



AB Ring Pro MASTER®

MAS4A090



NÁVOD NA POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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 stroje je 100 kg
- stroj je zařazen do třídy HC a není vhodný pro terapeutické cvičení
- 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
- nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví
- 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
- Nedoporučujeme používání tohoto stroje těhotným ženám, ani osobám se zdravotními problémy.
- Pravidelně nasprejujte plastovou plochu čističem pro udržení stroje bez prachu a jiných nečistot.
- Pravidelně kontrolujte kolečka pod kolenními podložkami, abyste se ujistili, že jsou pevné a bezpečné a nejsou již opotřebované.

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

Bezpečné skladování stroje:

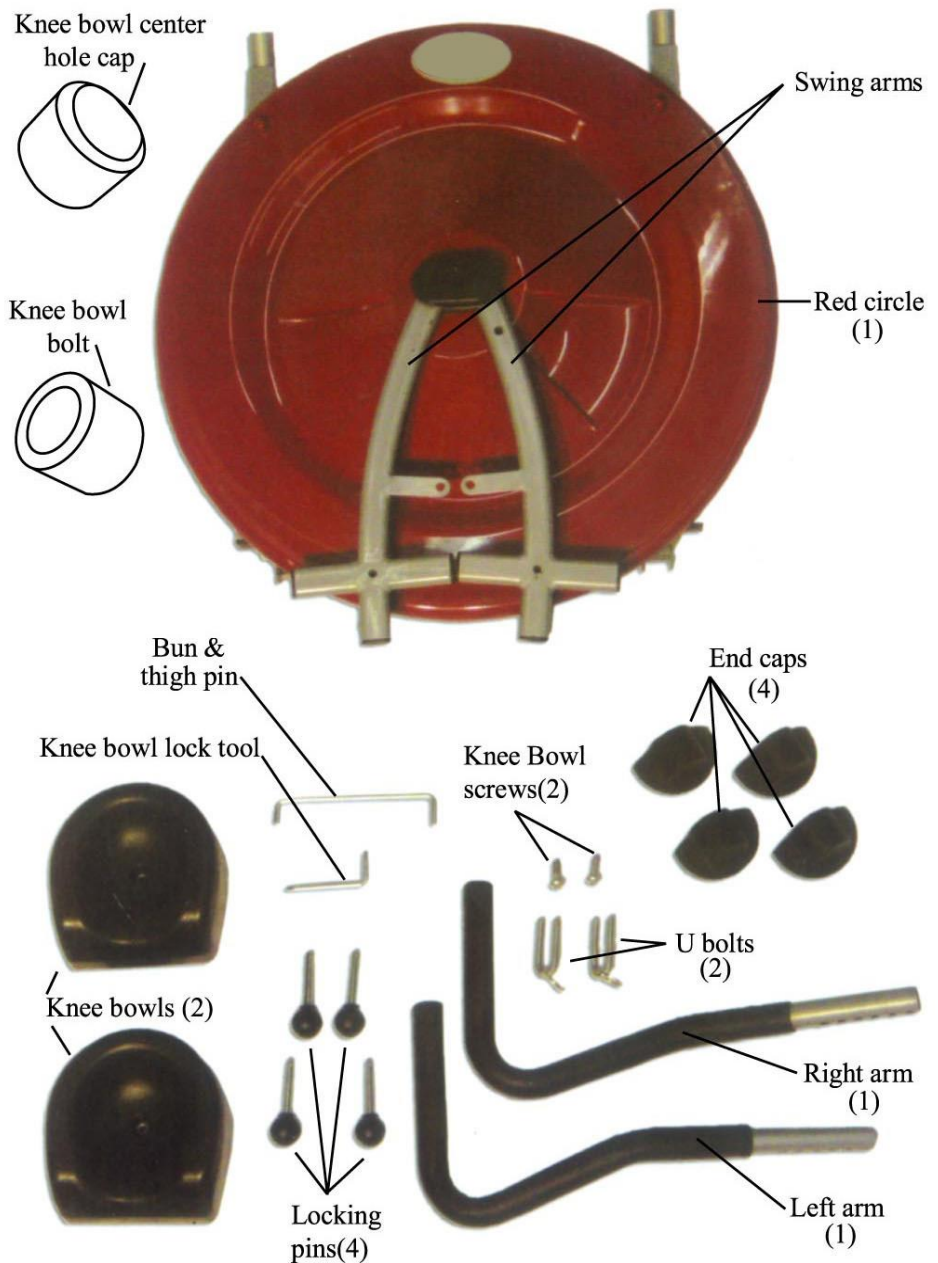
Skladujte stroj na suchém místě, kde nemají přístup děti. Pokud opřete stroj o zeď, ujistěte se, že nemůže spadnout na děti a male zvířata.

PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ:

1. pamatujte prosím na to, abyste konzultovali váš cvičební program s profesionálním trenérem či vaším lékařem.
2. Používejte stroj pouze na rovné ploše.
3. Nezapomeňte se před samotným cvičením rozcvičit a zahřát. Stačí 1-2 minuty pro rozproudění krve v těle.
4. cvik do stran provádějte pomalu. Pokud se stroj hýbe do stran, znamená to, že cvik provádíte moc rychle. ZPOMALTE a váš stroj nebude skákat a hýbat se. Cvik provádíte správně, pokud se základna nehýbe.

SEZNAM ČÁSTÍ

- střední kryt ke kolenní podložce
- šroub kolenní podložky
- zajišťovací stehenní kolík
- nářadí k zajištění podložky
- kolenní podložky (2)
- zajišťovací kolík
- kyvná ramena
- kotouč (1)
- koncové krytky (4)
- šrouby ke kolenním podložkám (2)
- U šrouby (2)
- Pravá rukojeť (1)
- Levá rukojeť (1)



SLOŽENÍ STROJE



Přední nohy

Vsuňte zajišťovací kolík do přední díry podstavce, do díry 1, 2 nebo 3, podle toho, jakou zátěž budete chtít. Pro



Krytky

Dejte prosím plastové krytky bezpečně přes otevřené konce přední tyče.



Zadní nohy

Vložte bezpečnostní kolík na zadní díry pro zajištění zadních noh.

**Pozice 1-5°****Začátečník**

Pozice začátečníka by měla být nastavena v dírci 1, která odpovídá 5 stupňovému stoupání.

**Pozice 2-10°****Středně pokročilý**

Tato pozice by měla být nastavena v dírci 2, která odpovídá 10 stupni. Stoupání.

**Pozice 3-15°****Pokročilý**

Tato pozice by měla být nastavena v dírci 3, která odpovídá 15 stupni.



CZ - Zadní krytky

Postupujte stejně jako u předních nohou. Vložte plastové krytky na otevřené konce zadní tyče.



CZ - Šroub kolenních podložek

Použijte nářadí pro podložku, použijte šroub M8*16, kolenní krytku a šroub a připevněte oba šrouby ke kyvným ramenům na základně.

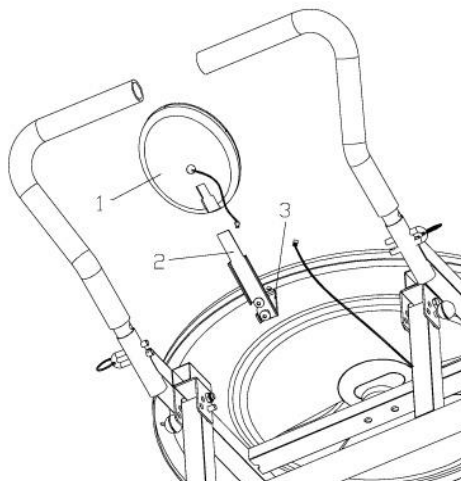


CZ - Připevnění rukojetí

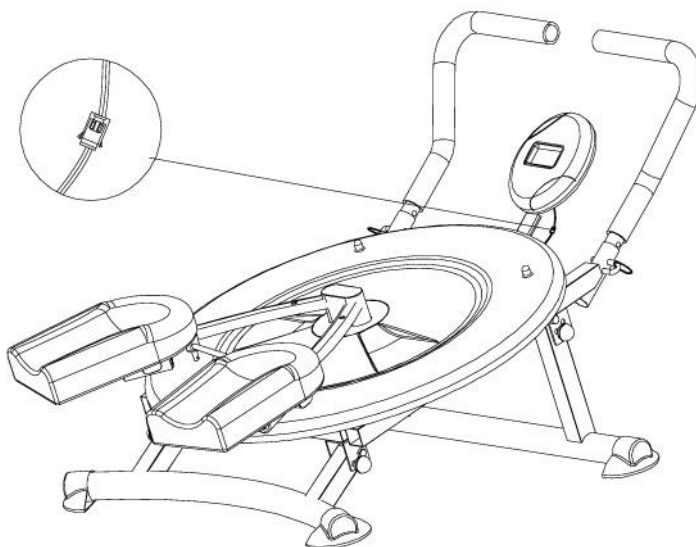
Použijte U-šroub, připevněte 2 rukojeti do otvorů tak, aby byly pěnové gripy směřovaly dovnitř. Připevněte je v požadované délce v závislosti na vaší výšce a abyste se cítili pohodlně při cvičení. Je běžné vyzkoušet několik děr, abyste našli vhodnou polohu pro vás.

COMPUTER

KROK 1: Připevněte šroub (3) k ocelové tyči (2). Připevněte computer (1) nasunutím na malý konec v ocelové tyči.



KROK 2: Spojte kabel computeru a senzoru. Vložte 2 AA baterie pro nastartování computeru.



Upozornění: funkce počítání cviků počítá každý pohyb, kdy se levé rameno dostane k magnetickému senzoru, který je umístěn pod kotoučem.

FUNKCE COMPUTERU

TIME (čas)/ -----00:00—99:59min
 COUNT (cviky)/ -----0—9999
 TOTAL COUNT(celk.cviky -----0—9999
 CALORIE(kalorie)/ -----0.0—999.9kcal



TLAČÍTKO COMPUTERU:

MODE: tímto tlačítkem vybíráte a uzamknete funkci, kterou chcete. Monitor se vynuluje vyjmutím baterií nebo zmáčknutím tlačítka MODE na 3-4 sekundy.

Funkce:

1. TIME (čas): zmáčkněte tlačítko MODE, až se na displeji ukáže TIME. Celkový čas cvičení se ukáže při začátku cvičení.
2. COUNT (počet cviků): Zmáčkněte tlačítko MODE, až se na displeji ukáže CNT.
3. TOTAL COUNT (celkový počet cviků): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud se na displeji neobjeví TOTAL. Automaticky načítá počet cviků.
4. CALORIE (kalorie): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí CALORIE. Zobrazuje počet spálených kalorií při cvičení.

SCAN: přepíná mezi jednotlivými funkcemi v intervalu 4 sekund. Automaticky se mění funkce v tomto pořadí:

TIME-----CNT-----TOTAL----CALORIE

Upozornění:

1. Pokud computer nedostane žádný signál po dobu 4-5 minut, automaticky se vypne.
2. Jakmile dostane opět signál, znovu se zapne.
3. Pokud computer neukazuje správně, nebo zobrazení je slabé, vyměňte prosím baterie.
4. Computer obsahuje 2 ks 1,5V „AA“ nebo „AAA“ baterie.

CVIČENÍ NA STROJI



Základní pozice

Umístěte kolena na kolenní podložky a ruce dejte na rukojeti. Vaše tělo musí být v rovnováze nad středem stroje a držte hlavu vzpřímenou s pohledem dopředu.



Pohyb doprava:

pomalou točte celou spodní částí těla doprava tak daleko, abyste ještě necítili příliš velký tlak. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.



Pohyb doleva:

pomalou točte celou spodní částí těla doleva tak daleko, abyste ještě necítili příliš velký tlak. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.



Plazení doprava:

pomalou zdvihněte pravou nohu k vrchní části stroje, přičemž levá noha následuje pravou, jako při plazení.



Plazení doleva:

pomalou zdvihněte levou nohu k vrchní části stroje, přičemž pravá noha následuje levou, jako při plazení.



Cvičení na boky a stehna:

Vytáhněte stehenní zajišťovací kolík a dejte ho do díry přímo nad pravou kolenní podložkou. Pak pokračujte ve cvičení – přitahování a odtahování nohou pohybem směrem k vrchní části zařízení.



Pohyb doprava pro pokročilé:

Stroj je ve stejné pozici jako při cviku na stehna a boky (umístěním kolíku nad pravou kolenní podložku), pomalu otočte celou spodní část těla doprava až tam, kde se ještě moc nenamáháte. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.



Pohyb doleva pro pokročilé:

Stroj je ve stejné pozici jako při cviku na stehna a boky (umístěním kolíku nad pravou kolenní podložku), pomalu otočte celou spodní část těla doleva až tam, kde se ještě moc nenamáháte. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.



Stehenní zajišťovací kolík:

Udržujte kolík v zajištěné pozici pro všechna základní cvičení a pohyby začátečníků.



Stehenní zajišťovací kolík:

Použití pro stehna a boky: Umístěte pojistný kolík do dírky přímo nad pravou kolenní podložkou pro pokročilá cvičení.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisy uděleny pokuty.



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

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz



AB Ring Pro MASTER®

MAS4A090



MONTÁŽNE INŠTRUKCIE



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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 ak 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 stroja je 100 kg
- stroj je zaradený do triedy HC a nie je vhodný pre terapeutické cvičenie
- 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
- nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie
- 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
- Neodporúčame používanie tohto stroja tehotným ženám, ani osobám so zdravotnými problémami.
- Pravidelne nasprijujte plastovú plochu čističom pre udržanie stroja bez prachu a iných nečistôt.
- Pravidelne kontrolujte kolieska pod kolennými podložkami, aby ste sa uistili, že sú pevné a bezpečné a nie sú už opotrebované.

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

Bezpečné skladovanie stroja:

Skladujte stroj na suchom mieste, kde nemajú prístup deti. Pokiaľ oprete stroj o stenu, uistite sa, že nemôže spadnúť na deti a male zvieratá.

Pred začiatkom cvičenia:

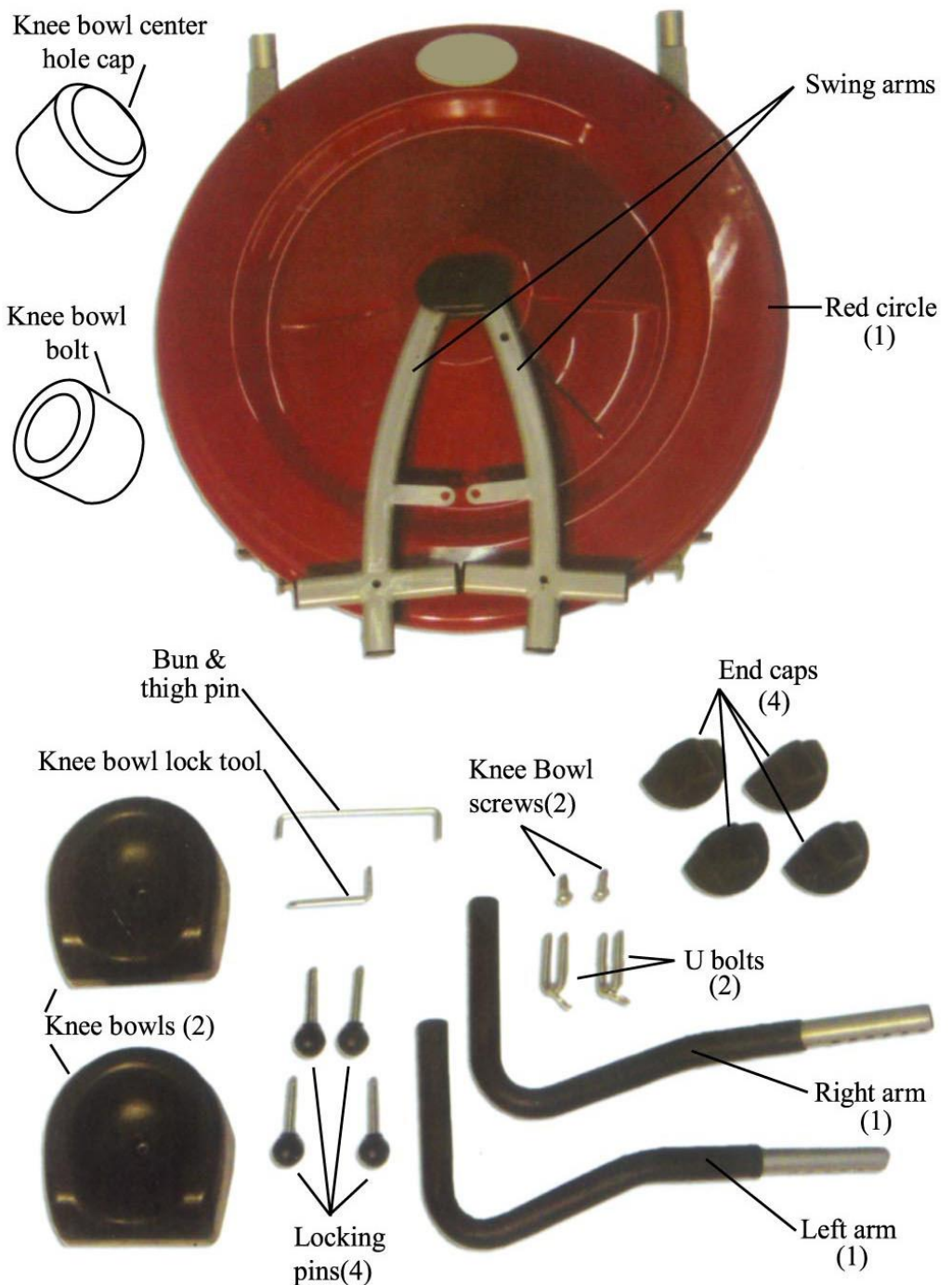
- 1.pamätajte prosím na to, aby ste konzultovali váš cvičebný program s profesionálnym trénerom alebo vaším lekárom.
- 2.Používajte stroj len na rovnej ploche.
- 3.Nezabudnite sa pred samotným cvičením rozcvičiť a zahriať. Stačí 1-2 minúty pre rozprúdenie

krvi v tele.

4.cvik do strán vykonávajte pomaly. Ak sa stroj hýbe do strán, znamená to, že cvik vykonávate moc rýchlo. Spomaľte a váš stroj nebude skákať a hýbať sa. Cvik prevádzkate správne, ak sa základňa nehýbe.

ZOZNAM ČASTÍ

- stredný kryt ku kolennej podložke
- skrutka kolennej podložky
- zaisťovací stehenný kolík
- náradie na zabezpečenie podložky
- kolenné podložky (2)
- zaisťovací kolík
- kyvné ramená
- kotúč (1)
- koncové krytky (4)
- skrutky ku kolenným podložkám (2)
- U skrutky (2)
- Pravá rukoväť (1)
- Ľavá rukoväť (1)



ZLOŽENIE STROJA



Predné nohy

Vsuňte zaist'ovací kolík do prednej diery podstavca, do diery 1, 2 alebo 3, podľa toho, akú záťaž budete chcieť. Pre začiatočníkov odporúčame otvor č. 1.



Krytky

Dajte prosím plastové krytky bezpečne cez otvorené konce prednej tyče.



Zadné nohy

Vložte bezpečnostný kolík do zadnej diery pre zabezpečenie zadných nôh.

**SK - Pozícia 1-5 °****Začiatočník**

Pozícia začiatočníka by mala byť nastavená v dierke 1, ktorá zodpovedá 5

**SK - Pozícia 2-10 °****Stredne pokročilý**

Táto pozícia by mala byť nastavená v dierke 2, ktorá zodpovedá 10 stupňov. stúpaniu.

**SK - Pozícia 3-15 °****Pokročilý**

Táto pozícia by mala byť nastavená v dierke 3, ktorá zodpovedá 15 stupňov. stúpaniu.



Zadné krytky

Postupujte rovnako ako u predných nôh. Vložte plastové krytky do otvoreného konca zadnej tyče.



Skrutka kolenných podložiek

Použite náradie pre podložku, použite skrutku M8 * 16, kolennú krytku a skrutku a pripevnite obe skrutky ku kyvným ramenám na základni.

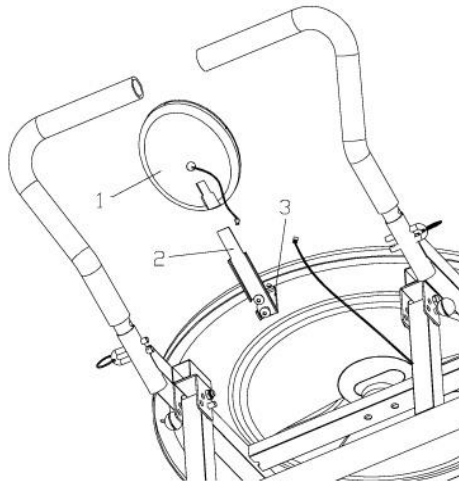


Pripevnenie rukovätí

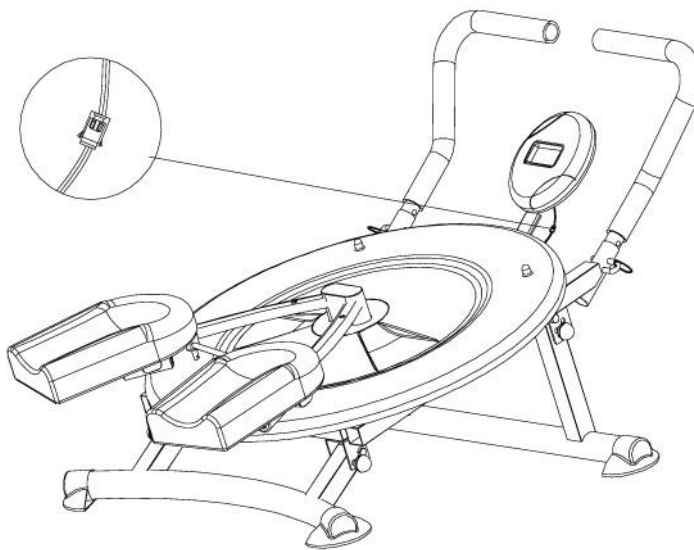
Použite U-skrutku, pripevnite 2 rukoväte do otvorov tak, aby penové gripy smerovali dovnútra. Pripevnite ich v požadovanej dĺžke v závislosti na vašej výške a aby ste sa cítili pohodlne pri cvičení. Je bežné vyskúšať niekoľko dier, aby ste našli vhodnú polohu pre vás.

COMPUTER

KROK 1: Pripevnite skrutku (3) k ocelej tyči (2). Pripevnite computer (1) nasunutím na malý koniec v ocelej tyče.



KROK 2: Spojte kábel computeru a senzoru. Vložte 2 AA batérie pre naštartovanie computeru.



Upozornenie: funkcia počítanie cvikov počíta každý pohyb, kedy sa ľavé rameno dostane k magnetickému senzoru, ktorý je umiestnený pod kotúčom.

FUNKCE COMPUTERU

TIME (čas)/ -----00:00—99:59min
 COUNT (cviky)/ -----0—9999
 TOTAL COUNT(celk.cviky)/ -----0—9999
 CALORIE(kalorie)/ -----0.0—999.9kcal



TLAČIDLO COMPUTERU:

MODE: týmto tlačidlom vyberáte a uzamknete funkciu, ktorú chcete. Monitor sa vynuluje vybratím batérií alebo stlačením tlačidla MODE na 3-4 sekundy.

Funkcie:

1.TIME (čas): stlačte tlačidlo MODE, až sa na displeji ukáže TIME. Celkový čas cvičenia sa ukáže pri začiatku cvičenia.

2.COUNT (počet cvikov): Stlačte tlačidlo MODE, až sa na displeji ukáže CNT.

3.TOTAL COUNT (celkový počet cvikov): Stlačte tlačidlo MODE, kým sa na displeji neobjaví TOTAL. Automaticky načíta počet cvikov.

4.CALORIE (kalórie): Stlačte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí CALORIE. Zobrazuje počet spálených kalórií pri cvičení.

SCAN: prepína medzi jednotlivými funkciami v intervale 4 sekúnd. Automaticky sa mení funkcia v tomto poradí:

TIME ----- CNT ----- TOTAL ---- CALORIE

Upozornenie:

1.Ak computer nedostane žiadny signál po dobu 4-5 minút, automaticky sa vypne.

2.Akonáhle dostane opäť signál, znova sa zapne.

3.Pokud computer neukazuje správne, alebo zobrazenie je slabé, vymeňte prosím batérie.

4.Computer obsahuje 2 ks 1,5 V "AA" alebo "AAA" batérie.

CVIČENIE NA STROJI



Základná pozícia

Umiestnite kolená na kolenné podložky a ruky dajte na rukoväti. Vaše telo musí byť v rovnováhe nad stredom stroja a držte hlavu vzpriamenú s pohľadom dopredu.



SK - Pohyb doprava:

pomaly točte celou spodnou časťou tela doprava tak ďaleko, aby ste ešte necítili príliš veľký tlak. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.



SK - Pohyb doľava:

pomaly točte celou spodnou časťou tela doľava tak ďaleko, aby ste ešte necítili príliš veľký tlak. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

**Plazenie doprava:**

pomaly zdvihnite pravú nohu k vrchnej časti stroja, pričom ľavá noha nasleduje pravú, ako pri plazení.

**Plazenie doľava:**

pomaly zdvihnite ľavú nohu k vrchnej časti stroja, pričom pravá noha nasleduje ľavú, ako pri plazení.

**Cvičenie na boky a stehná:**

Vytiahnite stehenný zaisťovací kolík a dajte ho do diery priamo nad pravou kolennou podložkou. Potom pokračujte v cvičení - priťahovanie a odťahovanie nôh pohybom smerom k vrchnej časti zariadenia.



Pohyb doprava pre pokročilých:

Stroj je v rovnakej pozícii ako pri cviku na stehná a boky (umiestnením kolíka nad pravou kolennou podložkou), pomaly otočte celú spodnú časť tela doprava až tam, kde sa ešte moc nenamáhajú. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.



Pohyb doľava pre pokročilých:

Stroj je v rovnakej pozícii ako pri cviku na stehná a boky (umiestnením kolíka nad pravou kolennou podložkou), pomaly otočte celú spodnú časť tela doľava až tam, kde sa ešte moc nenamáhajú. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

Stehenný zaisťovací kolík:

Udržujte kolík v zabezpečenej pozícii pre všetky základné cvičenia a pohyby začiatočníkov.



Stehenný zaisťovací kolík:

Použitie pre stehná a boky: Umiestnite poistný kolík do dierky priamo nad pravou kolennou podložkou pre pokročilé cvičenia.



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu

alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. 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





AB Ring Pro MASTER®

MAS4A090



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejś z części).

Podstawowe informacje:

- Urządzenie to jest przeznaczone do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do celów handlowych oraz ciągłego dużego obciążenia
- Niewłaściwe użytkowanie (np. nadmierny trening, gwałtowne ruchu, brak rozgrzewki, złe ustawienia), mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed użyciem skonsultuj z lekarzem stan swojego - pracę serca, ciśnienie krwi, problemy ortopedyczne, itp.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie szkody, uszkodzenia lub awarie spowodowane korzystaniem na złych ustawieniach lub kozystaniem z niepełnego sprzętu.

Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia sprzętu, należy przestrzegać następujących zasad:

- Maksymalne obciążenie urządzenia to 100 kg
- Maszyna zbudowana jest w klasie HC i nie nadaje się do ćwiczeń terapeutycznych
- Wysoka temperatura, wilgotność i woda nie mogą wejść w kontakt z maszyną
- Przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania
- Umieść urządzenie na stabilnej, płaskiej powierzchni. Upewnij się, że stoi stabilnie i bezpiecznie
- Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu
- Okresowo należy sprawdzać wszystkie części. Jeśli są uszkodzone, nie należy używać urządzenia bezpośrednio i wymienić uszkodzone części lub skontaktować się z dostawcą
- Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone
- Nie pozostawiaj dzieci lub zwierząt bez opieki w pobliżu urządzenia
- Urządzenie to nie jest zabawką
- Zachowaj tą instrukcję do zamawiania części zamiennych w przyszłości
- Nie zaleca się korzystania z urządzenia dla kobiet w ciąży i osób z problemami zdrowotnymi.
- Regularnie czyść powierzchnie urządzenia, komputer z kurzu i innych zanieczyszczeń.
- Regularnie sprawdzaj podkładki pod kolana, aby upewnić się, że są solidne , bezpieczne, i nie są już zużyte.

Ważne: Produkt zwracaj zawsze w oryginalnym opakowaniu lub opakowaniu, które jest dobrze zabezpieczone do transportu i nie spowoduje uszkodzenia maszyny.

Bezpieczne przechowywanie sprzętu:

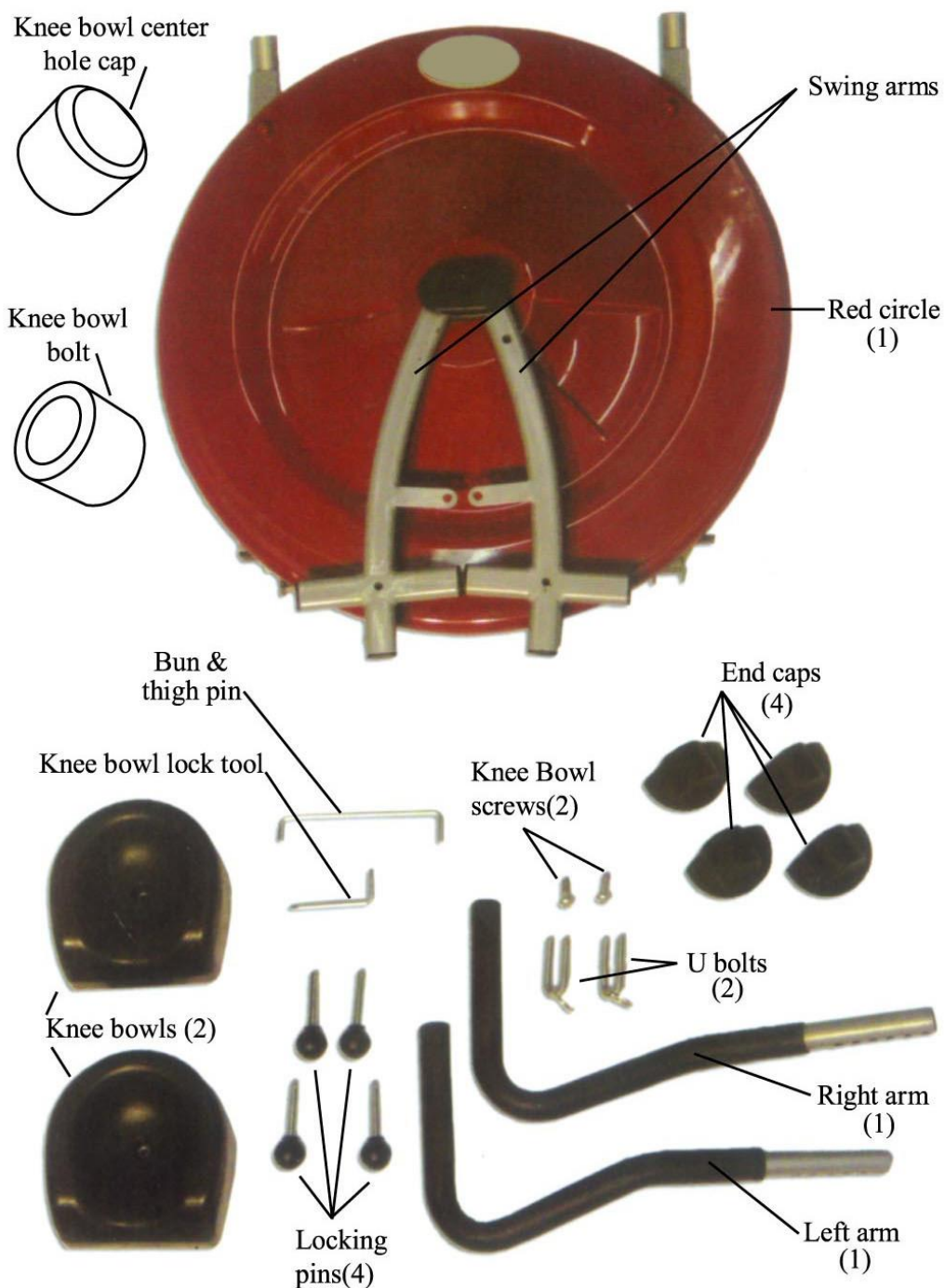
Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. Jeśli oprzesz maszynę o ścianę, upewnij się, że nie spadnie na dzieci lub małe zwierzęta.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń:

1. Proszę pamiętać, aby skonsultować swój program treningowy z profesjonalnym trenerem lub lekarzem.
2. Sprzęt musi znajdować się tylko na płaskiej powierzchni.
3. Nie zapomnij o rozgrzewce przed treningiem i ćwiczeniach rozciągających. Zaledwie 1-2 minut wystarczy, aby zwiększyć przepływ krwi w organizmie.
4. Ćwiczenie wykonuj powoli. Gdy urządzenie chwieje się z boku, oznacza to, że ćwiczenie wykonywane zbyt szybko. Należy zwolnić tempo, a urządzenie przestanie się chwiać. Ćwiczenie wykonywane jest prawidłowo jeśli urządzenie stoi stabilnie i się nie rusza podczas ćwiczeń.

Lista części

- średnia osłona na podkładkę kolan
- śruba podkładki kolan (2)
- blokada
- element mocujący podkładkę kolan
- kołek blokujący
- uchwyt na rękę
- dysk (1)
- zaślepki (4)
- śruby mocowania podkładek kolan (2)
 - U śruby (2)
 - prawy uchwyt (1)
 - lewy uchwyt (1)



Montaż



Przednie nogi

Wstaw kołek blokujący w otwór z przodu

podstawy, otwory 1, 2 lub 3, w zależności od obciążenia, na którym chcesz wykonywać ćwiczenia. Dla początkujących, zalecamy otwór nr 1



Prosimy umieść plastikowe nakrętki na ostre końcówki.



Tylne nogi

Założ zabezpieczenia na nogi.

**Pozycja 1-5****Początkujący**

Pozycja dla początkujących powinna być ustawiona w 1 otworze w 5 stopniowej skali

**Pozycja 2-10 °****Średni poziom**

Pozycja ta powinna być ustawiona w 2 stopniu, która odpowiada 10 stopniowej skali.

**Pozycja 3-15 °****Zaawansowana**

Pozycja ta powinna być ustawiona w 3 otworze 3, która odpowiada 15 stopniom.



Tylna osłona

Postępuj jak przy przednich nogach. Zamocuj plastikowe nakładki.



Mocowanie podkładek kolan

Użyj elementu mocującego podkładkę kolan, użyj śruby M8*16, osłony i śruby przymocuj w odpowiednim miejscu do ramy.



Montaż uchwyty

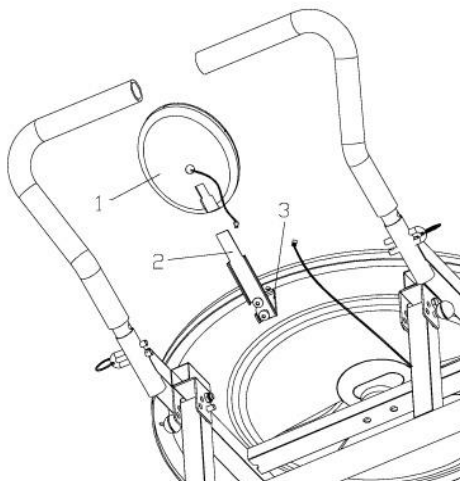
Za pomocą śrub w kształcie litery U przymocuj 2 uchwyty do otworów tak, aby uchwyty piankowe były skierowane do wewnątrz.

Ustaw dla siebie odpowiednią wysokość tak abyś czuł się komfortowo podczas ćwiczeń.

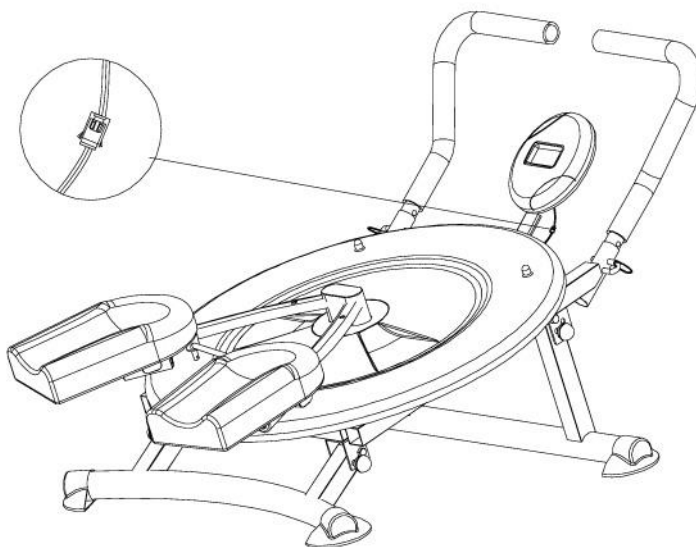
COMPUTER

PL KROK 1: Przymocuj śruby (3) do stalowej ramy (2). Przymocuj komputer (1) wsunięciem go na koniec ramy.

PL KROK 2: Podłącz kabel komputera do czujnika. Włóż 2 baterie AA do komputera.



PL KROK 2: Podłącz kabel komputera do czujnika. Włóż 2 baterie AA do komputera.



Uwaga: funkcja liczenia liczby ćwiczeń uwzględnia każdy ruch, gdy lewy uchwyt dotyka czujnika magnetycznego, który jest umieszczony pod kierownicą.

Funkcje komputera

TIME / czas—00:00—99:59min
 COUNT / liczba ćwiczeń—0—9999
 TOTAL COUNT / całkowita liczba ćwiczeń—0—9999
 CALORIE / kalorie—0.0—999.9kcal



PRZYCISK KOMPUTERA:

MODE: naciśnij przycisk i wybierz funkcję, którą chcesz wyzerować. Monitor się zresetuje wraz z wyjęciem baterii lub naciśnięciem przycisku MODE, na 3-4 sekundy.

Funkcje:

1. TIME (czas): Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się "TIME". Całkowity czas wykonywania ćwiczeń jest wyświetlany na początku ćwiczenia.
2. COUNT (liczba ćwiczeń) Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się CNT
3. TOTAL COUNT (łączna liczba ćwiczeń)

Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się TOTAL. Automatycznie liczba ta pojawia się an początku ćwiczeń.

4. CALORIE (kalorie):

Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat CALORIE. Funkcja ta wyświetla liczbę spalonych kalorii podczas ćwiczeń.

SCAN: przełączanie pomiędzy poszczególnymi funkcjami w przedziale 4 sekund w następujący sposób: TIME-----CNT-----TOTAL----CALORIE

Ostrzeżenie:

1. Jeśli komputer nie otrzymuje sygnału przez 4-5 minut, wyłącza się automatycznie.
2. Gdy z powrotem pojawi się sygnał komputer ponownie się włącza.
3. Jeśli komputer nie wyświetla informacji lub są słabo widoczne, należy wymienić baterię.
4. Komputer zawiera 2 szt. 1,5 V "AA" lub "AAA" baterii.

ĆWICZENIE NA URZĄDZENIU



Podstawowa pozycja

Umieść kolana na podnóżkach na kolana i umieść ręce na kierownicy. Twoje ciało musi znajdować się w równowadze, wyprostuj plecy i patrz do przodu.



Ruchy w prawo:

Powoli obracaj całą dolną część w prawo tak daleko dopóki nie poczujesz ucisku. Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczaji się do tego ruchu.



Ruchy w lewo

Powoli obracaj całą dolną część w lewo tak daleko dopóki nie poczujesz ucisku. Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczaji się do tego ruchu.

**Ruchy pojedyncze w prawo**

Powoli unieś prawą nogę do górnej części urządzenia, następnie lewą nogę do prawej.

**Ruchy pojedyncze w lewo:**

Powoli unieś lewą nogę do górnej części urządzenia, następnie prawą nogę do lewej.

**Ćwiczenia na biodra i uda:**

Wyciągnij blokadę i umieść go bezpośrednio w otworze nad prawą podkładką kolana. Następnie kontynuuj ćwiczenia -podciąganie ruchem do góry i opuszczanie.



Ruchy w prawo dla zaawansowanych:

Na urządzeniu można jednocześnie wykonywać ćwiczenia na uda i biodra powoli wykonaj okrążenie całą dolną częścią ciała w prawo, do miejsca do którego jesteś w stanie . Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczaji się do tego ruchu.



Ruchy w lewo dla zaawansowanych:

Na urządzeniu można jednocześnie wykonywać ćwiczenia na uda i biodra powoli wykonaj okrążenie całą dolną częścią ciała na lewo, do miejsca do którego jesteś w stanie . Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczaji się do tego ruchu.



Korzystanie z blokady

Podczas wszystkich podstawowych ćwiczeń należy korzystać z blokady.



Korzystanie z blokady:

Podczas treningu zaawansowanego umieść kołek bezpośrednio nad prawym kolaniem.



PL - OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

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





AB Ring Pro MASTER®

MAS4A090



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

****CAUTION**

Before getting started, please read this manual thoroughly and view the instructional DVD to understand how to safely use your AB Circle Pro.

The following warning labels appear on your Ab Circle Pro. Please read them before using the machine.



WARNING

To avoid serious injury, read the instruction manual and all warnings on this product completely before use

This machine has moving parts which can present crush or pinch hazards. Keep hands and fingers away from moving parts.

Keep Children away from machine at all times.

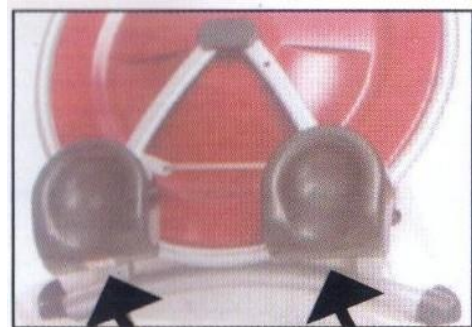
Inspect machine before each use to ensure machine is in proper operating condition.

To avoid injury and equipment damage, maximum user weight not to exceed 275 lbs.

Not Intended for commercial use. replace label if damage or illegible.

WARNING

MOVING WHEELS KEEP HANDS CLEAR OF TRACK WHEN RIDING YOUR PRODUCT. KEEP CHILDREN AWAY FROM PRODUCT.



Important Safety Instructions

1. Read all warning labels posted on the machine.
2. Read and follow the use, care and maintenance instructions provided in this manual for safe use of your AB Circle Pro.
3. Prior to using this equipment and starting an exercise program, please consult your physician to ensure it is ok for you to exercise using this equipment.
4. If at any time during the exercise you feel faint or dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
5. Keep Children away from the machine. if used in the presence of children, supervision should be provided by a third party.
6. Do not wear loose or dangling clothing or jewelry while using the equipment.
7. Keep fingers away from moving parts.
8. Inspect machine for worn or loose components prior to each use. Tighten or replace

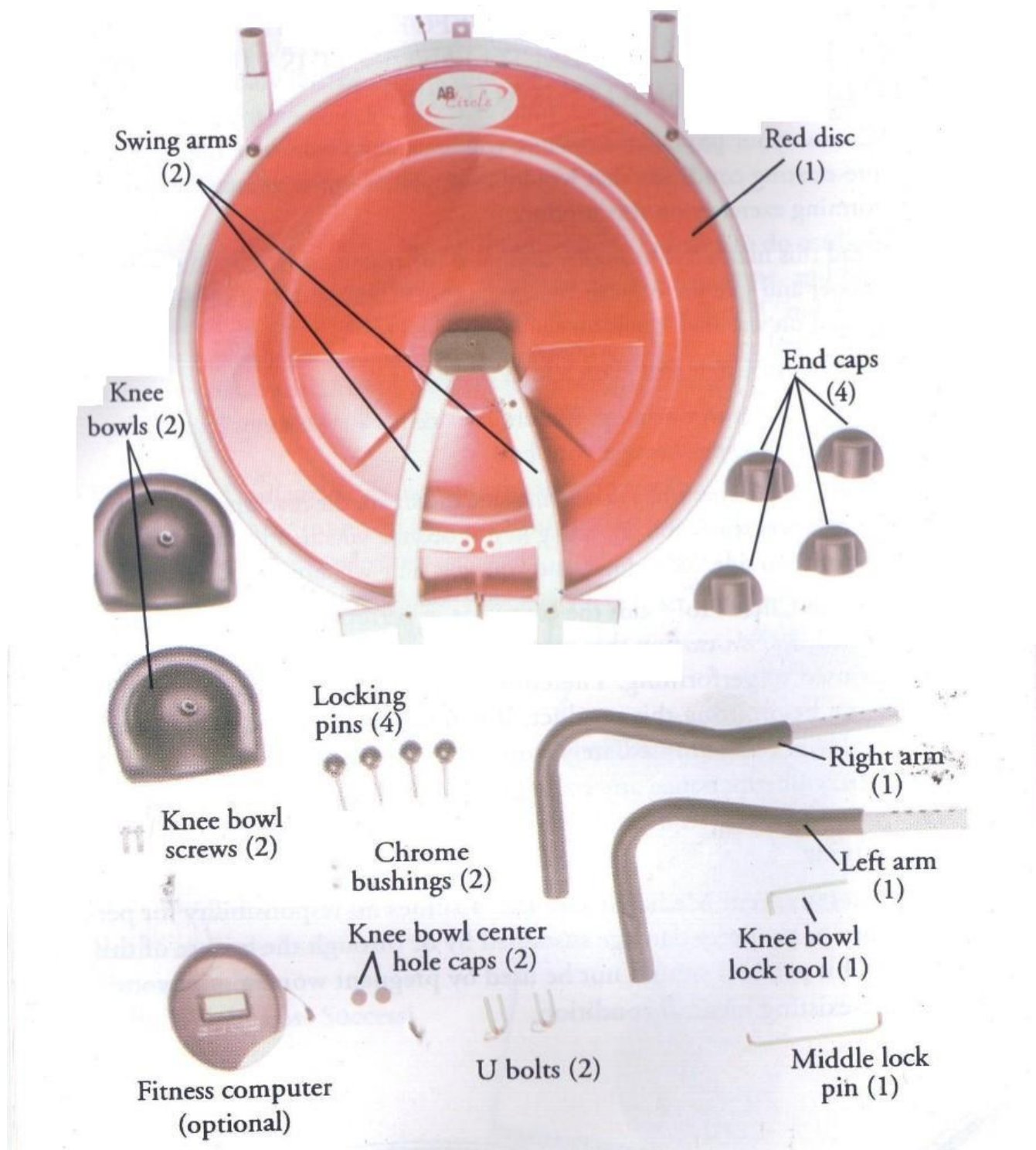
- any loose or worn out components prior to use.
9. Set up the equipment on a solid and level surface.
 10. If you did not purchase the computer upgrade, the mounting bracket for the computer will be covered with a yellow sleeve. Leave this sleeve on the bracket to prevent contact with the bracket during exercise.
 11. Do not exceed the maximum weight limit of 100 kg. Exceeding the allowable weight limit may result in damage to the equipment and serious injury to the user.
 12. The AB Circle Pro has been designed for consumer use only and should not be used in any commercial application.

Before Getting Started

CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM TO ENSURE IT IS SAFE FOR YOU TO EXERCISE USING THIS MACHINE.

1. Consult your physician to ensure you are able to work out and have no pre-existing condition that would cause you to injure yourself by performing exercises on this product.
2. Read this manual thoroughly and view the instructional DVD to ensure proper and safe use of your AB Circle Pro. Follow all safety instructions posted on warning labels on it.
3. Use the AB Circle Pro on a level surface.
4. Do not forget to warm up. March in place for 1-2 minutes to get your blood circulating through your body.
5. Be sure to go slow when you swing side to side on the machine. If your machine moves when you are riding it, it is because you are moving too fast. Slow down and your machine will not jump, jerk or move.
6. The machine aids the consumer in performing a lateral side flexion side to side motion that may be movement your body and muscles are not used to performing. Therefore, be sure to use extreme caution when you begin using it. If you feel any soreness or tightness in your lower back, immediately stop using it. If you feel faint, dizzy or experience any pain discontinue use immediately. Injuries to health may occur from incorrect or excessive training.

Removable Parts List



Assembly Instructions



Front Legs:

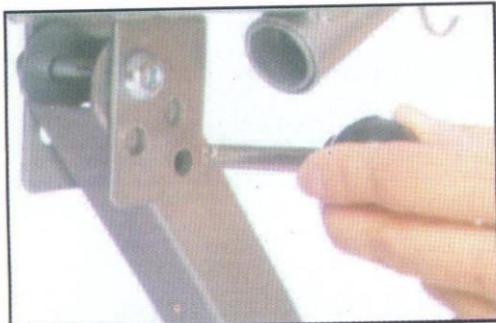
Insert safety pin into front support holes 1,2 or 3 based on level of resistance desired. First time users should start on position 1



Position 1

Beginner

Beginner position should be set in hole 1.



Position 2

Intermediate

Intermediate position should be set in hole 2.



Position 3

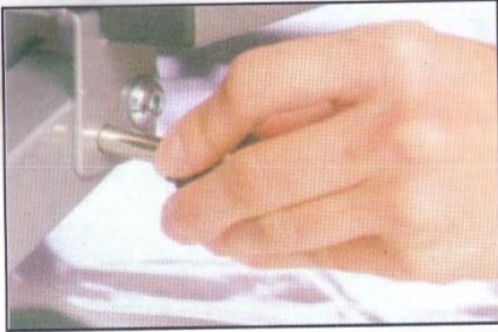
Advanced

Advanced position should be set in hole 3.



Front End Caps

Place plastic end caps securely over open ends of front base tubing.



Rear Legs

Insert safety pins into rear support holes of both rear legs.



Rear End Caps

As on front legs, insert plastic end caps securely over open end of rear base tubing.



Screw on Knee Bowls

Insert a knee bowl screw inside a collar and attach a knee bowl using the knee bowl lock tool to each swing arm on the base unit. place a knee bowl center hole cap over each knee bowl screw.

Install Handle Bars

Insert left arm handle into the arm opening on the left side and the right arm handle into the arm opening on the right side so that the hand grips face inward. Adjust the arm handles to your preferred length using the U bolts, based on your height and level



of comfort while using the machine. Make sure the U bolts are completely inserted through both sides of tubing.

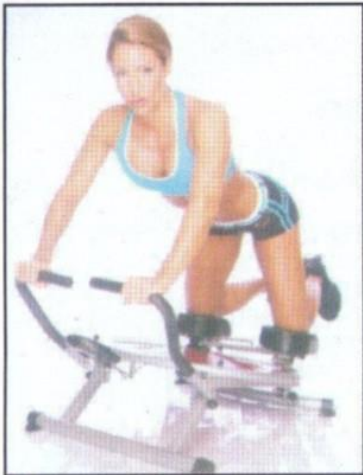
Workout Routine

Read and follow all safety instructions on the machine and provided in manual.



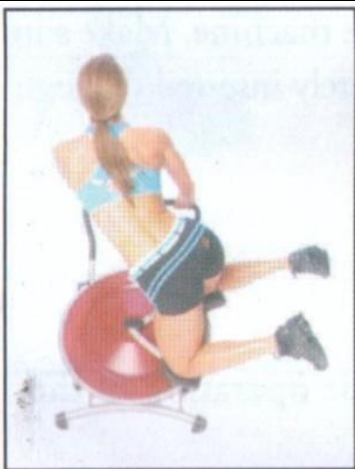
Middle lock pin:

Keep the pin locked in place for all basic and beginner moves on your machine.



Main Position:

Place your knees inside the knee bowls and your hands evenly on the handle bars. Keep your body center balanced over the middle of the machine and your head up and facing forward.



Right side flexion:

Slowly swing your entire lower body to right side as far as you can go without straining yourself. In time, you will be able to rotate further as your body gets used to the lateral side flexion motion.

**Left side flexion:**

Slowly swing your entire lower body to left side as far as you can go without straining yourself. In time, you will be able to rotate further as your body gets used to the lateral side flexion motion.

**Right crawl:**

Remove the pin holding the two swing arms together from the left swing arm and store it in the hole above the right knee bowl. Slowly lift your right leg to the top of the machine with your left leg following directly behind simulating a crawling motion.

**Left crawl:**

Slowly lift your left leg to the top of the machine with your right leg following directly behind simulating a crawling motion

**Bun&thigh move:**

Remove the pin holding the two swing arms together from the left swing arm and store it in the hole above the right knee bowl. Perform the inner/outer thigh moves by rolling each leg up to the top of the machine.

**Advanced right side flexion:**

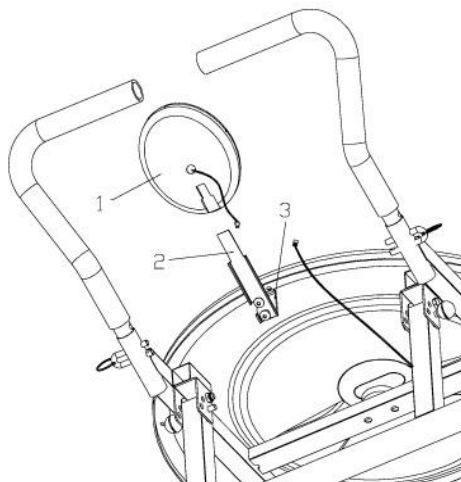
Using the same machine setting as the bun and thigh movement (locking pin in hole above your right knee), slowly swing your entire lower body to the right side as far as you can go without straining yourself. In time, you will be able to rotate further as your body gets used to the lateral side flexion motion.

**Advanced left side flexion:**

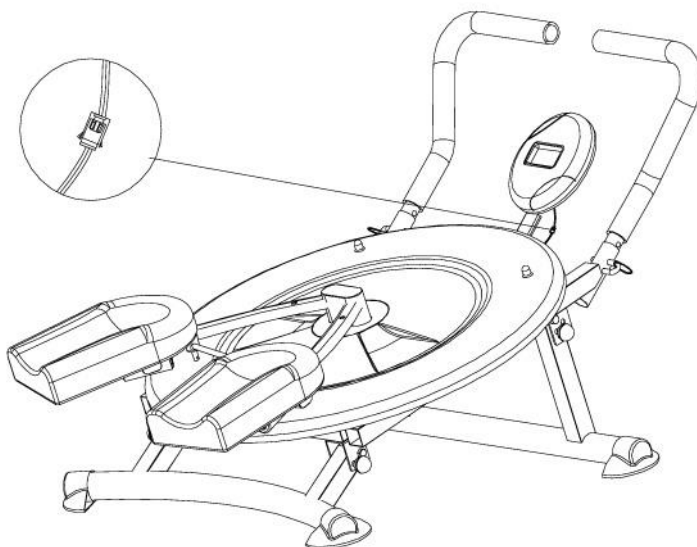
Using the same machine setting as the bun and thigh movement (locking pin in hole above your left knee), slowly swing your entire lower body to the left side as far as you can go without straining yourself. In time, you will be able to rotate further as your body gets used to the lateral side flexion motion.

COMPUTER

STEP 1: tighten screw (3) to swing arm (2). Attach computer (1) to small part of tube.



STEP 2: connect cable of computer and sensor. Put 2 AA batteries for starting computer.



Warning:

Function counting of exercise is switched on, when left arm is given to magnetic sensor, which is under disc.

COMPUTER FUNCTIONS:

TIME -----00:00—99:59min
COUNT -----0—9999
TOTAL COUNT-----0—9999
CALORIE ----- 0.0—999.9kcal

BUTTON:

MODE: this button lets you to select and lock on to a particular function you want. The monitor will be reset by changing battery or pressing the MODE key for 3-4 seconds.

FUNCTION:

- TIME press the mode key until pointer lock on the TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
- COUNT press the MODE key until pointer lock on COUNT. Automatically accumulates workout count when starting exercise.
- TOTAL COUNT press the mode key until pointer lock on T.COUNT. Automatically accumulates workout count when starting exercise.
- CALORIE press the mode key until pointer lock on CALORIE. The calories burned will be displayed when starting exercise.

SCAN: display changes according to the next diagram every 4 seconds. Automatically display of the following functions in the order shown:

COUNT – TIME – CAL – T.COUNT

Note:

1. Without any signal coming in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.
2. When there is signal input, the monitor automatically turns on.
3. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. You must be to replace the batteries at the same time.
4. The monitor use 2 pieces AA batteries.

Care and Maintenance Instructions

**Regular Inspection of your machine is important
for your safety and the safe use of the machine.**

Your AB Circle Pro has been professionally designed to require very limited customer care and maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

1. Prior to each use inspect your machine for loose components and tighten or any loose components.
2. Regular check all nuts, bolts, screws and the frame to be sure that they are tight and secure and have not suffered any long-term wear that may cause the machine to break down.
3. If parts are damaged, do NOT use the machine until they have been replaced.
4. Spray the plastic surface with mild, not-abrasive cleaner to keep dust, sweat and marks off your unit after each use.
5. Prior to each use check the wheels under the knee bowls to ensure that they are tight and secure and have not suffered any long term wear and tear.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.
Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

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:

