



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 posadte 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

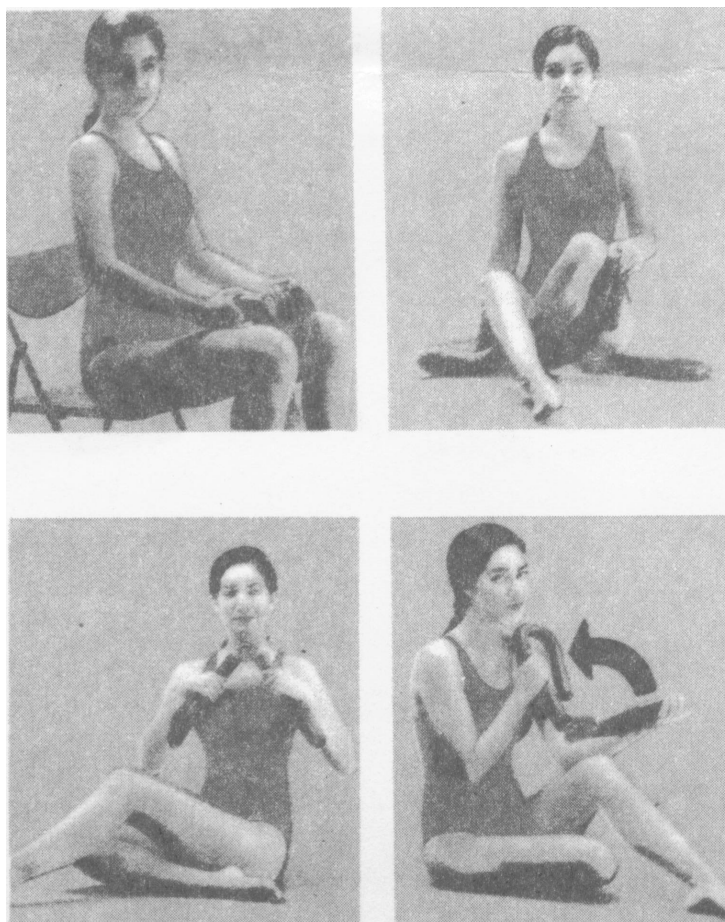
Tímto cvičením posilujete prsní svaly. Uchopte Body trimer mezi paže, středem nahoru, dlaně mějte otočené k tělu a tlačte předloktí k sobě. Cvičení opakujte v několika sériích.

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 nevykĺzol. 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 najdete 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

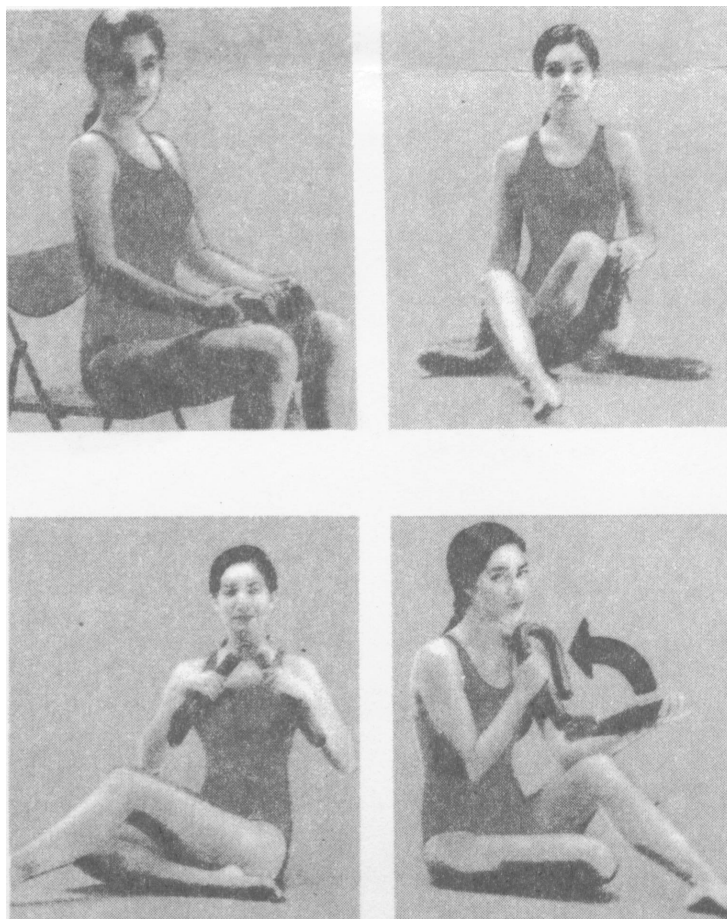
Týmto cvičením posilujete prsné svaly. Uchopte Body trimer medzi paže stredom hore, dlane majte otočené k telu a stlačte predlaktie k sebe. Cvičenie opakujte v niekoľkých sériach.

Pozícia 4

Týmto cvičením posilujete paže. Oprite sa lokťom 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 sériách.

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.

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia





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

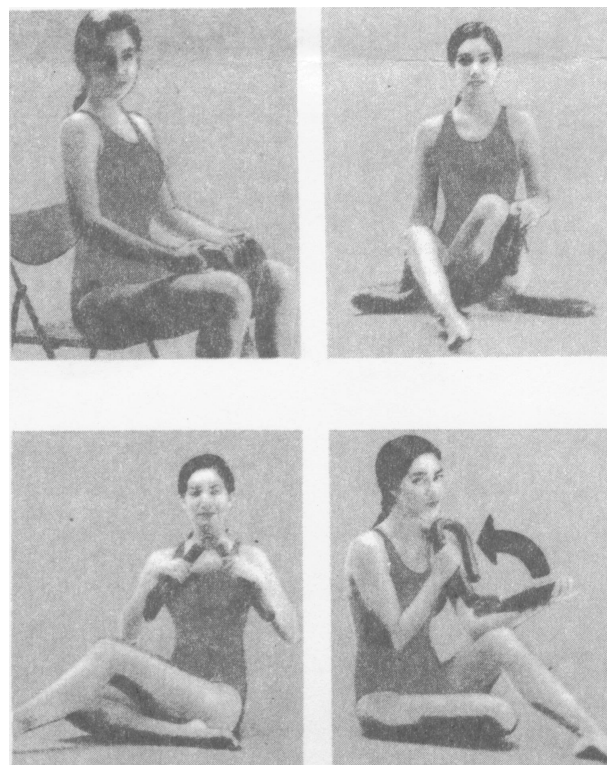
Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie klatki piersiowej. Należy umieścić Body trimer między ramionami, środkową częścią do góry. Dłonie powinny być zwrócone do ciała a przedramiona należy kierować ku sobie. Ćwiczenie powtarzamy w kilku seriach.

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

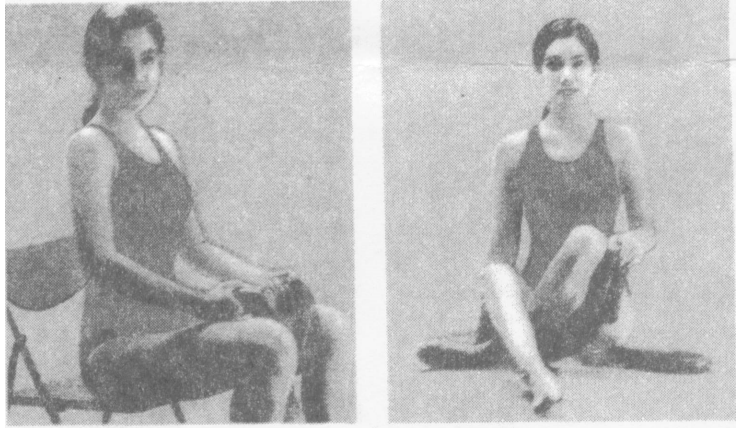
This exercise strengthens your inner thighs. Place it between your knees , down the center . Place the handle to not slip away . Repeat the exercise in several series.

Position 2

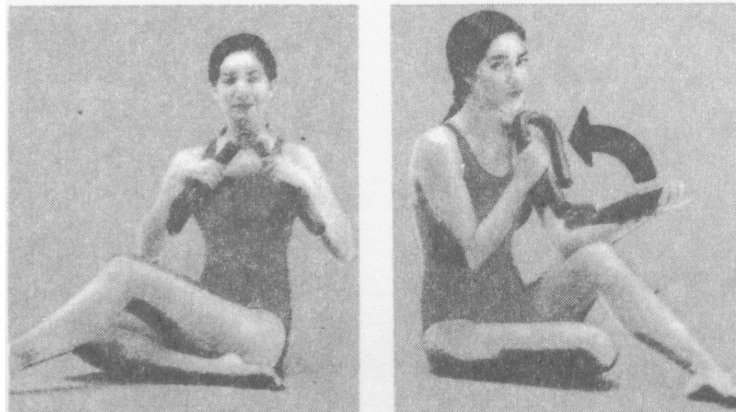
In this exercise, strengthen the outer thighs and hips. Sit back legged and Body trimer put under one knee (may take a while to find a comfortable position). Second hand give into the ground and push your knees down to the floor. Repeat the exercise for both legs and in several series.

Position 3

In this exercise, you strengthen the pectoral muscles. Holding the Body trimer 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:

