



Inverzní boty - MAS4A053



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

- Ulevují bolesti zad a kloubů
- Zlepšují držení těla
- Výborně pomáhají při cvičení
- Snižují tlak u kloubů a svalů
- Pomáhají předcházet a ulevovat běžným atletickým zraněním
- Zlepšují krevní oběh
- Zvyšují flexibilitu páteře a kloubů
- Pomáhají přivádět výživu do špatně prokrvených částí jako jsou svaly, klouby a veškeré partie hlavy
- Uvolňují stres a napětí

MAXIMÁLNÍ NOSNOST: 200 KG

Popis

Gravitace je tlaková síla, která neustále ovlivňuje vzpřímené držení těla. Už od počátků trpí lidé různými onemocněními, způsobenými gravitací. Lidé už v dřívějších dobách pociťovali zátěž na páteř, způsobenou tlakem, který zapříčiňuje bolesti zad a nesprávné držení těla. Věda se nyní daleko více zaměřuje na zkoumání funkcí kloubů a páteře. Bylo objeveno, že gravitace je hlavní příčinou vychýlení páteře. Tyto nepatrné vychýlky páteřních kloubů spolu se zužováním a stlačením svalů zapříčiňují nápor na páteřní nervy, které jsou mezi nimi. Tento tlak páteřních nervů je příčinou mnoha zdravotních problémů a bolestí.

Využití gravitace

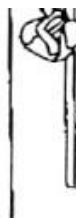
Dnešní moderní technologie nám umožňuje využití gravitace tak, aby pracovala pro nás. S použitím inverzně-gravitačních bot si můžete užít pověšení za kotníky, kde gravitace dovoluje protáhnout a zrelaxovat celé tělo. V této pozici váha těla umožňuje protáhnutí páteře a uvolnění kloubů a svalů.

Touha viset

Mnoho lidí zažilo instinktivní touhu viset vzhůru nohama. To je pravděpodobně zapříčiněno polohou dolů, ve které jsme byli v děložce. Inverzně-gravitační boty umožňují toto provádět bezpečně a velmi pohodlně.

Známé benefity inverze:

Uvolňuje bolesti zad, ramen a krku způsobené tlakovou silou gravitace.



1. Zlepšuje cirkulaci krve. Uvolňuje napětí různých žil a stáz. Snižuje tlak na srdce.
2. Zlepšuje držení těla. Působí proti klesajícímu tlaku gravitace.
3. Přirozeně vypíná obličej. Revitalizuje a tonizuje pleťovou tkáň. Pomáhá vyrovnávat efekty gravitace na vrásky.
4. Zlepšuje pleť. Zvýšený průtok krve do obličejce způsobuje zčervenání pleti, které podporuje přirozenou krásu.
5. Podporuje lymfatické odvodňování a pomáhá tělu ve vylučování odpadních látek.
6. Obohacuje mozek a oči o prokysličenou krev. Zlepšuje intelektuální procesy.

Pozor: Jestliže trpíte vysokým krevním tlakem, obezitou, onemocněním srdce nebo jiným zdravotním problémem, konzultujte cvičení se svým lékařem, před použitím přístroje nebo před začátkem každého nového cvičebního programu.

Poznámka:

BEZPEČNĚ PŘIPEVNĚTE BOTY KE KOTNÍKŮM S HÁČKY VEPŘEDU A ŘEMÍNKY VNĚ NOHOU.

Cvičení

Uchopte rukama bradla a přitáhněte nohy, dokud se inverzní boty nezaklesnou do bradel. Uvolněte ruce.

- 1) **Houpání:** Lehké houpání dopředu a dozadu je relaxační a uvolňující aktivita. Houpání používá gravitaci a odstředivou sílu k odbourání každodenního tlaku na tělo.
- 2) **Otáčení:** Provlečte prsty za hlavu, lokty vysuňte dopředu a otáčejte tělo v oblasti pánve. Stáchejte tak daleko, jak je to možné směrem doleva a doprava, používejte bederní páteř.
- 3) **Sklapovačky:** Položte ruce na kolena a zkuste se dotknout čelem kolene. Toto cvičení posiluje břišní část a uvolňuje celou páteřní oblast tím, že posiluje svaly na břiše a zádech.
- 4) **Dřepy:** Položte si ruce na holeně a ohněte kolena to skvotové pozice. Uvolněte se a opakujte, abyste mohli posílit svaly a uvolnit kolenní a kyčelní klouby. Další způsob, jak provádět dřepy je položit si ruce na rám dveří a ohnout kolena.
- 5) **Oblouky:** Uchopte dveřní rám ve výšce pasu a napněte ruce. Prohněte pas tak, abyste mohli zdvihnout boky tak vysoko, jak jen můžete s rukama na rámech. Prohněte pas v opačné pozici než propínáte záda. Toto cvičení vytváří skvělou flexibilitu páteře, protahuje svaly nohou a břicha.
- 6) **Zvedání zátěže:** Použijte volné prodejné činky k vypracování vrchní část a zvýšení efektu uvolnění při cvičení.
Sestoupení z bradel - prosím položte obě ruce na bradla, odpojte Inverzní Boty a položte nohy na podlahu.
- 7) **Cvičení na paže:** Jednoduchým uchopení bradla a pověšením za ruce nejlépe ulevíte napětí v zádech a protáhnete ramenní a ruční svaly.
- 8) **Shyby:** Oběma rukama uchopte bradla, pěstma směrem k Vám. Pověste se volně a snažte se pokrčit paže, hlavu přiblížte k bradlu. Opakujte co nejvícekrát.



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

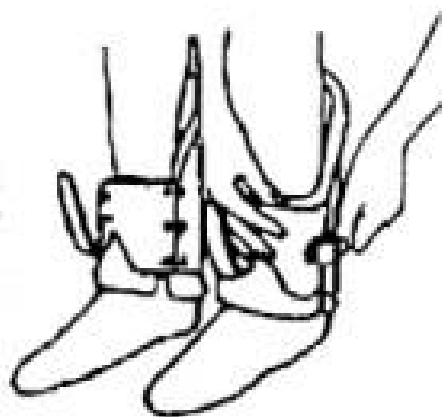
reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz





Inverzné topánky - MAS4A053



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL

- Uľavujú bolesť chrbta a kĺbov
- Zlepšujú držanie tela
- Výborne pomáhajú pri cvičení
- Znižujú tlak pri kĺboch a svaloch
- Pomáhajú predchádzať a uvoľňovať bežným atletickým zraneniam
- Zlepšujú krvný obeh
- Zvyšujú flexibilitu chrbtice a kĺbov
- Pomáhajú privádzať výživu do zle prekrvovaných častí ako sú svaly, kĺby a všetky partie hlavy
- Uvoľňujú stres a napätie

maximálna nosnosť: 200 KG

Popis

Gravitácia je tlaková sila, ktorá neustále ovplyvňuje vzpriamené držanie tela. Už od začiatku trpia ľudia rôznymi ochoreniami, spôsobenými gravitáciou. Ľudia už v skorších dobách pociťovali záťaž na chrbtici, spôsobenú tlakom, ktorý zapríčiňuje bolesť chrbta a nesprávne držanie tela. Veda sa ďaleko viac zameriava na skúmanie funkcií kĺbov a chrbtice. Bolo objavené, že gravitácia je hlavnou príčinou vychýlenia chrbtice. Tieto nepatrné výchylky chrbtice spolu so zužovaním a stlačením svalov zapríčiňujú nápor na chrbticové nervy, ktoré sú medzi nimi. Tento tlak chrbticových nervov je príčinou mnohých zdravotných problémov a bolestí.



Využitie gravitácie

Dnešná moderná technológia nám umožňuje využívať gravitáciu, tak aby pracovala pre nás. S použitím inverzno-gravitačných topánok si môžete užiť zavesenie na členkoch, kde gravitácia dovoľuje pretáhnúť a zrelaxovať celé telo. V tejto pozícii váha tela umožňuje pretiahnutie chrbtice a uvoľnenie kĺbov a svalov.

Známe benefity inverzie:

- 1) Uvoľňuje bolesti chrbtice, ramien a krku spôsobené tlakovou silou gravitácie.
- 2) Zlepšuje cirkuláciu krvi. Uvoľňuje napätie rôznych žíl a stáz. Snižuje tlak na srdci.
- 3) Zlepšuje držanie tela. Pôsobí proti klesajúcemu tlaku gravitácie.
- 4) Prírodzene vypína tvár. Revitalizuje a tonizuje pľeťové tkanivo. Pomáha vyrovnávať efekty gravitácie na vrásky.
- 5) Zlepšuje pľeť. Zvyšovaný prietok krvi v tvári spôsobuje sčervenanie pleti, ktoré podporuje prirodzenú krásu.
- 6) Podporuje lymfatické odvodňovanie a pomáha telu pri vylučovaní škodlivých látok.
- 7) Obohacuje mozog a oči o prekysličenú krv. Zlepšuje intelektuálne procesy.

Pozor: Ak trpíte vysokým krvným tlakom, obezitou, ochorením srdca alebo inými zdravotnými problémami, konzultujte cvičenie so svojím lekárom, pred použitím prístroja alebo pred začiatkom každého nového cvičebného programu.

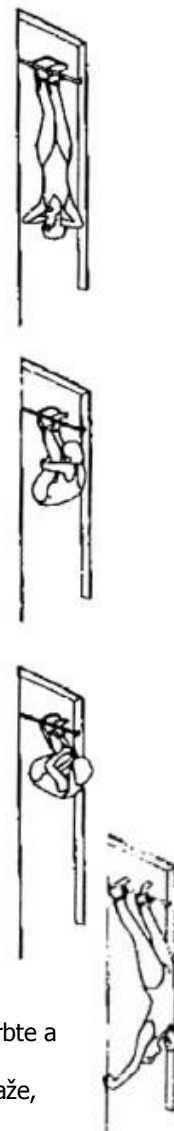
Poznámka:

BEZPEČNE PRIPEVNITE TOPÁNKY K ČLENKOM S HÁČIKMI VPREDU A REMIENKAMI NA DNE NOHY.

Čvičenie:

Chyťte rukami bradlá a pritiahnite nohy, pokiaľ sa inverzné topánky nezaklesnú do bradiel. Uvoľnite ruky.

- 1) **Húpanie:** Ľahké húpanie dopredu a dozadu je relaxačná a uvoľňujúca aktivita. Húpanie používa gravitáciu a odstredivú silu k odbúraniu každodenného tlaku na telo.
- 2) **Otáčanie:** Preveďte prsty za hlavu, lakte vysuňte dopredu a otáčajte telo v oblastiach panvy. Stáčajte tak ďaleko, ako je to možné smerom doľava a doprava, používajte bedrovú chrbticu.
- 3) **Sklapovačky:** Položte ruky na kolená a skúste sa dotknúť čelom kolien. Toto cvičenie posilňuje brušnú časť a uvoľňuje celú chrbticovú oblasť tým, že posilňuje svaly na bruchu a chrbte.
- 4) **Drepy:** Položte si ruky na holennú kosť a ohnite kolená do skvotnej pozície. Uvoľnite sa a opakujte aby ste mohli posilniť svaly a uvoľniť svaly kolien a bokov. Ďalší spôsob, ako prevádzať drepy je položiť si ruky na rám dverí a ohnúť kolená.
- 5) **Obľuky:** Uchopte dverový rám vo výške pásu a napnite ruky. Prehnite pás, tak aby ste mohli zdvihnúť boky tak vysoko, ako len môžete s rukami na ramenách. Prehnite pás v opačnej pozícii ako preťahujete chrbát. Toto cvičenie vytvára skvelú flexibilitu chrbtice, preťahuje svaly nôh a brucha.
- 6) **Zvíhanie záťaž:** Požívajte voľne predajné činky k vypracovaniu vrchnej časti a položte nohy na podlahu.
- 7) **Cvičenie na paže:** Jednoduchým uchopením bradla a povesením za ruky najlepšie uľavíte napätie v chrbte a preťahnite ramenné a ručné svaly.
- 8) **Zhyby:** Oboma rukami uchopte bradlá, päťami smerom k Vám. Zaveste sa voľne a snažte sa pokrčiť paže, hlavu približne k bradlu. Opakujte čo najviac-krát.



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.

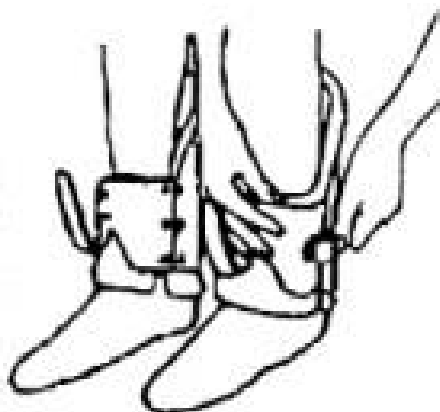
TRINET Corp, s. r. o.

Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





Buty na drążek - MAS4A053



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

- Łagodzą ból pleców i stawów
- Poprawiają postawę
- Pomagają przy wykonywanych ćwiczeniach
- Zmniejszają obciążenie na stawy i mięśnie
- Zapobiegają i łagodzą urazy sportowe
- Poprawiają krążenie krwi
- Zwiększają elastyczność kręgosłupa i stawów
- Pobudzają krążenie w słaboukrwionych partiach ciała
- Uwalniają stres i napięcie

MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE: 200 KG

Opis

Grawitacja to siła, która ma wpływ na utrzymanie postawy pionowej. Ludzie w dawnych czasach uważali, że obciążenie kręgosłupa spowodowane jest ciśnieniem, które powoduje bóle pleców i nieprawidłową postawę. Dzisiejsza nauka jest znacznie bardziej skoncentrowana na badaniu funkcji stawów i kręgosłupa. Stwierdzono, że ciężar właściwy jest główną przyczyną przemieszczenia się



kręgow. Te niewielkie różnice stawów i kręgosłupa wraz ze zwężeniem i ściskaniem mięśni powodują obciążenie nerwów rdzeniowych, które są między nimi. Ciśnienie nerwów rdzeniowych jest przyczyną wielu problemów zdrowotnych i bólu.

Użyj grawitacji

Dzisiejsza nowoczesna technologia pozwala na wykorzystanie grawitacji tak, aby pracowała dla nas. Korzystanie z butów odwrótej grawitacji umożliwia zwis na kostkach. W tej pozycji ciało pozwala rozciągnąć kręgosłup i rozluźnić mięśnie i stawy.

Chęć powieszenia

Wiele osób pod wiadome pragnienie powiesi się do góry nogami. Dzieje się tak prawdopodobnie ze względu na pozycję, którą mieliśmy w łonie matki. Buty odwrótna - grawitacja dają nam możliwość, aby wykonać to bezpiecznie i komfortowo.

Korzyści:

Łagodzą ból pleców, barku i szyi.

1. Poprawiają krążenie krwi, uwalniają napięcie, zmniejszają obciążenie serca.
2. Poprawiają postawę.
3. Odżywiają i uelastyczniają skórę.
4. Poprawiają skórę. Zwiększony przepływ krwi do twarzy powoduje zaczerwienienie skóry, który promuje naturalne piękno.
5. Promują drenaż limfatyczny i pomagają organizmowi w usuwaniu produktów przemiany materii.
6. Dotleniają mózg. Usprawniają procesy intelektualne.

Uwaga: Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, otyłość, choroby serca lub innego typu problemy zdrowotne, przed użyciem urządzenia lub przed rozpoczęciem każdego nowego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

Uwaga:

Bezpiecznie przymocuj buty do kostek.

Ćwiczenia:

Trzymając się rękoma za drążek wyciągnij nogi do góry aż do momentu kiedy haczyki wskoczą na drążek. Następnie opuść ręce.

1. **Huśtawka:** Lekka huśtawka do przodu i do tyłu działa relaksująco i uspokajająco.
2. **Rotacja:** Umieścić palce za głową, łokcie wystawić do przodu i obracać ciałem w lewo i w prawo w okolicy miednicy.
3. **Skłon:** Połóż ręce na kolanach i spróbuj dotknąć twarzą kolan. Ćwiczenie to wzmacnia obszar brzucha i relaksuje cały kręgosłup przez wzmocnienie mięśni brzucha i pleców.
4. **Przysiady:** Połóż ręce na łydkach i zegnij kolana. Czynność należy powtarzać. W ten sposób można wzmocnić mięśnie i zrelaksować stawy kolanowe i biodrowe.
5. **Zvedání obciążenie: Stosować hantle rozwijając górną część i wzmocnić efekt relaksu podczas ćwiczeń.**
zejście – umieścić obie ręce na poręczach, odczepić buty i postawić obie nogi na podłodze.
7. **Ćwiczenia na ramiona:** Wisz ce r ce rozci gaj mi nie ramion i r k.
8. **Pull-up:** Obiema rękoma chwyć za równoległe pręty, pięści do siebie. Swobodnie zginać ramiona, głowę bliżej poręczy. Czynności powtarzamy kilkakrotnie.



**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.

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl





Gravity inversion boots - MAS4A053



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

- Relieves back and joint pain
- Improves posture
- Great exercise aid
- Decompresses discs and joints
- Helps prevent and relieve common athletic injuries
- Improves circulation
- Increases flexibility of the spine and joints
- Helps provide nutrition to poor circulation areas such as discs. Joints and all parts of the head
- Relieves stress and tension
-

Maximum user's weight: 200 KG

Introduction

Gravity is a compressive force which is constantly affecting the upright human frame. Since the beginning of time people have suffered the ill effects of gravity. They have felt the compressive force on their spines causing them to have back problems and poor posture. Science has recently paid close attention to the joints of the spine. They have found that the force of gravity is a major factor in vertebral mis-alignments. These tiny misalignments of the vertebral joints, along with the narrowing of a compressed disc, put pressure on the spinal nerves existing between them. This pressure on the spinal nerve is the cause of many health problems and much pain.

Out smarting gravity

Today modern technology has allowed us to outsmart gravity and make it work for us. With the use of gravity inversion boots. One can enjoy hanging by the ankles allowing gravity to stretch and relax the entire body. Hanging in this fashion allows your body weight to traction your spine decompressing the joints and discs.

Desire to hang

Many people experience an innate desire to hang. Perhaps this is due to our suspension in the uterus. Boots allow this to be done safely and with amazing comfort.

Reported benefits of inversion

1. Relieves back shoulder and neck pain caused by the compressive force of gravity.
2. Improves circulation. Relieves the discomfort of various veins and various stasis. Eases the stress on the heart.
3. Improves posture. Counteracts the downward pull of gravity.
4. Natural face lift. Revitalizes and tones facial tissue. Aids in offsetting the effects of gravity on wrinkles.
5. Improves complexion. The increases blood flow to the face promotes a blushing effect that enhances natural beauty.
6. Promotes lymphatic drainage in assisting the body to remove waste products.
7. Enriches brain and eyes with oxygen rich blood. Improves intellectual processes.

CAUTION: if you suffer from high blood pressure, obesity, heart disease or any other health condition, consult your doctor before use or when beginning any new exercise program.

Note: SECURE THE BOOTS TO THE ANKLE WITH HOOKS IN FRONT AND LATCHES ON THE OUTSIDE OF LEGS.

The additional foam pads are included with each boot to reduce boot size.



For comfort, some users require additional cushioning around the ankle. Use the supplied foam rubber pads to provide that extra support gravity inversion boots should fit snugly and comfortably.

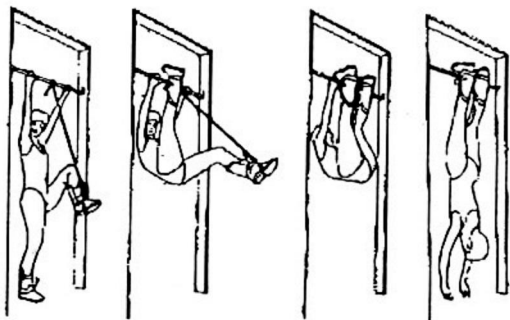
Exercise

Grasp the chinning bar with both hands and draw up legs until the boots can be hooked onto the bar. Release hands to hang freely.

1. **SWINGING:** gently swinging back and forth is a relaxing, decompressing activity. Swinging uses gravity and centrifugal force to reverse the everyday pressures of the body.
2. **TWISTS:** lace your fingers behind the head, bring elbows inward, and rotate the body at the pelvis. Twisting as far as possible to the left and right mobilize the lumbar portion of the spine (lower back).
3. **SIT-UPS:** place hands on calves and try to touch forehead to knees. This exercised tones abdominal area and decompresses the entire spinal column as it develops muscles in the stomach and back.
4. **SQUATS:** place hands on shins and bend knees to squatting position. Relax and repeat to tone thigh muscles and decompress knee and hip joints. An alternate way to perform squats is by placing hands on the door frame and bending knees.
5. **ARCHES:** Grasp the door frame at waist height and straighten arms. Bend waist to elevate hips as high as possible with arms in place. Bend waist in the opposite direction to arch back. This exercise creates greater flexibility of the spinal column, and stretches muscles in the legs and abdomen.
6. **WEIGHTLIFTING:** Use commercially available dumbbells to tone the upper extremities and increase the decompressive effects of the exercise.
 1. To dismount the chinning bar, place both hands on the bar, unhook the inversion boots and place feet on floor.
7. **BRACHLATION:** simply grasping the chinning bar and hanging by the arms is on excellent way to relieve tension in the back and to stretch shoulder and arm muscles.
8. **CHIN-UPS:** grasp the chinning bar with both hands. Palms should be toward you. Hang freely and attempt to

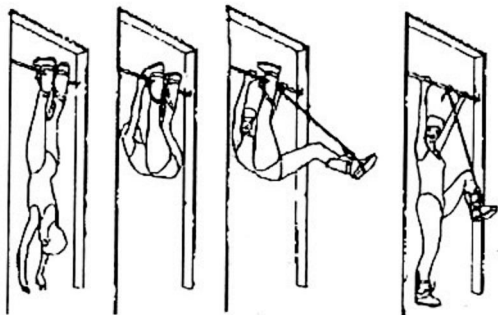


- bend arms, bringing head to chinning bar. Repeat as many times as possible.
- Some users find the "stirrup" method easier. Tie a non-slipping loop in one end of a strong piece of rope. The loop should be large enough to slip over the toe end of your shoe. Tie the other end of the rope to the chinning bar.
- With one foot in the loop, place both hands on the chinning bar and shift weight to foot in loop.
- Hook free leg onto bar, following with "looped" leg. Release hand hold.



To dismount the chinning bar, raise body toward legs and place hands on bar. Pulling yourself up may be accomplished by grasping the rope and reaching bar by a hand-over-hand progression.

Wight both hands on bar, unhook the unlooped leg first. Unhook the remaining leg and shift weight to rope loop. Place free foot on the floor and remove other foot from loop.



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:



Inversionsschuhe- MAS4A053



GEBRAUCHSANWEISUNG



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

- Bringen Erleichterung von den Rücken- und Gelenkeschmerzen
- Verbessern die Körperhaltung
- Helfen vorzüglich beim Training
- Vermindern den Druck bei Gelenken und Muskeln
- Dienen als Vorbeugung üblicher athletischer Verletzungen und bringen Erleichterung
- Verbessern den Blutkreislauf
- Erhöhen die Flexibilität der Wirbelsäule und der Gelenke
- Sie helfen dazu, die Nahrung zu schlecht durchbluteten Teile wie Muskeln, Gelenke, und alle Teile des Kopfes zu versorgen
- Erleichtern vom Stress und Spannung

MAXIMALE TRAGFÄHIGKEIT: 200 KG

Beschreibung

Die Gravitation ist eine Druckkraft, die ständig unsere aufrechte Körperhaltung beeinflusst. Schon seit den Anfängen leiden die Menschen unter verschiedenen Krankheiten, die Gravitation verursacht hat. Menschen bereits in den früheren Zeiten fühlten eine Belastung der Wirbelsäule, die der Druck verursacht, der als Grund für die Rückenschmerzen und die schlechte Körperhaltung gilt. Die Wissenschaft fokussiert sich der zeit viel mehr an die Forschung der Funktion der Gelenke und Wirbelsäule. Es wurde entdeckt, dass die Gravitation die Hauptursache der Fehlausrichtung der Wirbelsäule ist. Diese leichten Auslenkungen der Wirbelgelenke, zusammen mit Verengung und Kompression der Muskeln, verursachen die Belastung der Rückenmarksnerven, die unter ihnen sind. Dieser Druck der Spinalnerven ist die Ursache für viele gesundheitliche Probleme und Schmerzen.

Ausnutzung der Gravitation

Heutige moderne Technologien uns ermöglichen, die Gravitation so auszunutzen, dass sie für uns arbeitet. Mit den Inversionsschuhen können Sie das Hängen an den Knöcheln genießen, wobei die Gravitation ermöglicht, den ganzen Körper zu dehnen und zu entspannen. In dieser Position ermöglicht die Körperwaage die Dehnung der Wirbelsäule und bringt Erleichterung den Gelenken und Muskeln.



Sehnsucht zu hängen

Viele Menschen erleben die instinktive Sehnsucht kopfüber zu hängen. Das ist wahrscheinlich dadurch verursacht, in welcher Lage wir in der Gebärmutter waren. Verkehrt herum. Dies ermöglichen die Inversionsschuhe, sicher und sehr bequem.

Bekannte Vorteile der Inversion:

Bringt Erleichterung von der Rücken-, Schulter- und Halsschmerzen, die die Druckkraft der Gravitation verursacht.

7. Verbessert den Blutkreislauf. Löst die Spannung von verschiedenen Venen und Stasen. Verringert den Druck auf das Herz.
8. Verbessert die Körperhaltung. Wirkt gegen den sinkenden Gravitationsdruck.
9. Spannt das Gesicht natürlich an. Revitalisiert und tonisiert die Hautgewebe. Hilft zum Ausgleichen der Gravitationseffekten auf die Falten.
10. Verbessert die Haut. Erhöhte Durchblutung ins Gesicht verursacht die Rötung der Haut, die die natürliche Schönheit unterstützt.
11. Unterstützt die lymphatische Entwässerung und hilft dem Körper bei der Beseitigung von Abfallprodukten.
12. Bereichert das Gehirn und Augen mit sauerstoffreichem Blut. Verbessert intellektuelle Prozesse.

Achtung: Im Falle, dass Sie unter hohem Blutdruck, Fettleibigkeit, Herzkrankheit oder anderem gesundheitlichem Problem leiden, konsultieren Sie vor dem Gebrauch des Geräts oder vor dem Anfang jedes neuen Übungsprogramms Ihr Training mit Ihrem Arzt.

Bemerkung:

BEFESTIGEN SIE SICHER DIE SCHUHE AN DEN KNÖCHELN, MIT DEN HÄKCHEN AN DER VORDEREN UND DEN RIEMEN AN DER HINTEREN SEITE DER BEINEN.

Übungen

Greifen Sie mit den Händen an die Barren und ziehen Sie die Beine zu sich, so dass Sie die Inversionsschuhe in die Barren einhacken. Lösen Sie die Hände.

- 9) **Schaukeln:** Ein leichtes Schaukeln nach vorne und nach hinten ist eine Relax- und Entspannungsaktivität. Schaukeln nutzt die Gravitation und die Fliehkraft, um den täglichen Druck auf den Körper zu zerlegen.
- 10) **Drehung:** Schnüren Sie Ihre Finger hinter den Kopf, die Ellbogen schieben Sie nach vorne und drehen Sie den Körper im Beckenbereich. Drehen Sie so weit, wie möglich, nach links und rechts, benutzen Sie die Lendenwirbelsäule.
- 11) **Sit-ups:** Legen Sie die Hände auf die Knie und versuchen Sie, sich mit dem Stirn das Knie zu berühren. Diese Übung verstärkt den Bauchteil und entspannt die ganze spinale Zone dadurch, dass sie die Bauch- und Rückenmuskeln verstärkt.
- 12) **Kniebeugen:** Legen Sie die Hände auf die Schienbeine und beugen sie die Knie ... Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung, damit Sie die Muskeln verstärken und die Knie- und Hüftgelenke entspannen können. Ein anderer Weg, um die Kniebeugen auszuführen ist es, wenn Sie die Hände auf den Türrahmen legen und beugen Sie die Knie.

Legen Sie Ihre Hände auf die Schienbeine und beugen Sie die Knie.

- 13) **Bögen:** Halten Sie den Türrahmen und in der Hüftenhöhe spannen Sie die Arme. Beugen Sie die Taille so, dass Sie möglichst hoch die Hüfte mit den Händen auf den Rahmen heben können. Beugen Sie die Taille in der umgekehrten Position als Sie die Rücken beugen. Diese Übung schafft eine ausgezeichnete Flexibilität der Wirbelsäule, dehnt die Bein- und Bauchmuskeln.
- 14) **Heben der Last:** Verwenden Sie Hanteln, die überall zu verkaufen sind, um den Oberkörper zu verstärken und um das Entspannungseffekts beim Training zu erhöhen. Abstieg von den Barren – Legen Sie, bitte, beide Hände auf die Barren, kuppeln Sie die Inversionsschuhe ab und legen Sie die Füße auf den Boden.
- 15) **Übungen für Arme:** Greifen Sie einfach mit Ihren Händen an die Barren und hängen Sie sich. Dies führt zur Entspannung in den Rücken und Sie dehnen die Schulter- und Armmuskeln.
- 16) **Klimmzüge:** Mit beiden Händen greifen Sie an die Barren, die Fäuste richten zu Ihnen. Hängen Sie sich frei und versuchen Sie die Arme zu beugen und den Kopf zum Barren näher zu bringen. Wiederholen Sie so viel wie möglich.



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 hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausmaße.

Copyright & Autorenrecht - Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen keine Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: