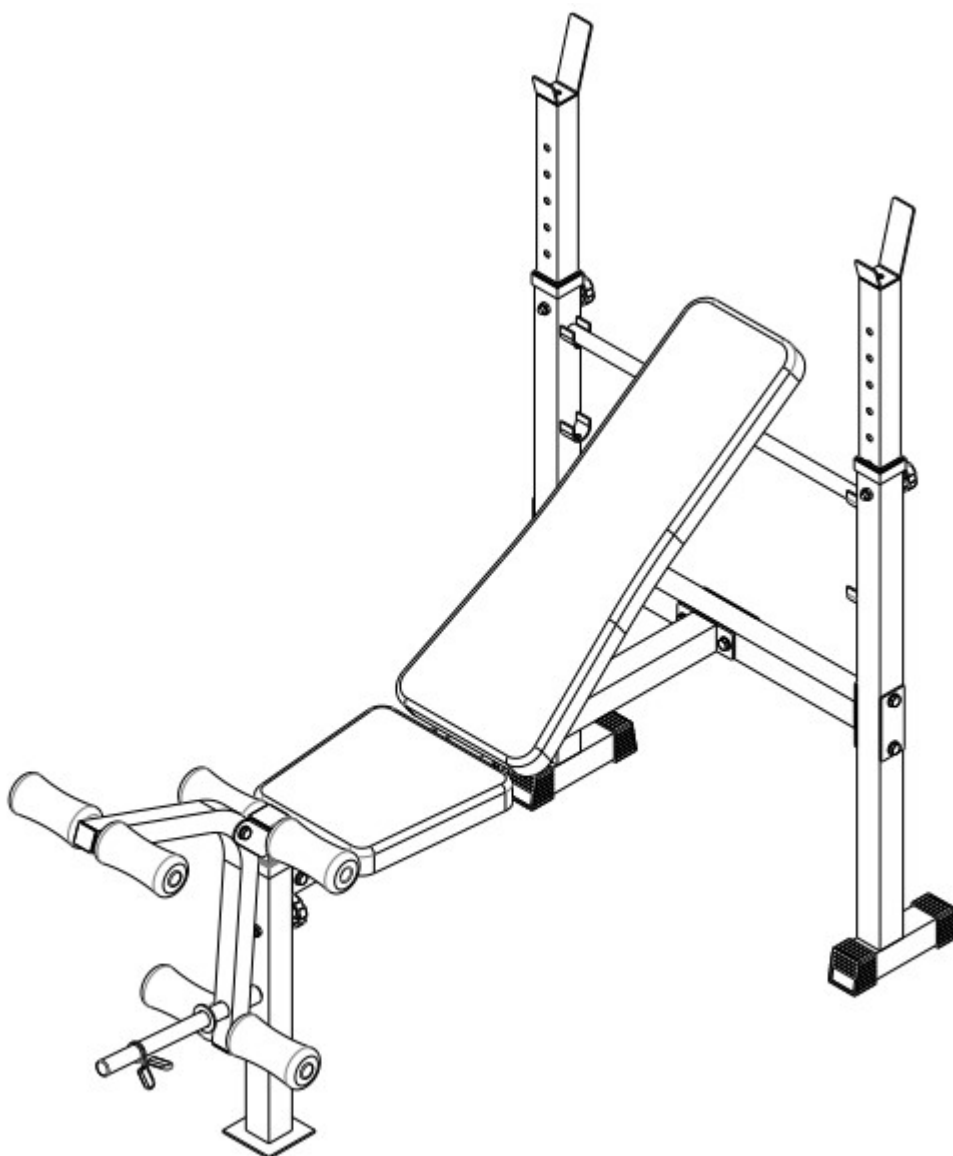




Posilovací lavice pod velkou činku MASTER® Nemesis

MAS4A090



Návod na použití

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. Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití.

Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- 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:

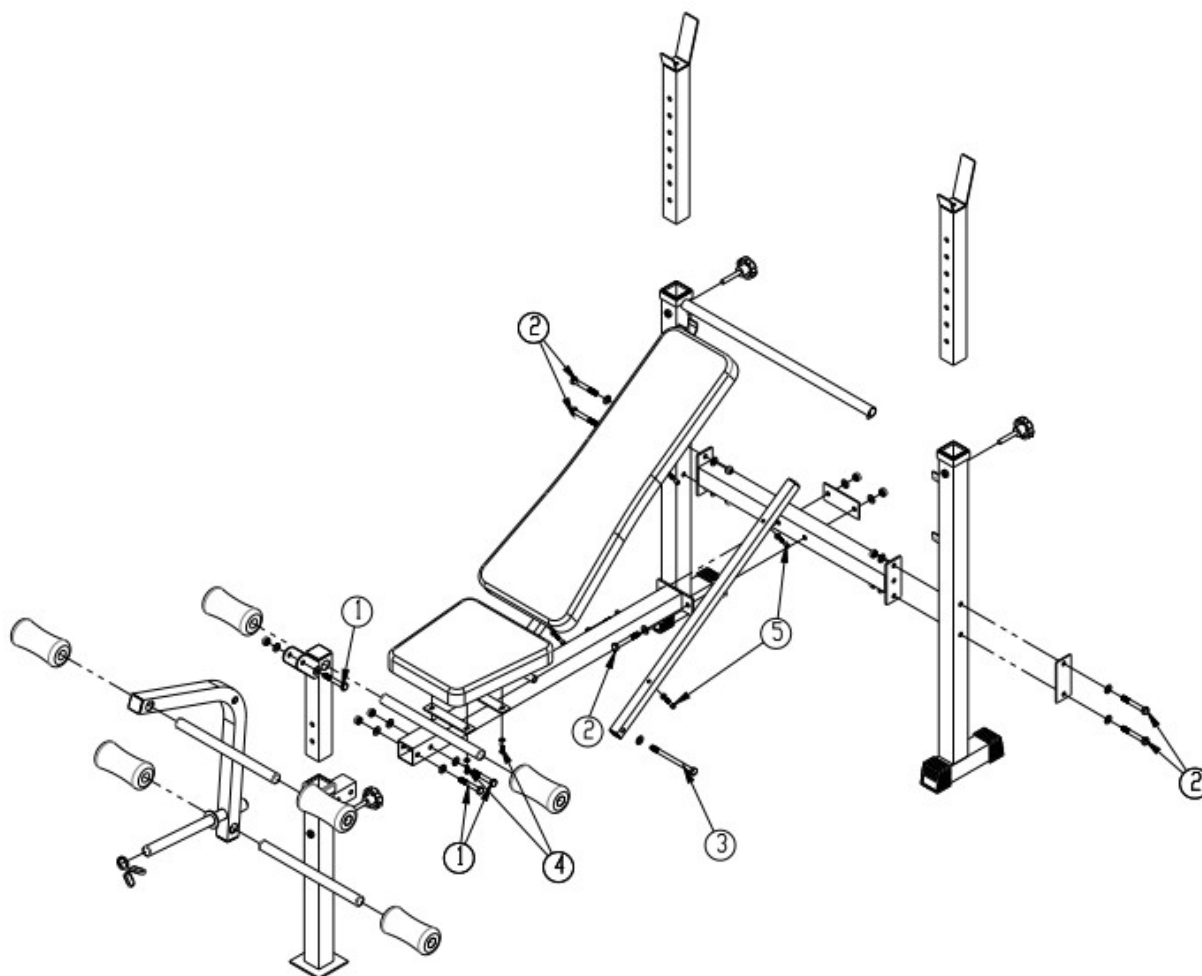
- maximální nosnost uživatele je 100 kg, celková nosnost včetně závaží je 200 kg. Nedávejte na vzpěračskou tyč více než 100 kg a na nožní tyč více než 40 kg.
- stroj je zařazen do třídy HC a není vhodný pro terapeutické cvičení
- stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech
- vysoká teplota, vlhkost 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
- nechte 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
- tento stroj je určen pouze pro vnitřní použití. Doporučujeme pod lavičku umístit podložku pro ochranu podlahy či koberce.
- držte ruce a nohy dál od pohyblivých částí
- vždy noste sportovní obuv, abyste chránili chodidla při cvičení
- nepoužívejte pro tuto lavičku vzpěračskou tyč, která je delší než 1,5 m
- vždy se ujistěte, že je stejné závaží na obou stranách. Když přidáváte nebo ubíráte závaží, vždy nechávejte na obou stranách stejnou váhu, abyste zamezili překlopení tyče.
- Při použití nožního posilovače, dejte na obě strany stejné závaží pro udržení stability lavičky.
- Pokud používáte zádovou opěrku ve zvednuté poloze, vždy se ujistěte, že podpěrná tyč je vždy bezpečně zasunuta a uzamčena v dané poloze.
- Pokud při cvičení ucítíte bolest, nebo se vám udělá nevolno, ihned přestaňte cvičit a proveďte uvolňovací cvičení.
- Vždy při cvičení mějte u sebe pomocnou osobu, která vám bude přidržovat vzpěračskou tyč při cvičení a pomáhat umístit tyč do držáku.

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

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

- **používání toho stroje může způsobit vážné zranění**
- **před použitím stroje si důkladně přečtěte všechny upozornění a pokyny**
- **nenechávejte děti bez dozoru u stroje**
- **udržujte ve vzdálenosti od pohyblivých částí těla, oblečení a vlasy**
- **nepoužívejte stroj, pokud je poškozen, chybí nějaká část nebo nepracuje správně. Stroj musí být opraven**
- **udržujte ruce a prsty dál od této oblasti**

Složení stroje:



1	šestihranný šroub M10*65 + podložka + matice	3 ks
2	šestihranný šroub M10*75 + podložka + matice	6 ks
3	šestihranný šroub M10*140 + podložka + matice	1 ks
4	šestihranný šroub M6*40 + podložka	4 ks
5	šestihranný šroub M6*16 + podložka	4 ks

CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehrňte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

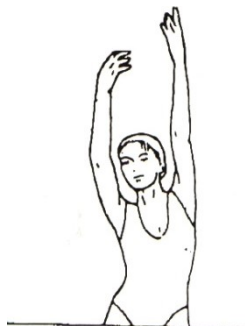
PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava, až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



PROTAŽENÍ STEHNA

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejblíže hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



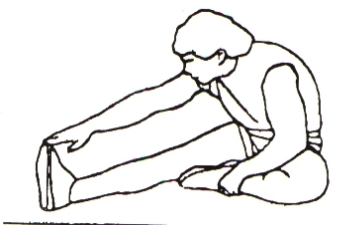
VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejblíže k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



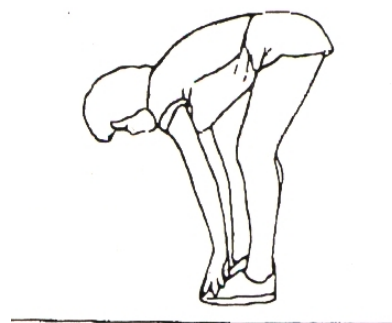
DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

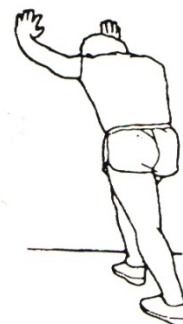


CVIČENÍ NA KOLENA – protažení zadní strany stehen

Posaďte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

**PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY**

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



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 reparací, 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

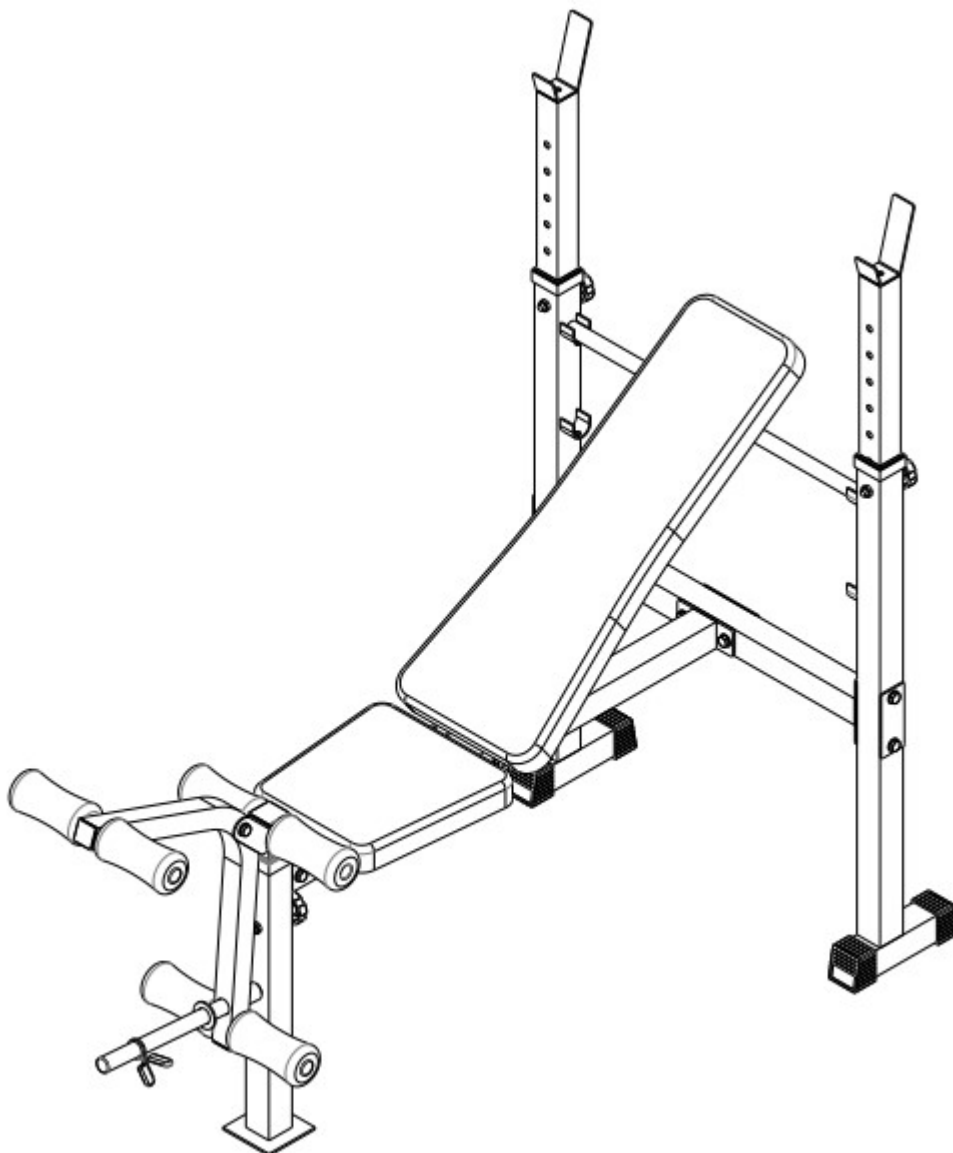
servis@mastersport.cz





Posilovací lavice MASTER® Nemesis

MAS4A090



MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

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. Tento stroj je určený výhradne pre domáce použitie.

Základné informácie:

- Tento stroj je určený iba pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyššie výkonnostné zaťaženie.
- 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 svojim lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či nesprávnym zostavením a údržbou stroja.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

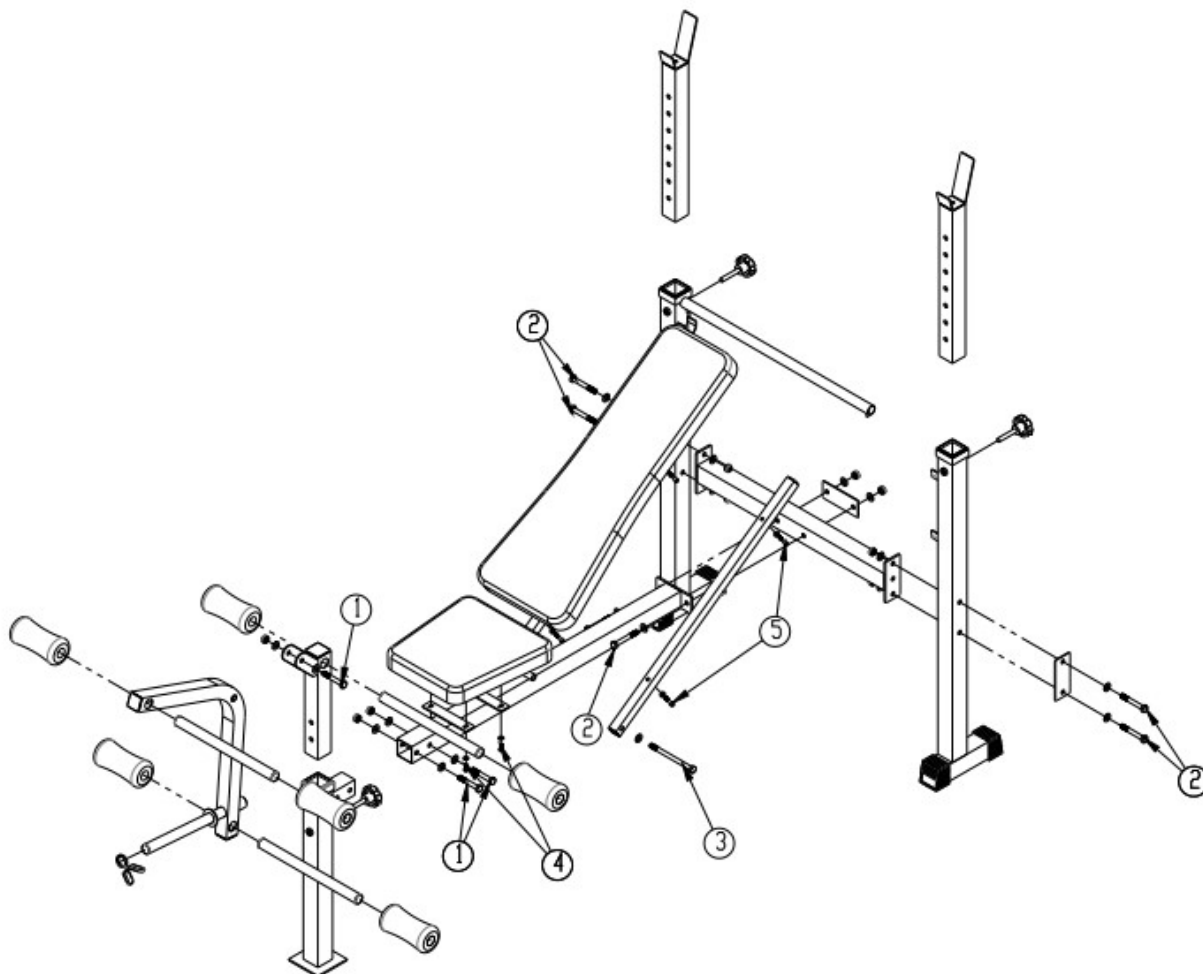
- maximálna nosnosť užívateľa je 100 kg, celková nosnosť vrátane závažia je 200 kg. Nedávajte na vzpieracskú tyč viac ako 100 kg a na nožnú tyč viac ako 40 kg.
- stroj je zaradený do triedy HC a nie je vhodný pre terapeutické cvičenie
- stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach
- vysoká teplota, 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 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
- tento stroj je určený iba pre vnútorné použitie. Odporúčame pod lavičku umiestniť podložku pre ochranu podlahy či koberca.
- udrzte ruky a nohy ďalej od pohyblivých častí
- vždy noste športovú obuv, aby ste chránili chodidlá pri cvičení
- nepoužívajte pre túto lavičku vzpieracskú tyč, ktorá je dlhšia ako 1,5 m
- vždy sa uistite, že je rovnaké závažia na oboch stranách. Keď pridávate alebo odoberáte závažia, vždy nechávajte na oboch stranách rovnakú váhu, aby ste zamedzili preklopeniu tyče.
- Pri použití nožného posilňovača, dajte na obe strany rovnaké závažia pre udržanie stability lavičky.
- Ak používate chrbtovú opierku vo zdvihnutej polohe, vždy sa uistite, že podperná tyč je vždy bezpečne zasunutá a uzamknutá v danej polohe.
- Ak pri cvičení ucítite bolesť, alebo sa vám urobí nevoľno, okamžite prestaňte cvičiť a vykonajte uvoľňovacie cvičenia.
- Vždy pri cvičení majte pri sebe pomocnú osobu, ktorá vám bude pridržiavať vzpieracskú tyč pri cvičení a pomáhať umiestniť tyč do držiaka.

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

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:

- **používanie tohto stroja môže spôsobiť vážne zranenie**
- **pred použitím stroja si dôkladne prečítajte všetky upozornenia a pokyny**
- **nenechávajte deti bez dozoru pri stroji**
- **udržujte vo vzdialenosti od pohyblivých častí telo, oblečenie a vlasy**
- **nepoužívajte stroj, ak je poškodený, chýba nejaká časť alebo nepracuje správne. Stroj musí byť opravený**
- **udržujte ruky a prsty ďalej od tejto oblasti**

Zloženie stroja:



- 1 šesťhranná skrutka M10 * 65 + podložka + matica 3 ks
 2 šesťhranný skrutka M10 * 75 + podložka + matica 6 ks
 3 šesťhranný skrutka M10 * 140 + podložka + matica 1 ks
 4 šesťhranný skrutka M6 * 40 + podložka 4 ks
 5 šesťhranný skrutka M6 * 16 + podložka 4 ks

Cvičebné inštrukcie

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukladňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukladňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukladnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

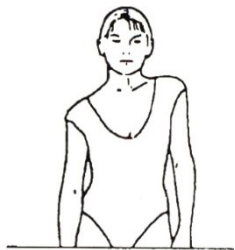
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehra žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PREŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

**CVIČENIE OBLASTI RAMIEN**

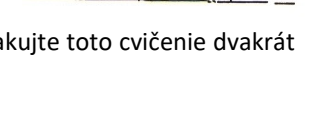
Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

**PREŤAHOVANIE PAŽÍ**

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.

**PREŤAHOVANIE STEHNA**

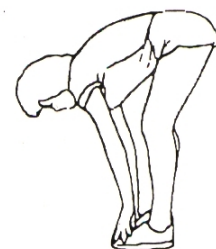
Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.

**VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA**

Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

**DOTYK PRSTOV NA NOHE**

Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

**PREŤAHOVANIE LÝTKA/ACHILLOVEJ PÄTY**

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



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 napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
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

Copyright - autorské práva

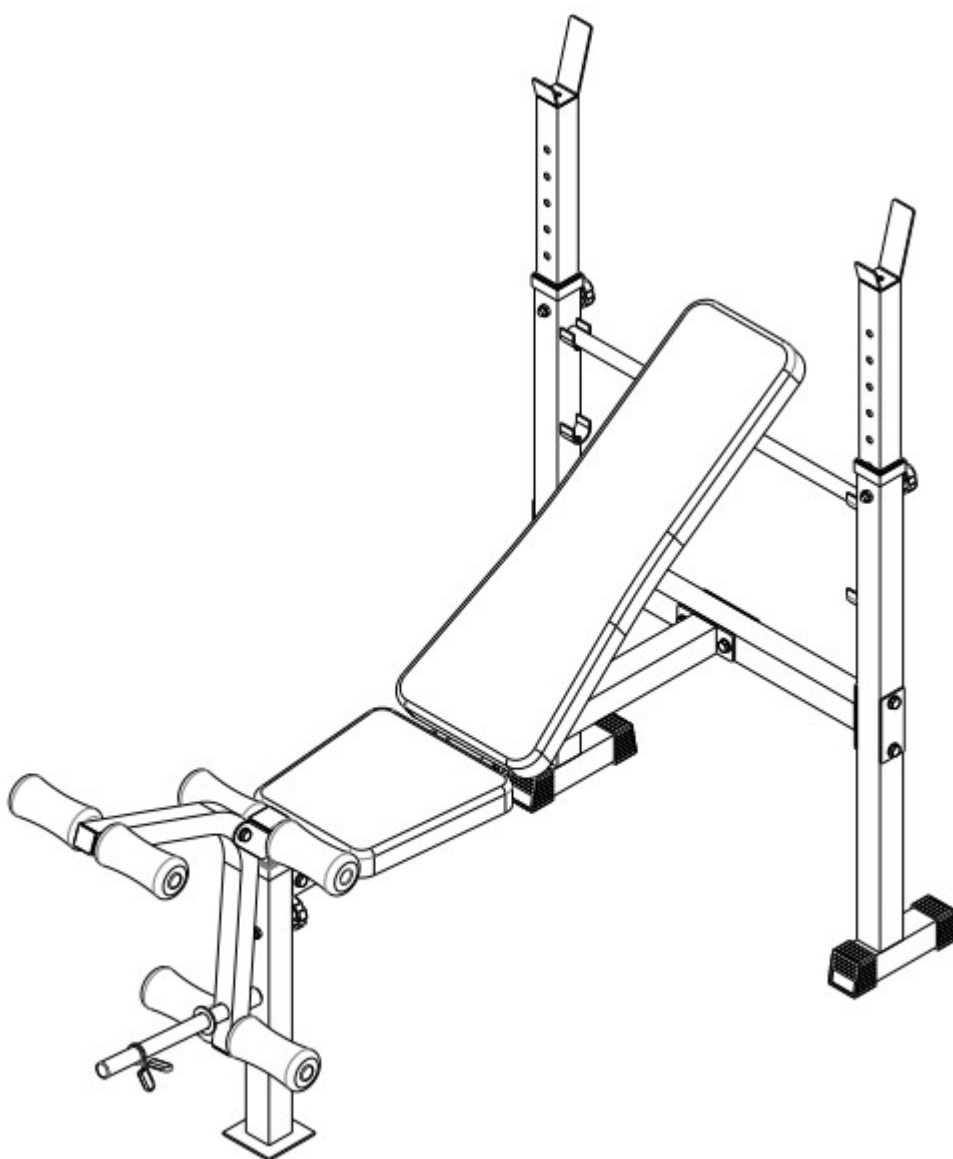
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.





Ławka treningowa MASTER® Nemesis

MAS4A090



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Pomimo dokładania wszelkich starań w celu zapewnienia wysokiej jakości każdego naszego produktu, mogą wystąpić sporadycznie, brakujące lub uszkodzone elementy. W przypadku wykrycia jakichkolwiek usterek w urządzeniu lub w przypadku braku któregoś z elementów, prosimy o kontakt w celu jego zastąpienia. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Podstawowe informacje:

- Urządzenie to jest przeznaczone do użytku domowego. Urządzenie nie jest zaprojektowane do celów komercyjnych, handlowych oraz bardzo dużego obciążenia.
- Niewłaściwe użytkowanie (np. nadmierny trening, gwałtowne ruchy, brak rozgrzewki, złe ustawienia), mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj stan swojego zdrowia z lekarzem- praca serca, ciśnienie krwi, problemy ortopedyczne, itp.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie kontuzje, szkody, lub awarie spowodowane złym ustawieniem, złym montażem urządzenia itp.

Informacje bezpieczeństwa:

Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia urządzenia, należy przestrzegać według poniższych zasad:

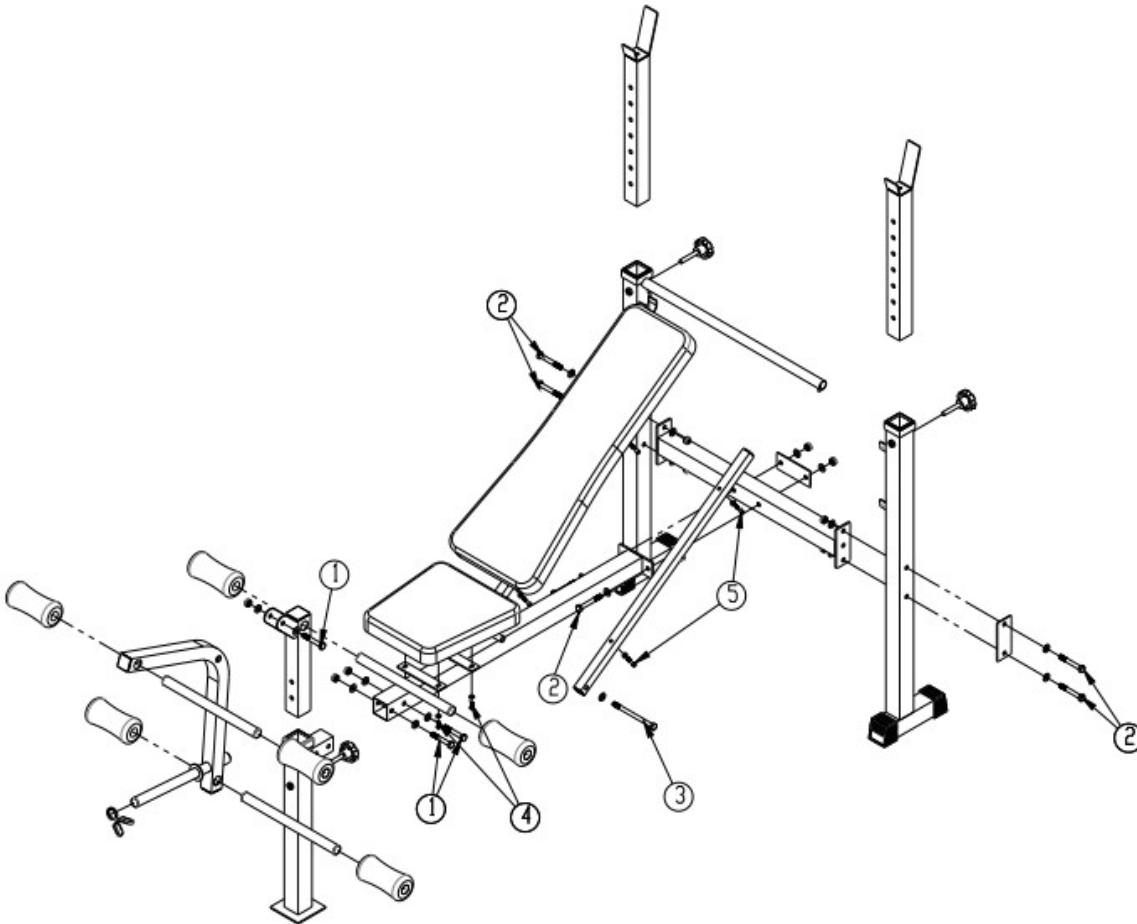
- maksymalne obciążenie wynosi 100 kg przez co całkowite obciążenie wynosi 200 kg. Nie należy na drążek umieszczać obciążenia powyżej 100 kg, na nogi natomiast 40 kg.
- urządzenie zaprojektowane jest w klasie HC i nie nadaje się do zastosowania terapeutycznego
- Maszyna nie może być stosowana w pokojach bez wentylacji
- wysoka temperatura, wilgotność i woda nie powinny mieć styczności ze sprzętem, przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją
- Umieść urządzenie na stabilnej i płaskiej powierzchni.
- Pozostaw wolną przestrzeń wokół urządzenia co najmniej 2 m po obu stronach
- Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą poważnie uszkodzić zdrowie
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części, czy są dobrze przykręcone. Jeżeli któraś jest uszkodzona, nie należy używać maszyny, tylko natychmiast wymienić uszkodzone części lub skontaktować się ze sprzedawcą
- Nie zostawiaj dzieci lub zwierząt domowych bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- Urządzenie nie jest zabawką
- Należy zachować ten podręcznik w celu zamawiania części zamiennych w przyszłości
- Maszyna ta przeznaczona jest do użytku wewnątrz pomieszczeń. Zalecamy umieszczenie pod ławką maty do ochrony podłóg i dywanów.
- Ręce i nogi należy trzymać z dala od ruchomych części
- Zawsze należy ćwiczyć w obuwiu sportowym
- nie używaj drążka którego długość wynosi więcej niż 1,5m
- Po dodaniu lub zmniejszeniu wagi zawsze sprawdzaj , czy sama waga jest po obu stronach. zostawiać po obu stronach aby zpieć kontuzji lub wyrwocieniu całej ławki.
- W przypadku korzystania z ćwiczeń nożnych, dla stabilności umieszczaj to samo obciążenie po obydwu stronach ławki.
- W przypadku ćwiczeń pleców w pozycji podniesionej, zawsze upewnij się, że pręt jest dobrze zabezpieczony i zablokowany
- Jeśli czujesz ból podczas ćwiczeń, albo czujesz się chory, natychmiast zakończ trening i zrób ćwiczenia rozluźniające, relaksacyjne.
- Zawsze podczas treningu warto mieć przy sobie jeszcze jedną osobę, która pomoże zdjąć drążek z obciążeniem

Ważne:

Zawsze towar należy zwracać tylko w oryginalnym opakowaniu lub opakowaniu, które jest tak zabezpieczone do transportu i nie doprowadzi do uszkodzenia sprzętu.

WAŻNE INFORMACJE:

- korzystanie z urządzenia może spowodować poważne szkody
- przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, należy dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje i ostrzeżenia
- nie pozostawiaj małych dzieci w pobliżu urządzenia
- przechowywać z dala od ruchomych części ciała, ubrań i włosów
- nie korzystaj z urządzenia, jeśli jest uszkodzona, brakuje części lub nie działa prawidłowo. Sprzęt musi zostać wtedy naprawiony
- trzymaj ręce i palce z dala od tych miejsc



- 1 śruba sześciokątna M10 * 65 + podkładka + nakrętka 3 szt
 2 śruby sześciokątne M10 * 75 + podkładka + nakrętka 6 szt
 3 śruba sześciokątna M10 * 140 + podkładka + nakrętka 1 szt
 4 śruba sześciokątna M6 * 40 + podkładka 4 szt
 5 śruba sześciokątna M6 * 16 + podkładka 4 szt

INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne.

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

Wydolność serca i płuc oraz to, w jaki sposób tlen dostarczany jest do mięśni, ma duży wpływ na Państwa wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energię dla codziennych czynności – nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

Jak łatwo zaobserwować, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozciągnąć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne napięcie poszczególnych mięśni.

Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.



ROZCIĄGANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne napięcie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.

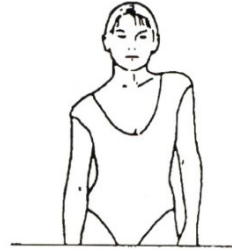
ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lubie oba ramiona jednocześnie.



ROZCIĄGANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć.



do góry. Odczuwalne

ROZCIĄGNIĘCIE UDA

Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliższej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.



ROZCIĄGNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliższej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



SKŁONY DO PODŁOGI

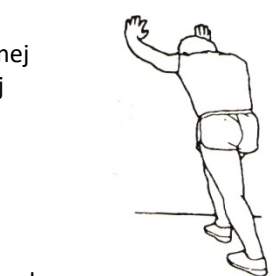
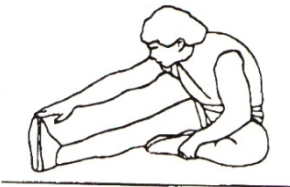
Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocznąć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłozie i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Obydwe ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

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.

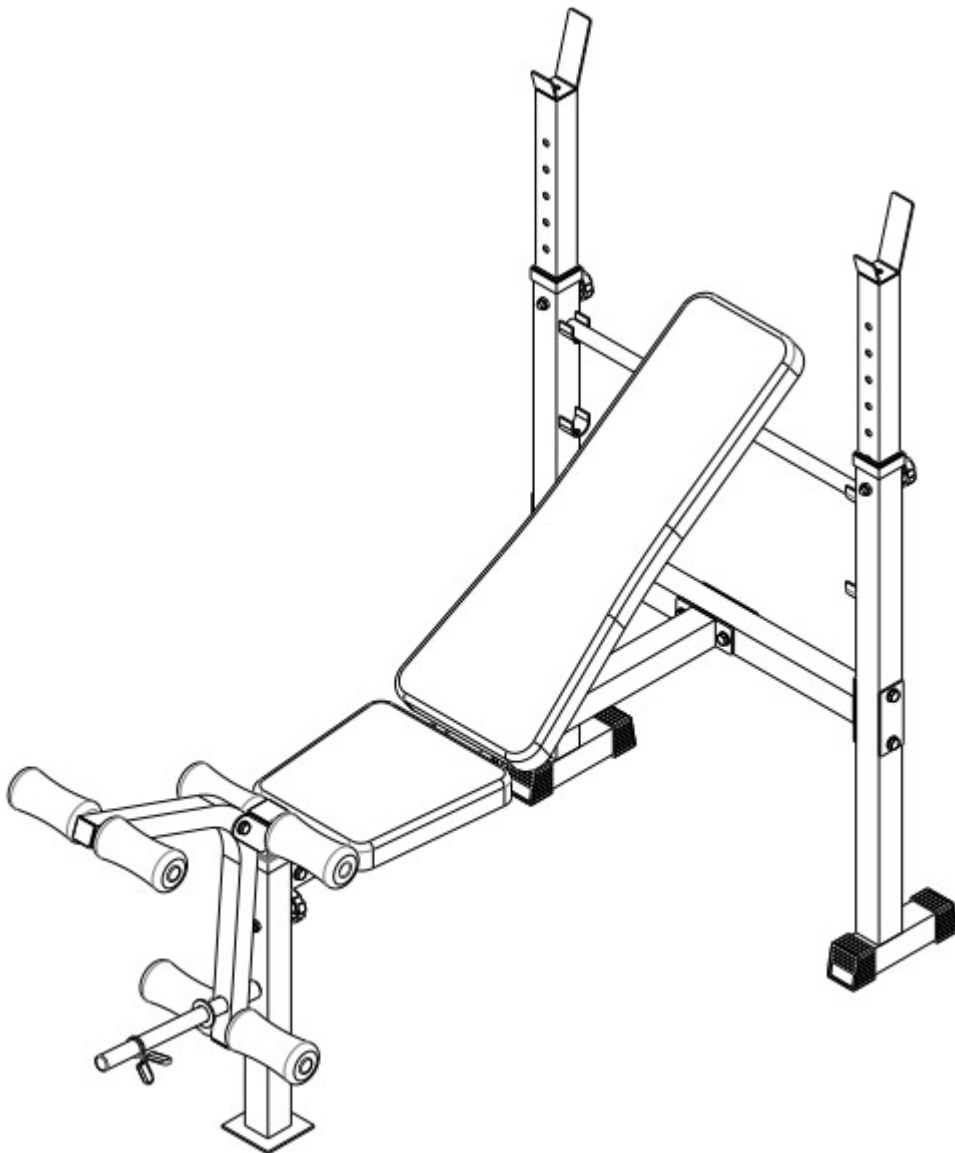
Copyright - prawo autorskie

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..

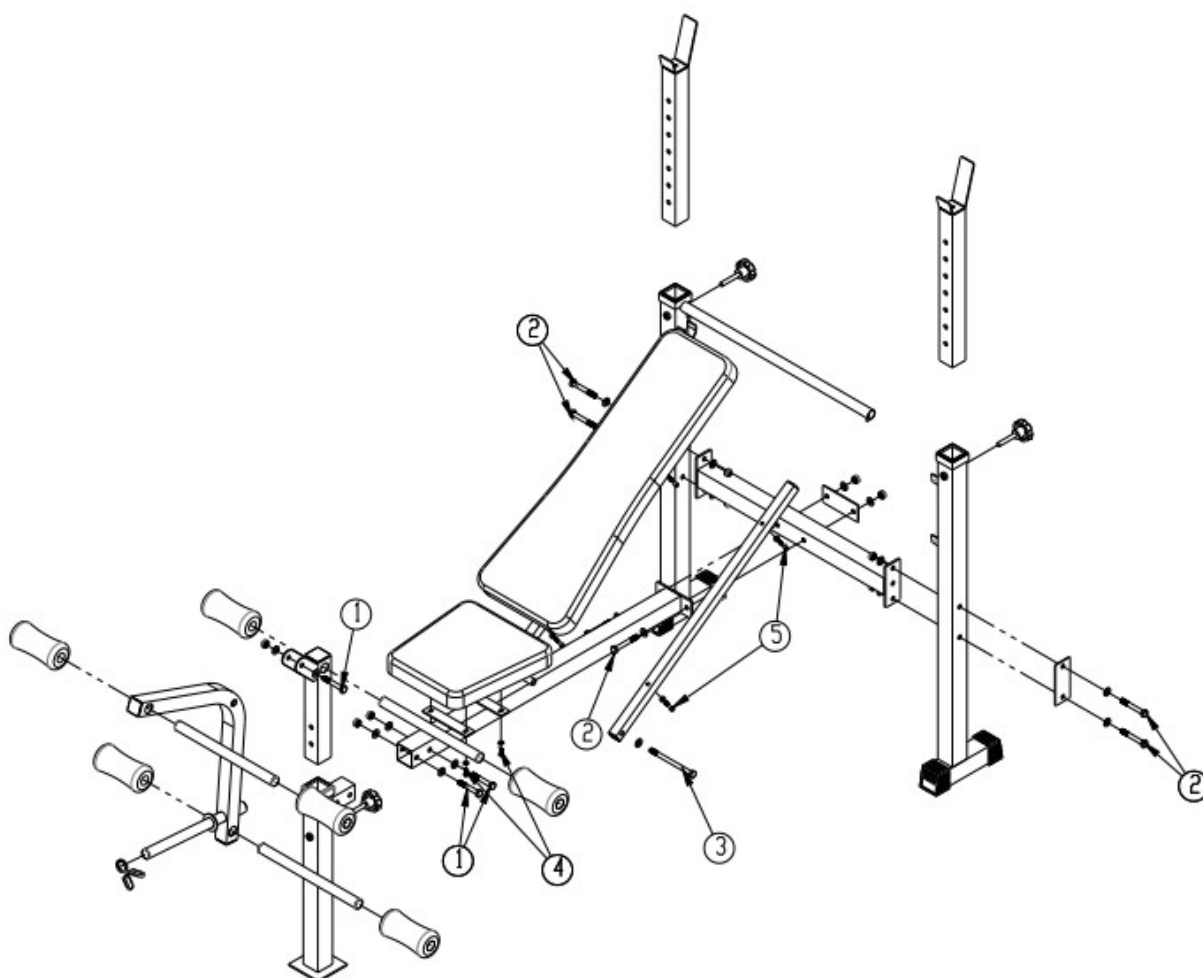
Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.



SIT UP BENCH MASTER® Nemesis
MAS4A090



USER'S MANUAL



Serial number	Specifications	Number
1	Hex bolt M10*65+Tow Washer+Nut	3
2	Hex bolt M10*75+Tow Washer+Nut	6
3	Hex bolt M10*140+Tow Washer+Nut	1
4	Hex bolt M6*40+ Washer	4
5	Hex bolt M6*16+ Washer	4

IMPORTANT PRECAUTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions before using the weight bench.

1. Read all instructions in this manual and all warnings on the weight bench before using the weight bench. Use the weight bench only as described in this manual.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the weight bench are adequately informed of all precautions.
3. The weight bench is intended for home use only. Do not use the weight bench in any commercial, rental, or institutional setting.

4. Keep the weight bench indoors, away from moisture and dust. Place the weight bench on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is enough clearance around the weight bench to mount, dismount, and use the weight bench.
5. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the weight bench at all times.
7. Keep hands and feet away from moving parts.
8. Always wear athletic shoes to protect your feet while exercising.
9. The weight bench is designed to support a maximum user weight of 200 pounds, and a maximum total weight of 400 pounds. Do not place more than 200 pounds, including a barbell and weights, on the weight rests. Do not place more than 60 pounds on the leg developer.
10. Do not use a barbell that is longer than five feet with this weight bench.
11. Always make sure there is an equal amount of weight on each side of your barbell when you are using it. When adding or removing weights, always keep some weight on both ends of the barbell to prevent the barbell from tipping.
12. When you are using the leg developer, place a barbell with the same amount of weight on the weight rests to balance the bench.
13. When using the backrest in an inclined or level position, make sure that the support rod is inserted completely through the uprights and turned to the locked position.
14. If you feel pain or dizziness at any time while exercising, stop immediately and begin cooling down.
15. Always use a safety spotter. Someone to help lift the barbell if it becomes difficult for the user to lift barbell to weight rest.

WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.

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: