

NR:1314

Návod k použití

MINI RING PRO

Montáž a cvičení

! UPOZORNĚNÍ!

Než začnete, přečtěte si tento návod důkladně, jak bezpečně používat tento Mini Ring Pro.

Maximální zatížení přístroje Mini Ring Pro je 110 kg.

Následující upozornění a popisy naleznete na nalepených etiketách na fitness zařízení Mini Ring Pro.

Přečtěte si je prosím, před používáním tohoto přístroje.

POZOR!

Abyste se vyhnuli vážným zraněním, před používáním zařízení si důkladně přečtěte tento návod k použití a veškerá upozornění, která najdete na výrobku.

Přístroj má pohyblivé části, které obnáší riziko zranění. Proto je nutné nepřibližovat ruce / prsty k pohyblivým částem zařízení.

V každém případě se musí přístroj uchovávat mimo dosah dětí.

Zkontrolujte technický stav přístroje před každým použitím, abyste se ujistili, že zařízení je vhodné k použití.

Abyste se vyhnuli zraněním, a předešli možnému poškození přístroje, uvědomte si, že maximální zatížení přístroje je 110 kg!

Tento přístroj není určen pro komerční využití. Nahrad'te etikety novými, pokud se zničí nebo jsou nečitelné.

UPOZORNĚNÍ!

Pohybující se kola - nepřibližujte se k nim v průběhu cvičení

Přístroj uchovávejte mimo dosah dětí

Důležité bezpečnostní pokyny

Přečtěte si všechna upozornění a etikety na přístroji.

Přečtěte si, a dodržujte používání, ošetřování a údržbu uvedenou v této příručce pro bezpečné používání vašeho Mini Ring Pro.

Před použitím tohoto přístroje a zahájení cvičebního programu, se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že je pro vás v pořádku, cvičení pomocí tohoto zařízení.

Když v průběhu cvičení pocítíte slabost, únavu nebo bolest, přestaňte s cvičením a vyhledejte svého lékaře.

Přístroj uchovávejte mimo dosah dětí. Když budete zařízení používat v přítomnosti dětí, tak o jejich péči by se měla postrach třetí osoba.

Nenoste volné oblečení nebo módní doplňky během cvičení na zařízení Mini Ring Pro.

Nepřibližujte prsty k pohybujícím se částem přístroje.

Zkontrolujte zařízení před každým použitím, zda jeho součástky nejsou opotřebované nebo uvolněné. Utáhněte nebo nahrad'te všechny opotřebované a uvolněné součástky před dalším použitím.

Postavte přístroj na pevnou a rovnou plochu.

Nepřekračujte maximální zatížení přístroje (110 kg). Překročení povolené hmotnosti může vést k poškození zařízení, a vážným osobním zraněním uživatele.

Zařízení Mini Ring Pro je výhradně určeno pro spotřebitelské účely, komerční využití není dovoleno.

OBSAH

Na začátek 1

Důležité bezpečnostní pokyny 2

Seznam součástí 3

Návod na montáž 4

Souhrn tréninku: Cvičení 4 - 5

SEZNAM SOUČÁSTEK

End cap.....	Koncovka (2ks)
Handle bar.....	Rukojeti (řídítka) - (2ks)
Front center leg	Přední noha centrální (uprostřed) - (1ks)
Right front leg	Pravá přední noha - (1 ks)
Left front leg.....	Levá přední noha - (1 ks)
Locking pin for handle bar.....	Pojistný kolík na řídítka
Wheel stopper cap.....	Kolesová uzávěrka (2 ks)
Bolt, nut and washer for arms.....	Šrouby, matice a podložky pro rukojeti
Centre cap.....	Centrální uzávěrka (víčko) - (1 ks)
Knee bowl	Kolenní polštářky - (2ks)
Knee bowl inserts.....	Vložky do kolenních polštářků - (2 ks)
Bun & thigh pin	Stehenní pojistný kolík (1 ks)

Potřebné nářadí:

L - Koncový klíč k zajištění kolenních polštářků
Francouzský klíč

Návod k montáži:

Připevnění předních nohou

Připevněte přední nohy Mini Ring Pro tak, jak je to na fotografii (1).
Použijte nato šrouby, podložky a matice jak ukazuje následující fotografie (2).

Rukojeti

Vložte kolík do otvoru na zámek rukojeti (3).

Montážní návod pokračování

Stehenní pojistný kolík

Montáž stehenního pojistného kolíku (4).

Koncovky

Vložte koncovky na obou stranách předních nohou (5).

Vložky do kolenních polštářků

Položte vložku do kolenního polštářku. Vložka zmírní bolesti kloubů během používání přístroje (6).

CVIČENÍ

Přečtěte si a dodržujte všechny bezpečnostní pokyny na stroji tak, jak je to v tomto návodu.

Stehenní pojistný kolík

Umístěte stehenní pojistný kolík (který drží obě kyvné ramena spolu) do otvoru umístěném ve

středu Mini Ring Pro při základních cvicích pro začátečníky.

Základní pozice:

Umístěte kolena na kolenní polštářky a ruce položte na rukojeti. Vaše tělo musí být rovnoměrně vyvážené nad středem zařízení, hlavu držte nahoře a dívejte se vpřed.

Pravostranný cvik:

Pomalou otočte celou spodní část těla doprava takovou rychlostí, při které se ještě příliš nenamáhá. Po jistém čase budete schopný se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.

Levostranný cvik:

Pomalou otočte celou spodní část těla doleva takovou rychlostí, při které se ještě nenamáhá. Po jistém čase budete schopný se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.

Plazení doprava:

Vytáhněte stehnný blokující kolík, který drží obě kyvné ramena spolu a uložte ho do otvoru nad pravým kolenem.

Pomalou zvedněte pravou nohu k vrchní části zařízení, přičemž levou nohou doprovázejte pravou, a tím napodobíte plazivý pohyb.

Plazení doleva:

Pomalou zvedněte levou nohu k vrchní části zařízení, přičemž pravou nohou doprovázejte levou, a tím napodobíte plazivý pohyb.

Cvik na stehna a boky:

Vytáhněte stehnný blokující kolík, který drží obě kyvné ramena spolu a uložte ho do otvoru umístěném přímo ve středu Mini Ring Pro, pak pokračujte ve cvičení - rozložení noh je vytáhněte směrem k vrchní části zařízení.

Pravostranný cvik pro pokročilé:

Stejnou pozicí jako při cviku na stehna a boky (umístěním kolíku nad pravý kolenní polštář), pomalou otočte celou spodní část těla doprava takovou rychlostí, při které se ještě příliš nenamáhá. Po jistém čase budete schopný se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.

Minicircle v nižší poloze řídítek:

Pro lepší využití řídítek, můžete použít to, že pravou a levou přední nohu sevřete, při provádění některých cvičení.

Řídítka - v 2. pozici:

Řídítka můžete otočit tak, aby byly blíže k zemi. To vám dá nižší profil na stroji pro větší spalování, a lépe se zaměřit na vaše břišní svaly.

Návod na použitie

MINI RING PRO

Montáž a cvičenia

! UPOZORNENIE !

Než začnete, prečítajte si tento návod dôkladne, ako bezpečne používať tento Mini Ring Pro.

Maximálne zaťaženie prístroja Mini Ring Pro je 110 kg.

Nasledujúce upozornenie a opisy nájdete na nalepených etiketách na fitnes zariadení **Mini Ring Pro**.

Prečítajte si ich prosím, pred používaním tohto prístroja.

POZOR!

Aby ste sa vyhli vážnym zraneniam, pred používaním zariadenia si dôkladne prečítajte tento návod na použitie a všetky upozornenia, ktoré nájdete na výrobku.

Priestor má pohyblivé časti, ktoré obnášajú riziko zranenia. Preto je nutné nepribližovať ruky/prsty k pohyblivým častiam zariadenia.

V každom prípade sa musí prístroj uchovávať mimo dosahu detí.

Skontrolujte technický stav prístroja pred každým použitím, aby ste sa uistili, že zariadenie je vhodné na použitie.

Aby ste sa vyhli zraneniam, a predišli možnému poškodeniu prístroja, uveďte si, že maximálne zaťaženie prístroja je **110 kg!**

Tento prístroj nie je určený na komerčné využitie. Nahraďte etikety novými, ak sa zničia alebo sú nečitateľné.

UPOZORNENIE !

Pohybujúce sa kolesá

Nepribližujte sa k nim v priebehu cvičenia

Prístroj uchovávajte mimo dosahu detí

Dôležité bezpečnostné pokyny

- Prečítajte si všetky upozornenia a etikety na prístroji.
- Prečítajte si, a dodržiavajte používanie, ošetrovanie a údržbu uvedenú v tejto príručke pre bezpečné používanie vášho **Mini Ring Pro**.
- Pred použitím tohto prístroja a začatia cvičebného programu, poraďte sa so svojím lekárom, aby ste sa ubezpečili, že je pre vás v poriadku, cvičenie pomocou tohto zariadenia.
- Keď v priebehu cvičenia pocítite slabosť, únavu alebo bolesť, prestaňte s cvičením a vyhľadajte svojho lekára.
- Prístroj uchovávajte mimo dosahu detí. Keď budete zariadenie používať v prítomnosti detí, tak o ich starostlivosť by sa mala postrať tretia osoba.
- Nenoste voľné oblečenie alebo móдне doplňky počas cvičenia na zariadení **Mini Ring Pro**.
- Nepribližujte prsty k pohybujúcim sa častiam prístroja.
- Skontrolujte zariadenie pred každým použitím, či jeho súčiastky nie sú opotrebované alebo uvoľnené. Utiahnite alebo nahraďte všetky opotrebované a uvoľnené súčiastky pred ďalším použitím.
- Postavte prístroj na pevnú a rovnú plochu.
- Nepresahujte maximálne zaťaženie prístroja (110 kg). Prekročenie povolenej hmotnosti môže viesť k poškodeniu zariadenia, a vážnym osobným zraneniam užívateľa.
- Zariadenie **Mini Ring Pro** je výhradne určené pre spotrebiteľské účely, komerčné využitie nie je dovolené.

OBSAH

Na začiatok	1
Dôležité bezpečnostné pokyny	2
Zoznam súčiastok	3
Návod na montáž	4
Súhrn tréningu: Cvičenia	4 - 5

ZOZNAM SÚČIASTOK

End cap	Koncovka (2ks)
Handle bar	Rukoväte (riadidlá) - (2ks)
Front center leg	Predná noha centrálna (v strede) - (1ks)
Right front leg	Pravá predná noha - (1 ks)
Left front leg	Ľavá predná noha – (1 ks)
Locking pin for handle bar	Poistný kolík na riadidlá
Wheel stopper cap	Kolesová uzávierka (2 ks)
Bolt, nut and washer for arms	Skrutky, matice a podložky pre rukoväte
Centre cap	Centrálna uzávierka (viečko) – (1 ks)
Knee bowl	Kolenné vankúšiky - (2ks)
Knee bowl inserts	Vložky do kolenných vankúšikov – (2 ks)
Bun & thigh pin	Stehenný poistný kolík (1 ks)

Potrebné náradie:

L - Koncový kľúč na zaistenie kolenných vankúšikov
Francúzsky kľúč

Návod na montáž:

Pripevnenie predných nôh

Pripevnite predné nohy Mini Ring Pro tak, ako je to na fotografii (1).

Použite nato skrutky, podložky a matice ako ukazuje nasledujúca fotografia (2).

Rukoväte

Vložte kolík do otvoru na zámok rukoväti (3).

Montážny návod pokračovanie

Stehenný poistný kolík

Montáž stehenného poistného kolíka (4).

Koncovky

Vložte koncovky na oboch stranách predných nôh (5).

Vložky do kolenných vankúšikov

Položte vložku do kolenného vankúšika. Vložka zmierni bolesti kĺbov počas používania prístroja (6).

CVIČENIA

Prečítajte si a dodržujte všetky bezpečnostné pokyny na stroji tak, ako je to v tomto návode.

Stehenný poistný kolík

Umiestnite stehenný poistný kolík (ktory drží obe kyvné ramená spolu) do otvoru umiestnenom v strede **Mini Ring Pro** pri základných cvikoch pre začiatocnikov.

Základná pozícia:

Umiestnite kolená na kolenné vankúšiky a ruky položte na rukoväte. Vaše telo musí byť rovnomerne vyvážené nad stredom zariadenia, hlavu držte hore a pozerajte sa vpred.

Pravostranný cvik:

Pomaly otočte celú spodnú časť tela doprava takou rýchlosťou, pri ktorej sa ešte príliš nenamáhate. Po istom čase budete schopný sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

Ľavostranný cvik:

Pomaly otočte celú spodnú časť tela doľava takou rýchlosťou, pri ktorej sa ešte nenamáhate. Po istom čase budete schopný sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

Plazenie doprava:

Vytiahnite stehenný blokujúci kolík, ktory drží obe kyvné ramená spolu a uložte ho do otvoru nad pravým kolenom.

Pomaly zdvihnite pravú nohu k vrchnej časti zariadenia, pričom ľavou nohou sprevádzajte pravú, a tým napodobníte plazivý pohyb.

Plazenie doľava:

Pomaly zdvihnite ľavú nohu k vrchnej časti zariadenia, pričom pravou nohou sprevádzajte ľavú, a tým napodobníte plazivý pohyb.

Cvik na stehná a boky :

Vytiahnite stehný blokujúci kolík, ktorý drží obe kyvné ramená spolu a uložte ho do otvoru umiestnenom priamo v strede Mini Ring Pro, potom pokračujte v cvičení – rozložením nôh ich vytiahnete smerom k vrchnej časti zariadenia.

Pravostranný cvik pre pokročilých :

Rovnakou pozíciou ako pri cviku na stehná a boky (umiestnením kolíka nad pravý kolenný vankúš), pomaly otočte celú spodnú časť tela doprava takou rýchlosťou, pri ktorej sa ešte príliš nenamáhate. Po istom čase budete schopný sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si Vaše telo zvykne na tento pohyb.

Minicircle v nižšej polohe riadidiel :

Pre lepšie využitie riadidiel, môžete použiť to, že pravú a ľavú prednú nohu zovriete, pri vykonávaní niektorých cvičení.

Riadidlá – v 2. pozícii :

Riadidlá môžete otočiť tak, aby boli bližšie k zemi. To vám dá nižší profil na stroji pre väčšie spalovanie, a lepšie sa zameráte na vaše brušné svaly.