



Posilovací lavice MASTER[®] Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení.

Základní informace:

- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- maximální nosnost stroje je 250 kg
- stroj je zařazen do třídy SC a není vhodný pro terapeutické cvičení
- stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech
- vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně
- nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany
- nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví
- ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení
- pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele
- pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy
- nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti
- tento stroj není hračka
- uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu

Důležité: Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte.

Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.

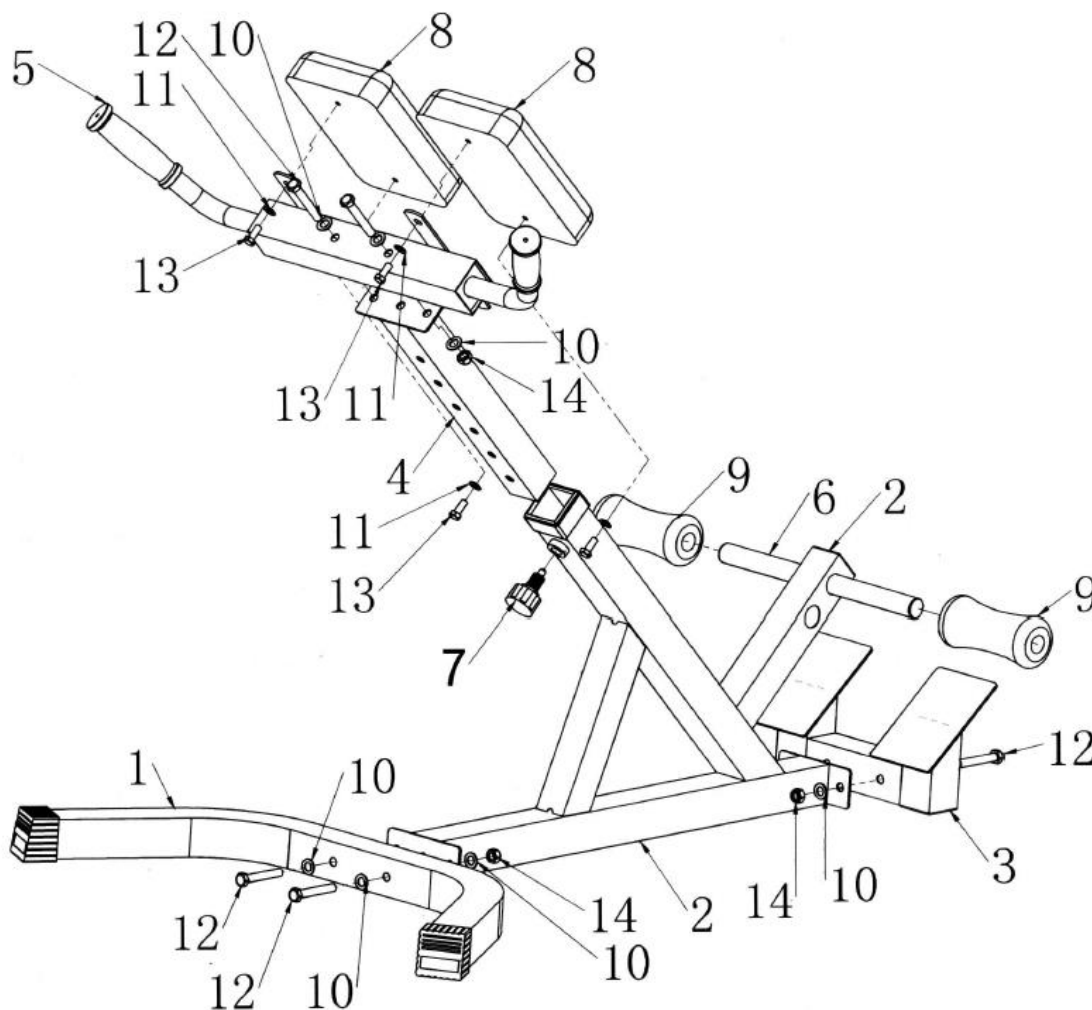
Pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.

K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čistící prostředky.

Skladujte věž vždy na suchém a teplém místě.

Seznam částí

Č.	Popis	Mn.
1	Přední základna	1
2	Hlavní rám	1
3	Zadní základna	1
4	Podpěrná tyč	1
5	Rukojeti	1
6	Nožní tyč	1
7	Rychlouvelňovací šroub	1
8	Opěrka	2
9	Pěnové gripy	2
10	Podložka M10	12
11	Podložka M8	4
12	šroub M10*65	6
13	šroub M8*20	4
14	Nylonový šroub M10	6



Bezpečnostní upozornění:

1. Správný cvičební program začíná zahřívacím cvičením, následuje posilování a končí protahovacím cvičením. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky protahovacím cvičením se vyhnete svalovým problémům.
2. Při posilování dbejte na pravidelný rytmus dýchání: Při překonávání odporu (koncentrická fáze) vydechněte, při povolení (excentrická fáze) se nadechněte. Bezpodmínečně se vyhněte zadržování dechu.
3. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.
4. Všechny pohyby by měly být prováděny v plném rozsahu pohybu, aby se předešlo zkrácení svalstva. Pro minimalizaci zatížení kloubů, je však v ohnutých a vzpřímených polohách nutno dát pozor na dostatečné svalové napětí.
5. Zvláštní pozornost věnujte stabilitě zad. Proto se doporučuje držet během tréninku konstantní napětí břišního svalstva.
6. Mějte na paměti, že Vaše svalstvo a síla roste rychlejším tempem, než jakou rychlostí se přizpůsobují Vaše vazy, šlachy a klouby.

Zatížení v průběžném tréninkovém procesu stupňujte pomalu. Trénink stupňujte v následujícím pořadí:

- I. Navyšování četnosti tréninků (tréninkových jednotek za týden)
- II. Zvětšování rozsahu tréninku (počtu sad na cvičení)
- III. Navyšování intenzity (zvyšování tréninkové hmotnosti)

Posilovací cviky:

1. Zpětné zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Postavte lavici do stabilní polohy. Polstrované opěrky nohou nastavte pro trénink zad. Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Výšku opěrek nastavte tak, abyste se jich neopírali břichem. Chodidla umístěte na stupadla. Rukama uchopte rukojeti. Nohy jsou fixovány polstrovanými válci.

Provedení pohybu: Zvolte vhodné držení paží dle náročnosti cviku. Začátečníci a pohybově nejisté osoby mohou využít rukojetí. Pokročilí při tréninku mohou položit ruce na zátylek nebo je držet nad hlavou. Horní část těla pomalu ohýbejte vpřed směrem dolů. V momentě, kdy ucítíte, že se již dále neohnete bez prohnutí zad se již dále neohýbejte. Horní část těla opět narovnejte až do napřímení těla, avšak v žádném případě do nadzvednutí. Páteř neprohýbejte, musí zůstat s osou nohou v jedné přímce. Zada držte během celého provádění pohybu zpříma, nikdy je neprohýbejte.

Namáhané svalstvo: Zádové svalstvo, horní část zad, hýžděové svalstvo, svalstvo zadní strany stehen



2. Zpětné zvedání horní části těla s otočením

Výchozí poloha: jako cvičení 1

Provedení pohybu: jako cvičení 1, avšak při napřímení horní části těla pomalu otáčejte trupem střídavě vlevo a vpravo.

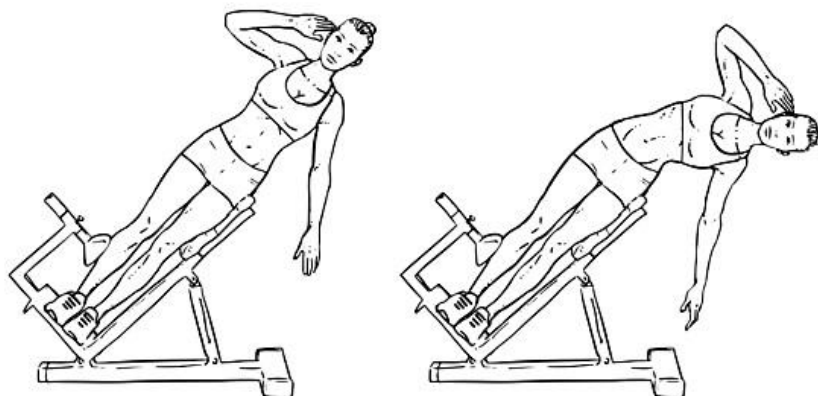
Namáhané svalstvo: jako cvičení 1, dodatečně rotátory páteře

3. Boční zvedání horní části těla

Výchozí poloha: Polstrované opěrky nohou nastavte v souladu s délkou stehen, takže stehna přiléhají těsně pod pánevními kostmi a horní částí těla lze volně pohybovat. Na stupadla se postavte bokem a chodidla zasuňte pod polstrované válce.

Provedení pohybu: Ruce umístěte za hlavu. Horní část těla z šikmé polohy ohněte do strany ve směru zádové podložky a potom opět zvedněte. Po opakování cviku změňte stranu.

Namáhané svalstvo: Boční ohybové svalstvo trupu, zádové natahovače



UPOZORNĚNÍ

Lavice musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

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

www.mastersport.cz



Posilovacia lavica MASTER® Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho produktu. Hoci vynakladáme veľké úsilie na zabezpečenie kvality každého nášho výrobku, ojedinele sa môžu vyskytnúť chýbajúce alebo chybné diely. V prípade objavenia akýchkoľvek závad na stroji alebo zaznamenáte chýbajúce časti stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia.

Základné informácie:

- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav - srdcový systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojím lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či zlým zostavením a údržbou stroja.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

maximálna nosnosť stroja je 250 kg

stroj je zaradený do triedy SC a nie je vhodný pre terapeutické cvičenie

stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach

vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmie prísť so strojom do styku

pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie

umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne

nechajte okolo stroja voľnú plochu minimálne 2 metre na všetky strany

nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie

uistite sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy na kolese nie sú v ceste pri cvičení

pravidelne kontrolujte všetky časti. Ak sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte dodávateľa

pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú poriadne dotiahnuté

nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti

tento stroj nie je hračka

uschovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov v budúcnosti

Dôležité: Vracajte tovar len v originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

Údržba

Pravidelne prevádzkajte bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahŕňa:

Kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, kĺby prevádzajúcej pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané. Ak nie, ihneď ich namažte.

Odporúčame bežný olej pre bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.

Pravidelná kontrola všetkých častí - skrutky a matice a pravidelné doťahovanie.

K údržbe čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky.

Skladujte vežu vždy na suchom a teplom mieste.

Zoznam častí

Č.	Popis	Mn.
1	Predná základňa	1
2	Hlavný rám	1
3	Zadná základňa	1
4	Podperná tyč	1
5	Rukoväte	1
6	Nožná tyč	1
7	Rýchlovoľňovacia skrutka	3
8	Opierka	2
9	Penové gripy	2
10	Podložka M10	1
11	Podložka M8	4
12	skrutka M10*65	4
13	skrutka M8*20	2
14	Nylónová skrutka M10	4

Bezpečnostné upozornenie:

1. Správny cvičebný program začína zahrievacím cvičením, nasleduje posilňovanie a končí naťahovacím cvičením. Zahrievacie cvičenia pripravujú vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka naťahovacím cvičeniam sa vyhniete svalovým problémom.
2. Pri posilňovaní dbajte na pravidelný rytmus dýchania: Pri prekonávaní odporu (koncentrická fáza) vydýchnite, pri povolení (excentrická fáza) sa nadýchnite. Bezpodmienečne sa vyhnite zadržaniu dychu.
3. Všetky pohyby vykonávajte rovnomerne, nie trhane a rýchlo.
4. Všetky pohyby by mali byť vykonávané v plnom rozsahu pohybu, aby sa predišlo skráteniu svalstva. Na minimalizáciu zaťaženia kĺbov, je však v ohnutých a vzpriamených polohách nutné dať pozor na dostatočné svalové napätie.
5. Zvláštnu pozornosť venujte stabilite chrbta. Preto sa odporúča držať počas tréningu konštantné napätie brušného svalstva.
6. Majte na pamäti, že Vaše svalstvo a sila rastie rýchlejším tempom, než akou rýchlosťou sa prispôbujú Vaše väzy, šľachy a kĺby.

Zaťaženie v priebežnom tréningovom procese stupňujte pomaly. Tréning stupňujte v nasledujúcom poradí:

1. Navyšovanie početnosti tréningov (tréningových jednotiek za týždeň)
2. Zväčšovanie rozsahu tréningu (počtu sád na cvičenie)
3. Navyšovanie intenzity (zvyšovanie tréningovej hmotnosti)

Posilňovacie cviky:**1. Spätné zdvíhanie hornej časti tela**

Predvolená poloha: Postavte lavicu do stabilnej polohy. Polstrované opierky nôh nastavte pre tréning chrbta. Polstrované opierky nôh nastavte v súlade s dĺžkou stehien, takže stehná priliehajú tesne pod panvovými kosťami a hornou časťou tela je možné voľne pohybovať. Výšku opierok nastavte tak, aby ste sa ich neopierali bruchom. Chodidlá umiestnite na stúpadlá. Rukami uchopte rukoväť. Nohy sú fixované polstrovanými valcami.

Prevedenie pohybu: Zvoľte vhodné držanie paží podľa náročnosti cviku. Začiatocníci a pohybovo neisté osoby môžu využiť rukoväť. Pokročilí pri tréningu môžu položiť ruky na zátylok alebo ich držať nad hlavou. Hornú časť tela pomaly ohýbajte vpred smerom dole. V momente, keď ucítite, že sa už ďalej neohnete bez prehnutia chrbta sa už ďalej neohýbajte. Hornú časť tela opäť narovnajzte až do vzpriamenia tela, avšak v žiadnom prípade do nadvihnutia. Chrbticu neprehýbajte, musí zostať s osou nôh v jednej priamke. Chrbát držte počas celého vykonávania pohybu vzpriamene, nikdy ich neprehýbajte.

Namáhané svalstvo: Chrbtové svalstvo, horná časť chrbta, sedacie svalstvo, svalstvo zadnej strany stehien



2. Spätné zdvíhanie hornej časti tela s otočením

Predvolená poloha: ako cvičenie 1

Prevedenie pohybu: ako cvičenie 1, avšak pri napriamení hornej časti tela pomaly otáčajte trupom striedavo vľavo a vpravo.

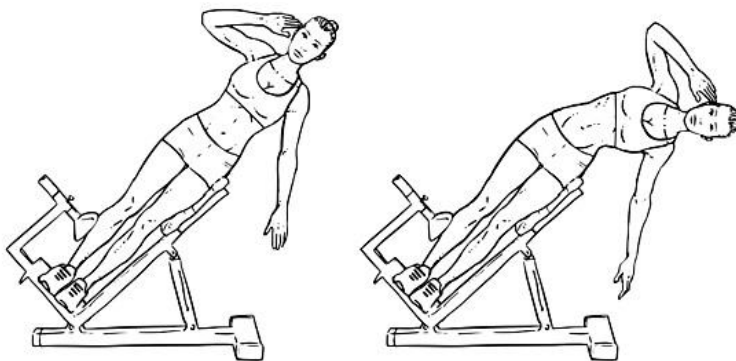
Namáhané svalstvo: ako cvičenie 1, dodatočne rotátory chrbtice

3. Bočné zdvíhanie hornej časti tela

Východisková poloha: Polstrované opierky nôh nastavte v súlade s dĺžkou stehien, takže stehná priliehajú tesne pod panvovými kosťami a hornou časťou tela je možné voľne pohybovať. Na stúpadlá sa postavte bokom a chodidlá zasuňte pod polstrované valce.

Prevedenie pohybu: Ruky umiestnite za hlavu. Hornú časť tela zo šikmej polohy ohnite do strany v smere chrbtovej podložky a potom opäť zdvihnite. Po opakovaní cviku zmeňte stranu.

Namáhané svalstvo: Bočné ohybové svalstvo trupu, chrbtové naťahovače



UPOZORNENIE

Lavica musí byť umiestnená na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

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 reparáciou, 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.



Ławka MASTER® Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Z naszej strony dołożymy wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość każdego naszego produktu. Mimo naszych starań może się zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji kiedy będzie brakowało jakiegoś elementu).

Podstawowe informacje:

- Niewłaściwe użytkowanie (np. nadmierne ćwiczenia, gwałtowne ruch bez rozgrzewki, złe ustawienie) może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy skonsultować swoje zdrowie z lekarzem.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek uszkodzenia lub awarie spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub niewłaściwą konserwacją produktu.

Informacje bezpieczeństwa:

Aby uniknąć kontuzji lub uszkodzenia sprzętu należy przestrzegać następujących zasad:
maksymalne obciążenie wynosi 250 kg
urządzenie należy do klasy SC i nie jest przeznaczone do ćwiczeń terapeutycznych
z urządzenia nie można korzystać w pomieszczeniach, które nie posiadają wentylacji
wysoka temperatura, wilgotność i woda nie mogą mieć kontaktu z urządzeniem
przed użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją obsługi
urządzenie należy umieścić na stabilnej, równej powierzchni. Upewnij się, że stoi pewnie i bezpiecznie
urządzenie wymaga minimalnie 2 metrowej wolnej przestrzeni wokół siebie
niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu
regularnie kontrolować wszystkie części. Jeśli są uszkodzone, nie należy korzystać z urządzenia i natychmiast wymienić uszkodzoną część lub skontaktować się z dostawcą
regularnie należy sprawdzać czy wszystkie nakrętki i śruby są odpowiednio dokręcone
nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierząt w pobliżu urządzenia
urządzenie nie jest zabawką
instrukcję należy zachować na przyszłość

Ważne:

Towar można zwrócić tylko i wyłącznie w oryginalnym opakowaniu.

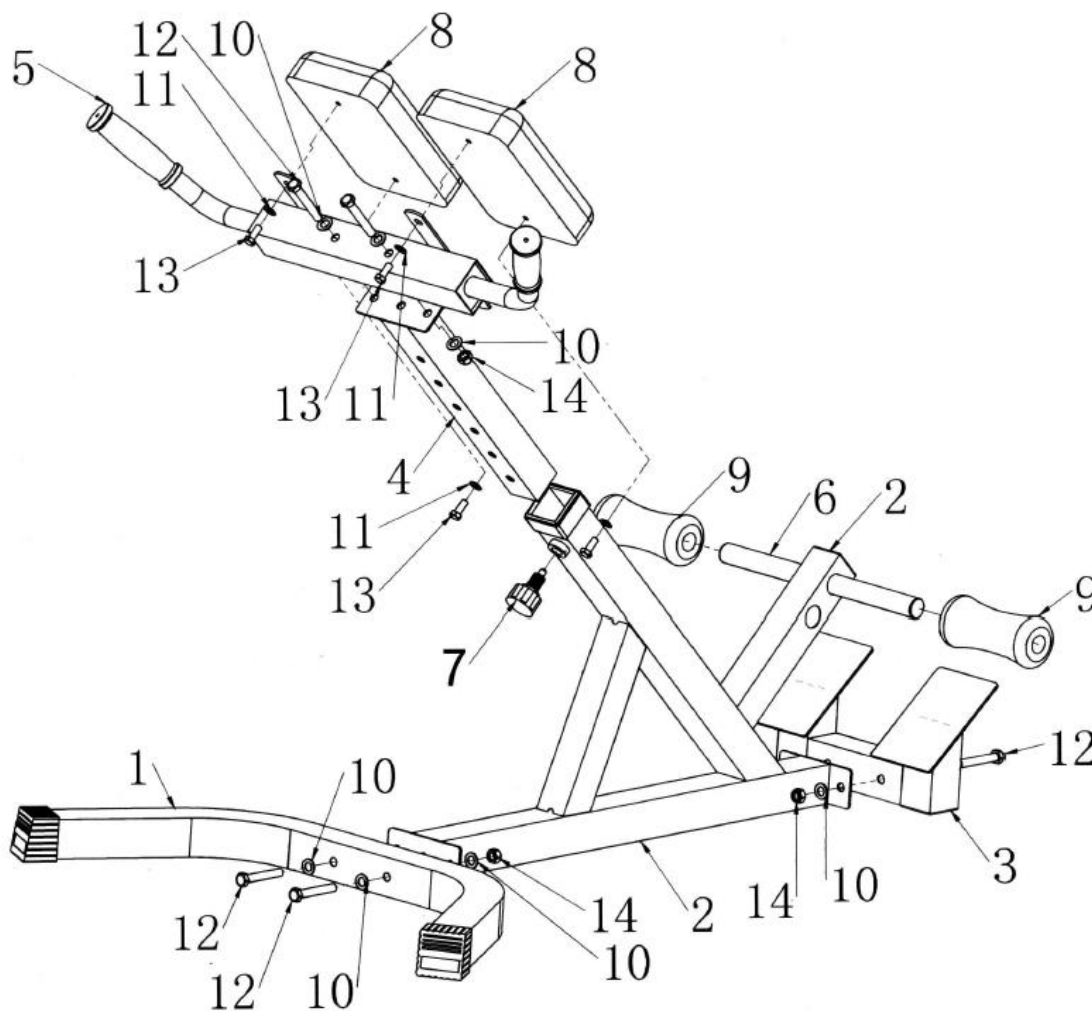
Konserwacja

Regularnie przeprowadzać rutynową konserwację urządzenia. Co najmniej po 20 godzinach pracy. Sprawdź, czy wszystkie części ruchome są odpowiednio nasmarowane. Jeśli nie, należy natychmiast to zrobić. Zalecamy używania regularne oleju do rowerów i maszyn do szycia lub olejów silikonowych. Regularnie należy sprawdzać wszystkie elementy - śruby i nakrętki oraz dokręcenia. W celu utrzymania czystości używaj tylko łagodnego mydła nie detergentu.

Przechowywać w suchym i ciepłym miejscu.

Lista części

Nr.	Opis	Il.
1	Podstawa przednia	1
2	Główna rama	1
3	Tylna podstawa	1
4	Pręt nośny	1
5	Uchwyty	1
6	Pasek na nogi	1
7	Śruba szybkiego zwalniania	1
8	Odpoczynek	2
9	Piankowe uchwyty	2
10	Podkładka M10	12
11	Podkładka M8	4
12	śruba M10*65	6
13	śruba M8*20	4
14	Śruba nylonowa M10	6



Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa:

1. Prawidłowy program ćwiczeń zaczyna się od rozgrzewki, następnie wzmacnia i kończy ćwiczeniami rozciągającymi. Ćwiczenia rozgrzewkowe przygotowują organizm na następujące wymagania podczas ćwiczeń. Dzięki ćwiczeniom rozciągającym unikniesz problemów mięśniowych.
2. Wzmacniając zwracaj uwagę na regularny rytm oddychania: wydech przy pokonywaniu oporu (faza koncentryczna), wdech przy pozwalaniu (faza ekscentryczna). Absolutnie unikaj wstrzymywania oddechu.
3. Wszystkie ruchy wykonuj równomiernie, bez szarpnięć i szybko.
4. Wszystkie ruchy należy wykonywać w pełnym zakresie ruchu, aby uniknąć skrócenia mięśni. Aby zminimalizować obciążenie stawów należy jednak zwrócić uwagę na wystarczające napięcie mięśni w pozycjach zgiętych i wyprostowanych.
5. Zwróć szczególną uwagę na stabilność pleców. Dlatego podczas treningu zaleca się utrzymywanie stałego napięcia mięśni brzucha.
6. Pamiętaj, że Twoje mięśnie i siła rosną szybciej niż tempo adaptacji więzadeł, ścięgien i stawów.

Stopniowo zwiększaj obciążenie w procesie ciągłego treningu. Zwiększ intensywność treningu w następującej kolejności:

1. Zwiększenie częstotliwości treningów (jednostki treningowe w tygodniu)

2. Zwiększenie zakresu treningu (liczba serii w ćwiczeniu)
3. Zwiększanie intensywności (zwiększanie ciężaru treningowego)

Ćwiczenia wzmacniające:

1. Odwrotne unoszenie górnej części ciała

Pozycja wyjściowa: Ustaw ławkę w stabilnej pozycji. Dostosuj wyściełane podnóżki do treningu pleców. Dopasuj wyściełane podnóżki do długości ud, tak aby uda przylegały tuż pod kośćmi miednicy, a górna część ciała mogła się swobodnie poruszać. Wyreguluj wysokość oparcia tak, aby nie opierać się o nie brzuchem. Połóż stopy na stopniach. Chwyć uchwyty rękami. Nogi mocowane są za pomocą wyściełanych rolek.

Wykonanie ruchu: Wybierz odpowiednią pozycję ramion w zależności od trudności ćwiczenia. Z uchwytu mogą korzystać osoby początkujące oraz osoby z ograniczoną sprawnością ruchową. Zaawansowani praktykujący mogą położyć ręce z tyłu głowy lub trzymać je nad głową. Powoli zegnij górną część ciała do przodu i w dół. W momencie, gdy poczujesz, że nie możesz się dalej zginać bez wyginania pleców, przestań się dalej zginać. Wyprostuj ponownie górną część ciała, aż ciało zostanie wyprostowane, ale w żadnym wypadku dopóki nie zostanie uniesione. Nie zginaj kręgosłupa, musi pozostawać w jednej linii z osią nogi. Trzymaj plecy prosto podczas całego ruchu, nigdy ich nie zginaj.

Mięśnie obciążone: mięśnie pleców, górna część pleców, mięśnie pośladkowe, tył ud



2. Odwrotne unoszenie górnej części ciała ze skrętem

Pozycja wyjściowa: jak w ćwiczeniu 1

Wykonanie ruchu: jak ćwiczenie 1, ale prostując górną część ciała, powoli obracaj tułów na przemian w lewo i prawo.

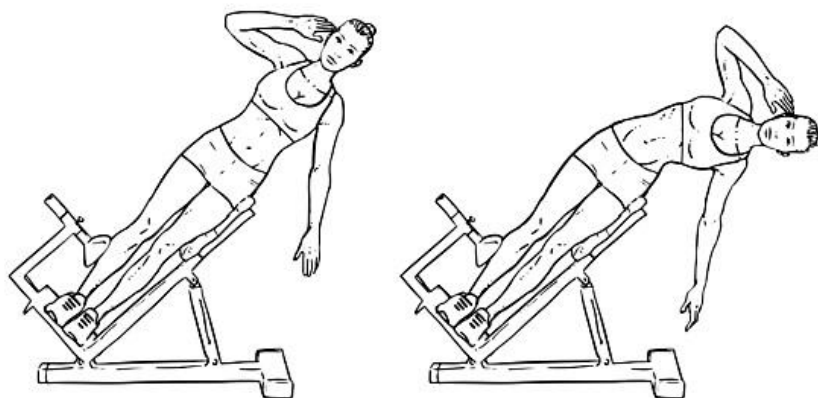
Mięśnie obciążone: jak w ćwiczeniu 1, dodatkowo rotatory kręgosłupa

3. Boczne unoszenie górnej części ciała

Pozycja wyjściowa: Wyreguluj wyściełane podnóżki odpowiednio do długości ud, tak aby uda przylegały tuż pod kośćmi miednicy, a górna część ciała mogła się swobodnie poruszać. Stań bokiem na stopniach i wsuń stopy pod wyściełane rolki.

Jak wykonać ruch: Połóż ręce za głową. Z pozycji ukośnej zegnij górną część ciała w bok w kierunku maty oparcia, a następnie ponownie unieś. Po powtórzeniu ćwiczenia zmień stronę.

Naprężone mięśnie: boczne mięśnie zginaczy tułowia, prostowniki pleców



UWAGA

Ławkę należy umieścić na płaskiej i twardej powierzchni. Przed każdym użyciem produktu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.

Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od dnia zakupu

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych :

1. Z winy użytkownika. Uszkodzeń spowodowanych niewłaściwą instalacją, niewłaściwą konserwacją, niewłaściwą obsługą urządzenia.
2. Niewłaściwą lub zaniedbaną konserwacją.
3. Mechanicznym uszkodzeniem
4. Klęską żywiołową
6. Nieprawidłową obsługą
7. Niewłaściwym użytkowaniem i przechowywaniem sprzętu, wpływem wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernym obciążeniem, uderzeniami, celową zmianą designu, kształtu lub rozmiarów;

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.



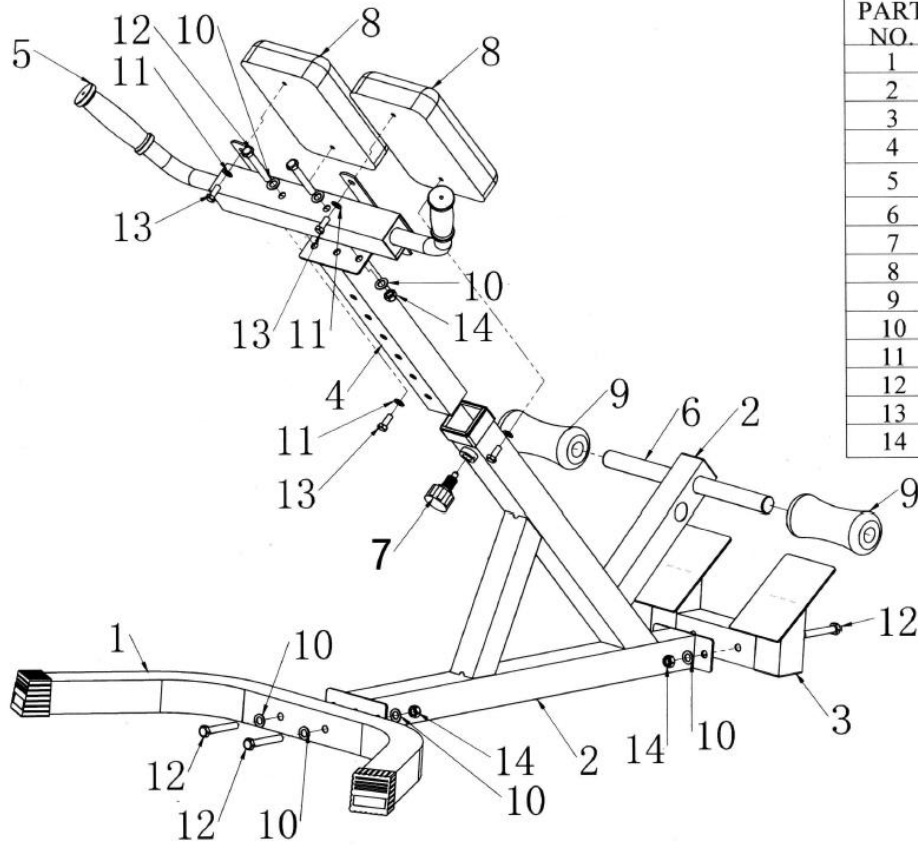
MASTER[®] Hyperextenze Bench 45°

MAS4A011



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

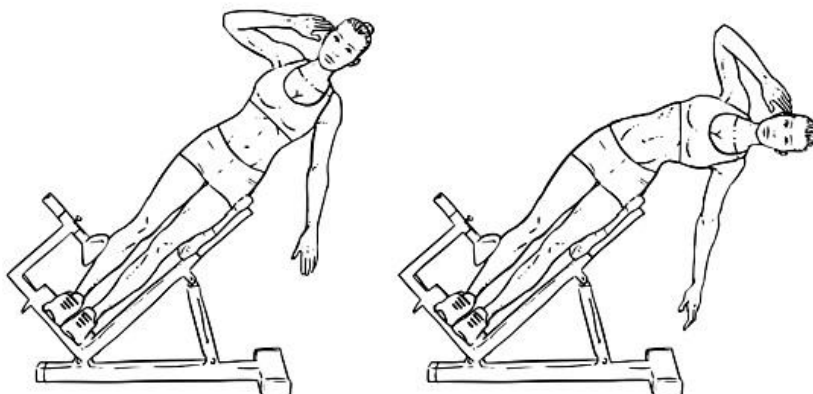
EXPLODED DRAWING



PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Front Stand Tube	1
2	Main Frame	1
3	Back Stand Frame	1
4	Support Tube	1
5	Bracket Assembly	1
6	Foam Tube	1
7	Quick Pin	1
8	Pad	2
9	Foam	2
10	M10 Washer	12
11	M8 Washer	4
12	M10X65 Hex Bolt	6
13	M8X20 Hex Bolt	4
14	M10 Nylon Bolt	6





WARRANTY

for other countries

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

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

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

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be 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:

 **MASTER**[®]
SPORTS EQUIPMENT