



BODY TRIMER

MAS4A048



Velice účinné cvičení na boky, stehna, paže a prsní svaly

Pozice 1

Tímto cvičením posilujete vnitřní stranu stehen. Položte Body trimer mezi kolena, středem dolů. Pořádně uchyťte rukojeti, aby vám přístroj nevyklouznul. Opakujte cvičení v několika sériích.

Pozice 2

Tímto cvičením posilujete vnější stranu stehen a boky. Pohodlně se posaďte do tureckého sedu a Body trimer dejte pod jedno koleno (Může chvíli trvat, než najdete pohodlnou pozici). Druhou rukou se zapřete do země a tlačte koleno dolů na podlahu. Opakujte cvičení pro obě nohy a v několika sériích.

Pozice 3

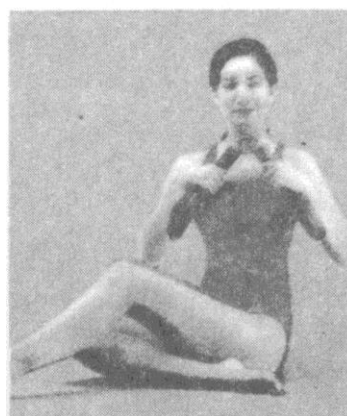
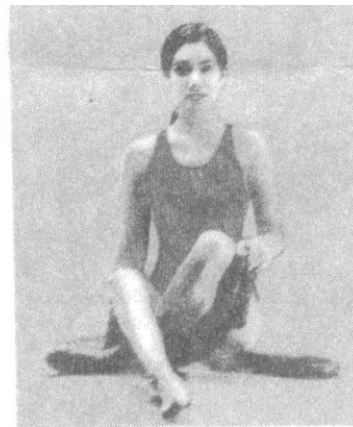
Tímto cvičením posilujete prsní svaly. Uchopte Body trimer mezi paže, středem nahoru, dlaně mějte otočené k tělu a tlačte předloktí k sobě. Cvičení opakujte v několika sériích.

Pozice 4

Tímto cvičením posilujete paže. Opřete si loket o nohu. Rukojeti uchopte oběma rukama. Jednu zafixujte na hrudi, druhou paži přitahujte k tělu. Na ruce udržujte úhel maximálně 90 stupňů. Cvičení opakujte pro obě paže a v několika sériích.

Upozornění:

Ženy, které používají tento přístroj by měly být velmi opatrné, přetažení může způsobit problémy.



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



BODY TRIMER

MAS4A048



Veľmi účinné cvičenie na boky, stehna, paže a prsné svaly

Pozícia 1

Týmto cvičením posilujete vnútornú stranu stehien. Položte Body trimer medzi kolená stredom dole. Poriadne uchopte rukoväť, aby vám stroj nevyklzol. Opakujte cvičenie v niekoľkých sériach.

Pozícia 2

Týmto cvičením posilujete vonkajšiu stranu stehien a boky. Pohodlne sa usadte do tureckého sedu a Body trimer dajte pod jedno koleno (chvíľu môže trvať, kým nájdete pohodlnú pozíciu). Druhou rukou sa zaprite do zeme a stlačte koleno dole na podlahu. Opakujte cvičenie pre obe nohy a v niekoľkých sériach.

Pozícia 3

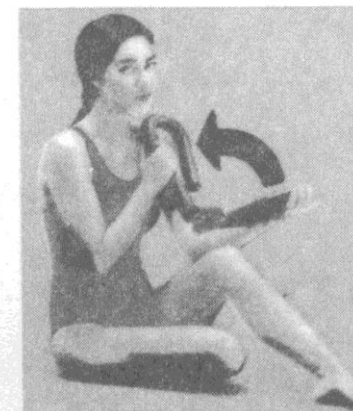
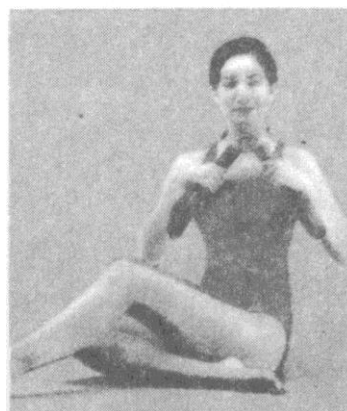
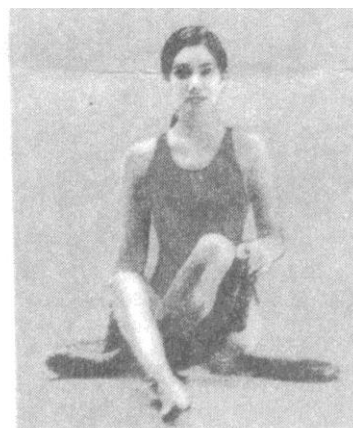
Týmto cvičením posilujete prsné svaly. Uchopte Body trimer medzi paže stredom hore, dlane majte otočené k telu a stlačte predlaktie k sebe. Cvičenie opakujte v niekoľkých sériach.

Pozícia 4

Týmto cvičením posilujete paže. Oprite sa loktóm o nohu. Rukoväte uchopte oboma rukami. Jednu zafixujte na hrudi, druhú pažu priťahujte k telu. Na rukách udržiajte uhol maximálne 90 stupňov. Cvičenie opakujte pre obe paže v niekoľkých sériach.

Upozornenie

Ženy, ktoré používajú tento prístroj by mali byť veľmi opatrné, preťaženie môže spôsobiť problémy.



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

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.



BODY TRIMER

MAS4A048



Bardzo skuteczne ćwiczenie na talię, uda, ramiona i mięśnie klatki piersiowej

Pozycja 1

Ćwiczenie to wzmacnia wewnętrzną stronę ud. Należy umieścić Body trimer między kolanami, środkową częścią do podłogi i dokładnie chwycić, aby urządzenie nie wyslizgnęło się. Ćwiczenie powtarzamy w kilku seriach.

Pozycja

Ćwiczenie to wzmacnia wewnętrzną stronę ud i talię. Należy wygodnie usiąść po turecku i umieścić Body trimer pod kolaniem (znalezienie wygodnej pozycji może chwilę potrwać), drugą ręką oprzeć się o podłogę i przycisnąć kolano do podłogi. Ćwiczenie powtarzamy dla obu nóg w kilku seriach.

Pozycja 3

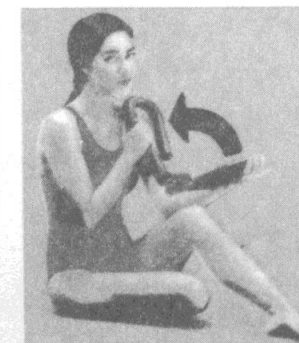
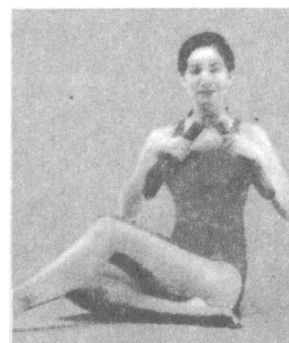
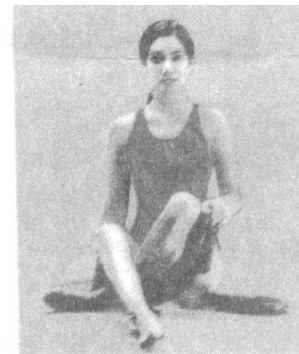
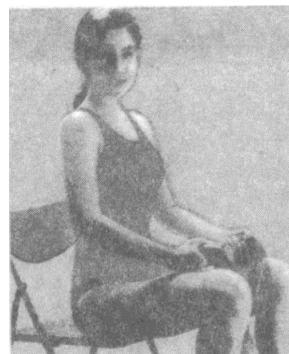
Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie klatki piersiowej. Należy umieścić Body trimer między ramionami, środkową częścią do góry. Dłonie powinny być zwrócone do ciała a przedramiona należy kierować ku sobie. Ćwiczenie powtarzamy w kilku seriach.

Pozycja 4

Ćwiczenie to wzmacnia ramiona. Należy oprzeć łokieć o nogę. Uchwyty należy chwycić obiema rękami, jedną umieszczamy na klatce piersiowej a drugą – siłą przedramienia - należy przyciągać do ciała. Na ręce powinno się utrzymywać kąt o maksymalnej rozwartości 90 stopni. Ćwiczenie powtarzamy dla obu ramion w kilku seriach

Uwaga:

Kobiety, które używają tego urządzenia powinny zachować ostrożność ponieważ nadwyrężenie może spowodować urazy.



**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.

PL - 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.



BODY TRIMER

MAS4A048



Very effective exercises for the hips , thighs , arms and pecs

Position 1

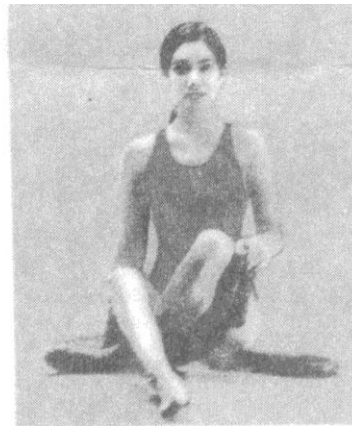
This exercise strengthens your inner thighs. Place it between your knees , down the center . Place the handle to not slip away . Repeat the exercise in several series.

Position 2

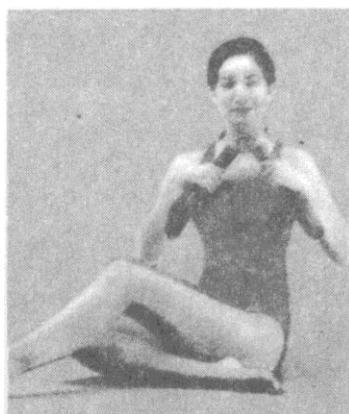
In this exercise, strengthen the outer thighs and hips. Sit back legged and Body trimer put under one knee (may take a while to find a comfortable position). Second hand give into the ground and push your knees down to the floor. Repeat the exercise for both legs and in several series.

Position 3

In this exercise, you strengthen the pectoral muscles. Holding the Body trimmer between the arms, top center, keep the palms facing the body and push the forearm together. Repeat the exercise in several series.

**Position 4**

This exercise strengthened the arm. Rest the elbow of the leg. Hold the handles with both hands. One fix to the chest, pull the other arm to the body. Keep your hands at a maximum angle of 90 degrees. Repeat the exercise for both arms and in several series.

**Warning:**

Women who use this device should be very careful, excessive exercise can cause problems.

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:



BODY TRIMER

MAS4A048

Gebrauchsanweisung



Sehr effektive Übung für Hüfte, Oberschenkel, Arme und Brustmuskulatur

Platz 1

Diese Übung stärkt die Innenseiten der Oberschenkel. Platzieren Sie den Body-Trimmer mit der Mitte nach unten zwischen den Knien. Halten Sie die Griffe fest, damit das Gerät nicht verrutscht. Wiederholen Sie die Übung in mehreren Sätzen.

Platz 2

Stärken Sie mit dieser Übung die Außenseiten der Oberschenkel und Hüften. Setzen Sie sich bequem auf einen türkischen Sitz und platzieren Sie den Körpertrimmer unter einem Knie (es kann eine Weile dauern, bis Sie eine bequeme Position gefunden haben). Stützen Sie sich mit der anderen Hand auf dem Boden ab und drücken Sie Ihr Knie auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung für beide Beine und in mehreren Sätzen.

Platz 3

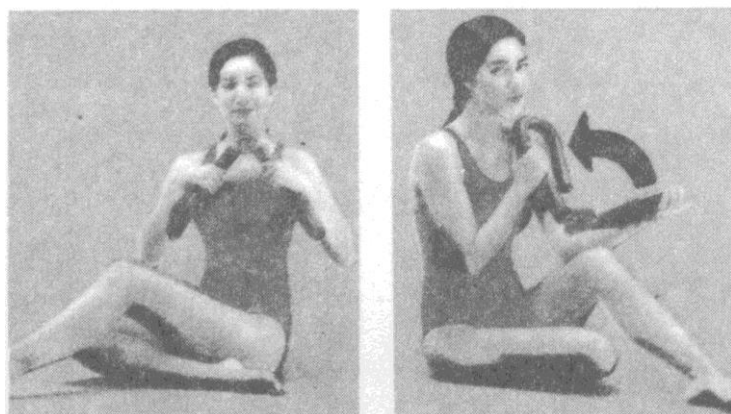
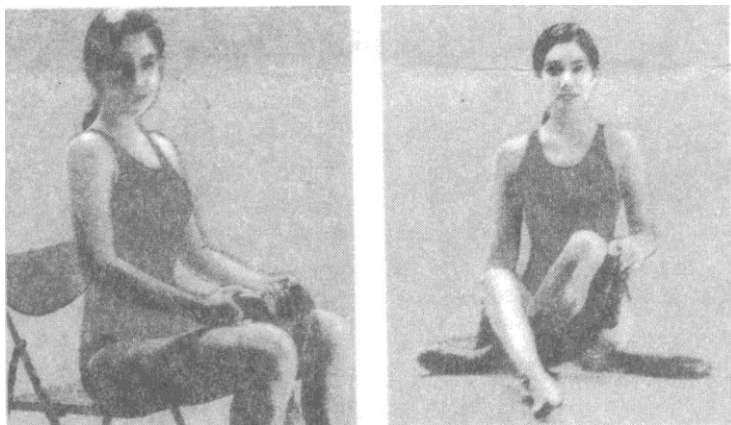
Diese Übung stärkt die Brustmuskulatur. Halten Sie den Body-Trimmer mit der Mitte nach oben zwischen Ihren Armen, die Handflächen zeigen zum Körper und drücken Sie Ihre Unterarme zusammen. Wiederholen Sie die Übung in mehreren Serien.

Platz 4

Diese Übung stärkt Ihre Arme. Legen Sie Ihren Ellenbogen auf Ihr Bein. Fassen Sie die Griffe mit beiden Händen. Einen Arm auf der Brust fixieren, den anderen Arm an den Körper ziehen. Halten Sie Ihre Hand in einem Winkel von maximal 90 Grad. Wiederholen Sie die Übung für beide Arme und in mehreren Sätzen.

Beachten:

Frauen, die dieses Gerät verwenden, sollten sehr vorsichtig sein, da eine Überdehnung zu Problemen führen kann.



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 höhe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselndes Design, Form oder Ausmaße.



BODY TRIMER

MAS4A048



Nagyon hatékony gyakorlat csípőre, combra, karokra és mellizmokra

1. pozíció

Ez a gyakorlat erősíti a belső combokat. Helyezze a Body trimmert a térdek közé, középen lefelé. Tartsa erősen a fogantyúkat, hogy a készülék ne csússzon el. Ismétlje meg a gyakorlatot több sorozatban.

2. pozíció

Erősítse meg a külső combot és csípőt ezzel a gyakorlattal. Üljön kényelmesen egy törökülésben, és helyezze a Body trimmert az egyik térd alá (Eltarthat egy ideig, amíg kényelmes pozíciót talál). A másik kezével támaszkodjon a talajra, és nyomja le a térdét a padlóra. Ismétlje meg a gyakorlatot mindkét lábra és több sorozatban.

3. pozíció

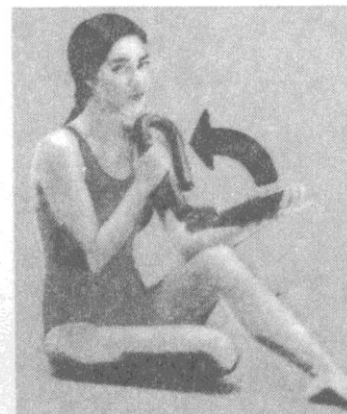
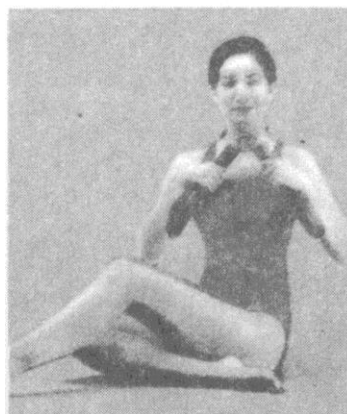
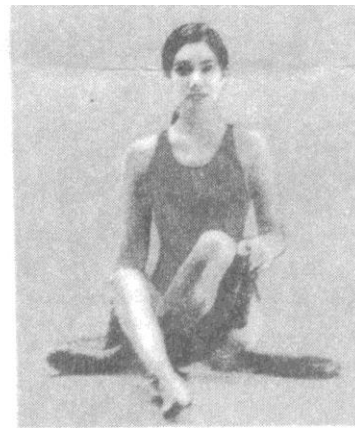
Ez a gyakorlat erősíti a mellizmokat. Tartsa a Body trimmert a karjai között, középen felfelé, tenyerével a test felé, és nyomja össze az alkarját. Ismétlje meg a gyakorlatot több sorozatban.

4. pozíció

Ez a gyakorlat erősíti a karokat. Nyújtsa a könyökét a lábára. Két kézzel fogja meg a fogantyúkat. Rögzítse az egyiket a mellkason, a másik kart húzza a testhez. Tartsa a kezét legfeljebb 90 fokos szögben. Ismételje meg a gyakorlatot mindkét karra és több sorozatban.

Értesítés:

A készüléket használó nőknek nagyon óvatosnak kell lenniük, mert a túlfeszítés problémákat okozhat.



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

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.



BODY TRIMER

MAS4A048



Exercițiu foarte eficient pentru șolduri, coapse, brațe și mușchi pectorali

Poziția 1

Acest exercițiu întărește interiorul coapselor. Așezați aparatul de tuns Body între genunchi, cu centrul în jos. Țineți ferm mânerul, astfel încât dispozitivul să nu alunece. Repetați exercițiul în mai multe seturi.

Poziția 2

Întăriți coapsele și șoldurile exterioare cu acest exercițiu. Așezați-vă confortabil pe un scaun turcesc și plasați aparatul de tuns Body sub un genunchi (poate dura ceva timp pentru a găsi o poziție confortabilă). Cu cealaltă mână, sprijiniți-vă pe pământ și împingeți genunchiul până la podea. Repetați exercițiul pentru ambele picioare și în mai multe seturi.

Poziția 3

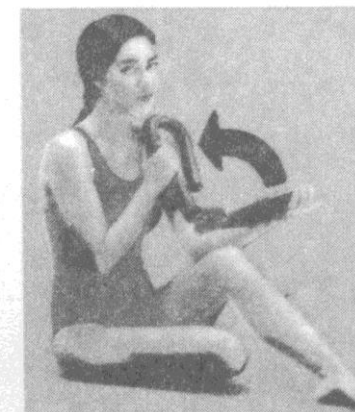
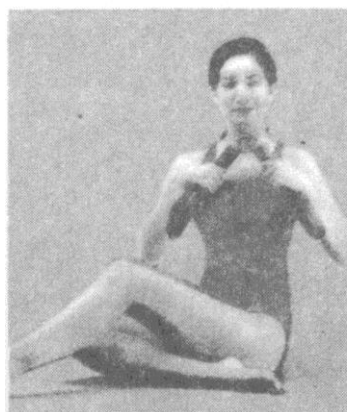
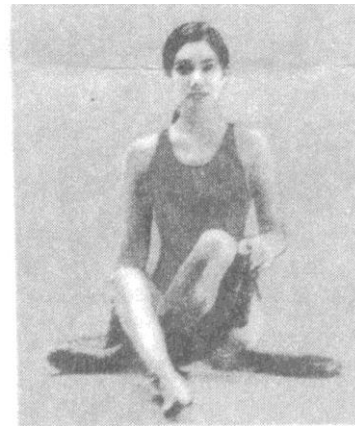
Acest exercițiu întărește mușchii pectorali. Țineți aparatul de tuns Body între brațe, cu centrul în sus, cu palmele îndreptate spre corp și împingeți antebrățele. Repetați exercițiul în mai multe serii.

Poziția 4

Acest exercițiu îți întărește brațele. Așezați-vă cotul pe picior. Prindeți mânerul cu ambele mâini. Fixați unul pe piept, trageți celălalt braț spre corp. Ține mâna la un unghi de maxim 90 de grade. Repetați exercițiul pentru ambele brațe și în mai multe seturi.

Înștiințare:

Femeile care folosesc acest dispozitiv ar trebui să fie foarte atenți, întinderea excesivă poate cauza probleme.



Vânzătorul 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

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără acordul expres al MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual.



BODY TRIMER

MAS4A048

Navodila za uporabo



Zelo učinkovita vaja za boke, stegna, roke in prsne mišice

Položaj 1

Ta vaja krepi notranjo stran stegen. Prirezovalnik za telo postavite med kolena s sredino navzdol. Držite ročaje trdno, da naprava ne zdrsne. Vajo ponovite v več sklopih.

Položaj 2

S to vajo okrepite zunanji del stegen in bokov. Udobno se namestite v turški sedež in postavite prirezovalnik telesa pod eno koleno (morda bo trajalo nekaj časa, da boste našli udoben položaj). Z drugo roko se oprite na tla in potisnite koleno navzdol proti tlam. Vajo ponovite za obe nogi in v več serijah.

Položaj 3

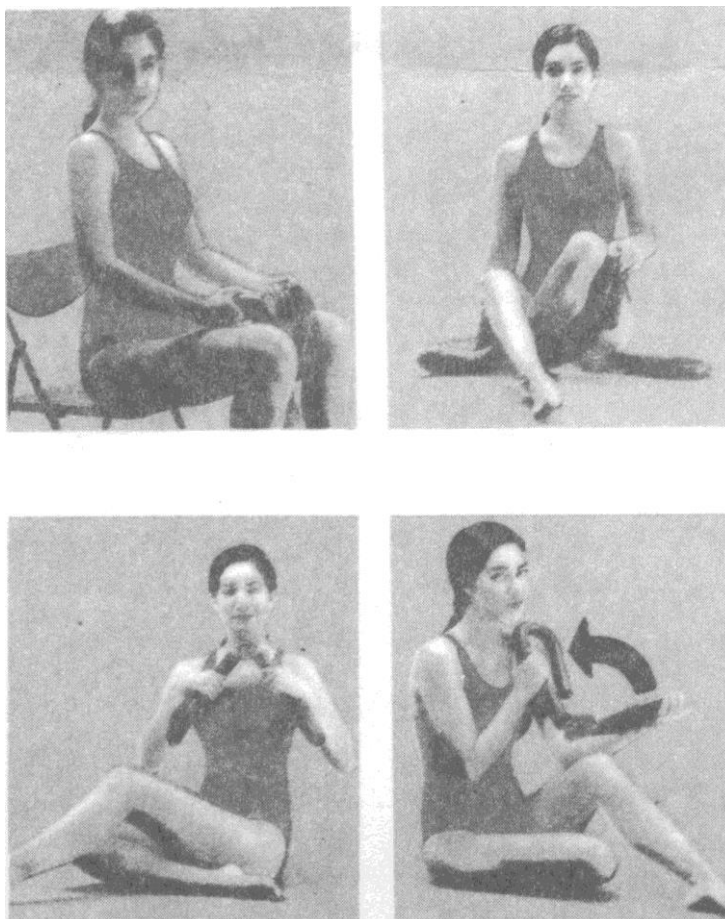
Ta vaja krepi prsne mišice. Prirezovalnik telesa držite med rokama, na sredini navzgor, dlani obrnjene proti telesu in potisnite podlakti skupaj. Vajo ponovite v več serijah.

Položaj 4

Ta vaja krepi vaše roke. Komolec naslonite na nogo. Primite ročaje z obema rokama. Eno pritrdite na prsni koš, drugo roko potegnite k telesu. Roke držite pod kotom največ 90 stopinj. Vajo ponovite za obe roki in v več serijah.

Obvestilo:

Ženske, ki uporabljajo to napravo, morajo biti zelo previdne, preobremenjenost lahko povzroči težave.



Prodajalec daje garancijo za ta izdelek prvemu lastniku 2 leti od datuma prodaje.

Garancija ne pokriva okvar, ki so posledica:

1. po krivdi uporabnika, to je poškodba izdelka zaradi nepravilne montaže, nestrokovnega popravila, uporabe, ki ni v skladu z garancijskim listom.
2. nepravilno ali zanemarljivo vzdrževanje
3. mehanske poškodbe
4. obraba delov med normalno uporabo
5. neizogiben dogodek in naravna nesreča
6. nestrokovni posegi
7. nepravilno ravnanje ali neustrezna lokacija, vpliv nizke ali visoke temperature, vpliv vode, nesorazmeren pritisk in udarci, namerno spremenjena oblika, oblika ali dimenzije.

Avtorske pravice - avtorske pravice

Podjetje MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega uporabniškega priročnika. Avtorska pravica prepoveduje reproduciranje delov tega priročnika ali celotnega s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja MASTER SPORT s.r.o.. Podjetje MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nobene odgovornosti za kakršen koli patent za uporabo informacij v tem uporabniškem priročniku.