



POSILOVACÍ LAVICE MASTER<sup>®</sup> KING  
MAS4A001



NÁVOD K POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

## Upozornění

Před začátkem cvičení konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.  
Pokud vám bude při cvičení nevolno, nebo ucítíte jakoukoliv bolest, ihned přestaňte cvičit.  
Před cvičením si přečtěte následující pokyny.  
Maximální nosnost je 100 kg

### Složení stroje

Před začátkem skládání si položte všechny části a nástroje na rovnou a čistou plochu. Zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny příslušné části.

#### KROK 1

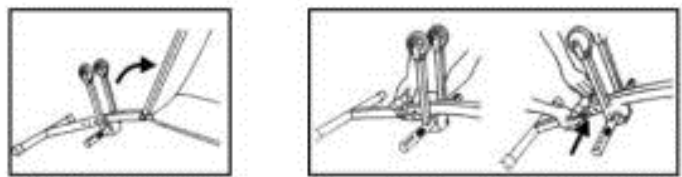
Oddělte přední nohu a zajistěte ji pomocí kolíku. Pak stroj postavte na nohy.



Step 1 →

#### KROK 2

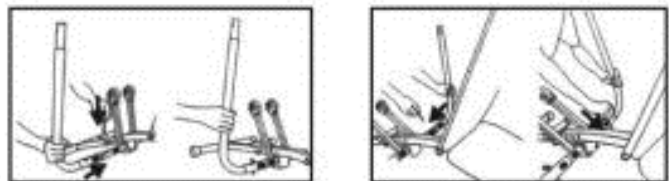
Zvedněte opěrku pro nastavení tyče (7). Zastrčte tyč do dírky a vložte kolík pro zajištění.



Step 2 →

#### KROK 3

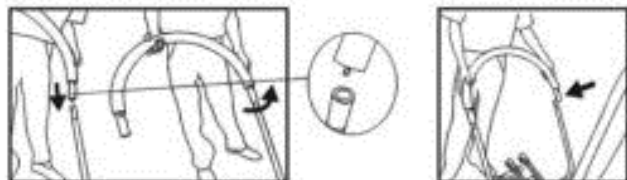
Připevněte pravou rukojeť (4) do kulaté tyče (18) a zastrčte kolík pro zajištění. Připevněte levou rukojeť (5) z levé strany tyče (18) a zastrčte kolík.



Step 3 →

#### KROK 4

Zasuňte pravou tyč (4) do půlkulaté tyče (2) a pak nasuňte i levou stranu a zastrčte kolíky pro zajištění.



Step 4 →

#### KROK 5

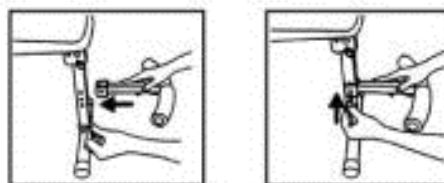
Připevněte tyč do příslušné díry a zajistěte kolíkem.



Step 4 →

#### KROK 6

Složte stroj pro skladování  
Vytáhněte oba kolíky z přední nohy (20b) a vytáhněte kruhovou tyč (14).



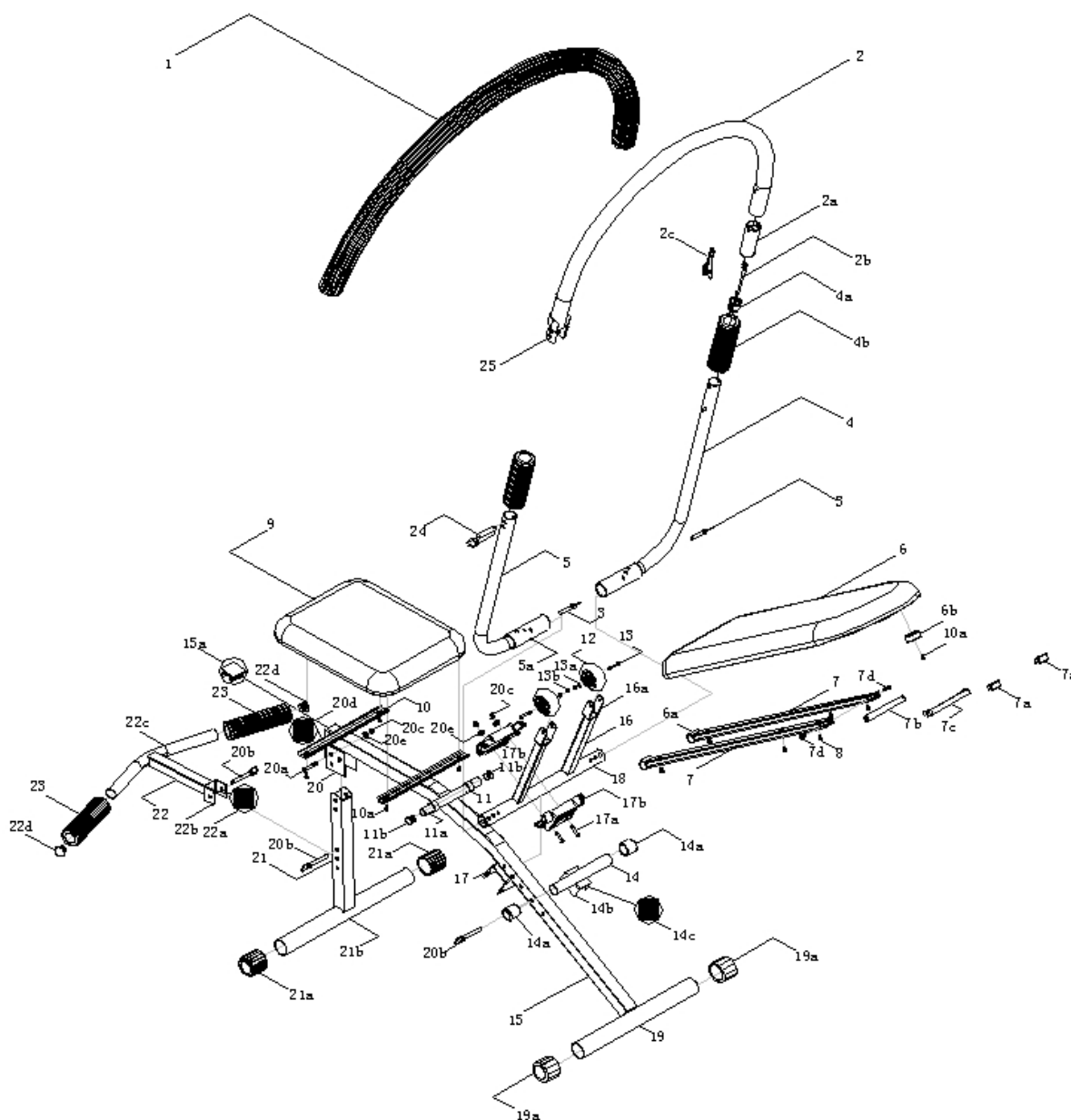
Step 5 →

## SEZNAM ČÁSTÍ

číslo	Název	počet ks
1	oválná rukojeť s pěnovkou	1
2	koleno rukojeti	1
2a	kulatá krytka	2
2b	Šroub	1
2c	Háček	1
3	Kolík	2
4	koleno rukojeti	1
4a	Vložka	1
4b	Pěnová násada	2
5	Koleno rukojeti	1
5a	Kulatá objímka	2
6	Opěrka	1
6a	Kulatá objímka dotahovací	2
6b	Kulaté pouzdro	1
7	Čtvercová tyč	2
7a	Plastová krytka	2
7b	Trubka zadní části opěradla	1
7c	Destička zadní části opěradla	1
7d	Šroub M6*35	2
8	Šroub	6
9	Sedlo	1
10	Ocelový plátek	2
10a	Šroub	5
11	Podpěra	2
11a	Otáčivá tyč	1
11b	Krytka	2
12	Plastové kolečko	2
13	Šroub	2
14	Podpěra	1
14a	Kulatá objímka	2
14b	U tvarovaný plátek	1
15	Podpěrná tyč sedla	1
15a	Čtvercová krytka	1
16	Čtvercová tyč	2
16a	U tvarovaný plátek (přednastavený)	2
17	U tvarovaný plátek (přednastavený)	1
17a	Šroub	2
17b	Rozpěrka	2
18	Podpěra	1
18a	Šroub	2
19	Kruhová podpěrná tyč	1
19a	Kulatá krytka	2
20	U tvarovaný plátek (přednastavený)	1
20a	Šroub	1
20b	Kolík	3
20c	Matice	3
20d	Gumová krytka	1
20e	Matice	4
21	Čtvercová tyč	1

21a	Kulatý kryt	2
21b	Kulatá tyč	1
22	Čtvercová tyč	1
22a	Gumová krytka	1
22b	U krytka	1
22c	Koleno tyče	1
22d	Kulatá krytka	2
23	Oválná krytka	2
24	U kolík	1
25	Krytka	1

**Schéma:**



## Před začátkem cvičení

- nezapomeňte konzultovat váš zdravotní stav se svým lékařem či profesionálním trenérem.
- Používejte stroj pouze na rovném povrchu
- Při cvičení si uchopte rukojeti, tak abyste se při cvičení cítili pohodlně.
- Pro lepší výsledky, zapojujte co nejvíce břišní svaly, nepoužívejte moc paže. Při cvičení posilujete jak horní část těla, tak břišní svaly.
- Při cvičení držte hlavu na opěrce pro správné držení těla. Pokud nezafixujete krk, může docházet k neobvyklému namáhání krku a tím zhoršení efektivity cvičení. Udržujte sval v napětí v celé délce cviku.

## Cvičení

Konzultujte váš cvičební program se svým lékařem.

### Zahřívací cvičení

Po dobu 2-3 minut provádějte cvičení na zrychlení krevního oběhu. Zahřívací cvičení vás připraví na zátěž a zvýší pozitivní výsledky z cvičení.

### Protážení

Boky – postavte se rozkročmo v šířce ramen a lehce pokrčte kolena. Narovnejte záda, dívejte se dopředu a zvedněte levou paži nad hlavu a pravou paži si opřete o bok. Pomalu se naklánějte na pravý bok. Při tomto cvičení protahujete levou stranu. Vydržte v poloze 20-30 sekund. Cvik opakujte i pro druhou stranu. Neskákejte, neškubejte s sebou. Cvik provádějte velmi pomalu a kontrolovaně.

### Točení pánví

Postavte se rozkročmo v šířce ramen a lehce pokrčte kolena. Narovnejte záda, dívejte se dopředu, dejte ruce v bok. Zafixujte spodní část těla a dělejte kruhy v jednom směru 10 krát. Pak totéž opakujte pro druhou stranu. Dělejte pohyb pomalu a kontrolovaně.

Nezapomeňte při cvičení přirozeně dýchat, nikdy nezadržujte dech. Držte hlavu na opěrce a soustřeďte se na posilování břišních svalů. Zapřete si nohy o podpěry nebo je nechejte volně na podlaze, záleží, co je pro vás pohodlnější. Cviky provádějte pomalu se záběrem nahoru i dolů pro efektivnější cvičení. Cvičení je velmi jednoduché. Před cvičením zkontrolujte, zda-li jsou všechny šrouby dotaženy a stroj je v pořádku.

## Poloha stroje

1. Začátečníci
2. Začátečníci/ středně pokročilí
3. Středně pokročilí/pokročilí
4. Pokročilí

### Začátečníci

8-10 cviků, 1-2 opakování  
začněte s cviky 1 – 3. Když dokončíte všechny tři cviky, můžete provádět cviky 4-6. Provádějte všech 6 cviků 8-10 krát ve dvou opakováních. Položte se na stroj tak, aby to bylo pro vás pohodlné. Udržujte tempo přibližně 2 sekundy nahoru a dvě dolů.

### Středně pokročilí / pokročilí

10-20 cviků, 3-4 opakování  
Provádějte všech 6 cviků 10-20 krát v 3 až 4 opakováních. Položte se na stroj tak, aby to bylo pro vás pohodlné. Udržujte tempo přibližně 2 sekundy nahoru a dvě dolů. Pamatujte vždy na to, že pokud se vám bude zdát program příliš lehký, můžete provádět cvik více krát.



1



2



3



Start



Start



## CVIKY

### CVIK 1 – základní břišní svaly

Lehněte si na stroj, jak je ukázáno na obrázku, opřete si hlavu o opěrku a uchopte rukojeť oběma rukama nad hlavou. Nohy si zapřete o opěrku nebo je nechejte volně na podlaze. Začněte provádět cviky v požadovaném opakování. Tento cvik je zaměřen na posilování střední části břišních svalů.

### CVIK 2 – posilování pravé strany bočních břišních svalů (pravý bok)

Lehněte si na stroj a přetočte nohy na pravý bok. Ujistěte se, že tato poloha je pohodlná a opřete nohy do opěrky nebo je nechte volně na zemi. Pomalu se začněte zvedat a přidržujte se rukama rukojeti. Toto cvičení posiluje levé boční břišní svaly.

### CVIK 3 – posilování levé strany bočních břišních svalů (levý bok)

Opakujte cvik 2 i pro pravou stranu – vytočte se na levý bok, atd.



Start



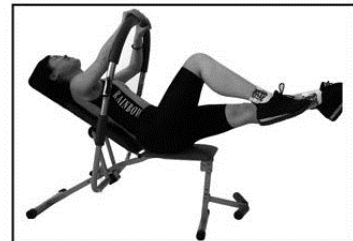
Finish

### CVIK 4 spodní část břicha

Lehněte si na stroj s pokrčenýma nohama v kolenou jak je ukázáno na obrázku. Nechte hlavu opřenou o opěrku a rukama se držte rukojeti. Začněte zvedáním kolen dopředu k hrudníku a zpět dozadu do základní pozice, když se nohy vrátí do základní pozice, nepokládejte spodní část zad na opěrku a nehýbejte s vrchní částí zad. Tento cvik posiluje spodní břišní svaly.



Start



Finish

### CVIK 5 – alternativní cvik

Lehněte si na stroj s pokrčenýma nohama v kolenou jak je ukázáno na obrázku. Nechte hlavu opřenou o opěrku a rukama se držte rukojeti. Začněte s pokrčenými koleny. Vždy jednu nohu protáhněte dopředu. Nohy střídejte. Toto je pokročilé cvičení, posilujte vrchní i spodní část břicha.



Start



### CVIK 6 – dvojitý cvik

Lehněte si na stroj jak je ukázáno na obrázku. Uchopte rukojeť oběma rukama a nechte hlavu opřenou o opěrku. Pomalu začněte zvedat tělo ke kolenům. Najednou přitahujte trochu také kolena nahoru. Tento cvik je náročnější, proto se ujistěte, že vždy máte pohodlný postoj. Tento cvik posiluje vrchní i spodní břicho.

## UPOZORNĚNÍ

*Stroj musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.*

*Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.*

### Záruční podmínky:

- na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen



**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 národního předpisy uděleny pokuty.

### 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**





**POSILOVACIA LAVICA MASTER<sup>®</sup>**  
**KING**  
MAS4A001



**UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL**



**NEJLEVNEJSI**  
**SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI**  
**SPORT.SK**



**NAJTANSZY**  
**SPORT.PL**

## Upozornenie

Pred začiatkom cvičenia konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.

Pokiaľ vám bude počas cvičenia nevoľno, alebo ucítite akúkoľvek bolesť, ihneď prestaňte cvičiť. Pred cvičením si prečítajte nasledujúce pokyny.

Maximálna nosnosť je 100 kg.

## Zloženie stroja

Pred začiatkom skladania si položte všetky časti a nástroje na rovnú a istú plochu.

Zkontrolujte, či balenie obsahuje všetky príslušné časti.

### KROK 1

Oddelte prednú nohu a zaistite ju pomocou kolíku. Potom stroj postavte na nohy.

### KROK 2

Zdvihnite opierku pre nastavenie tyče (7). Zasuňte tyč do diery a vložte kolík pre zaistenie.

### KROK 3

Pripevnite pravú rukoväť (4) do gučiatej tyče (18) a zasuňte kolík pre zaistenie. Pripevnite ľavú rukoväť (5) z druhej strany tyče (18) a zasuňte kolík pre zaistenie.

### KROK 4

Zasuňte pravú tyč (4) do pólgučiatej tyče (2) a potom nasuňte ľavú stranu a zasuňte kolíky pre zaistenie.

### KROK 5

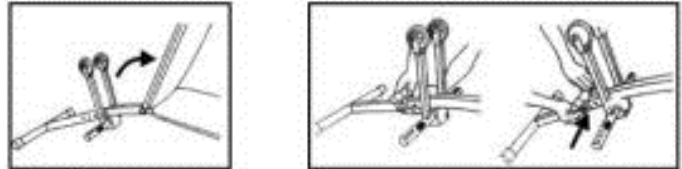
Pripevnite tyč do príslušnej diery a zaistite kolíkom.

### KROK 6

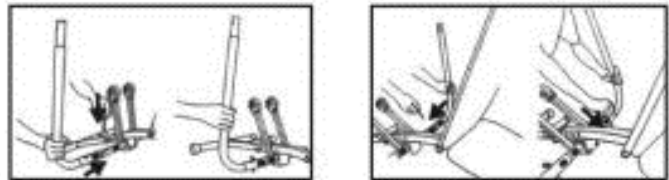
Zložte stroj pre skladovanie. Vytiahnite oba kolíky z prednej nohy (20b) a vytiahnite kruhovú tyč (14).



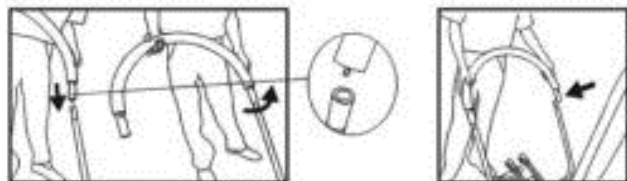
Step 1 →



Step 2 →



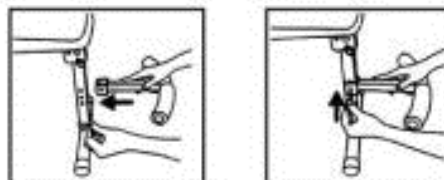
Step 3 →



Step 4 →



Step 4 →

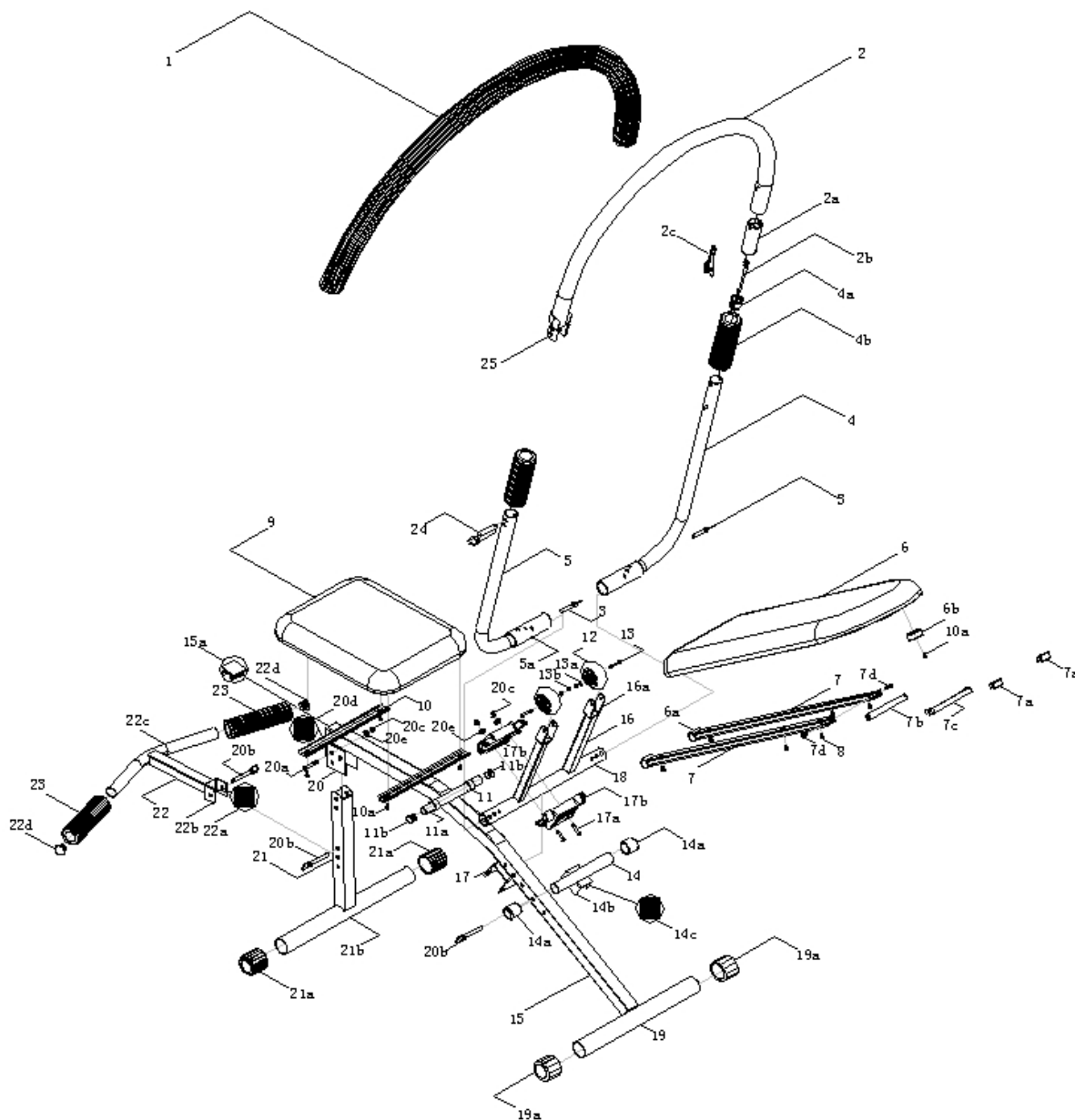


Step 5 →

## ZOZNAM ÁSTÍ

íslo	názov	po et ks
1	oválna rukovä s penovkou	1
2	koleno rukoväti	1
2a	gu atá krytka	2
2b	skrutka	1
2c	há ek	1
3	kolík	2
4	koleno rukoväti	1
4a	vlo0ka	1
4b	penová násada	2
5	koleno rukoväti	1
5a	gu atá objímka	2
6	opierka	1
6a	gu atá objímka do ahovacia	2
6b	gu até púzdro	1
7	ztvorcová ty	2
7a	plastová krytka	2
7b	trubka zadní ásti op radla	1
7c	doska zadní ásti op radla	1
7d	skrutka M6*35	2
8	skrutka	6
9	sedlo	1
10	oce ový plátok	2
10a	skrutka	5
11	podpera	2
11a	otá acia ty	1
11b	krytka	2
12	plastové koliesko	2
13	skrutka	2
14	podpera	1
14a	hu atá objímka	2
14b	u tvarovaný plátok	1
15	podporná ty sedla	1
15a	ztvorcová krytka	1
16	ztvorcová ty	2
16a	/U tvarovaný plátok(prednastavený)	2
17	U tvarovaný plátok(prednastavený)	1
17a	skrutka	2
17b	rozporka	2
18	podpera	1
18a	skrutka	2
19	kruhová podporná ty	1
19a	gu atá krytka	2
20	U tvarovaný plátok (prednastavený)	1
20a	skrutka	1
20b	kolík	3
20c	matica	3
20d	gumová krytka	1
20e	matica	4
21	ztvorcová ty	1

21a	gu atý kryt	2
21b	gu atá ty	1
22	ztvorcová ty	1
22a	gumová krytka	1
22b	U krytka	1
22c	koleno ty e	1
22d	gu atá krytka	2
23	oválna krytka	2
24	U kolík	1
25	krytka	1



### Pred začiatkom cvičenia:

- nezabudnite konzultovať zdravotný stav so svojim lekárom a profesionálnym trénerom.
- Používajte stroj iba na rovnom povrchu
- Pri cvičení si chyťte rukoväť tak, aby ste sa pri cvičení cítili pohodlne.
- Pre lepšie výsledky, zapájajte čo najviac brušné svaly, nepoužívajte príliš pľuče. Pri cvičení posilujete ako hornú časť tela, tak brušné svaly.
- Pri cvičení držte hlavu na opierke pre správne držanie tela. Pokiaľ nezafixujete krk, môže dochádzať k neobvyklému namáhaniu krku a tým zhoršeniu efektivity cvičenia. Udržujte sval v napätí v celej dĺžke cviku.

### Cvičenie

Konzultujte váš cvičebný program so svojim lekárom.

### Z cvičenie

Počas 2-3 minút preverte cvičenie na zrýchlenie krvného obehu. Zahrievacie cvičenie vás pripraví na záťaž a zvýši pozitívne výsledky z cvičenia.

### Pretiahnutie

Boky sa postavte na rozkrokovú výšku ramien a ľahko pokrčte kolenná. Narovnajzte chrbát, pozerajte sa dopredu a zdvihnite ľavú ruku nad hlavu a pravú ruku si oprite v bok. Pomaly sa nakláňajte na pravý bok. Pri tomto cvičení preťahujete ľavú stranu. Vydržte v polohe 20-30 sekúnd. Cvik opakujte i pre druhú stranu. Neskáčte a nemykajte sa. Cvik prevádzajte veľmi pomaly a kontrolovane.

### To cvičenie panvy:

Postavte sa na rozkrokovú výšku ramien a ľahko pokrčte kolenná. Narovnajzte chrbát, pozerajte sa dopredu, dejte ruky v bok. Zafixujte spodnú časť tela a robte kruhy v jednom smere 10 krát. Potom to isté opakujte na druhú stranu. Robte pohyb pomaly a kontrolovane.

Nezabudnite pri cvičení prirodzene dýchať, nikdy nezadržujte dych. Držte hlavu na opierke a sústreďte sa na posilovanie brušných svalov. Zaprite si nohy o podporu alebo ich nechajte voľne na podlahe, záleží, čo je pre vás pohodlnejšie. Cviky prevádzajte pomaly so záberom hore i dole pre efektívnejšie cvičenie. Cvičenie je veľmi jednoduché. Pred cvičením zkontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté a stroj je v poriadku.

### Poloha stroja

Zaťaženie níci

Zaťaženie níci/ stredne pokrčilí

Stredne pokrčilí/pokrčilí

Pokrčilí



1



2



3



### Za iato níci

8-10 cvikov, 1-2 opakovania

za nite s cvíkmi 1 ó 3. Ke dokon íte v-etky tri cviky, môfete prevádza cviky 4-6. Prevádzajte v-etkých 6 cvikov 8-10 krát v dvoch opakovaniach. Polofte sa na stroj tak, aby to bolo pre vás pohodlné. Udrflujte tempo približne 2 sekundy hore a dve dole.

### Stredne pokro ilí / pokro ilí

10-20 cvikov, 3-4 opakovania

Prevádzajte v-etkých 6 cvikov 10-20 krát v 3 afl 4 opakovaniach.

Polofte sa na stroj tak, aby to bolo pre vás pohodlné. Udrflujte tempo približne 2 sekundy hore a dve dole.

Pamätajte vřdy na to, že pokia sa vám bude zda program príli- ahký, môfete prevádza cvik viac krát.

## CVIKY

### CVIK 1 ó základné bru-né svaly

ahnite si na stroj, ako je ukázané na obrázku, oprite si hlavu o opierku a chy te rukovä oboma rukami nad hlavou. Nohy si zaprite o opierku alebo ich nechajte vo ne na podlahe. Za nite prevádza cviky v pořadovanom opakovaní. Tento cvik je zameraný na posilovanie strednej asti bru-ných svalov.



Start



### CVIK 2 ó posilovanie pravej strany bo ných bru-ných svalov (pravý bok)

ahnite si na stroj a preto te nohy na pravý bok. Uistite sa, že táto poloha je pohodlná a oprite nohy do opierky alebo ich nechajte vo ne na zemi. Pomaly sa za nite zdvíha a pridrflujte sa rukami rukoväte. Toto cvi enie posiluje avé bo né bru-né svaly.



Start



### CVIK 3 o posilovanie ľavej strany bokových svalov (ľavý bok)

Opakujte cvik 2 i pre pravú stranu o vytopte sa na ľavý bok, atď.



Start



Finish

### CVIK 4 spodná časť brucha

Nahnite si na stroj s pokrčenými nohami v kolenách ako je ukázané na obrázku. Nechajte hlavu opretú o opierku a rukami sa drfíte rukoväti. Začnite zdvíhaním kolien dopredu k hrudníku a späť dozadu do základnej pozície, keď sa nohy vrátia do základnej pozície, nekľakajte spodnú časť chrbátu na opierku a nehýbte s vrchnou časťou chrbátu. Tento cvik posiluje spodné brušné svaly.



Start



Finish

### CVIK 5 o alternatívny cvik

Nahnite si na stroj s pokrčenými nohami v kolenách ako je ukázané na obrázku. Nechajte hlavu opretú o opierku a rukami sa drfíte rukoväti. Začnite s pokrčenými kolenami. Vždy jednu nohu natiahnite dopredu. Nohy striedajte. Toto je pokročilé cvičenie, posilujete vrchnú i spodnú časť brucha.



Start



### SK - CVIK 6 o dvojité cvik

Nahnite si na stroj ako je ukázané na obrázku. Chypte rukoväť oboma rukami a nechajte hlavu opretú o opierku. Pomaly začnite zdvíhať telo ku kolenám. Naraz priťahujte tie kolená nahor. Tento cvik je náročnejší, preto sa uistite, že vždy máte pohodlný postoj. Tento cvik posiluje vrchnú i spodnú časť brucha.

## UPOZORNENIE

*Stroj musí by umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.*

*Tento výrobok je určený iba k domácejmu použitiu.*

### Záručné podmienky:

- na stroj sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kópií daňového dokladu
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený



### **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 vyžiadať od miestneho úradu

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

### Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu časti 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@najlacnejsport.sk**  
**www.najlacnejsport.sk**





/ awka **MASTER<sup>®</sup> KING**  
MAS4A001



## INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEWNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

## Uwaga

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj stan zdrowia ze swoim lekarzem.

Jeśli jesteś chory, czujesz ból, masz nudności natychmiast zakończ trening. Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się z instrukcją.

Maksymalne obciążenie urządzenia wynosi 100 kg

## Sposób składania

Przed rozpoczęciem montażu wyjmij wszystkie elementy konstrukcji. Sprawdź, czy opakowanie zawiera wszystkie części.

### KROK 1

Zdejmij przednią nogę i spust blokady. Następnie postaw urządzenie na nogach.

### KROK 2

Podnieś rękę do regulacji przystawki (7). Włóż przystawki w otwory i zabezpiecz szpilki zabezpieczającymi.

### KROK 3

Przymocuj uchwyt z prawej strony (4) do okrągłego wspornika (18) i zabezpiecz kołkami. Przymocuj lewy uchwyt (5) z lewej strony wspornika (18) i zapnij kołki.

### KROK 4

Naciśnij prawy (4) w poprzeczny okrągły (2), a następnie naciśnij po lewej stronie i szpilki włożysz do bezpiecznika.

### KROK 5

Przymocuj przystawki w odpowiednie otwory.

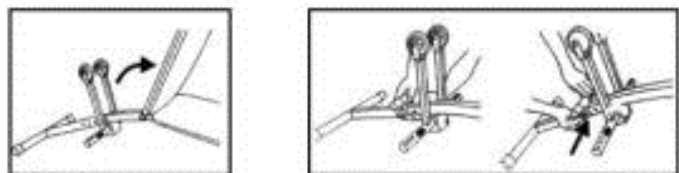
### KROK 6

Złóż urządzenie do przechowywania.

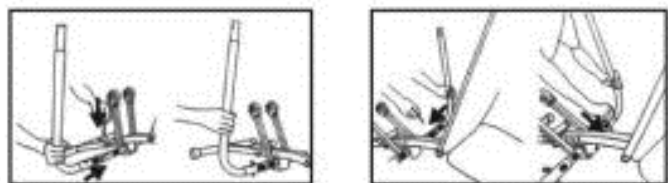
Wyjmij dwie szpilki z przedniej nogi (20b) i wyjmij okrągły przystawki (14).



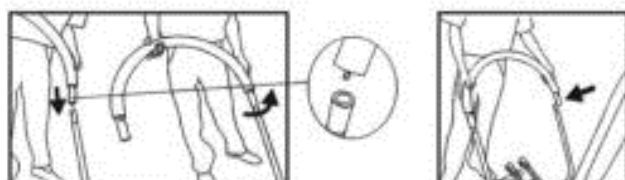
Step 1 →



Step 2 →



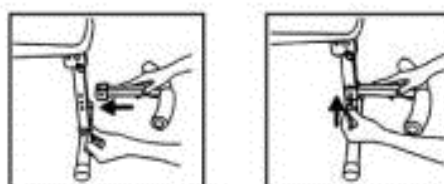
Step 3 →



Step 4 →



Step 4 →



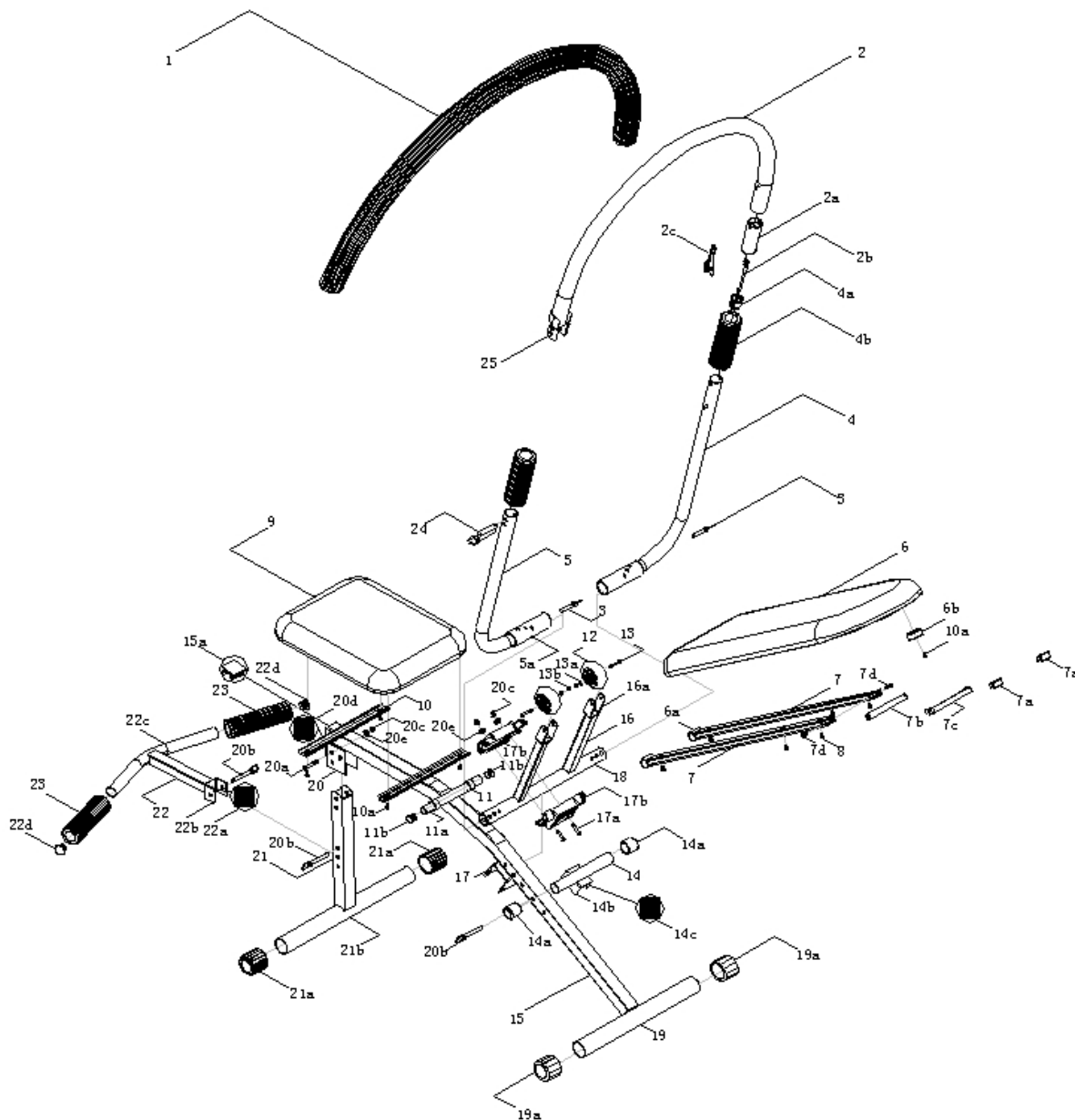
Step 5 →

## LISTA CZ CI

íslo	Název/názov	po et ks
1	oválná rukoje s p novkou/oválna ruková s penovkou	1
2	koleno rukojeti/koleno rukováti	1
2a	kulatá krytka/gu atá krytka	2
2b	řroub/skrutka	1
2c	Há ek	1
3	Kolík/kolík	2
4	koleno rukojeti/koleno rukováti	1
4a	Vlo0ka/vlo0ka	1
4b	P nová násada	2
5	Koleno rukojeti/koleno rukováti	1
5a	Kulatá objímka/gu atá objímka	2
6	Op rka/opierka	1
6a	Kulatá objímka dotahovací/gu atá objímka do ahovania	2
6b	Kulaté pouzdro/gu até púzdre	1
7	tvercová ty /ztvorcová ty	2
7a	Plastová krytka/plastová krytka	2
7b	Trubka zadní ásti op radla	1
7c	Desti ka zadní ásti op radla	1
7d	řroub M6*35	2
8	řroub/skrutka	6
9	Sedlo/sedlo	1
10	Ocelový plátek/ocelový plátok	2
10a	řroub/skrutka	5
11	Podp ra/podpera	2
11a	Otá ivá ty /otá acia ty	1
11b	Krytka	2
12	Plastové kole ko/plastové koliesko	2
13	řroub/skrutka	2
14	Podp ra/podpera	1
14a	Kulatá objímka/hu atá objímka	2
14b	U tvarovaný plátek/U tvarovaný plátok	1
15	Podp rná ty sedla/podporná ty sedla	1
15a	tvercová krytka/ztvorcová krytka	1
16	tvercová ty /ztvorcová ty	2
16a	U tvarovaný plátek (p ednastavený)/U tvarovaný plátok(prednastavený)	2
17	U tvarovaný plátek (p ednastavený)/U tvarovaný plátok(prednastavený)	1
17a	řroub/skrutka	2
17b	Rozp rka/rozporka	2
18	Podp ra/podpera	1
18a	řroub/skrutka	2
19	Kruhová podp rná ty /kruhová podporná ty	1
19a	Kulatá krytka/gu atá krytka	2
20	U tvarovaný plátek (p ednastavený)/U tvarovaný plátok (prednastavený)	1
20a	řroub/skrutka	1
20b	Kolík/kolík	3
20c	Matice/matica	3
20d	Gumová krytka/gumová krytka	1
20e	Matice/matica	4
21	tvercová ty /ztvorcová ty	1
21a	Kulatý kryt/gu atý kryt	2

21b	Kulatá ty /gu atá ty	1
22	tvercová ty /ztvorcová ty	1
22a	Gumová krytka/gumová krytka	1
22b	U krytka/U krytka	1
22c	Koleno ty e/koleno ty e	1
22d	Kulatá krytka/gu atá krytka	2
23	Oválná krytka/oválna krytka	2
24	U kolík/U kolík	1
25	Krytka/krytka	1

**Schemat:**



### Przed rozpoczęciem ćwiczeń :

- Należy skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub trenerem
- Korzystanie z urządzenia kiedy umieszczony jest na płaskiej powierzchni
- Podczas ćwiczeń, można chwycić uchwyty, jeśli czuje się komfortowo podczas ćwiczeń.
- Aby uzyskać lepsze wyniki, skupiaj bardziej ćwiczenia na mięśniach brzucha, nie należy zbyt mocno opierać ramion. Ćwiczenie wzmacnia zarówno górny brzuch jak i mięśnie brzucha.
- Należy napiąć mięśnie przez cały czas trwania ćwiczenia.

### Ćwiczenia

Skonsultuj stan zdrowia ze swoim lekarzem.

### Rozgrzewka:

Przez 2-3 minuty wykonaj rozgrzewkę, aby przyspieszyć krążenie krwi. Rozgrzewka przygotuje Cię do treningu i pozwoli osiągnąć pozytywne wyniki treningu.

### Rozciąganie:

**Biodra** - Stań w rozkroku na szerokość barków i lekko zegnij kolana. Wyprostuj plecy, patrz do przodu i podnieś lewą rękę nad głowę a prawą rękę oprzyj na biodrze. Powoli pochylaj się na prawą stronę. W tym ćwiczeniu rozciągasz lewą stronę. W pozycji tej wytrzymaj 20-30 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Nie skacz, nie wykonuj gwałtownych ruchów. Ćwiczenie wykonuj bardzo powoli.



1

### Throwing balls:

Stań w rozkroku szerokość barków i lekko zgnij kolana. Wyprostuj plecy, patrz przed siebie, pośladki na biodrach. Fix dolnej części ciała i do kości w jednym kierunku 10 razy. Następnie powtórz to samo dla drugiej strony. Dodaj ruch powolny i kontrolowany.



2

Pamiętaj, aby oddychać podczas ćwiczeń, nie wstrzymuj oddechu. Trzymaj głowę w podłokietniku i skup się na mięśniach brzucha. Daj nogom wsparcie i niech luzem na podłokietniku, to zależy, co jest wygodne dla Ciebie. Wykonaj ćwiczenia z zakresu powoli w górę i dół. Ćwiczenie jest bardzo proste. Przed kontrolujtem wykonywania, czy wszystkie rury są dobrane i maszyna jest w porządku.



3

### Regulacja urządzenia

1. Początkujący
2. Początkujący / średnio zaawansowany
3. średnio zaawansowany / zaawansowany
4. Zaawansowany



**Początek**

8-10 ćwiczeń, 1-2 powtórzenia

Zacznij ćwiczenia od 1 do 3. Po zakończeniu wszystkich trzech ćwiczeń, możesz zrobić 4 do 6 ćwiczeń. Wykonuj wszystkie 6 ćwiczeń 8-10 razy, w dwóch seriach. Poćwicz na urządzeniu tak aby było wygodne dla Ciebie. Trzymaj tempo około 2 sekundy i dwa w dół

**średnio zaawansowany / zaawansowany**

10-20 ćwiczeń, 3-4 powtórzenia

Wykonuj wszystkie 6 ćwiczeń 10-20 razy w 3-4 powtórzeniach.

Poćwicz na urządzeniu tak aby było wygodne dla Ciebie. Trzymaj tempo około 2 sekund i dwa w dół

Pamiętaj, zawsze jeżeli poczujesz, że program jest zbyt łatwy, ćwiczenie możesz wykonywać więcej razy.



Start



Start

**ćwiczenie 1 - wzmocnienie mięśni podstawowe**

Poćwicz na urządzeniu, jak pokazano na rysunku, głowę pośrodku, obiema rękami chwytaj uchwyty. Rozpocznij ćwiczenie. Trening ten ma na celu wzmocnienie centralnej części mięśni brzucha.



Start

**ćwiczenie 2 - wzmocnienie prawej strony mięśni brzucha**

Poćwicz na urządzeniu, nogi obróć na prawą stronę. Upewnij się, że ułożysz się wygodnie i stopy opadają na podłogę. Powoli zacznij się podnosić, rękami trzymaj uchwyty. To ćwiczenie wzmocnia mięśnie brzucha po lewej stronie.



Finish

**ćwiczenie 3 - wzmocnienie lewej strony mięśni brzucha (lewy bok)**

Powtarzamy ćwiczenie 2 raz na lewą stronę, następnie 2 razy wykonujemy skłon w prawo



Start

**ćwiczenie 4 - dolna część brzucha**

Poćwicz na plecach z nogami ugiętymi w kolanach, jak pokazano na rysunku. Głowę pośrodku, rękami chwytaj uchwyty. Rozpocznij podnoszenie kolan do góry od klatki piersiowej, następnie wróć do pozycji wyjściowej. To ćwiczenie wzmocnia mięśnie podbrzusza.



Finish

**wiczenie 5 ó wiczenie altrnetywne**

Poć si na urz dzeniu, nogu podnie , ugnij w kolanach , jak pokazano na rysunku. Gćw poć , r kami chwy uchwyty. Rozpocznij wiczenie z ugi tymi kolanami. Zawsze naprzemian prostuj nogi do przodu. Jest to zaawansowany trening, wzmocnienie górnej i dolnej cz ci brzucha.



Start

**wiczenie 6 ó podwójne wiczenie**

Poć si na urz dzeniu, tak jak pokazano na rysunku. Chwy za uchwyty obur cz i gćw oprzyj o zagćwek. Powoli rozpocznij podnosi ciać do ugi tych kolan. To wiczenie wzmacnia górny i dolny cz brzucha.

**OSTRZE ENIE**

*Urz dzenie musi by umieszczone na płaskim i solidnym podjõ u. Przed ka dym uyciem produktu, nale y sprawdzi dokr cenie wszystkich rub.*

**Zasady gwarancji:**

- Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
- Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
- Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
  - uszkodzenia mechanicznego
  - klęski żywiołowej
  - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
- Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
- Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.



**OCHRONA RODOWISKA** - informacje na temat utylizacji sprz tu elektrycznego i elektronicznego. Po upćwie ywotno ci sprz tu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urz dzenie nie powinno by wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu wćciwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprz t powinien zosta dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zu ytego sprz tu elektrycznego i elektronicznego, sprz t powinien zosta przyj ty bez ponoszenia dodatkowych općt. Prawidćwa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpćwa negatywnie na rodowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachowa cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie.

**Copyright - prawo autorskie**

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do tre ci niniejszej instrukcji obsćgi. Prawo autorskie zabrania kopiowania tre ci instrukcji w cz ci lub te w cać ci przez osoby trzecie bez wyra nej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsćgi nie ponosi odpowiedzialno ci za jakiegokolwiek patenty.

TRINET CORP sp. z o.o.

Wilkowicka 2  
44-180 Toszek

Poland

info@najtanszysport.pl

www.najtanszysport.pl





## BENCH MASTER® KING

MAS4A001



### USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**



**Warning:**

Consult your physician before starting this or any exercise program. If you experience dizziness or faintness, discontinue use of the bench immediately. Before getting started please read your manual throughly. Follow all the safety instructions. We assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the misuse of this product. We do not recommend use of this product by pregnant women or persons with pre-existing health problems.

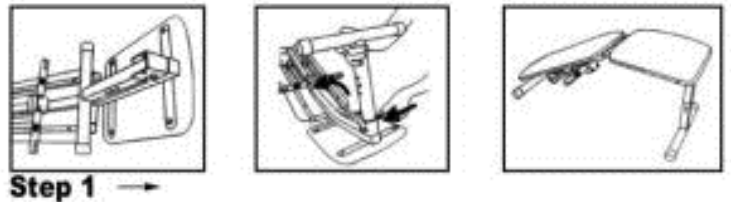
Weight on this product should not exceed 100 kg (275 lbs)

**How to assemble:**

Before starting, lay out all parts and hardware in a clear flat area. Familiarize yourself with the parts and assembly by carefully reading the instructions.

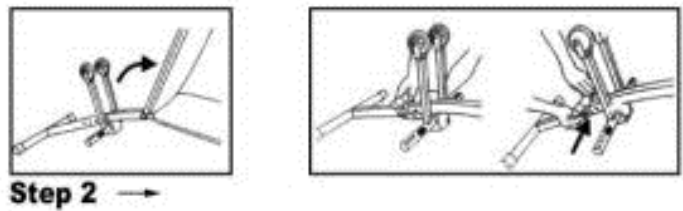
**STEP 1**

Unfold the front leg and lock it with the pin. Then, turn the seat over.



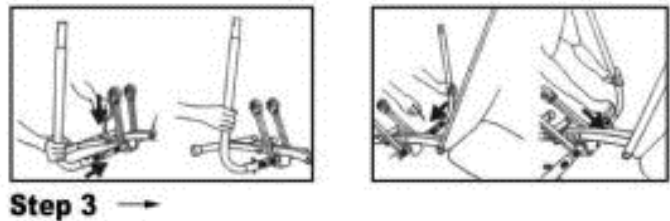
**STEP 2**

Lift up the cushion in order to set up the square pipes (7). Aim the square pipe (7) at the appropriate hole and insert the pin to lock it.



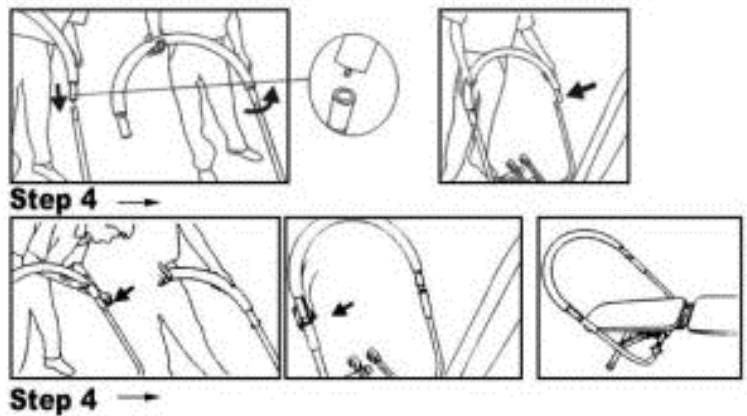
**STEP 3**

Aim the right handle (4) at the round pipe hole (18) and insert pin to lock it. Aim the left (5) at the left round pipe hole (18) and insert pin to lock it.



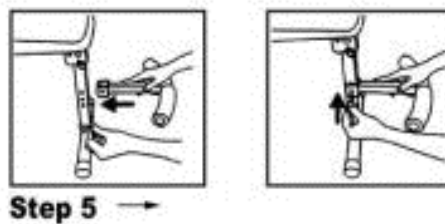
**STEP 4**

Insert right round pipe (4) into the elbow (2) and then turn it to the left side. Insert the other end of the elbow and lock with pin. Then buckle up on the other end of the elbow.



**STEP 5**

Fasten square pipe (22) to the appropriate hole and insert the pin to lock it.



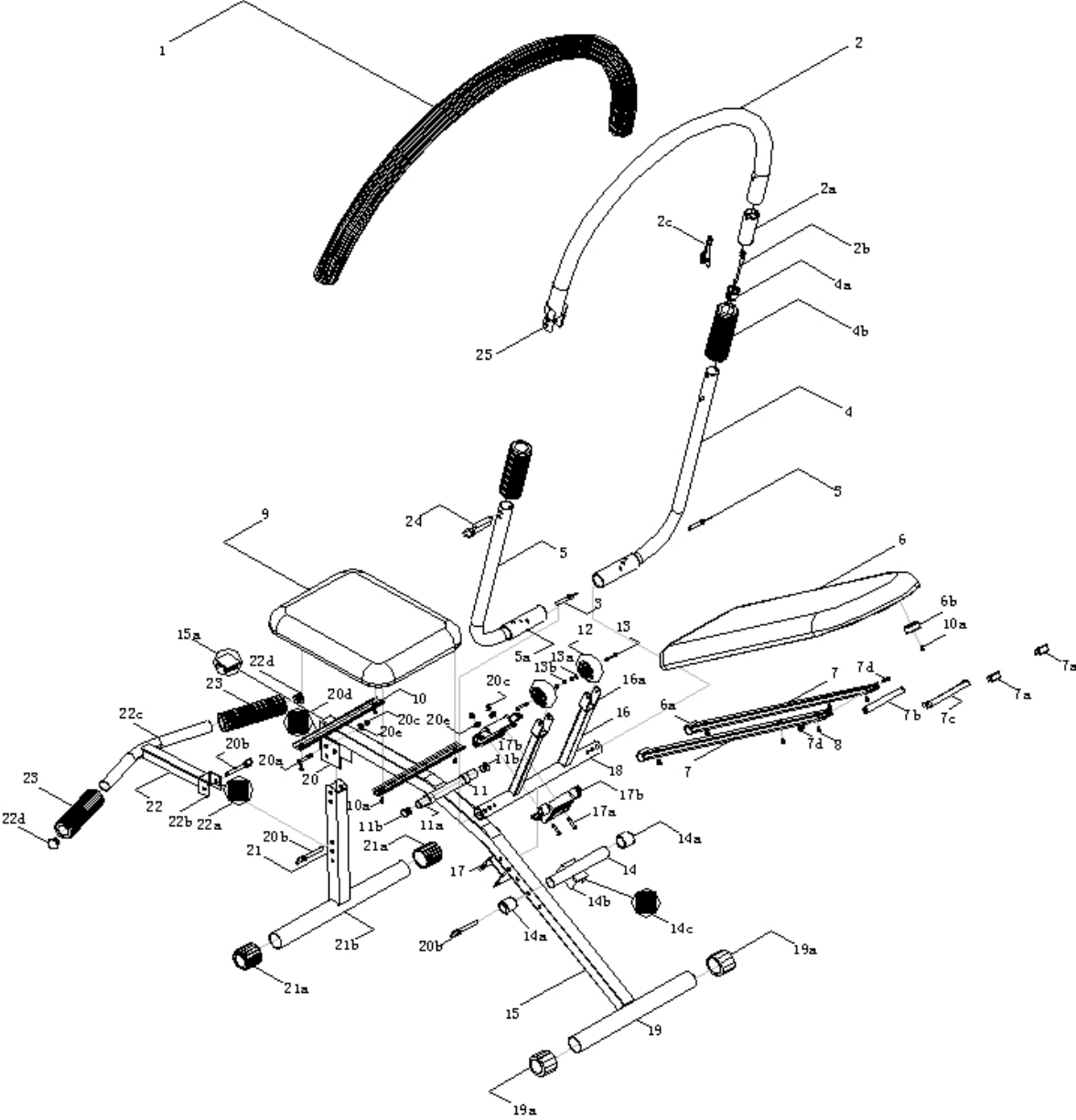
**STEP 6**

Fold down for easy storage  
Remove both pins from front leg (20b) and remove round pipe support (14) to fold down.

## PARTS

DIAGRAM #	PART NAME	QUANTITY
1	Round shroud, (handle), foam rubber, gray	1
2	Elbow, round pipe, (handle), metal	1
2a	Round shroud, (elbow #2), metal	2
2b	Screw, (elbow #2), metal	1
3	Pin, (elbow #2), metal	2
4	Elbow, round pipe, (handle), metal	1
4a	Rotator, (elbow #2), metal	1
5	Elbow, round pipe, (handle), metal	1
5a	Round sleeve, (elbow #4), metal	2
6	Board, (backrest), foam rubber & wood	1
6a	Round sleeve, (fastening), metal	2
6b	Round cushion, (buffer),	1
7	Square pipe, (backrest board supporting), metal	2
7a	Square Plug, (square pipe #7), plastic, black	2
8	Screw, (square pipe #7), metal	6
9	Board, (seat), foam rubber & wood	1
10	Metal slice, (seat supporting), metal	2
10a	Screw, (metal slice), metal	5
11	Steady, round pipe, (seat supporting), metal	1
11a	Axial, (fastening), metal	1
12	Wheel, (steady #11), plastic, black	2
13	Screw, (steady #11), metal	2
14	Steady, round pipe, (support), metal	1
14a	Round Sleeve, (steady #14), plastic, gray	2
14b	U metal plate, (steady #14), metal	1
15	Elbow, square pipe, (seat), metal	1
15a	Square plug, square pipe, (elbow #15), plastic, black	1
16	Square pipe, (support), metal	2
16a	U metal plate, (assembly), metal	2
17	U metal plate, (assembly), metal	1
17a	Screw, (U metal plate #17), metal	2
17b	Spacer, (U metal plate #17), plastic	2
18	Steady, round pipe, (assembly), metal	1
19	Round pipe, (support), metal	1
19a	Round plug, (round pipe #19), metal	2
20	U metal plate, (assembly), metal	1
20a	Screw, (U metal plate #20), metal	1
20b	Pin, (U metal plate), metal	3
20c	Screw nut, (screw #20a), metal	3
20d	Rubber plate	1
21	Square pipe, (support elbow #15), metal	1
21a	Round shroud, (round pipe #21b), plastic, black	2
21b	Round pipe, (support), metal	1
22	Square pipe, (support), metal	1
22a	Rubber plate, (buffer), rubber, black	1
22b	U iron plate, (fastening), metal	1
22c	Elbow, round pipe, (hook), metal	1
22d	Round plug, (elbow #22c), plastic, gray	2
23	Round Shroud, (elbow #22c), foam rubber	2
24	U pin, (fastening), metal	1
25	Shroud, (fastenign), metal	1

Hardware Illustration:



**Before you get started:**

- Please remember to consult with professional trainer, licensed fitness authority or physician before starting this or any other exercise machine or program.
- Use this bench on a level surface only.
- Make sure when your using your bench to maintain a gentle grip on the handles at all times that is comfortable for your height.
- For better results, allow your midsection (abdominal muscles) to do the work. Try not use your arms too much or you won't get the full benefit of the exercise. On the bench you get two way toning! it is effective both on the way up and on the way down!
- While using your bench keep your head on the back pad while performing the exercises to maintain proper form. Lifting your neck off the pad you could cause unnecessary strain to your neck, as well it makes the exercise less effective. Make sure to keep your abs tight and contract the muscle thru the full range of motion.

**Workout**

Before you begin this or any other exercise program, consult with your physician.

**Warm up**

March in place for 2-3 minutes to get the blood circulating through your body! the warm up gets you ready for exercise and will increase the positive results you get from the bench workout.

**Stretch**

**Side Bends:** Stand with feet shoulder width apart, with a slight bend in your knees. With chest up and your eyes looking forward, raise your left arm overhead and place your right arm on your hip and lean towards your right to stretch the left side of the torso. Hold that stretch for 20-30 seconds and repeat this stretch to the other side. Raise your arm and stretch your right side. For 20-30 seconds. Do not bounce, swing or jerk into the movement, it should be slow and controled.

**Torso Twist:**

Stand with feet shoulder width apart, knees slightly bent. With chest up and your eyes looking forward, raise your arms straight out to your sides, with a slight bend at the elbow. Slowly pivot, or twist your midsection as far to the right and then come back around as far to the left as you can. Do 10 rotations from left to right. Do not bounce, swing or jerk into the movement, it should be slow and controled.

Now lets begin to strengthen, tone and trim your midsection! Remember to let yourself breathe naturally while going through the exercises! don't hold your breath. Keep your head resting on the pad throughout the entire move and use your abdominal muscle to do the movement instead of using your arms. Rest your feet on the foot support or on the floor when it feels most comfortable to you. The benefit of using the bench is that you'll be working your muscles both on the way up and on the way down. You will be using your bodyweight as the resistance so you wont have to bother with annoying resistance band attachments or extra weights to add. We make it so easy to get that midsection in shape, plus the design of the bench won't allow you to cheat while doing the movement so every workout counts! It's so simple and effective just about anyone can do it! Check your settings before you begin.

**Bench Level Settings**

- 1. Beginners
- 2. Beginners / Intermediate
- 3. Intermediate / Advanced
- 4. Advanced

**Beginners**

8-10 repetitions, 1-2 sets each

Start with exercise 1-3. When you can complete all three exercises for the recommended repetitions move forward in the program and add exercise 4-6. Work up to doing all 6 exercises for 8-10 repetitions for 2 complete sets. Position your Bench at the setting that your most comfortable with depending on your fitness level. As far as tempo, you should count 2 seconds for the way up and 2 seconds for the way down. When you're mastered this program your ready to move on to the Intermediate / Advanced level of the workout.



1



2



3



**Intermediate / Advanced**

10-20 repetitions, 3-4 sets each

Work up to doing all 6 exercises for 10-20 repetitions each at 3-4 sets. Position your Bench at the setting that you're most comfortable with depending on your fitness level. As far as tempo, you should count 2 seconds on the way up and 2 seconds for the way down. Remember you can always increase your repetitions or sets should this program become too easy



## EXERCISES

### 1 6 BASIC ABDOMINAL CRUNCH

Position yourself on the machine with your head resting on the pad with your hands gently holding onto the handles. Place your feet on the foot support or on the floor in front of you. Maintain proper form throughout the exercise and repeat for the designated repetitions. This exercise benefits the entire abdominal area with an emphasis placed on the upper region.



Start



### 2 6 OBLIQUE CRUNCH RIGHT HIP POSITION

Position yourself on the machine with your legs rotated over onto your right hip. Make sure you are in a comfortable position resting your hands gently on the handles with your feet on the foot support or on the floor. Begin by coming up slowly keeping your head on the pad while controlling your motion back down. This exercise works your upper left oblique and your lower right.



Start



### 3 6 OBLIQUE CRUNCH LEFT HIP POSITION

Position yourself on the machine with your legs rotated over onto your left hip. Make sure you are in a comfortable position and your hands are gently holding onto the handles, your feet placed on the foot support or on the floor. Begin by coming up slowly keeping your head on the pad. Maintain proper form throughout the exercise and repeat for the designated repetitions. This exercise works your upper right oblique and your lower left.

#### 4 - DOUBLE ABDOMINAL CRUNCH

Position yourself on the machine with your legs in a bent position as shown in photo. Restling your head on the pad and your hands gently on the handles. Begin by coming up slowly at the same time your knees come towards your chest squeezing together and back to your start position. This exercise is a more intermediate / advanced movement, so make sure you have already completed the others comfortably. This exercise targets both the upper and lower areas of the abdominal.



Start



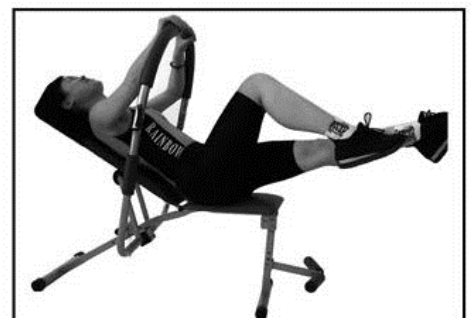
Finish

#### 5 6 LOWER HALF ABDOMINAL BUSTER

Position yourself on the machine with your legs in a bent position as shown in the photo. Rest your head on the pad and your hands gently on the handles. Begin by just bringing your knees in towards your chest and back to the start position, when you legs come back to the start position don't allow your low back to come up off the pad. Don't move your upper body off the pad. This exercise targets the lower area of your abdominals.



Start



Finish

## 6 6 ALTERNATING SINGLE LEG CRUNCH

Position yourself on the machine with your head resting on the pad and your hands resting comfortably on the handles. Start with your knees bent, alternating 1 leg at a time out straight in front of you. Crunch with your upper body while slowly coming back to the start position and then repeating with the other leg. This is an intermediate / advanced exercise. This exercise places advanced emphasis on the upper and lower area of the abdominals.



Start





# 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.



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

## © 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 lokal distributor:



# STÄRKUNGSBANK MASTER<sup>®</sup> KING

MAS4A001



## BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

## Hinweis

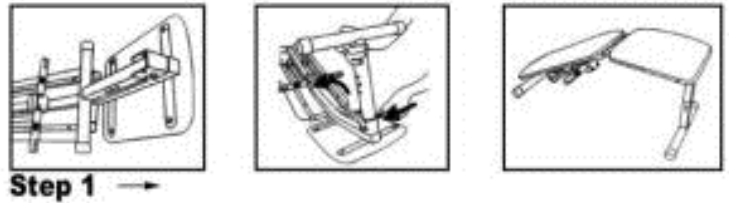
Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt.  
Falls es Ihnen unwohl ist oder Sie fühlen einen Schmerz, hören Sie sofort auf zu turnen.  
Lesen Sie vor dem Turnen folgende Instruktionen durch.  
Maximale Tragfähigkeit: 100 kg

## Aufbau des Geräts

Vor dem Beginn des Aufbaus legen Sie alle Teile und Geräte auf eine flache und saubere Fläche. Kontrollieren Sie, ob die Packung alle Teile enthält.

### SCHRITT 1

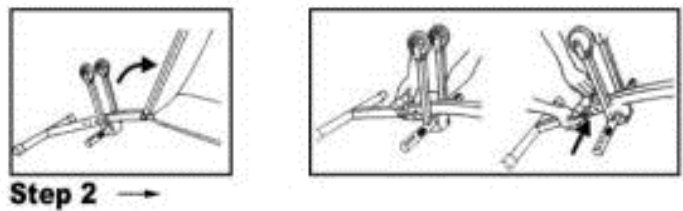
Machen Sie das vordere Bein ab und befestigen Sie es mithilfe von einem Bolzen. Stellen Sie dann das Gerät auf die Beine.



Step 1 →

### SCHRITT 2

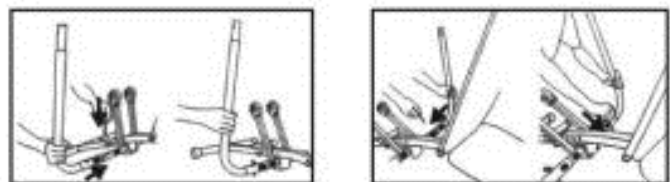
Heben Sie die Stütze für Einstellung der Stange auf (7). Stecken Sie die Stange in das Loch und fügen Sie einen Bolzen für Sicherung ein.



Step 2 →

### SCHRITT 3

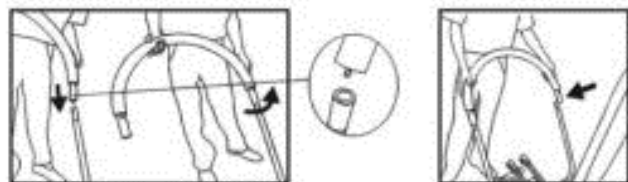
Befestigen Sie den rechten Handgriff (4) in der runden Stange (18) und fügen Sie einen Bolzen für Sicherung ein. Befestigen Sie den linken Handgriff (5) von der linken Seite der Stange (18) und fügen Sie einen Bolzen ein.



Step 3 →

### SCHRITT 4

Schieben Sie die rechte Stange (4) in die halbrunde Stange (2) ein und dann schieben Sie auch die linke Seite ein und fügen Sie Bolzen für Sicherung ein.



Step 4 →

### SCHRITT 5

Befestigen Sie die Stange in das entsprechende Loch und befestigen Sie mit einem Bolzen.

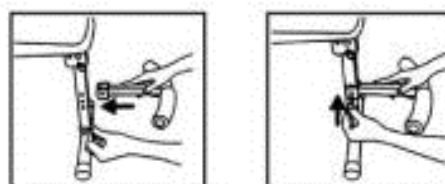


Step 4 →

### SCHRITT 6

Stellen Sie das Gerät für die Lagerung zusammen.

Ziehen Sie beide Bolzen aus dem vorderen Bein (20b) aus und dann ziehen Sie die runde Stange (14) aus.



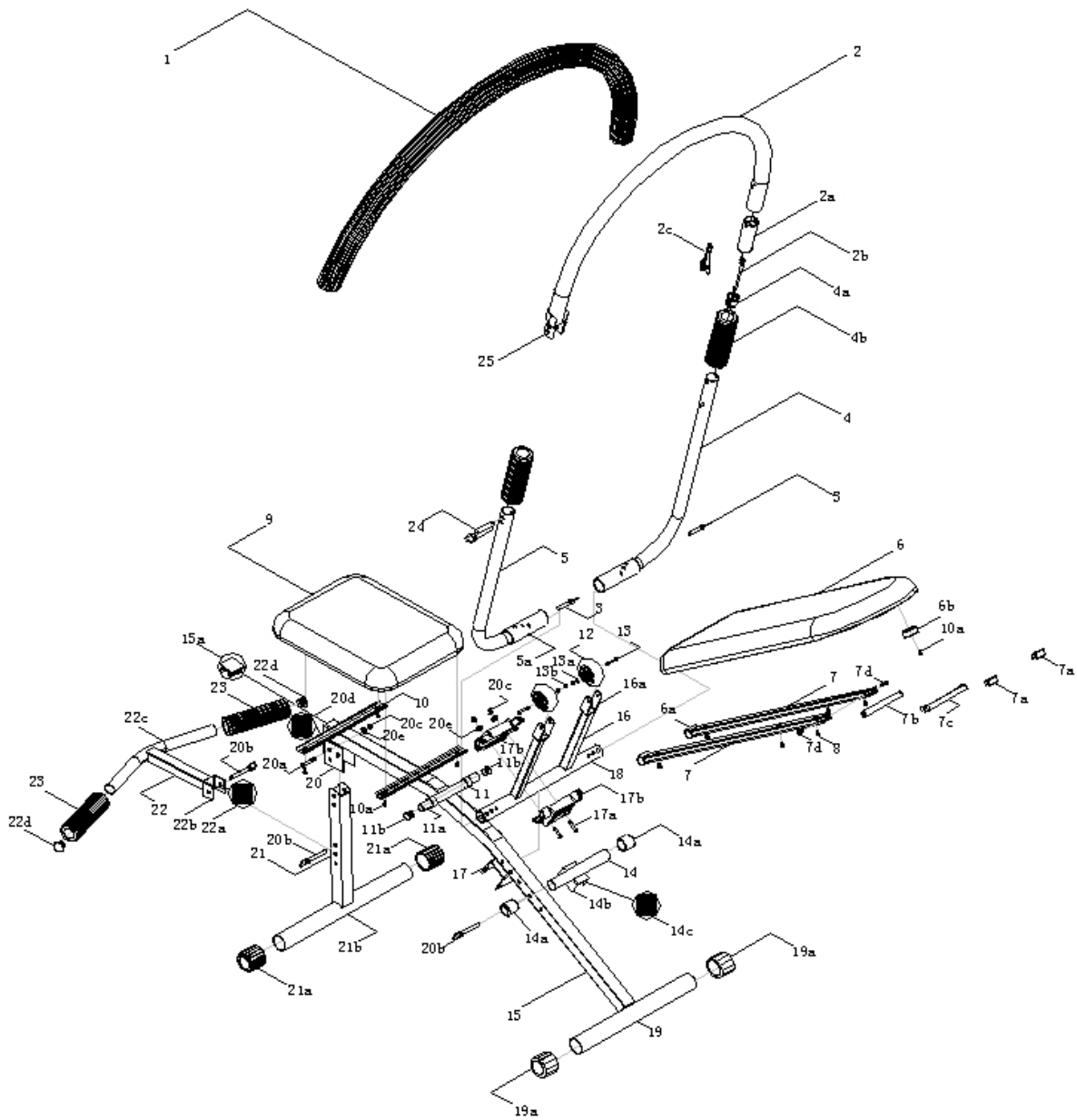
Step 5 →

## TEILELISTE

Nummer	Bezeichnung	Anzahl
1	Ovaler Handgriff mit Schaumstoff	1
2	Knie des Handgriffs	1
2a	Runde Kappe	2
2b	Schraube	1
2c	Häkchen	1
3	Bolzen	2
4	Knie des Handgriffs	1
4a	Einlage	1
4b	Schaumstiel	2
5	Knie des Handgriffs	1
5a	Runde Muffe	2
6	Stütze	1
6a	Runde Muffe festziehende	2
6b	Runde Hülse	1
7	Quadratische Stange	2
7a	Plastikkappe	2
7b	Rohr des hinteren Teils der Lehne	1
7c	Platte des hinteren Teils der Lehne	1
7d	Schraube M6*35	2
8	Schraube	6
9	Sattel	1
10	Stahlscheibe	2
10a	Schraube	5
11	Stütze	2
11a	Drehstange	1
11b	Kappe	2
12	Plastikrädchen	2
13	Schraube	2
14	Stütze	1
14a	Runde Muffe	2
14b	U-Scheibe	1
15	Stützstange des Sattels	1
15a	Quadratische Kappe	1
16	Quadratische Stange	2
16a	U-Scheibe (voreingestellt)	2
17	U-Scheibe (voreingestellt)	1
17a	Schraube	2
17b	Stehbolzen	2
18	Stütze	1
18a	Schraube	2
19	Runde Stützstange	1
19a	Runde Kappe	2
20	U-Scheibe (voreingestellt)	1
20a	Schraube	1
20b	Bolzen	3
20c	Mutter	3
20d	Gummikappe	1
20e	Mutter	4
21	Quadratische Stange	1

21a	Runde Kappe	2
21b	Runde Stange	1
22	Quadratische Stange	1
22a	Gummikappe	1
22b	U-Kappe	1
22c	Knie der Stange	1
22d	Runde Kappe	2
23	Ovale Kappe	2
24	U-Bolzen	1
25	Kappe	1

**Schema:**



## Vor dem Beginn des Trainings

- Vergessen Sie nicht, Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt oder professionellem Trainer zu konsultieren.
- Benutzen Sie das Gerät nur auf einer ebenen Fläche.
- Ergreifen Sie die Handgriffe bei dem Turnen, damit Sie sich bequem fühlen.
- Um bessere Ergebnisse zu erreichen, engagieren Sie möglichst viel die Bauchmuskeln, benutzen Sie Arme nicht so viel. Bei dem Turnen stärken Sie sowohl den oberen Körperteil, als auch die Bauchmuskeln.
- Halten Sie bei dem Turnen den Kopf auf der Lehne, um die richtige Körperhaltung zu behalten. Wenn Sie den Hals nicht fixieren, kann es zur ungewöhnlichen Halsbelastung und damit zur Verschlechterung der Turnen-Effizienz kommen. Halten Sie den Muskel während des ganzen Turnens gespannt.

## Training

Konsultieren Sie Ihr Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt.

### Aufwärmungsphase

Führen Sie 2-3 Minuten lang Turnen zur Beschleunigung des Kreislaufs durch.

Aufwärmungsübungen bereiten Sie für die Belastung vor und erhöhen positive Ergebnisse des Turnens.

### Körperdehnung

Hüften ó stellen Sie sich breitbeinig in der Schulterbreite und beugen Sie leicht die Knie. Machen Sie den Rücken gerade, schauen Sie nach vorne und heben Sie den linken Arm über den Kopf und legen Sie den rechten Arm auf der Hüfte. Neigen Sie sich langsam auf die rechte Seite. Bei dieser Übung strecken Sie die linke Seite. Halten Sie in dieser Position 20-30 Sekunden aus. Wiederholen Sie die Übung auch für die andere Seite. Hüpfen Sie nicht, zucken Sie nicht zusammen. Führen Sie die Übung sehr langsam und kontrolliert durch.

### Das Becken drehen

Stellen Sie sich breitbeinig in der Schulterbreite und beugen Sie leicht die Knie. Machen Sie den Rücken gerade, schauen Sie nach vorne und stemmen Sie die Arme in die Seiten. Fixieren Sie den unteren Körperteil und machen Sie 10-mal Kreise in einer Richtung. Danach wiederholen Sie für die andere Seite. Machen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert.

Vergessen Sie nicht, während der Übung natürlich zu atmen, halten Sie nie den Atem an. Halten Sie den Kopf auf der Lehne und konzentrieren Sie sich auf die Stärkung der Bauchmuskeln. Stützen Sie die Füße an den Stützen oder lassen Sie sie locker auf dem Boden, je nach dem, was für Sie bequemer ist. Führen Sie die Übungen langsam durch, nach oben und nach unten, für effektiveres Training. Die Übung ist sehr einfach. Kontrollieren Sie vor dem Beginn des Turnens, ob alle Schrauben festgezogen sind und das Gerät in Ordnung ist.

## Stellung des Geräts

1. Anfänger
2. Anfänger/ fortgeschrittene Anfänger
3. fortgeschrittene Anfänger/ Fortgeschrittene
4. Fortgeschrittene

### Anfänger

8-10 Übungen, 1-2 Wiederholungen

Beginnen Sie mit den Übungen 1 ó 3. Wenn Sie mit allen drei Übungen fertig sind, können Sie die Übungen 4-6 durchführen. Führen Sie alle 6 Übungen 8-10-mal in zwei Wiederholungen durch. Legen Sie sich auf das Gerät so hin, dass es für Sie bequem ist. Halten Sie das Tempo ca. 2 Sekunden nach oben und 2 nach unten.

### Fortgeschrittene Anfänger / Fortgeschrittene

10-20 Übungen, 3-4 Wiederholungen

Führen Sie alle 6 Übungen 10-20 ómal in 3 bis 4 Wiederholungen durch.

Legen Sie sich auf das Gerät so hin, dass es für Sie bequem ist. Halten Sie das Tempo ca. 2 Sekunden nach oben und 2 nach unten. Vergessen Sie nicht, dass Sie eine Übung mehrmals wiederholen können, wenn das Programm zu einfach aussieht.



1



2



3



## Übungen

### ÜBUNG 1 ó Grundbauchmuskeln

Legen Sie sich auf das Gerät, wie es auf dem Bild gezeigt ist, lehnen Sie den Kopf an die Lehne und greifen Sie den Handgriff mit beiden Händen über dem Kopf. Stützen Sie die Füße an der Stütze oder lassen Sie sie locker auf dem Boden. Beginnen Sie die Übungen in der erforderlichen Wiederholung. Diese Übung ist auf die Stärkung des mittleren Teils der Bauchmuskeln gerichtet.



Start



### ÜBUNG 2 ó Stärkung der rechten Seite der seitlichen Bauchmuskeln (rechte Hüfte)

Legen Sie sich auf das Gerät und drehen Sie die Beine auf die rechte Seite um. Versichern Sie sich, dass diese Position bequem ist und stützen Sie die Füße an der Stütze oder lassen Sie sie locker auf dem Boden. Beginnen Sie sich langsam zu erheben und halten Sie sich an dem Handgriff fest. Diese Übung stärkt linke seitliche Bauchmuskeln.



Start



Finish



Start



Finish

### ÜBUNG 3 ó Stärkung der linken Seite der seitlichen Bauchmuskeln (linke Hüfte)

Wiederholen Sie die Übung 2 auch für die rechte Seite ó drehen Sie sich auf die rechte Seite, usw.



Start



### ÜBUNG 4 - Der untere Teil des Bauchs

Legen Sie sich auf das Gerät mit gebeugten Beinen, wie es auf dem Bild gezeigt ist. Lassen Sie den Kopf an der Lehne gestützt und halten Sie sich an dem Handgriff fest. Beginnen Sie mit der Hebung der Knie nach vorne zum Brustkorb und zurück nach hinten in die Basisposition. Wenn die Beine zurück in die Basisposition kommen, legen Sie den unteren Teil des Rückens nicht auf die Lehne und bewegen Sie den oberen Teil des Rückens nicht. Diese Übung stärkt die unteren Bauchmuskeln.

### ÜBUNG 5 ó alternative Übung

Legen Sie sich auf das Gerät mit gebeugten Beinen, wie es auf dem Bild gezeigt ist. Lassen Sie den Kopf an der Lehne gestützt und halten Sie sich an dem Handgriff fest. Beginnen Sie mit gebeugten Knien. Dehnen Sie immer ein Bein nach vorne. Wechseln Sie die Beine. Es handelt sich um eine fortgeschrittene Übung, sie stärken den oberen sowie den unteren Teil des Bauchs.



**ÜBUNG 6** ó Doppelübung

Legen Sie sich auf das Gerät mit gebeugten Beinen, wie es auf dem Bild gezeigt ist. Lassen Sie den Kopf an der Lehne gestützt und halten Sie sich an dem Handgriff fest. Beginnen Sie den Körper langsam zu den Knien zu heben. Gleichzeitig ziehen Sie auch die Knie ein bisschen nach oben heran. Diese Übung ist anstrengender, deswegen versichern Sie sich, dass Sie eine bequeme Position haben. Diese Übung stärkt den oberen sowie den unteren Teil des Bauchs.

**HINWEIS**

*Das Gerät muss auf einer ebenen und festen Unterlage gelegt werden. Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch des Geräts, ob alle Schrauben festgezogen sind.*

*Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.*

## **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 blich 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 höhe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausma e.

**Hinweis:**

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.

**UMWELTSCHUTZ** - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unökonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen.



Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation

diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

**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 kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

**Die Adresse Lokal Verteiler:**