte. Zvedejte vrchní nohu, cvičení opakujte.
Lehněte si na bok na step, zapřete se rukama, pokrčte obě nohy a zvedejte vrchní nohu, cvičení opakujte.

Vnitřní strana stehen

Lehněte si na bok na step. Opřete se spodní rukou o zem a vrchní ruku zapřete do stepu. Napněte spodní nohu, vrchní nohu pokrčte. Zvedejte několikrát spodní nohu nahoru v malém rozsahu.

CZ



Můžete také pokrčit obě nohy.

Přední strana stehen – kvadriceps

Sedněte si na step podélně. Za zády se podepřete rukama, pokrčte jednu nohu a druhou natáhněte. Zvedejte nataženou nohu.

Opřete se o lokty, tlačte hýždě ke stepu a opět zvedejte jednu nohu.

Hýžďové svaly

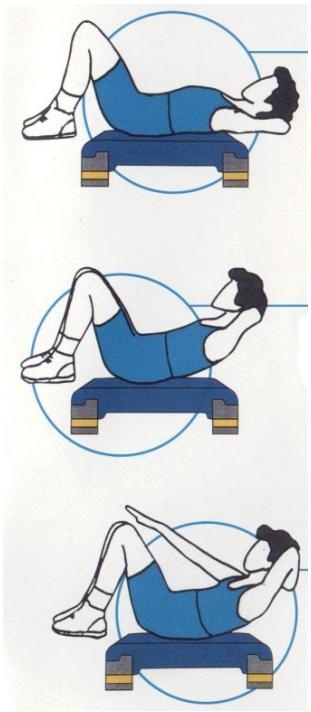
Lehněte si na step na břicho, opřete se lokty o zem a zvedejte jednu nohu nahoru a přitom stáhněte hýždě. Nedělejte moc velké pohyby, abyste nezapojovali zádové svaly.

Břišní svaly

Lehněte si na záda na step a pokrčte kolena. Zvedejte kolena k hrudníku a přitom zvedejte i hýždě. Ruce mějte za hlavou.

Zvedejte horní část těla, nedávejte bradu na prsa, zvedejte celou horní část těla.

Jednu ruku nechte za hlavou a druhou rukou mířte na stehna.



Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky

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 (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

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
3. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení

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
servis@mastersport.cz
www.mastersport.cz

SK

Fitness schod pro step UP bedýnka MASTER® New

MAS4A130

Návod na použitie

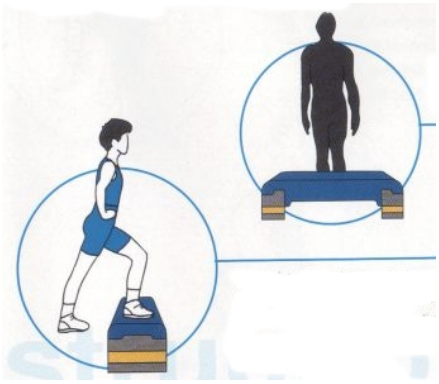
Dôležité upozornenie:

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 dospelej osoby.
5. Pokiaľ sa při cvičení nebudete cítiť dobře, 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.

Aeróbne cvičenie

Na stepe môžete vykonávať ako nenáročné, jednoduché cviky tak i náročné cviky. Pri cvičení by ste sa mali zadýchať, ale nie lapať po dychu. Ak ste začiatočník, najskôr cvičte 3-4 minúty a postupne dobu zvyšujte. Ku koncu cvičenia pomaly znižujte záťaž a nakoniec vykonajte naťahovacie cvičenia po dobu 3-4 minút. Pretiahnutie môžete tiež zopakovať neskôr, zamedzíte tak možnému stuhnutiu, či bolesti svalov.

SK

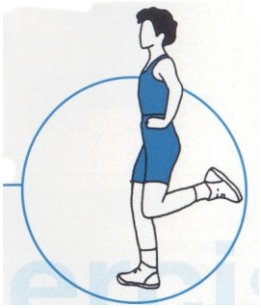


Pri stúpaní na step musíte mať na stepe celé chodidlo. Pri cvičení nevystrkujte zadok a cvičte v diagonále.
Vždy zostupujte dozadu, nikdy dopredu.
Vyberte si príslušnú výšku stepu. Ak nebudete zvládať cvičenia pri väčšej výške, radšej znížte výšku stepu, aby nedošlo k pretiahnutiu.

Zahievacie cviky

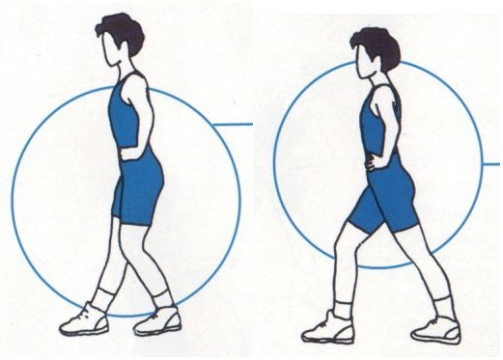
Pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia je potrebné vždy vykonať zahrievacie cvičenia.

Začnite chôdzou na mieste. Zdvíhajte kolená, päta sa musí dotknúť zeme a majte uvoľnenú chrbticu. Toto cvičenie robte približne 3-4 minúty.



Zdvíhanie kolien

Je tiež veľmi dôležité pretiahnuť hlavné svalové skupiny, ktoré sa pri cvičení posilňujú. Toto preťahovanie je statické a v každej polohe vydržte 6-8 sekúnd.



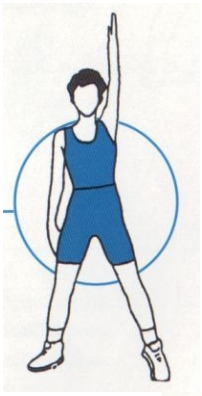
Zakopávanie

Lýtka

Dajte jednu nohu dozadu a tlačte do podlahy. Obe špičky musia smerovať dopredu.

Zadná strana stehien a kolena

Pokračujte od pretiahnutia lýtok, preneste váhu na zadnú nohu a napnite koleno. Pretlačte prednú nohu čo najviac z bedra.



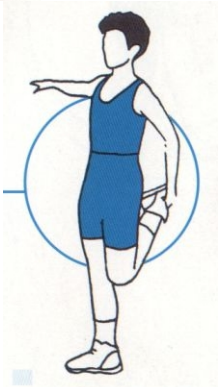
Pretiahnutie bokov

Ak sa cítite pripravení, môžete si zvoliť váš cvičebný program.

Kruhy paží

Predná strana stehien

Postavte se na jednu nohu, druhú nohu ohnite dozadu a uchopte ju rukou. Tlačte nohou do zadku. Ak neudržíte stabilitu, chyťte sa jednou rukou stoličky.

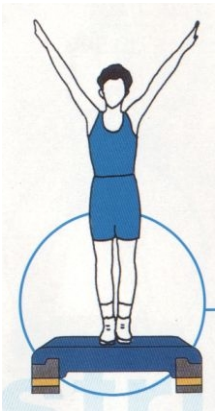


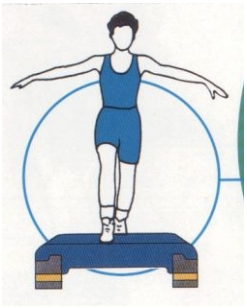
SK

Základný krok - Basic

Tu sú popísané základné pohyby. Odpočítava sa od štyroch do nuly. Na step ide vždy tá istá noha. Pri cvičení jednej nohy by ste nemali stráviť viac ako 1 minútu. Po minúte nohy vymeňte.

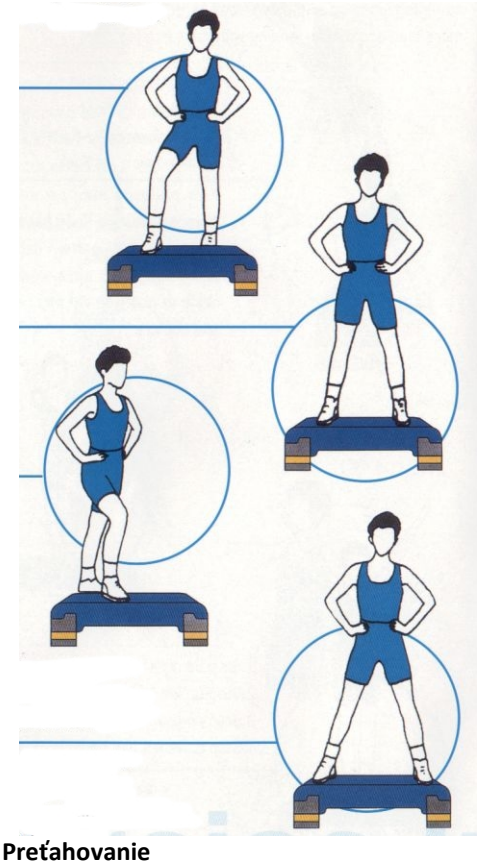
- pravou nohou hore
- ľavou nohou hore
- pravou nohou dole
- ľavou nohou dole.





Pre zvýšenie záťaže môžete pridať cviky paží.

- Rozpažte ruky pri chôdzi hore pravou nohou
- Vzpažte pri ľavej nohe hore



- pravou nohou dole, ruky rozpažte
- ľavou nohou dole, ruky upažte

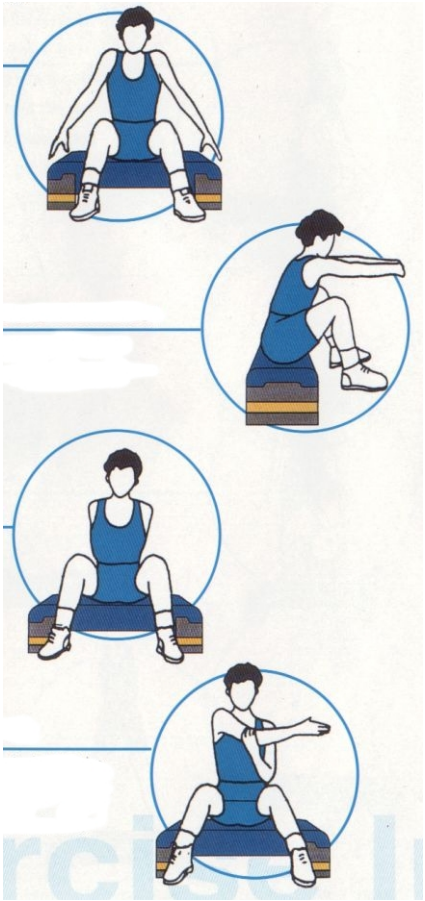
V- step

Ide o variáciu Basicu. Nohy idú zoširoka stranou nahor a k sebe dole.

- krok na step pravou nohou do strany
- krok ľavou nohou do strany
- krok dole pravou nohou
- krok dole ľavou nohou k pravej nohe.

Opäť môžete pridať paže

- pravá noha hore – zdvihnite pravú ruku
- ľavá noha hore – zdvihnite ľavú ruku
- pravá noha dole – pripažte pravú ruku
- ľavá noha dole – pripažte ľavú ruku.



Preťahovanie

Po cvičení je potrebné opäť svaly pretiahnuť, aby stuhli a neboleli ďalšie dni. Tieto cviky sú statické, v každej polohe vydržte 8-10 sekúnd.

Ramená – deltový sval

- sadnite si na step, narovnajte chrbát a zdvíhajte ramená hore k ušiam
- potom ich tlačte dole a v pozícii vydržte.

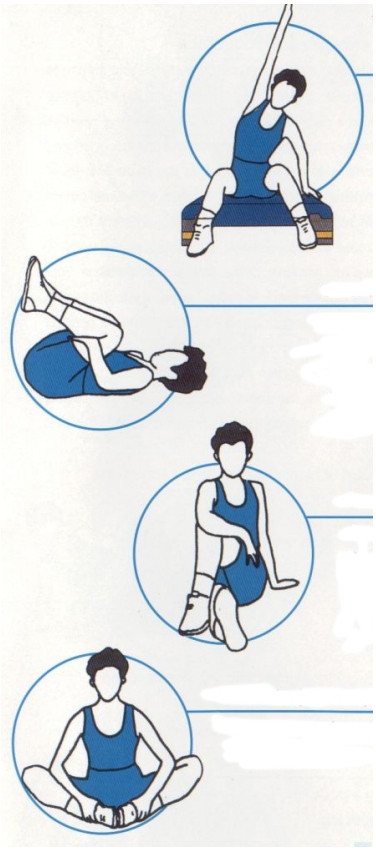
Vrchná časť chrbta - trapézy

Sadnite si na step, vyťahujte ruky dopredu z lopatiek a vydržte v tejto pozícii.

SK

Vrchná časť chrbta

Sednite si na step a spojte ruky za chrbát. Vytočte dlane smerom hore a pomaly zdvíhajte paže. Chvíľu v tejto polohe vydržte.



Zadná strana paží a ramien (tricepsy a zadné deltový sval)

Sadnite si na step. Narovnajte chrbát. Jednu pažu tlačte doboku cez hruď a druhou rukou ju v lakti pritlačte. Tlačte ruku čo najviac doboku. V polohe vydržte.

Pás

Sadnite si na step vzpriamene a nakloňte sa na jednu stranu. Druhú ruku vyťahujte čo najviac nahor. V tejto polohe vydržte.

Vnútorná strana stehien

Ľahnite si na zem, rukami tlačte kolená čo najviac od seba. V polohe vydržte.

Vonkajšia strana stehien

Sadnite si na zem. Napnite pravú nohu a ľavú nohu ohnite cez pravú nohu. Pomocou opačnej paže tlačte na koleno a v tejto polohe vydržte.

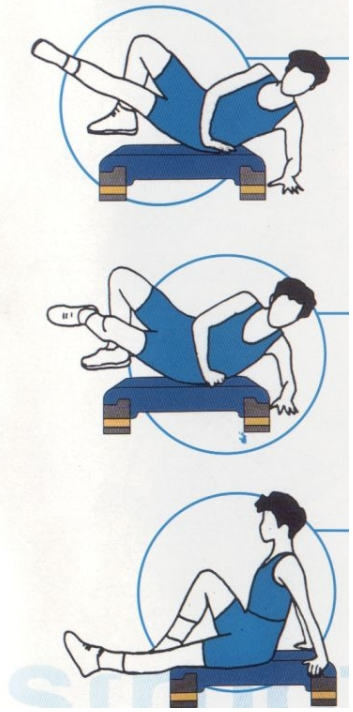
Sedacie svaly

Ľahnite si na zem a spojte chodidlá. Tlačte kolená od seba.

Ďalšie naťahovacie cviky boli ukázané v zahrievacej časti.

Oddelené posilňovanie

V tejto sekcii sa zameriame na posilňovanie jednotlivých svalov bez vplyvu na srdcovo-cievny systém. Pre zväčšenie svalovej hmoty je nutné cvičiť v takmer maximálnej záťaži a s opakovaním.Jednotlivé série sa musia opakovať. Napríklad - 10 - 11 cvikov pri 3 - 4 opakovania. Medzi opakovaniami je nutné urobiť pauzu. V pauze môžete posilňovať iné skupiny svalov.

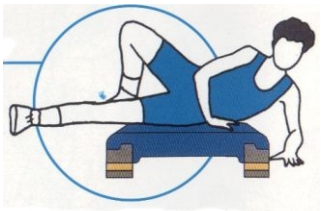


Ak pri cvičení ucítite akúkoľvek bolesť alebo pálenie, urobte si prestávku.

Vonkajšia strana stehien

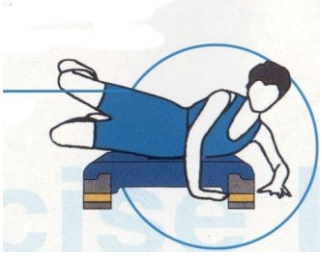
Ľahnite si na bok na step, zaprite sa spodnou rukou o zem, vrchnú ruku zaprite do stepu. Napnite spodnú nohu, vrchnú nohu pokrčte. Zdvíhajte vrchnú nohu, cvičenie opakujte.

Ľahnite si na bok na step, zaprite sa rukami, pokrčte obe nohy a zdvíhajte vrchnú nohu, cvičenie opakujte.



Vnútorná strana stehien

Ľahnite si na bok na step. Oprite sa spodnou rukou o zem a vrchnú ruku zaprite do stepu. Napnite spodnú nohu, vrchnú nohu pokrčte. Zdvíhajte niekoľkokrát spodnú nohu hore v malom rozsahu.



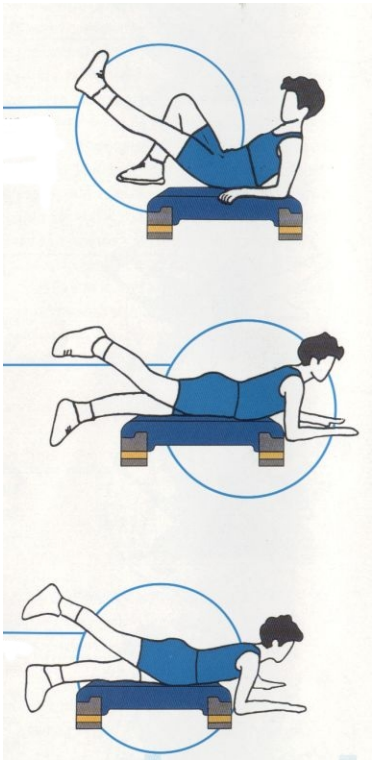
Môžete tiež pokrčiť obe nohy.

Predná strana stehien - kvadriceps

Sadnite si na step pozdĺžne. Za chrbtom sa podoprite rukami, pokrčte jednu nohu a druhú natiahnite. Zdvíhajte natiahnutú nohu.

Oprite sa o lakte, tlačte zadok ku stepu a opäť zdvíhajte jednu nohu.

SK



Sedacie svaly

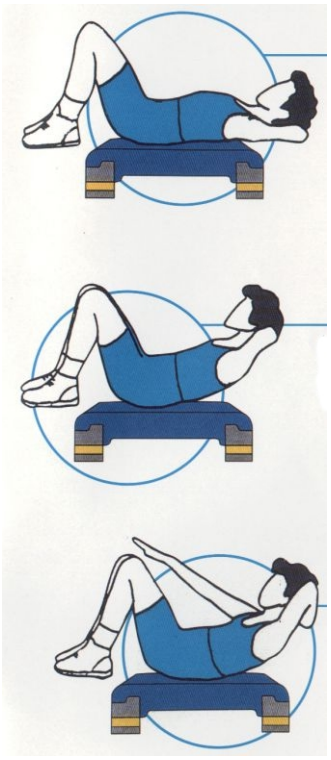
Ľahnite si na step na brucho, oprite sa lakťami o zem a zdvíhajte jednu nohu hore a pritom stiahnite zadok. Nerobte moc veľké pohyby, aby ste nevykonávali chrbtové svaly.

Brušné svaly

Ľahnite si na chrbát na step a pokrčte kolená. Zdvíhajte kolená k hrudníku a pritom dvíhajte aj zadok. Ruky majte za hlavou.

Zdvíhajte hornú časť tela, nedávajte bradu na prsia, zdvíhajte celú hornú časť tela.

Jednu ruku nechajte za hlavou a druhou rukou mierte na stehná.



Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruku 2 roky

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 (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
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

Upozornenie:

1. cvičenie doprevadzané zvukovými efektmi a občasným vŕzganím nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
3. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.

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

MASTER® SPORTS EQUIPMENT

EN

Fitness step UP MASTER® New

MAS4A130

User manual

Important:

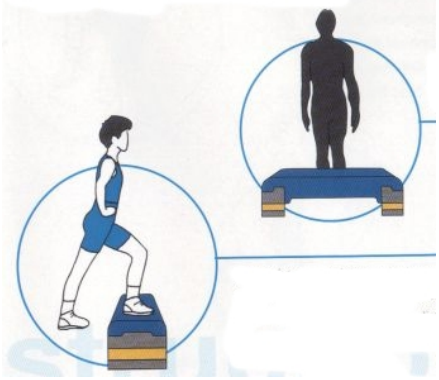
1. Please consult your training plan with a physician before using the fitness step.
2. Always check for signs of wear or damage before starting your exercise. If damaged, do not use this product.
3. Not suitable for pregnant women.
4. Children should exercise only under supervision of an adult.
5. If you start to feel light headed, dizzy or nauseous, immediately stop exercising.
6. Not suitable for persons with a pre-existing medical condition, elders and small children.
7. Make sure you have enough space for exercising, remove all glass or sharp objects, avoid exercising close to sharp edges etc.
8. Exercises should be executed in a smooth and light manner. Avoid fast, abrupt movements.

Aerobic exercises

The step can be used either for easy and light exercises or for a high-tension training. However, you should never be out of breath. Take care of your breathing. If you are a beginner, exercise only for 3-4 minutes at the beginning and gradually extend the work out time. At the end of the exercising session gradually lower the tension. Do not forget to stretch after exercising for not less than 3-4 minutes. A proper stretching can prevent muscle fatigue and cramps.

Your whole sole should be in contact with the stepping platform. Do not stick your butt out and exercise diagonally.

EN



Always step backwards while stepping down from the platform.

Choose an appropriate step height. If you find the exercise too demanding, lower the platform.

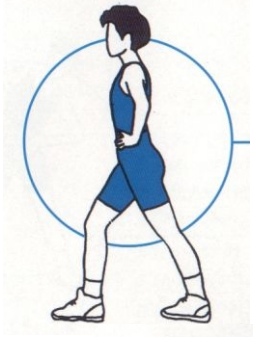
Warm up

You should go through a series of warm up exercises before every work out.

Begin with a march. Loosen your spine and begin to lift up your knees. Your heel should always touch the ground. March for 3-4 minutes.

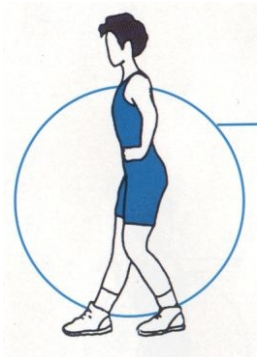
Knee lift

Keep your supporting leg straight as you lift the opposite knee. Lower, then alternate legs. During the warm up phase, stretch all muscle groups that will be used during the training. Stay for 6-8 seconds in each position.



Glute press

Calf stretch

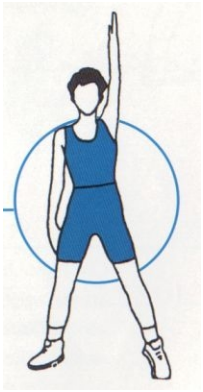


Move your leg backward and press to the floor. Both tips of your feet have to point forward.

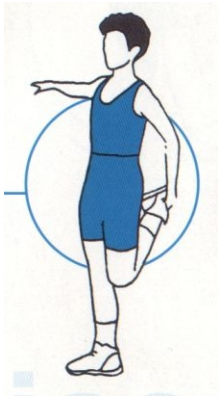
Hamstring and knee stretch

Continue with stretching of your calf, move the weight of your body onto the leg behind you and stretch the knee. Press the front leg out of the hip as much as possible.

Hip stretch



Arm circling



Quadriceps stretch

Stand holding onto a secure object, or have one hand raised out to the side for balance. Raise one heel up toward your buttocks, and grasp hold of your foot, with one hand. Inhale, slowly pulling your heel to your buttock while gradually pushing your pelvis forward. Aim to keep both knees together, having a slight bend in the supporting leg.

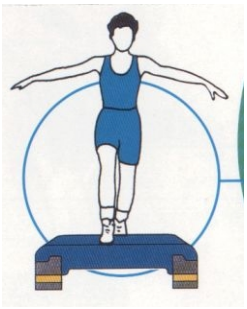
You can start your training now.

EN

Basic Step

Here you can see a list of basic cardio exercises for your fitness step. Count down from 4 to 0. Use always the same leg for one set of exercises. Do not exercise the same leg for longer than 1 minute. Switch up the legs after one minute.

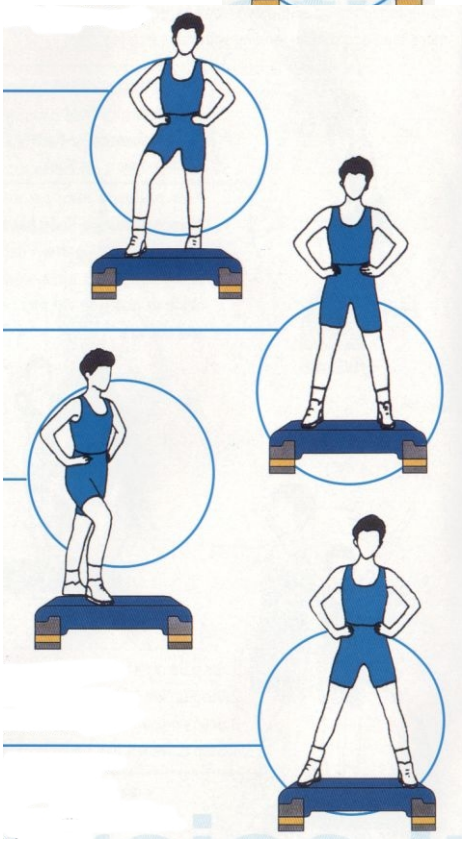
1. Put your right leg up.
2. Put your left leg up.
3. Step down with your right leg.
4. Step down with your left leg.



Add the movement of your arm to increase the intensity.

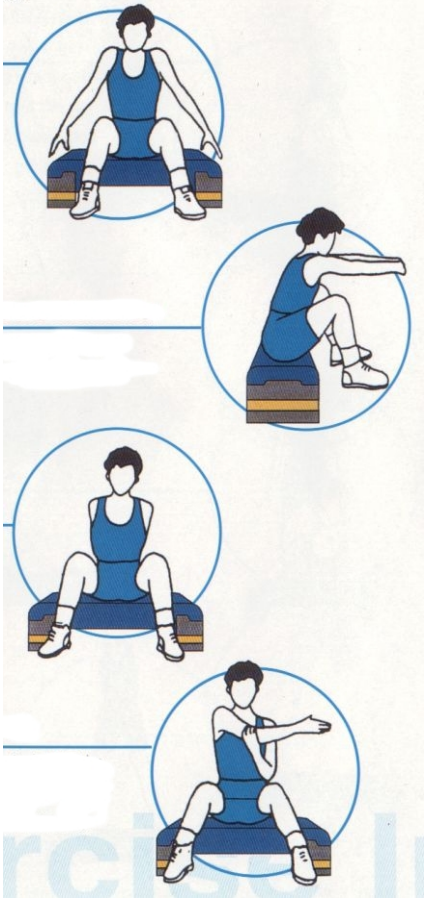
1. Spread your arms while stepping up with your right leg.
2. Raise your arms upwards while stepping up with your left leg.
3. While stepping down with your right leg spread your arms.
4. While stepping down with your left leg raise your arms upwards.

V- Step



The V-step is similar to the basic step making it ideal for the beginner. The feet move up and down on the step the same as in a basic. The difference is that when you step up on the bench, you place your right foot on the right side of the bench and the left one on the left side. Return to a regular stance when you step on the floor. The move makes a "V" with wide feet on the bench and narrow feet on the floor.

You can add the arm movement to increase the intensity:



1. right leg up – lift your right arm
2. left leg up – lift your left arm
3. right leg down – push your right arm down
4. left leg down – push your left arm down

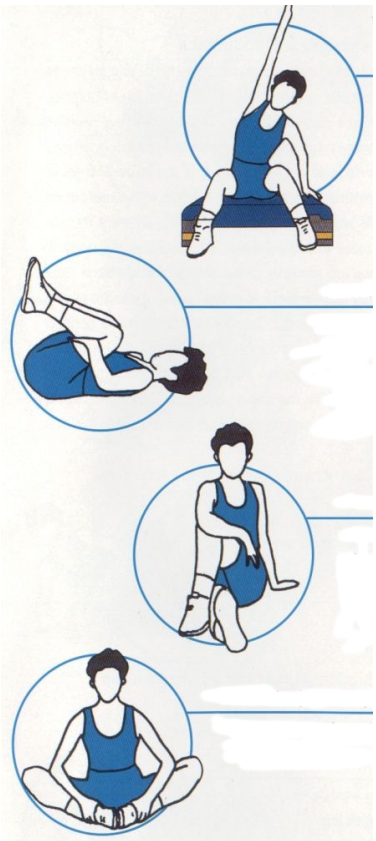
After workout stretching

After you finish your training, it is recommended to go through a series of stretching exercises to avoid muscle fatigue and muscle pain in the following days after exercising. Try to hold each position for 8-10 seconds.

Deltoid stretch

Sit on the step, keep your back straight and lift your arm straight up. Push shoulders down and hold the position.

EN



Upper back stretch – trapezius exercise

Sit on the step, extend your arms to the front at shoulder height. Extend the arms and shoulders forward. Try to hold the position.

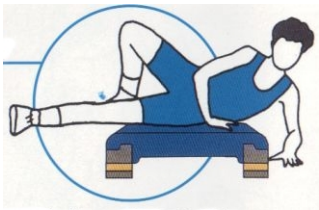
Lower back stretch

Sit on the step, link your hand behind your back. Twist your palms upwards and slowly lift your arm. Try to hold the position for a short time.

Supraspinatus stretch

Sit on the step. Narrow your back. Push the elbow of your left arm by your right hand over the chest to the side as much as possible. Hold the position and then repeat with the other arm.

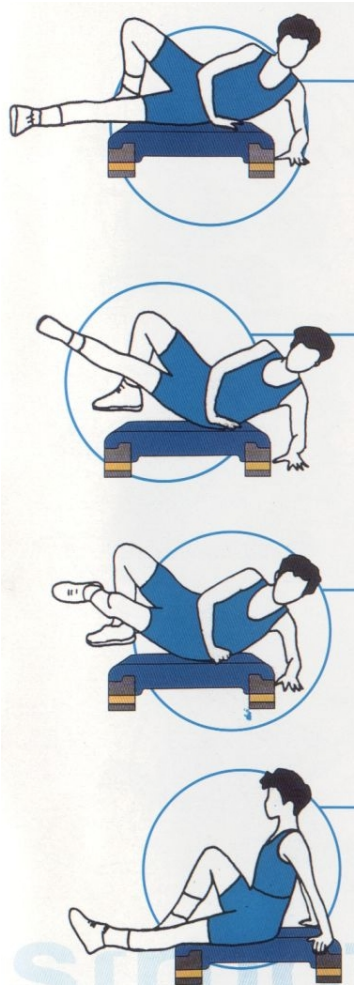
Stretching of the waist



Sit on the step and narrow your back. Lean to one side and stretch the opposite arm as much as you can. Hold the position and repeat with the other arm.

Adductor stretch

Lie on your back and try to push on the inner side of your knee as much as possible. Hold the position.



Gluteal stretch

Sit down. Pull knee and lower leg to the opposite shoulder. Hold the position shortly.

Gluteal stretch pt. 2

Sit down and link your feet. Try to push the knees apart slowly.

You can also repeat the warming up exercises.

Workout exercises

The following exercises focus on muscle toning exercises. To gain muscle mass you need to work out with a maximum intensity and increase the number of repetitions. Each series has to be repeated. For example: 10-11 exercises should be repeated 3 - 4 times. Each repetition should be followed by rest. You can focus on another muscle group during the rest phase.

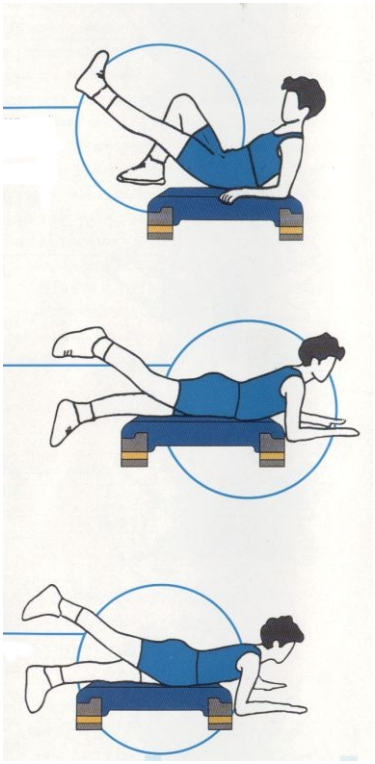
If the training gets uncomfortable or you start to feel pain or burning, take a break.

Outer thigh exercise

Lie on your side over the step. Steady yourself with the lower arm. Push your upper arm to the step. Stretch the lower leg and bend the upper one. Slowly lift your upper leg. Repeat the exercise.

Lie on your side over the set, steady yourself with both arms, bend both legs and lift the upper leg. Repeat the exercise.

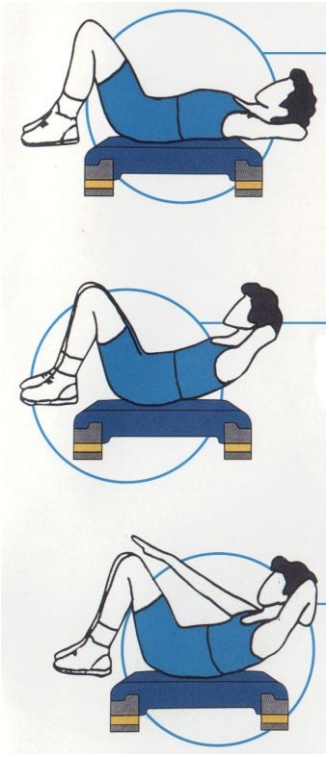
EN



Inner thigh exercise

Lie on your side over the step. Steady yourself by your lower arm and push with your upper arm to the step. Stretch the lower leg and bend the upper leg. Slightly lift the lower leg.

Optional: Bend both legs to increase the intensity.



Quadriceps

Sit on the step lengthwise. Steady yourself with your arm behind your back. Bend one leg and stretch the other one. Start lifting the stretched leg.

Steady yourself by your elbows, push the glutes to the step and start lifting the leg.

Glutes

Lie on your abdomen over the step, steady yourself on the ground with your elbows and start lifting your legs. Keep your glutes tight. Do not exaggerate the movement to avoid involving your back muscles.

Abdominal muscles

Lie with your back on the step lengthwise and bend your knees. Lift your knees to the chest. Lift your glutes as well. Put your hands behind your head.

Lift the upper part of your body. Do not rest the chin on your chest. Slowly lift the upper body.

Keep one hand behind your head and stretch the other one towards your knees.

WARRANTY - The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply to:

- damage caused by the user
- damage caused by improper assembling or repair attempts
- damage caused by not using the product as instructed
- incorrect or irregular maintenance
- mechanical damage
- wearing caused by an overuse of the product
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- inadequate handling or placement, exposal to temperatures that are too high or too low, exposal to water, heat, pressure
- the design, shape or dimensions have been intentionally altered

This warranty is valid only to the original purchaser and under a normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise is the warranty not valid anymore.

© 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 the local distributor:

DE

Fitness step UP MASTER® New

MAS4A130

Bedienungsanleitung

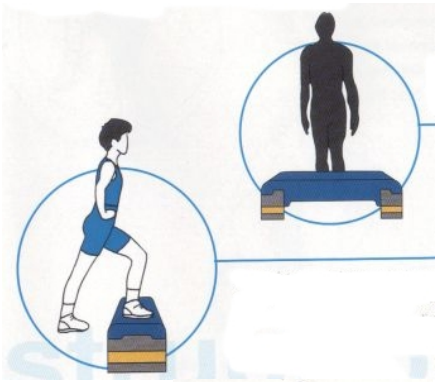
Wichtige Sicherheitshinweise:

1. Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.
2. Kontrollieren Sie Ihr Stepbrett wegen Beschädigungen. Falls es beschädigt ist, verwenden Sie es nicht.
3. Nicht geeignet für Schwangere.
4. Kinder sollen ohne Aufsicht einer erwachsenen Person das Stepbrett nicht verwenden.
5. Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten.
6. Nicht geeignet für ältere Personen, Kleinkinder und Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.
7. Sichern Sie sich, dass Sie für das Training genug Platz haben. Entfernen Sie alle gefährliche Objekte, wie z. B. Objekte aus Glass, mit Spitzen usw.
8. Ihre Bewegung soll glatt und leicht sein.

Kardiotraining

Das Fitnessbrett kann für einfache Übungen aber auch für anstrengende Übungen verwendet werden. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Atem nie verlieren. Als Anfänger trainieren Sie erst nur für 3-4 Minuten. Schrittweise steigern Sie die Intensität des Trainings. Nach dem Training führen Sie die Dehnungsübungen für 3-4 Minuten. Sie können die Dehnungsübungen später wiederholen, um den Muskelkalter und Muskelkrämpfe zu vermeiden.

Achten Sie darauf, dass die ganze Sohle im Kontakt mit dem Brett ist. Bei dem Training stecken Sie Ihr Po nicht hinaus, führen Sie die Übungen diagonal durch.



Steigen Sie immer hinten herunter.

Wählen Sie immer eine richtige Höhe des Steppbretts. Falls das Training zu anstrengend wird, wählen Sie eine niedrigere Höhe.

Aufwärmung

Vor dem Anfang des Trainings empfehlen wir ein Paar Aufwärmungsübungen durchzuführen.

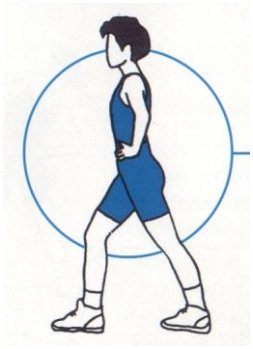
Fängen Sie mit einen Marsch. Ziehen Sie das Knie hoch. Die Ferse muss immer immer im Kontakt mit Boden sein. Halten Sie Ihren Rücken locker. Marschieren Sie ungefähr 3-4 Minuten.

Knie ziehen

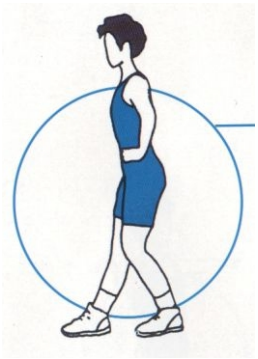
Es ist wichtig alle Muskelgruppen zu dehnen. Ziehen Sie das Knie zur Brust. Halten Sie die Position für 6-8 Sekunden.

Streckung des Schenkels

Wade dehnen



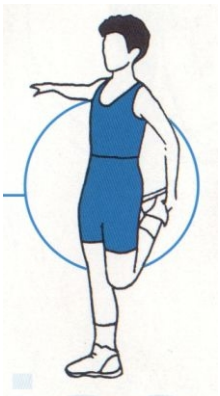
Fersen auf dem Boden drücken. Körper neigen Sie gleichmäßig nach Vorne.



Hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Dehnen Sie die Wade weiter. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das hintere Bein und strecken Sie Ihr Knie.

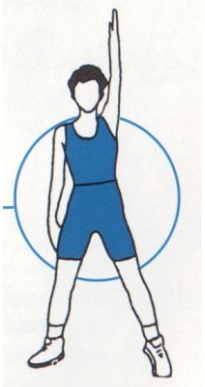
Seitliche Rumpfmuskulatur dehnen



Rotation der Arme

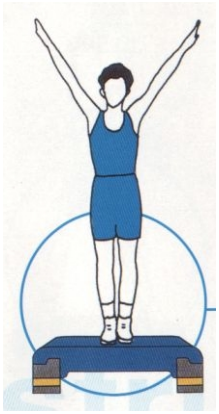
Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Ziehen Sie Ihren Fuß gegen Gesäß mit Ihrem Hand. Schieben Sie die Becken vor. Falls Sie die Stabilität verlieren, greifen Sie einen Stuhl mit Ihrer freien Hand. Jetzt können Sie mit dem Training anfangen.

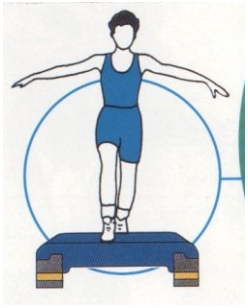


Basisstepp

Hier finden Sie die Basisübungen. Zählen Sie von vier bis null ab. Treten Sie auf das Brett immer mit dem gleichen Fuß. Jedes Bein soll maximal eine Minute trainiert werden. Wechseln Sie Ihren Beinen nach eine Minute.

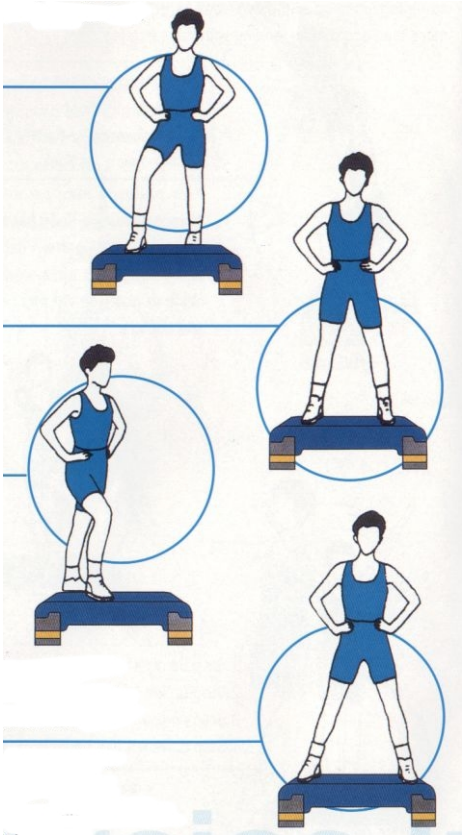


1. Steigen Sie mit dem rechten Bein auf.
2. Steigen Sie mit dem linken Bein auf.
3. Steigen Sie mit dem rechten Bein unter.
4. Steigen Sie mit dem linken Bein unter.



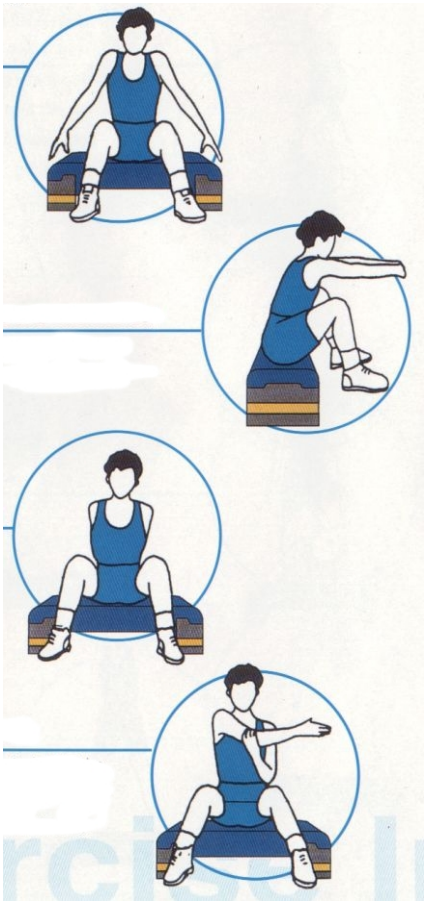
Um die Intensität zu erhöhen, können Sie die Arme benutzen.

1. Breiten Sie die Arme aus wenn Sie auf das Steppbrett aufsteigen.
2. Heben Sie die Arme hoch, wenn das linke Bein aufsteigt.
3. Breiten Sie die Arme aus, wenn das rechte Bein untersteigt.
4. Spreizen Sie die Arme ab, wenn das linke Bein untersteigt.



V- Stepp

Der V-Stepp ist eine Modifikation des Basisstepps. Die Beine stehen breit auf dem Steppbrett und dann treten sie in den Bassistand zurück. Die Übung formt eine V.

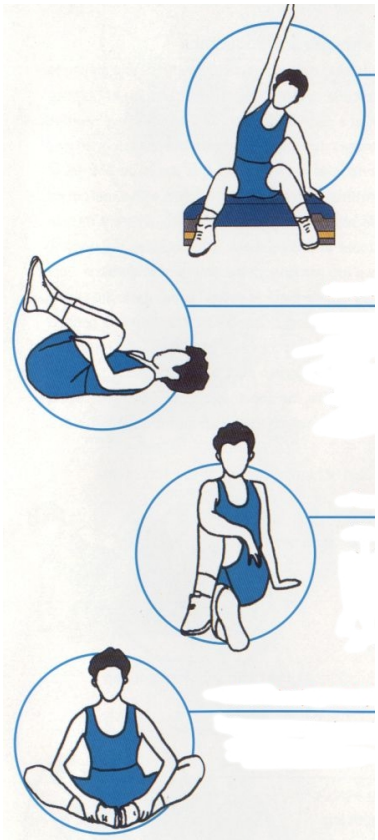


1. Steigen Sie seitwärts mit dem rechten Bein auf.
2. Steigen Sie seitwärts mit dem linken Bein auf.
3. Steigen Sie mit dem rechten Bein unter.
4. Steigen Sie mit dem linken Bein unter.

Um die Intensität zu erhöhen, können Sie die Arme benutzen.
Rechtes Bein auf – heben Sie rechten Arm hoch
Linkes Bein auf – heben Sie linken Arm hoch
Rechtes Bein unter – spreizen Sie rechten Arm ab
Linkes Bein unter – spreizen Sie linken Arm ab

Dehnung

Nach dem Training sollen Sie die Muskeln wieder dehnen. Halten Sie jede Position mindenstens 8-10 Sekunden.

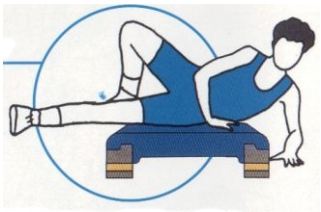


Schultergürtelmuskulatur

1. Nehmen Sie auf dem Steppbrett Platz, halten Sie den Rücken gerade und heben Sie die Schultern hoch.
2. Drücken Sie die Schultern hinunter und halten Sie die Position.

Oberrückenmuskulatur

Nehmen Sie auf dem Steppbrett Platz, heben Sie Ihre Arme und Schultern vorne. Halten Sie die Position.



Oberrückenmuskulatur

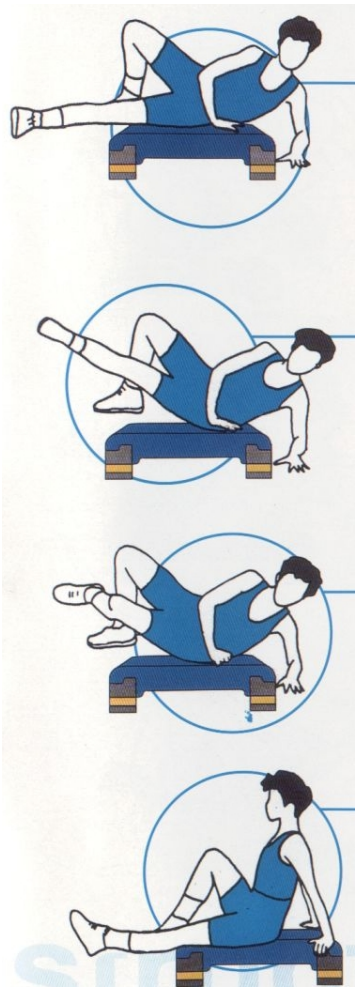
Nehmen Sie auf dem Steppbrett Platz, verbinden Sie die Hände und die Arme nach hinten wegstrecken. Heben Sie die Arme langsam hoch. Halten Sie kurz die Position.

Schultergürtelmuskulatur

Einen Arm geradeaus waagerecht zum Fußboden ausstrecken. Mit dem zweiten Arm fassen Sie den Ellbogen der gerade ausgestreckten Hand mit einem Untergriff. Ziehen Sie den ausgestreckten Arm an uns heran (der Arm muss in der waagerechten Position zum Fußboden bleiben). Wir wechseln den Arm.

Seiten dehnen

Setzen Sie sich auf das Steppbrett, halten Sie Ihren Rücken gerade und beugen Sie sich seitwärts. Den oberen Arm versuchen Sie so weit wie möglich aufheben.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Liegen Sie sich auf den Boden, beugen Sie die Beine und drücken Sie langsam auf die Knie. Halten Sie die Position.

Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Dehnen Sie ein Bein und kreuzen Sie das linke Bein über das rechte Bein. Drücken Sie langsam den Ellbogen auf das Knie.

Gesäßmuskulatur

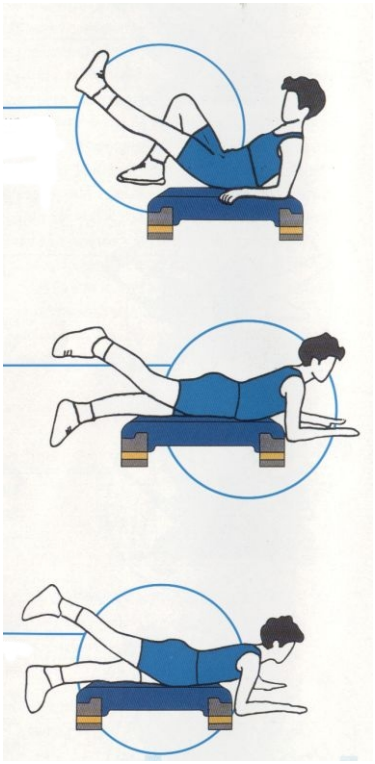
Liegen Sie sich auf den Fußboden. Verbinden Sie Ihre Sohlen und drücken Sie Ihre Knie raus.
Sie können auch die Übungen aus der Aufwärmphase verwenden.

Kraftübungen

Die folgenden Kraftübungen trainieren alle Muskelgruppen ohne Cardio-Übungen. Um die Muskeln effektiv zu bauen, verwenden Sie immer die höchste Intensität. Jede Übung soll wiederholt werden. Zum Beispiel: 10-11 Übungen sollen 3-4 Mal wiederholt werden. Jede Wiederholung soll mit einer Pause gefolgt. In der Pause können Sie eine andere Muskelgruppe trainieren.
Falls Sie bei dem Training Schmerzen entdecken, hören Sie mit der Übung auf und machen Sie eine kleine Pause.

Außere Oberschenkelmuskulatur

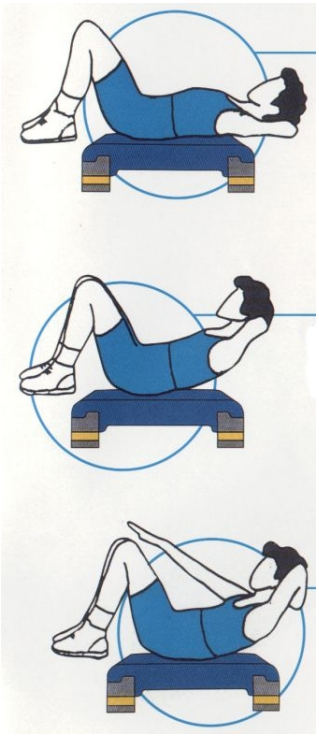
Liegen Sie sich auf das Steppbrett seitwärts. Halten Sie sich mit der Hand und die obere Hand greifen Sie das Steppbrett. Strecken Sie das untere Bein und beugen Sie das obere Bein. Heben Sie das obere Bein auf.
Liegen Sie sich auf das Steppbrett seitwärts. Halten Sie sich mit beiden Händen, beugen Sie beide Beine und heben Sie das obere Bein auf..



Innere Oberschenkelmuskulatur

Liegen Sie sich auf das Steppbrett seitwärts. Halten Sie sich mit der Hand und die obere Hand greifen Sie das Steppbrett. Strecken Sie das untere Bein und beugen Sie das obere Bein. Heben Sie das untere Bein auf.

Alternativ beugen Sie beide Beine.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf das Steppbrett in der Längsrichtung. Halten Sie sich mit beiden Händen hinten den Rücken. Beugen Sie ein Bein und strecken Sie das andere. Heben Sie das gestreckte Bein.

Stützen Sie sich mit den Ellbogen. Drücken Sie das Gesäß in das Steppbrett und heben Sie ein Bein auf.

Gesäßmuskulatur

Liegen Sie sich auf dem Rumpf. Stützen Sie sich mit den Ellbogen und heben Sie ein Bein auf. Strafen Sie dabei die Gesäßmuskeln. Achten Sie darauf, dass Sie die Rückenmuskeln nicht verwenden.

Bauchmuskulatur

Liegen Sie sich auf den Rücken und beugen Sie die Knie. Heben Sie die Knie in die Richtung zur Brust auf und gleichzeitig heben Sie das Gesäß auf. Die Hände unterstützen den Kopf.

Heben Sie den ganzen oberen Teil des Rumpfes. Liegen Sie das Kinn auf dir Brust nicht.

Ein Hand unterstütz den Kopf, die andere hebt in die Knierichtung auf.

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

Garantie gilt nicht auf folgende Defekte:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde
- eine Beschädigung, die aufgrund einer falschen Montage verursacht wurde,
- unsachgemäße Reparaturversuche,
- Verwendung im Widerspruch mit dem Benutzermanual,
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen bei Überbelastung,
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck und Prallen,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert

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: