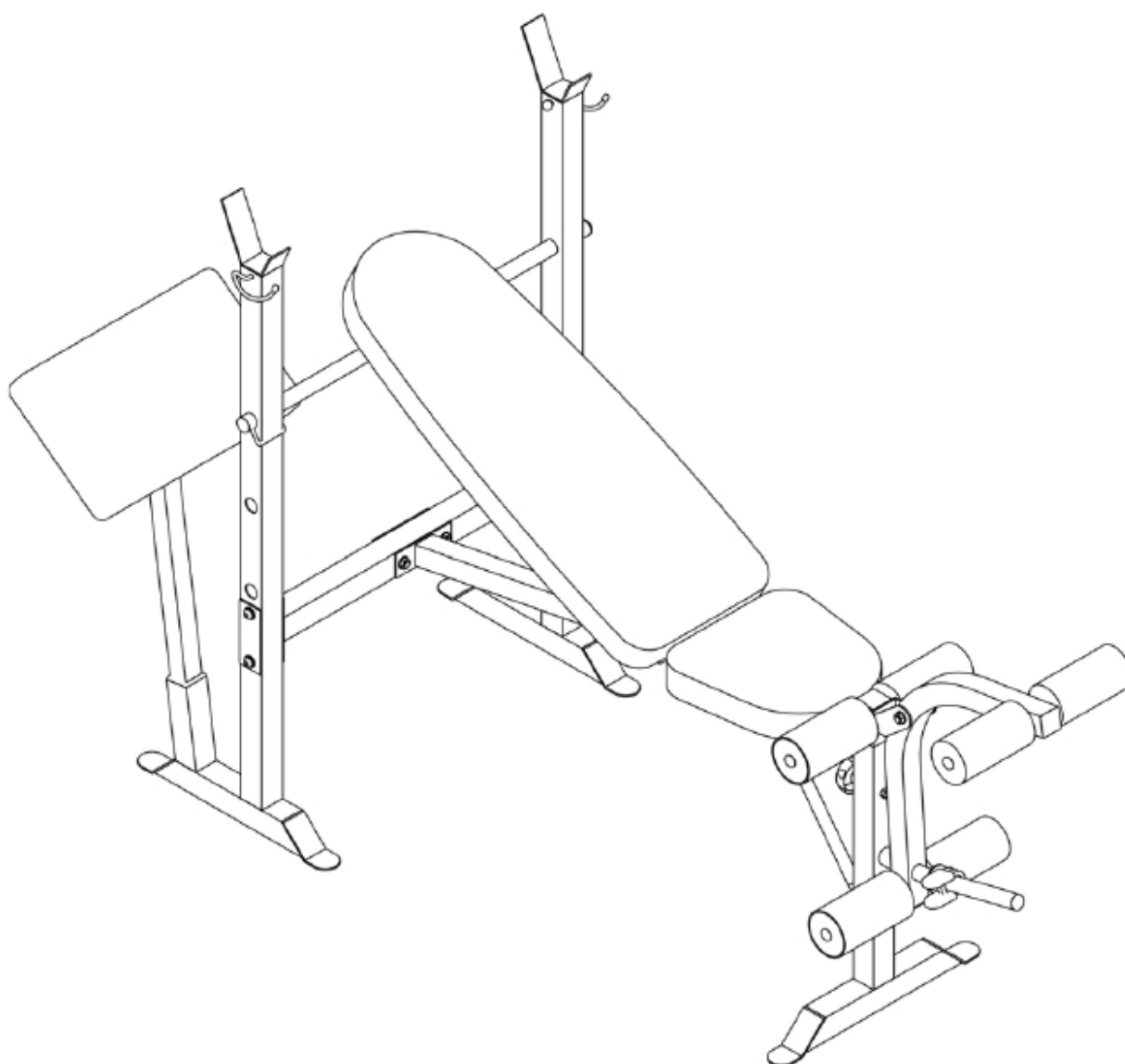




Posilovací lavice pod velkou činku MASTER® Nemesis

MAS4A090



MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



**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:

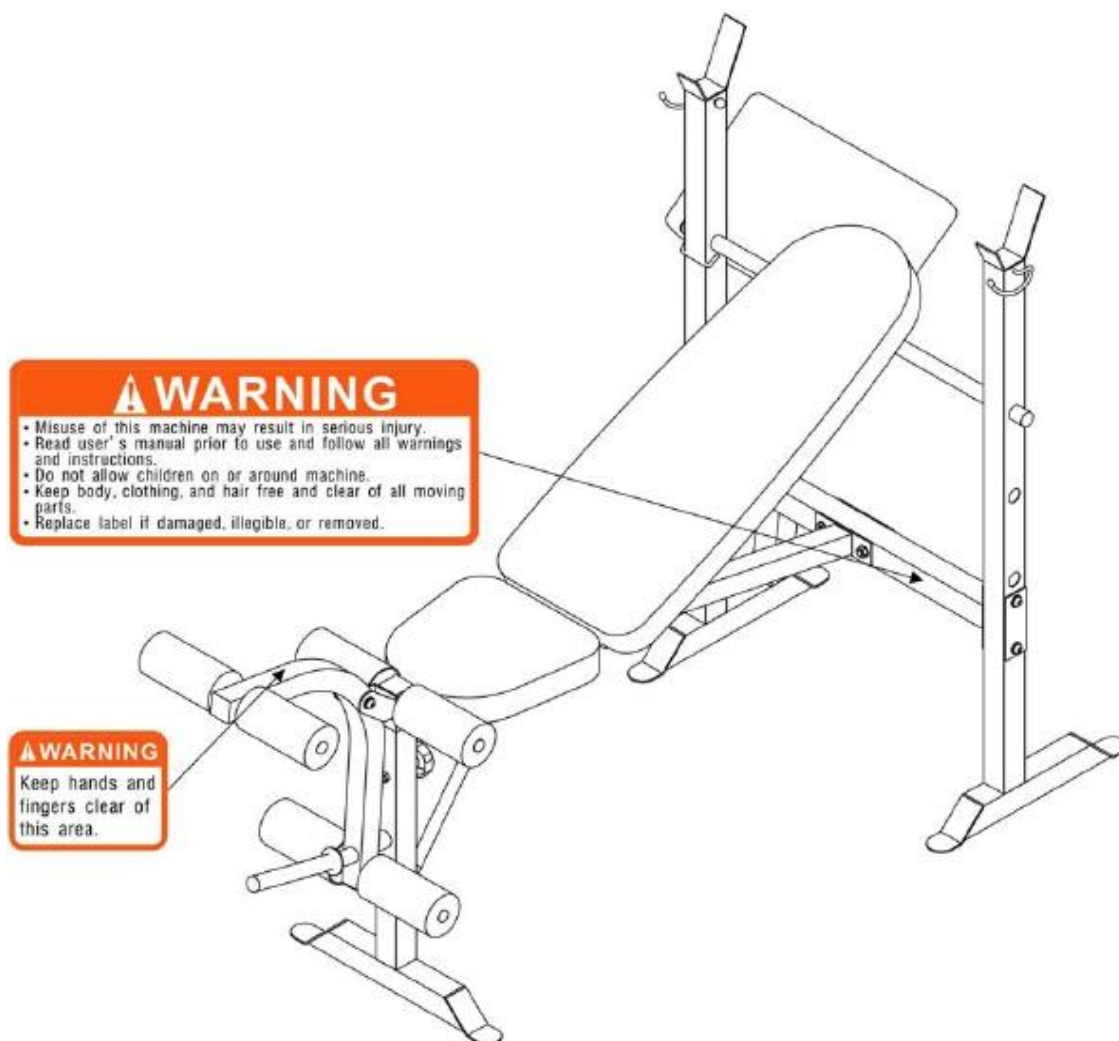
- maximální nosnost uživatele je 100 kg, celková nosnost včetně závaží je 200 kg. Nedávejte na vzpěračskou tyč více než 100 kg a na nožní tyč více než 40 kg.
- stroj je zařazen do třídy HC a není vhodný pro terapeutické cvičení
- stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech
- vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně
- nechte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany
- nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví
- ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení
- pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele
- pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy
- nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti
- tento stroj není hračka
- uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu
- tento stroj je určen pouze pro vnitřní použití. Doporučujeme pod lavičku umístit podložku pro ochranu podlahy či koberce.
- držte ruce a nohy dál od pohyblivých částí
- vždy noste sportovní obuv, abyste chránili chodidla při cvičení
- nepoužívejte pro tuto lavičku vzpěračskou tyč, která je delší než 1,5 m
- vždy se ujistěte, že je stejné závaží na obou stranách. Když přidáváte nebo ubíráte závaží, vždy nechte na obou stranách stejnou váhu, abyste zamezili překlopení tyče.
- Při použití nožního posilovače, dejte na obě strany stejné závaží pro udržení stability lavičky.
- Pokud používáte zádovou opěrku ve zvednuté poloze, vždy se ujistěte, že podpěrná tyč je vždy bezpečně zasunuta a uzamčena v dané poloze.
- Pokud při cvičení ucítíte bolest, nebo se vám udělá nevolno, ihned přestaňte cvičit a proveďte uvolňovací cvičení.
- Vždy při cvičení mějte u sebe pomocnou osobu, která vám bude přidržovat vzpěračskou tyč při cvičení a pomáhat umístit tyč do držáku.

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

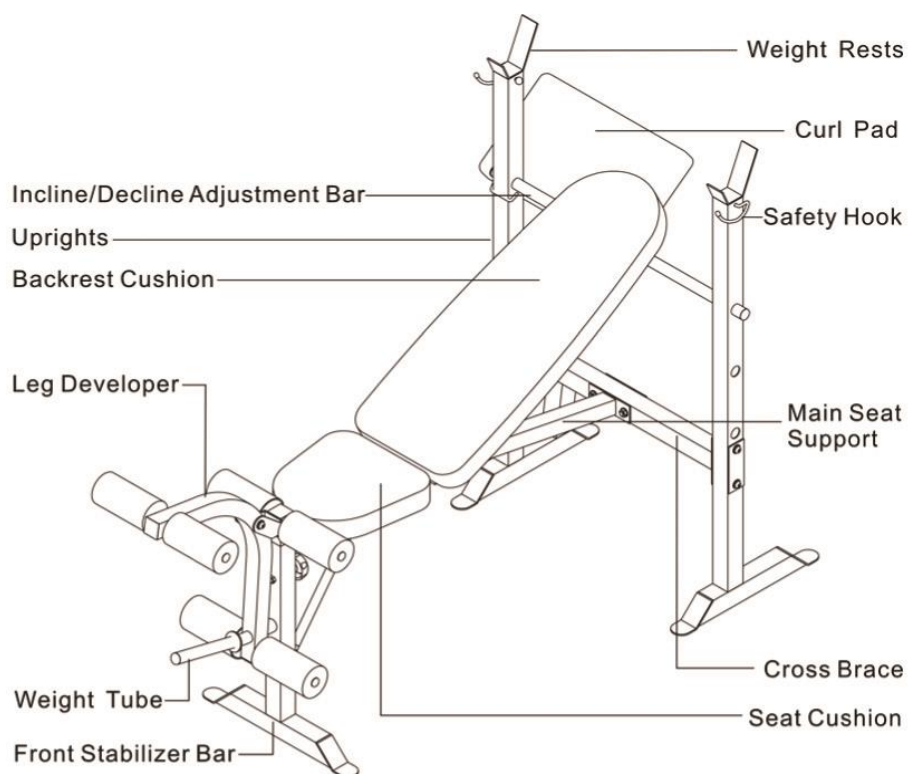
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

- **používání toho stroje může způsobit vážné zranění**
- **před použitím stroje si důkladně přečtěte všechny upozornění a pokyny**
- **nenechávejte děti bez dozoru u stroje**
- **udržujte ve vzdálenosti od pohyblivých částí těla, oblečení a vlasy**

- nepoužívejte stroj, pokud je poškozen, chybí nějaká část nebo nepracuje správně. Stroj musí být opraven
- udržujte ruce a prsty dál od této oblasti



Části stroje



1. nastavitelná tyč pro sklon
2. boční podpěry
3. zádová opěrka
4. nožní tyč
5. tyč pro závaží
6. přední stabilizační tyč
7. tyč pro odložení závaží
8. bicepsová podpěra
9. bezpečnostní kolík
10. hlavní sedlová tyč
11. křížová tyč
12. sedadlo

POTŘEBNÉ NÁŘADÍ

Usnadněte si svou práci

Tento návod je sestaven tak, aby úspěšně složil tento stroj kdokoliv.

Před začátkem skládání si důkladně přečtěte následující informace:

- pro skládání je potřeba 2 osob.
- pro identifikaci malých částí se podívejte do kapitoly SEZNAM ČÁSTÍ/ ROZKRES ČÁSTÍ.
- Vždy dotáhněte všechny části, pokud není vysloveně uvedeno jinak.
- Jakmile složení dokončíte, zkontrolujte podle obrázku, zda jsou všechny části dobře orientovány.
- Umístěte všechny části na čistou plochu a vyjměte všechny balící materiál. Nevyhazujte balící materiál, dokud není složení dokončeno.

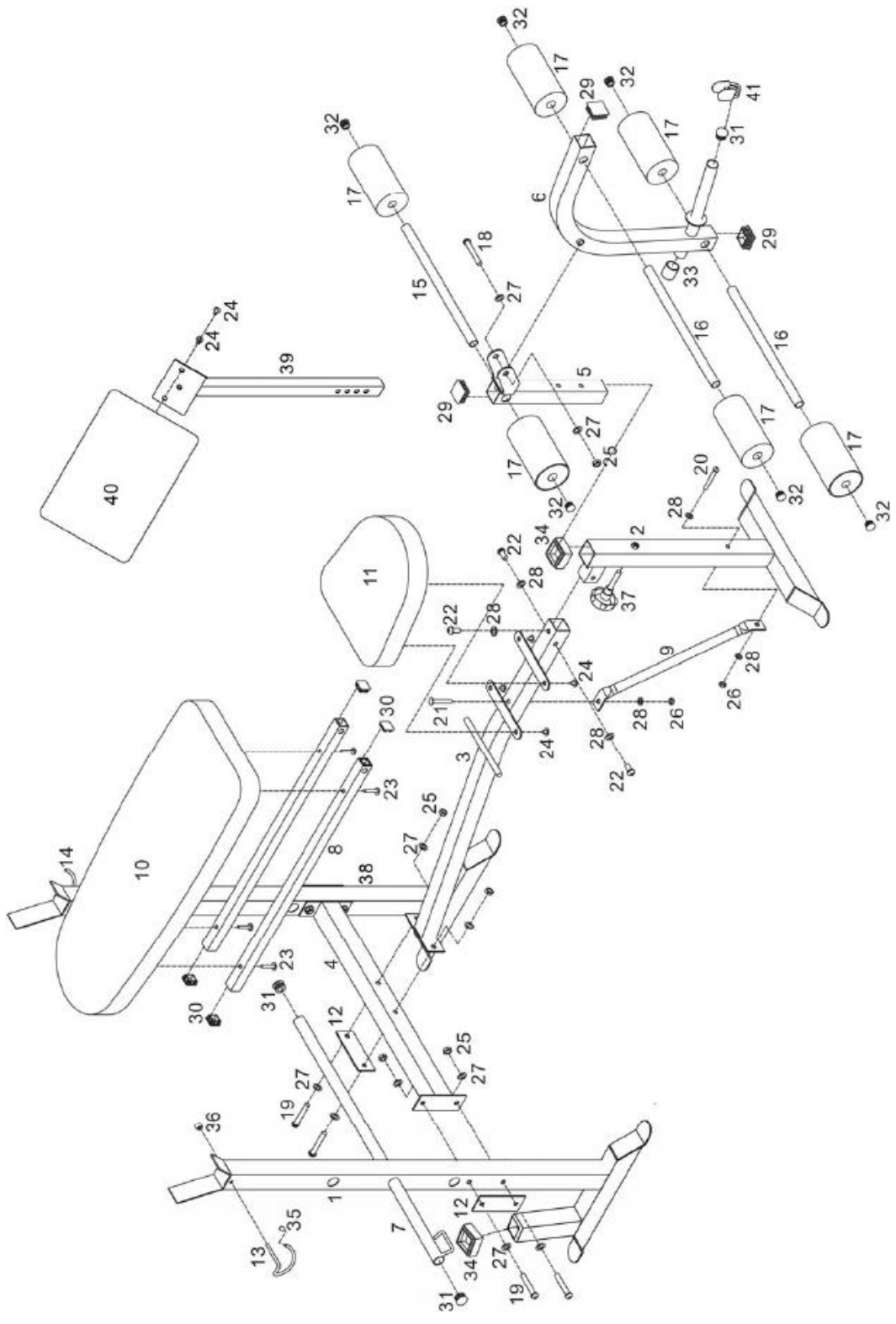
Nářadí (není součástí balení), které je potřebné pro složení:

- 2 nastavitelné klíče
- 1 kladívko
- 1 klasický šroubovák
- 1 křížový šroubovák



Skládání bude snazší, pokud budete mít set klíčů a šroubováků.

ROZKRES ČÁSTÍ



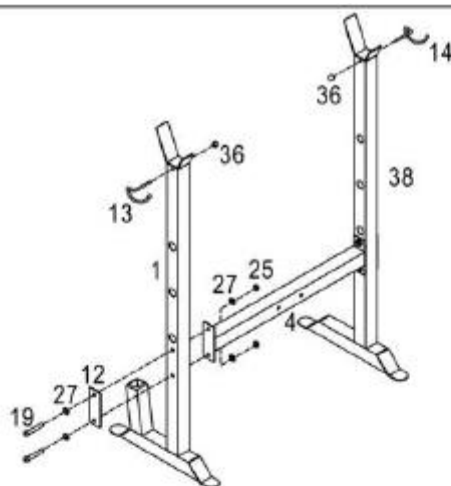
SEZNAM ÁSTÍ

Č.	Popis	Mn.	Již namontováno
1	Levá tyč	1	NE
2	Přední stabilizační tyč	1	NE
3	Hlavní sedlová tyč	1	NE
4	Křížová tyč	1	NE
5	Podpěra nožní tyče	1	NE
6	Nožní tyč/nožná tyč	1	NE
7	Nastavitelná tyč pro sklon	1	NE
8	Tyče zádové opěrky	2	NE
9	Úhlová podpěra	1	NE
10	Zádová opěrka	1	NE
11	Sedlo/sedadlo	1	NE
12	Podložky	3	NE
13	Levý bezpečnostní kolík	1	NE
14	Pravý bezpečnostní kolík	1	NE
15	Tyč pro dlouhý grip	1	NE
16	Tyče pro krátký grip	2	NE
17	Gripy	6	NE
18	M10 x 70mm šroub	1	NE
19	M10 x 65mm šrouby	6	NE
20	M8 x 60mm šroub	1	NE
21	M8 x 50mm šroub	1	NE
22	M8 x 15mm šrouby	3	NE
23	M6 x 38mm šrouby	4	NE
24	M6 x 15mm šrouby	6	NE
25	M10 Nylonová matice	7	NE
26	M8 Nylonová matice	2	NE
27	M10 podložky	14	NE
28	M8 podložky	6	NE
29	38mm čtvercová vnitřní krytka	3	ANO
30	25mm čtvercová vnitřní krytka	4	ANO
31	25mm kulatá vnitřní krytka	3	ANO
32	19mm kulatá vnitřní krytka	6	ANO
33	25mm kulatá rohová krytka	1	ANO
34	45 x 38mm plastová objímka	2	ANO
35	Gumové krytky	2	ANO
36	M6 matice	2	NE
37	Šroub M10 x 45mm	1	NE
38	Pravá tyč	1	NE
39	Tyč opěrky	1	NE
40	Bicepsová opěrka	1	NE
41	Pérové klipy	1	NE

Složení stroje

KROK 1:

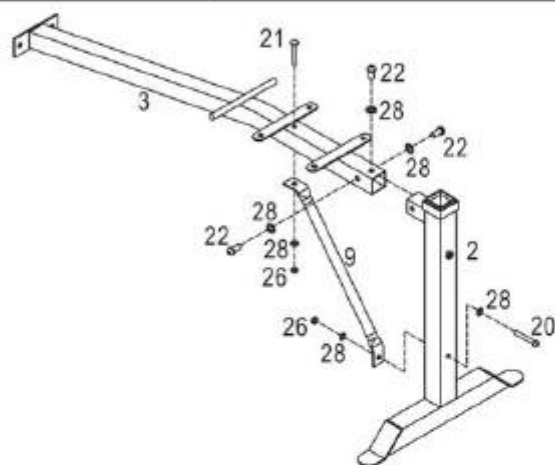
Připojte křížovou tyč (4) s levou tyčí (1) a pravou tyčí (38). Dotáhněte je k sobě pomocí šroubů (19), podložek (27) a podložek (12), pak dotáhněte podložky (27) a matice (25) jak je ukázáno na obrázku. Připevňte levý bezpečnostní kolík (13) a pravý kolík (14) vložení každého do jejich správných dírek jak je ukázáno na obrázku. Pak dotáhněte kusy zašroubováním do matic (36).



KROK 2:

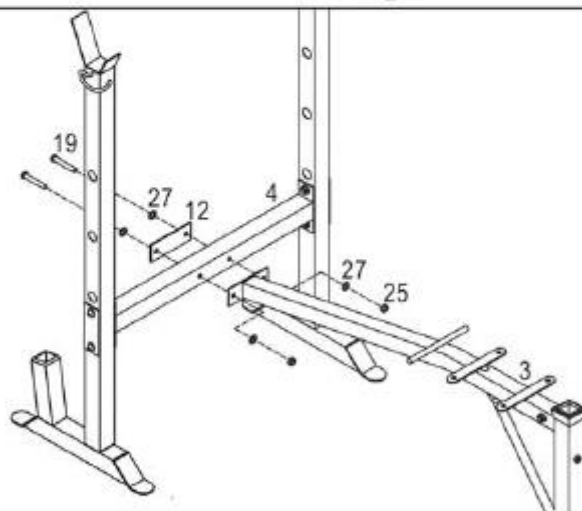
Připevňte hlavní tyč (3) k přední stabilizační tyči (2). Použijte šrouby (22) a podložky (28).

Pak připevňte úhlovou podpěru (9) jak je ukázáno na obrázku. Použijte šrouby (20,21), podložky (28) a matice (26).



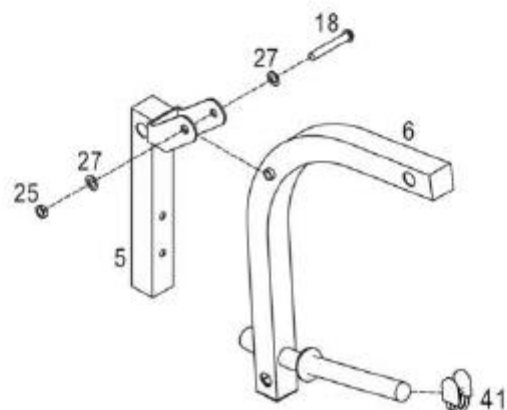
KROK 3:

Spojte kus složení dohromady v předchozích krocích s hlavní tyčí (3) k základně (4) pomocí šroubů (19), podložky (27), podložky (12) a matic (25).



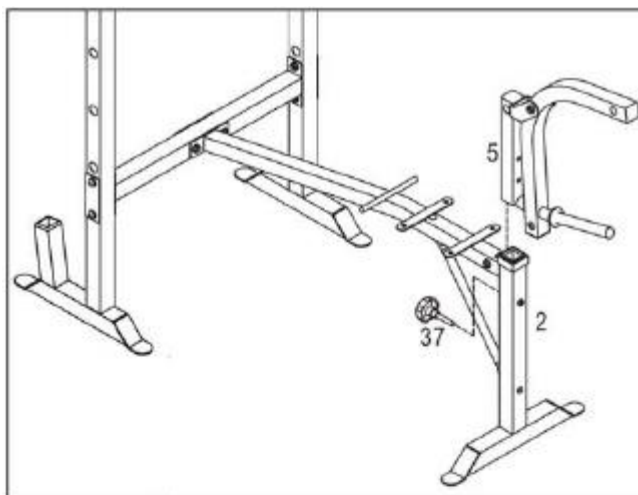
KROK 4:

Spojte podpěru nožní tyče (5) s nožní tyčí (6). Dotáhněte je pomocí šroubu (18), podložek (27) a matice (25).



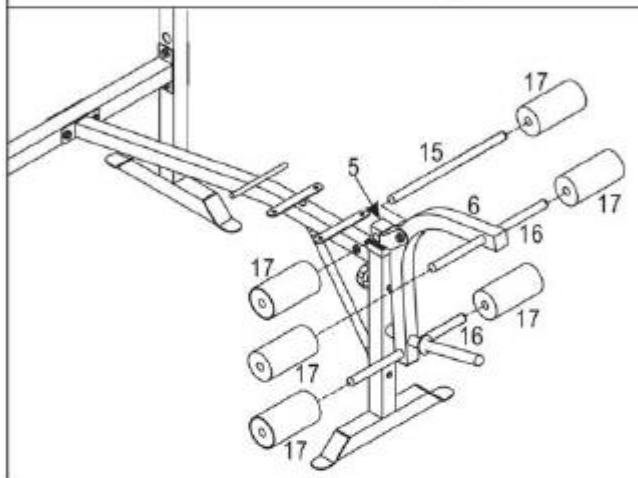
KROK 5:

Vložte podpěru nožní tyče (5) na vrchní stranu přední stabilizační tyče (2). Pak použijte šroub (37) k dotáhnutí, jak je ukázáno na obrázku.

**KROK 6:**

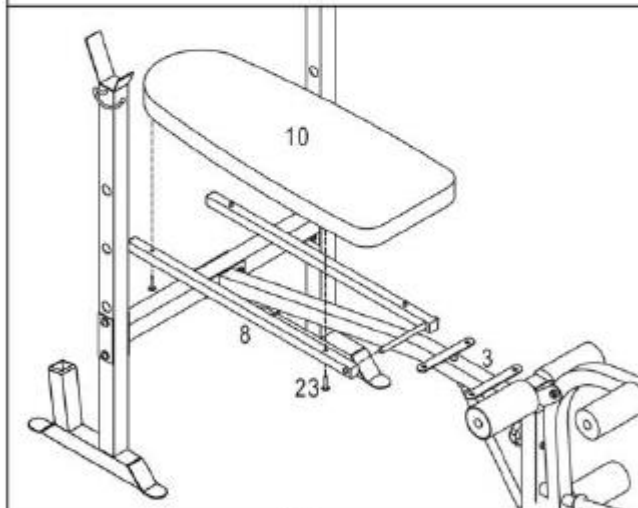
Vložte tyč pro dlouhý grip (15) do díry blízko podpěry nožní tyče (5). Nasuňte na každé straně pěnové gripy (17), jak je ukázáno na obrázku.

Dejte tyč pro krátký grip (16) do děr v nožní tyči (6). Nasuňte na obě tyče pěnové gripy (17), jak je ukázáno na obrázku.

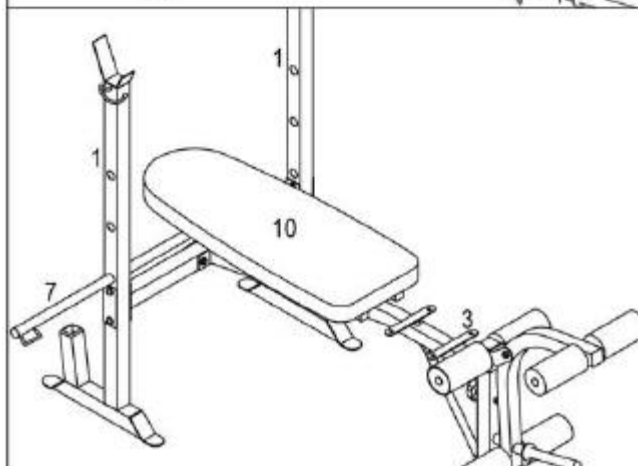
**KROK 7:**

Umístěte tyče zádové opěrky (8) na každou stranu křížové tyče na hlavní sedlové tyči (3), jak je ukázáno na obrázku.

Použijte šrouby (23) a připevněte zádovou opěrku (10) k podpěrné tyči (8), jak je ukázáno na obrázku.

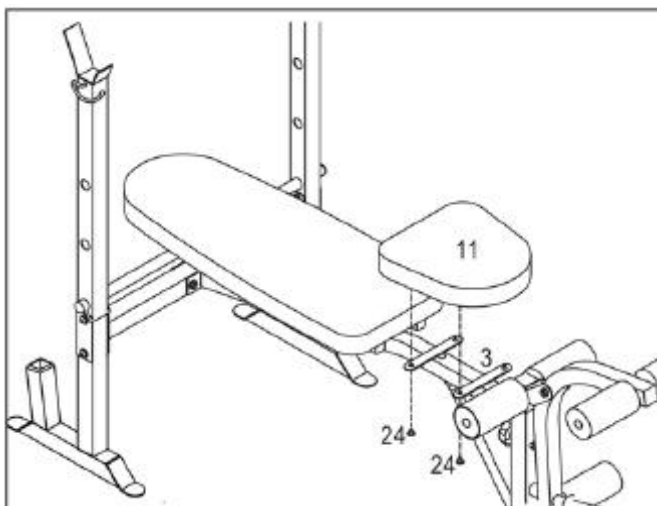
**KROK 8:**

Vložte nastavitelnou tyč (7) přes obě tyče (1), jak je ukázáno na obrázku.

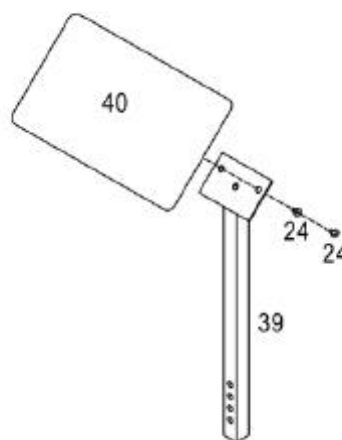


KROK 9:

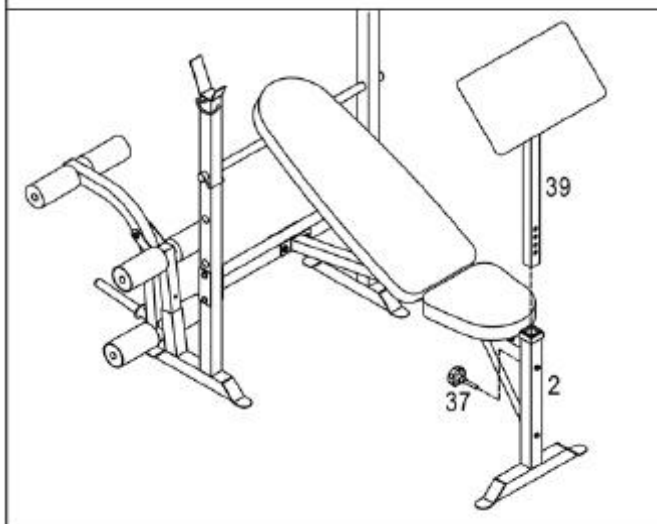
Pomocí šroubů (24) dotáhněte sedlo (11), jak je ukázáno na obrázku.

**KROK 10:**

Připevněte bicepsovou opěrku (40) k tyči (39) pomocí šroubů (24), jak je ukázáno na obrázku.

**KROK 11**

V případě, že chcete použít bicepsovou opěrku – odstraňte nožní posilovač s přední stabilizační tyče (2), pak vložte bicepsovou opěrku do přední stabilizační tyče (2), jak je ukázáno a dotáhněte pomocí šroubu (37).



CVIČEBNÍ INSTRUKCE

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

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

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

Jakmile budete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

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

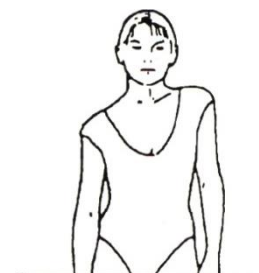
- Opatrně rozehejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovacích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhacím pohybům.

PROTAŽENÍ KRKU

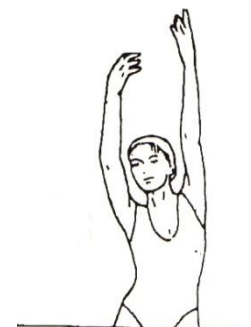
Ukloňte hlavu doprava, až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.

**CVIČENÍ OBLASTI RAMEN**

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.

**PROTAŽENÍ PAŽÍ**

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

**PROTAŽENÍ STEHNA**

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

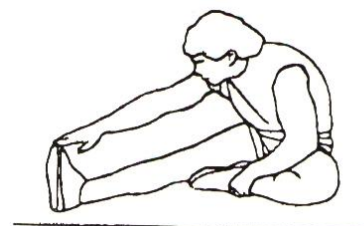
**VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA**

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



DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



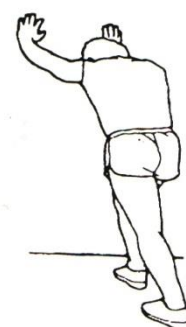
CVIČENÍ NA KOLENA – protažení zadní strany stehen

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



PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

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



Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli

záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněným uživatelé 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, i nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúmyslným tlakem a nárazy, úmyslným poškozením 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.

**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 sbíracích 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 sbíracího místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisem uděleny pokuty.

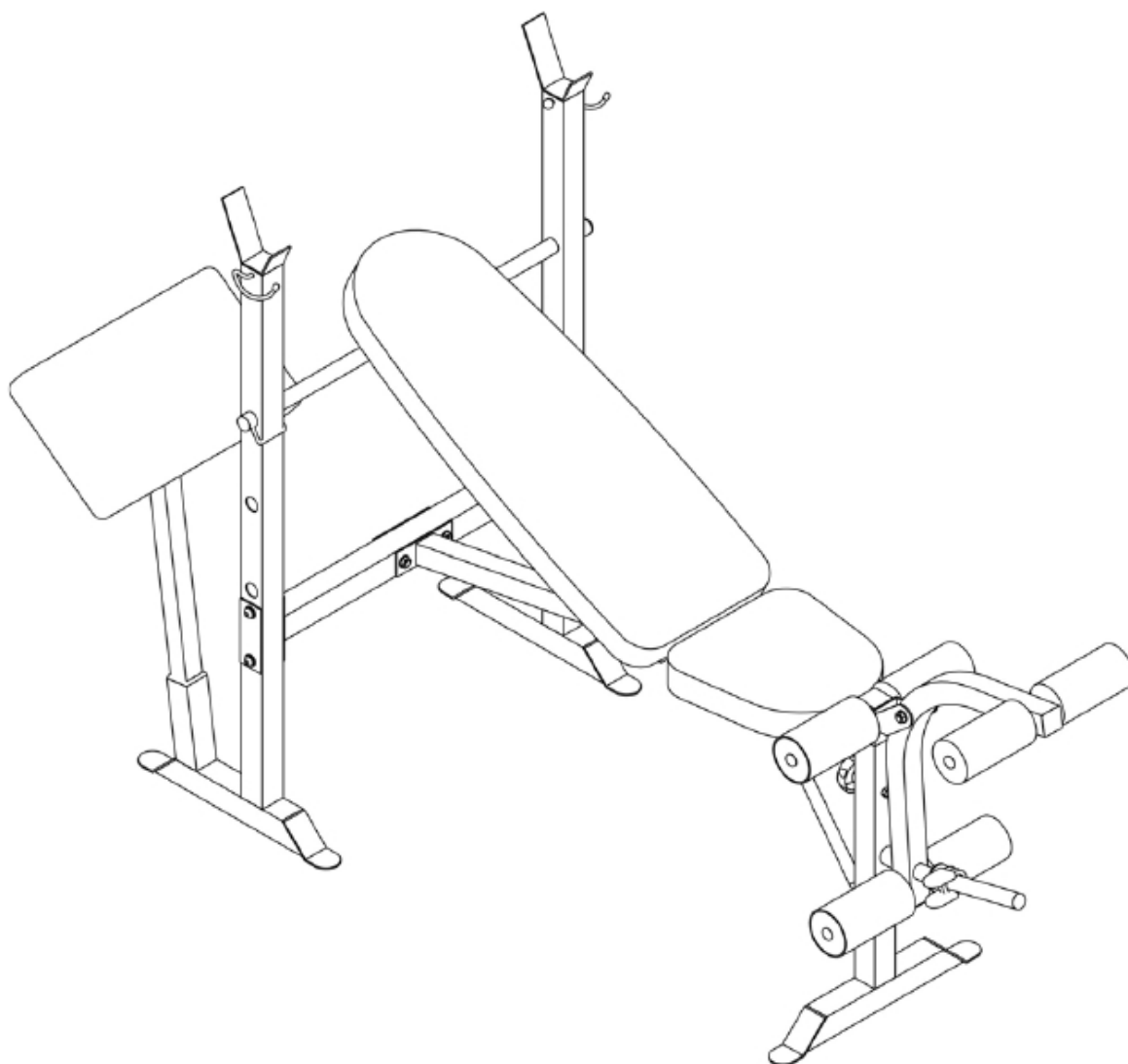
MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1b
 722 00 Ostrava - Těbovice
Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
 www.nejlevnejsisport.cz





Posilovací lavice MASTER® Nemesis

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 zaznamenáte chýbajúce časti stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia. Tento stroj je určený výhradne pre domáce použitie.

Základné informácie:

- Tento stroj je určený iba pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyššie výkonnostné zaťaženie.
- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav - srdcový systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojim lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či nesprávnym zostavením a údržbou stroja.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

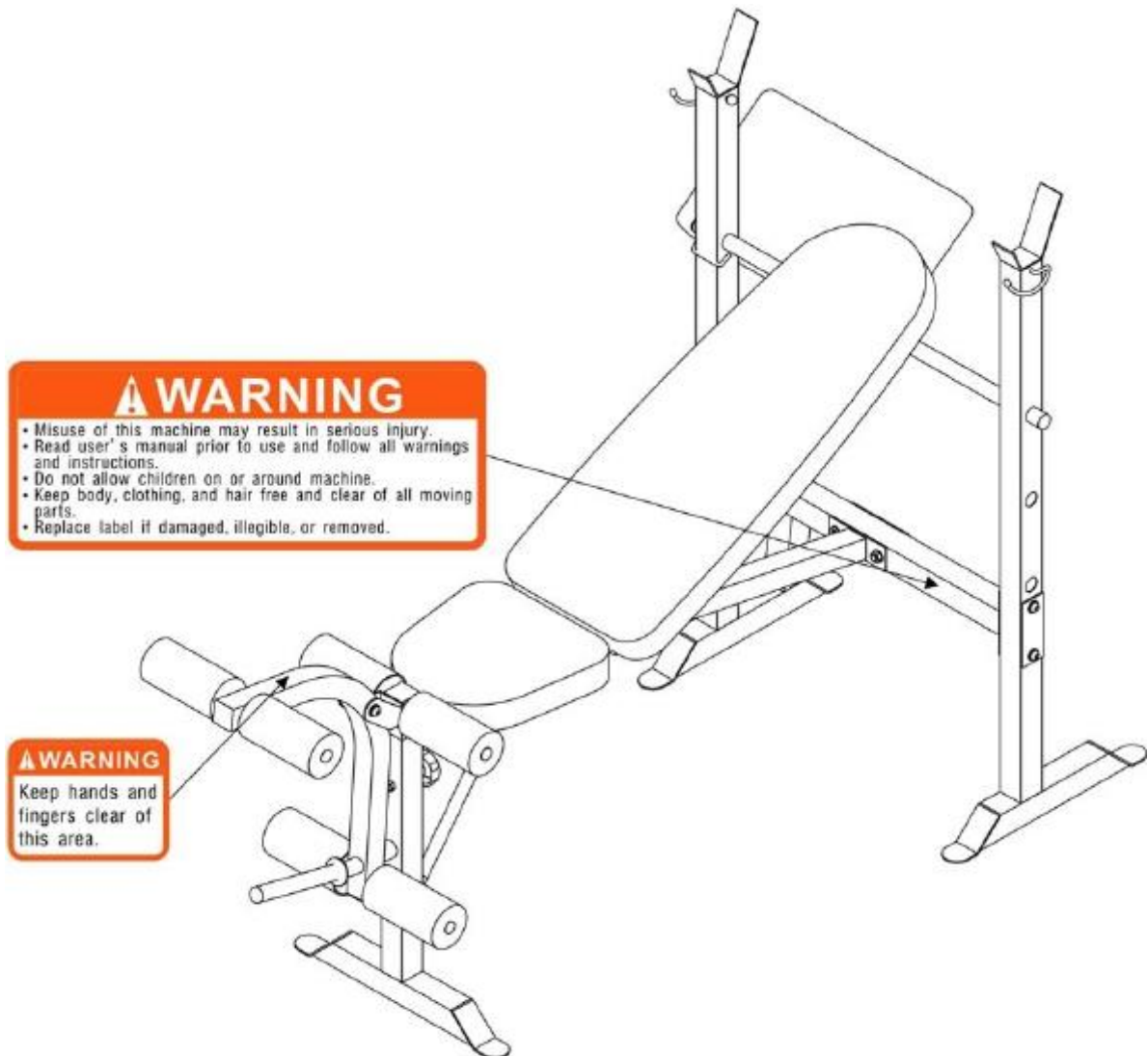
- maximálna nosnosť užívateľa je 100 kg, celková nosnosť vrátane závažia je 200 kg. Nedávajte na vzpieracskú tyč viac ako 100 kg a na nožnú tyč viac ako 40 kg.
- stroj je zaradený do triedy HC a nie je vhodný pre terapeutické cvičenie
- stroj sa nesmie používať v nevetraných miestnostiach
- vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmie prísť so strojom do styku
- pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie
- umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne
- nechajte okolo stroja voľnú plochu minimálne 2 metre na všetky strany
- nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie
- uistite sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy nie sú v ceste pri cvičení
- pravidelne kontrolujte všetky časti. Ak sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte dodávateľa
- pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú poriadne dotiahnuté
- nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti
- tento stroj nie je hračka
- uschovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov v budúcnosti
- tento stroj je určený iba pre vnútorné použitie. Odporúčame pod lavičku umiestniť podložku pre ochranu podlahy či koberca.
- udržiajte ruky a nohy ďalej od pohyblivých častí
- vždy noste športovú obuv, aby ste chránili chodidlá pri cvičení
- nepoužívajte pre túto lavičku vzpieracskú tyč, ktorá je dlhšia ako 1,5 m
- vždy sa uistite, že je rovnaké závažia na oboch stranách. Keď pridávate alebo odoberáte závažia, vždy nechávajte na oboch stranách rovnakú váhu, aby ste zamedzili preklopeniu tyče.
- Pri použití nožného posilňovača, dajte na obe strany rovnaké závažia pre udržanie stability lavičky.
- Ak používate chrbtovú opierku vo zdvihnutej polohe, vždy sa uistite, že podperná tyč je vždy bezpečne zasunutá a uzamknutá v danej polohe.
- Ak pri cvičení ucítite bolesť, alebo sa vám urobí nevoľno, okamžite prestaňte cvičiť a vykonajte uvoľňovacie cvičenia.
- Vždy pri cvičení majte pri sebe pomocnú osobu, ktorá vám bude pridržovať vzpieracskú tyč pri cvičení a pomáhať umiestniť tyč do držiaka.

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

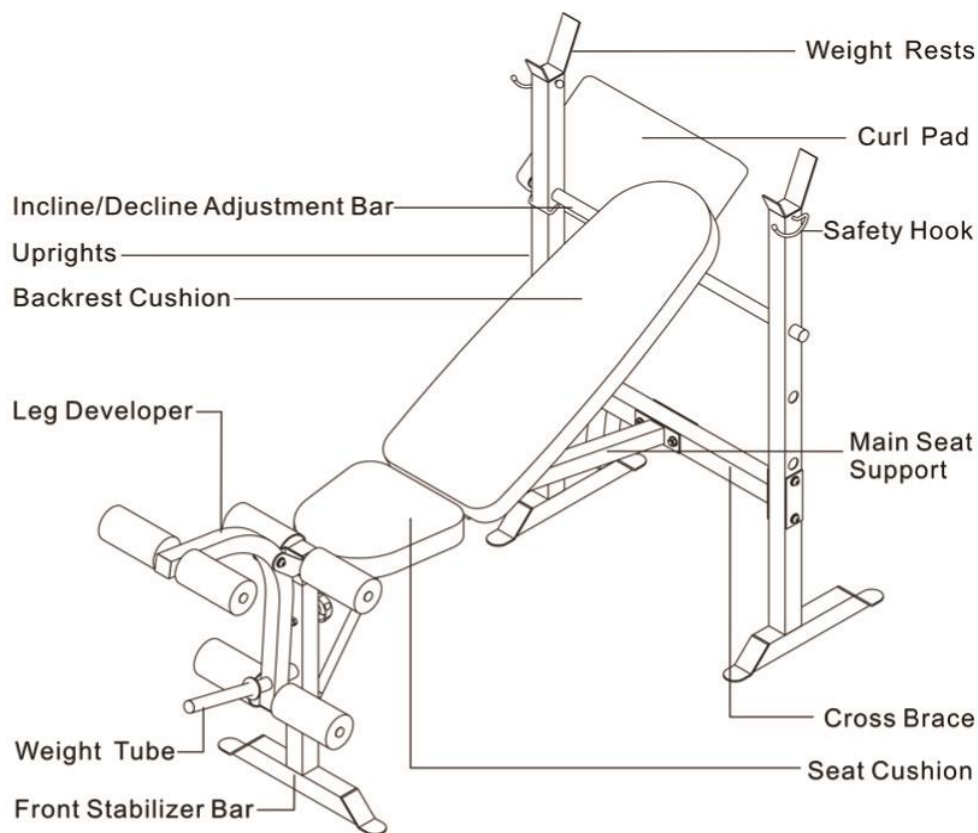
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:

- **používanie tohto stroja môže spôsobiť vážne zranenie**
- **pred použitím stroja si dôkladne prečítajte všetky upozornenia a pokyny**
- **nenechávajte deti bez dozoru pri stroji**
- **udržiajte vo vzdialenosti od pohyblivých častí telo, oblečenie a vlasy**

- nepoužívajte stroj, ak je poškodený, chýba nejaká časť alebo nepracuje správne. Stroj musí byť opravený
- udržiavajte ruky a prsty ďalej od tejto oblasti



Části stroja



1. nastaviteľná tyč pre sklon
2. bočné podpery
3. chrbtová opierka
4. nožná tyč
5. tyč pre závažia
6. predná stabilizačná tyč
7. tyč pre odloženie závažia
8. bicepsová podpera
9. bezpečnostný kolík
10. hlavná sedadlová tyč
11. krížová tyč
12. sedadlo

POTREBNÉ NÁRADIE

Uľahčite si svoju prácu

Tento návod je zostavený tak, aby úspešne zložil tento stroj ktokoľvek.

Pred začiatkom skladania si dôkladne prečítajte nasledujúce informácie:

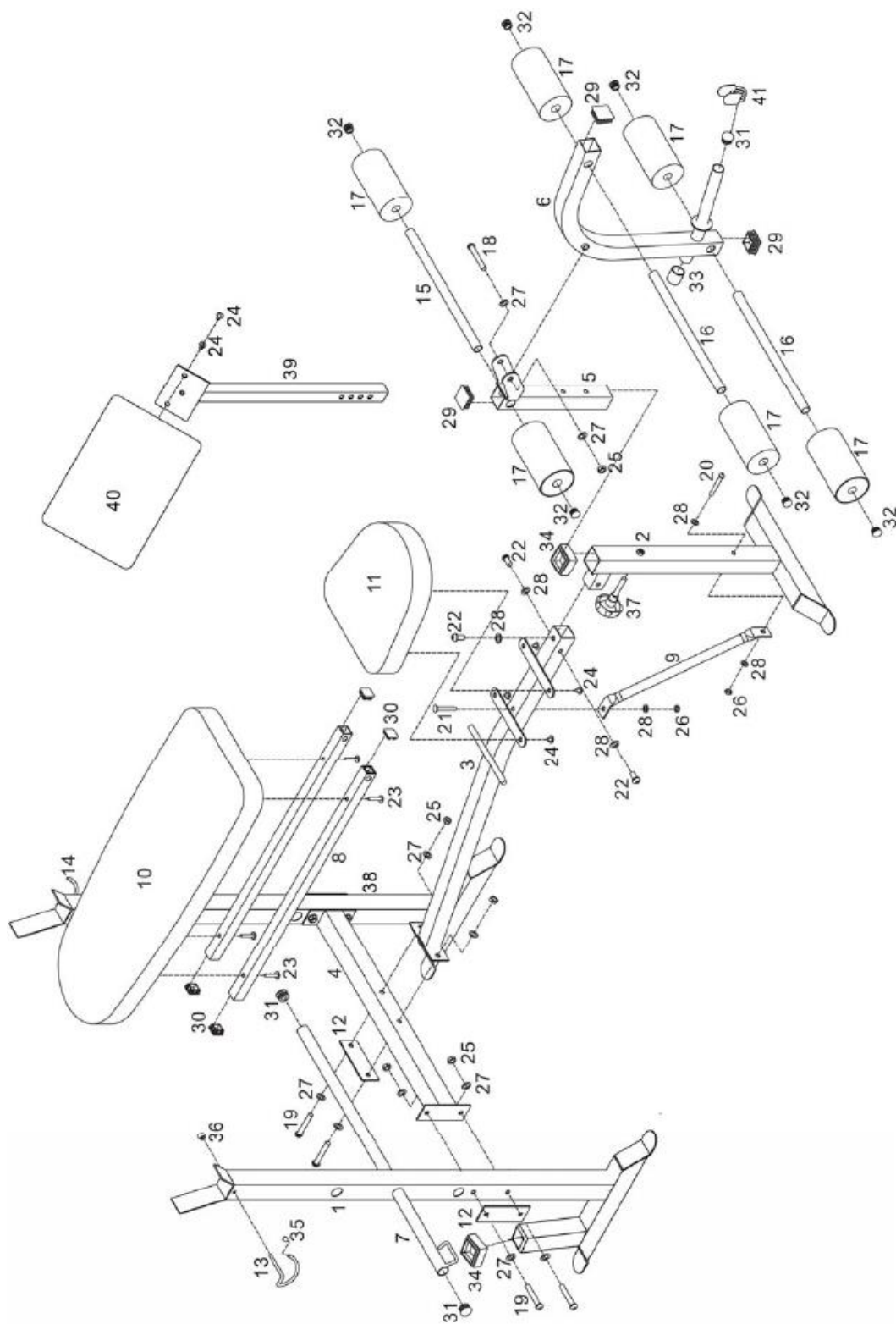
- pre skladanie je potreba 2 osôb.
- pre identifikáciu malých častí sa pozrite do kapitoly ZOZNAM ČASTI / ROZKRES ČASTI.
- Vždy dotiahnite všetky časti, pokiaľ nie je vyslovene uvedené inak.
- Akonáhle zloženie dokončíte, skontrolujte podľa obrázku, či sú všetky časti dobre orientované.
- Umiestnite všetky časti na čistú plochu a vyberte baliaci materiál. Nevyhadzujte baliaci materiál, kým nie je zloženie dokončené.

Náradie (nie je súčasťou balenia), ktoré je potrebné na zloženie:

- 2 nastaviteľné kľúče
- 1 kladivko
- 1 klasický skrutkovač
- 1 krížový skrutkovač

Skladanie bude ľahšie, ak budete mať set kľúčov a skrutkovačov.

ROZKRES ČASTÍ



ZOZNAM ASTÍ

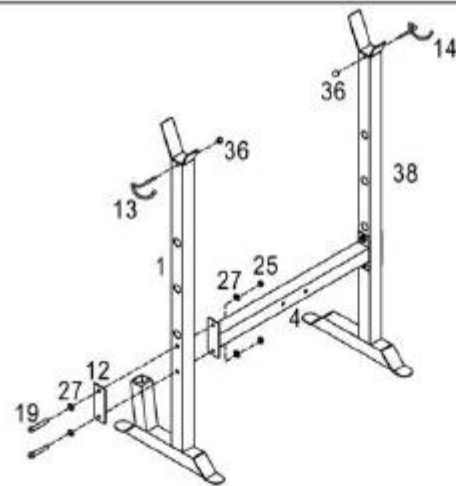
č.	Popis	Mn.	Už namontované
1	ľavá tyč	1	NIE
2	predná stabilizačná tyč	1	NIE
3	hlavná sedadlová tyč	1	NIE
4	křížová tyč	1	NIE
5	podperná nožná tyč	1	NIE
6	nožná tyč	1	NIE
7	nastaviteľná tyč pre sklon	1	NIE
8	tyče chrbtovej operky	2	NIE
9	uhlová podpera	1	NIE
10	chrbtová operka	1	NIE
11	sedadlo	1	NIE
12	Podložky	3	NIE
13	ľavý bezpečnostný kolík	1	NIE
14	pravý bezpečnostný kolík	1	NIE
15	tyč pre dlhý grip	1	NIE
16	tyč pre krátky grip	2	NIE
17	Gripy	6	NIE
18	M10 x 70mm skrutka	1	NIE
19	M10 x 65mm skrutky	6	NIE
20	M8 x 60mm skrutka	1	NIE
21	M8 x 50mm skrutka	1	NIE
22	M8 x 15mm skrutky	3	NIE
23	M6 x 38mm skrutky	4	NIE
24	M6 x 15mm skrutky	6	NIE
25	M10 nylonová matica	7	NIE
26	M8 nylonová matica	2	NIE
27	M10 podložka	14	NIE
28	M8 podložky	6	NIE
29	38mm štvorcová vnútorná krytka	3	ANO
30	25mm štvorcová vnútorná krytka	4	ANO
31	25mm guľatá vnútorná kryka	3	ANO
32	19mm guľatá vnútorná krytka	6	ANO
33	25mm guľatá rohová krytka	1	ANO
34	45x38mm plastová objímka	2	ANO
35	Gumové krytky	2	ANO
36	M6 matice	2	NIE
37	skrutka M10 x 45mm	1	NIE
38	Pravá tyč	1	NIE
39	tyč operky	1	NIE
40	bicepsová operka	1	NIE
41	Pérové klipy	1	NIE

Zloženie stroja

KROK 1:

Pripojte krížovú tyč (4) s ľavou tyčou (1) a pravou tyčou (38).
Dotiahnite ich k sebe pomocou skrutiek (19), podložiek (27) a podložiek (12), potom dotiahnite podložky (27) a matice (25) ako je ukázané na obrázku.

Pripevnite ľavý bezpečnostný kolík (13) a pravý kolík (14) vložением každého do ich správnych dierok, ako je ukázané na obrázku. Potom dotiahnite kusy zaskrutkovaním do matíc (36).

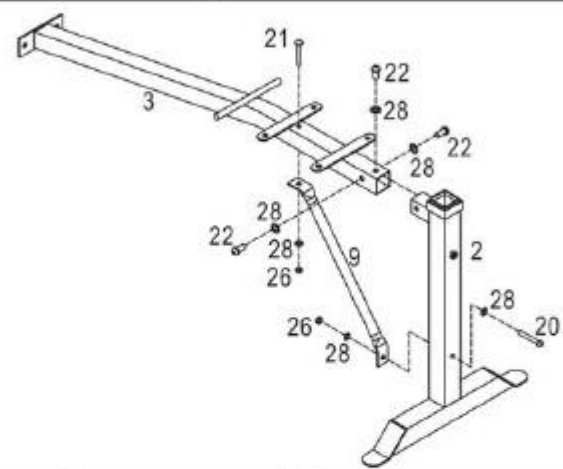


KROK 2:

Pripevnite hlavnú tyč (3) k prednej stabilizačnej tyči (2). Použite skrutky (22) a podložku (28).

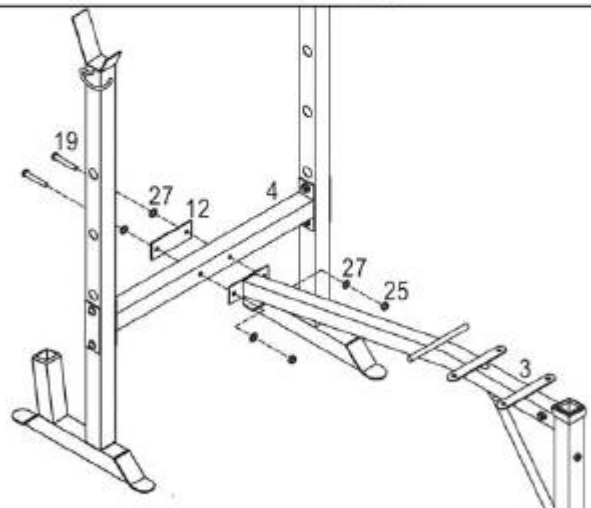
Potom pripievte uhlovú podperu (9), ako je ukázané na obrázku.

Použite skrutky (20,21), podložky (28) a matice (26).



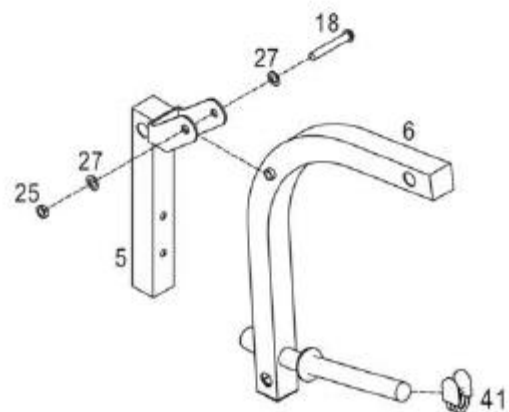
KROK 3:

Spojte kus zložený dohromady v predchádzajúcich krokoch s hlavnou tyčou (3) k základnej (4) pomocou skrutiek (19), podložky (27), podložky (12) a matíc (25).



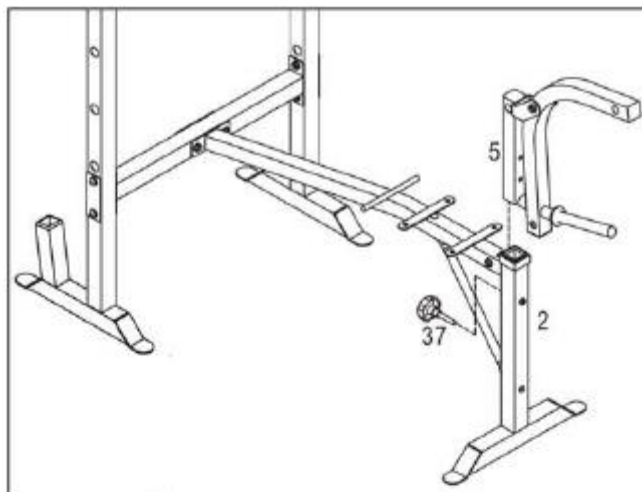
KROK 4:

Spojte podperu nožnej tyče (5) s nožnej tyčou (6). Dotiahnite ich pomocou skrutky (18), podložiek (27) a matice (25).



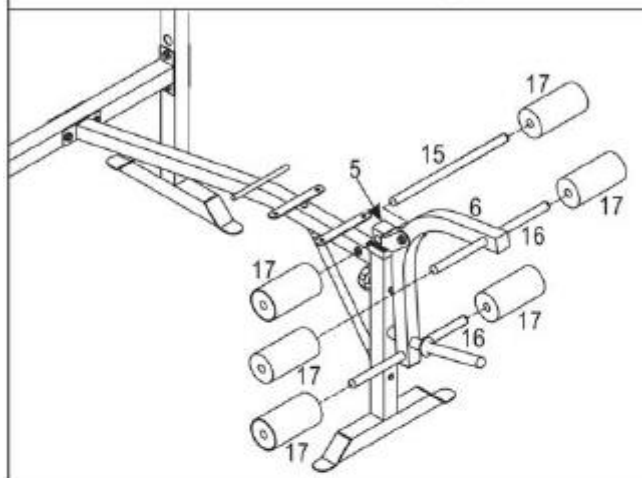
KROK 5:

Vložte podperu nožnej tyče (5) na vrchnú stranu prednej stabilizačnej tyče (2). Potom použite skrutku (37) k dotiahnutiu, ako je ukázané na obrázku.

**KROK 6:**

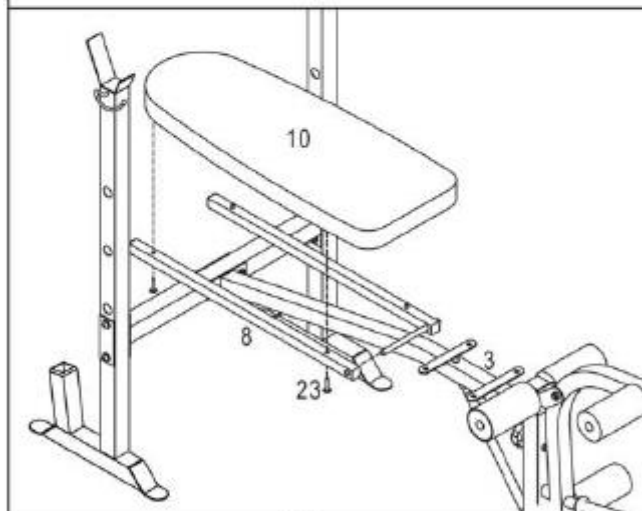
Vložte tyč pre dlhý grip (15) do diery blízko podpory nožnej tyče (5). Nasuňte na každú stranu penové gripy (17), ako je ukázané na obrázku.

Dajte tyč pre krátky grip (16) do dier v nožnej tyči (6). Nasuňte na obe tyče penové gripy (17), ako je ukázané na obrázku.

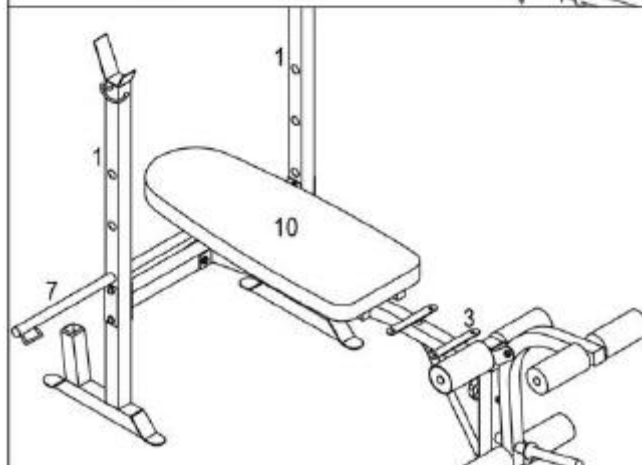
**KROK 7:**

Umiestnite tyče chrbtovej opierky (8) na každú stranu križovej tyče na hlavnú sedadlovú tyč (3), ako je ukázané na obrázku.

Použite skrutky (23) a pripevnite chrbtovú opierku (10) k podpernej tyči (8), ako je ukázané na obrázku.

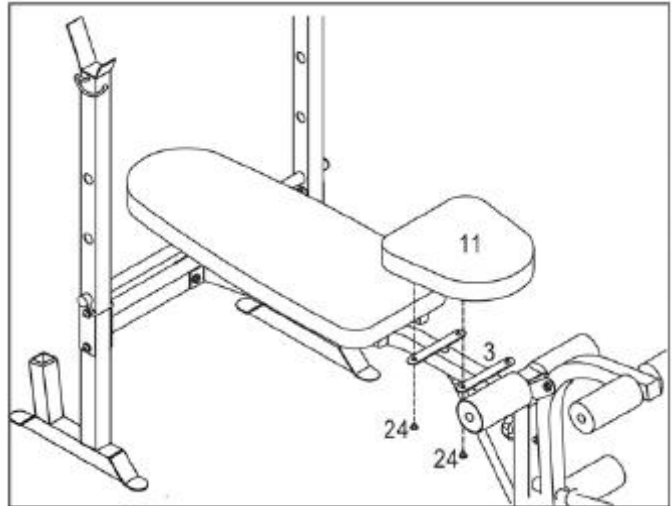
**KROK 8:**

Vložte nastaviteľnú tyč (7) cez obe tyče (1), ako je ukázané na obrázku.

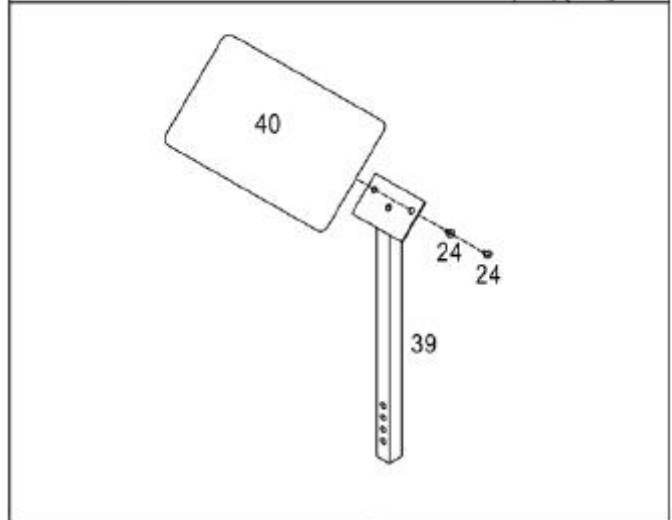


KROK 9:

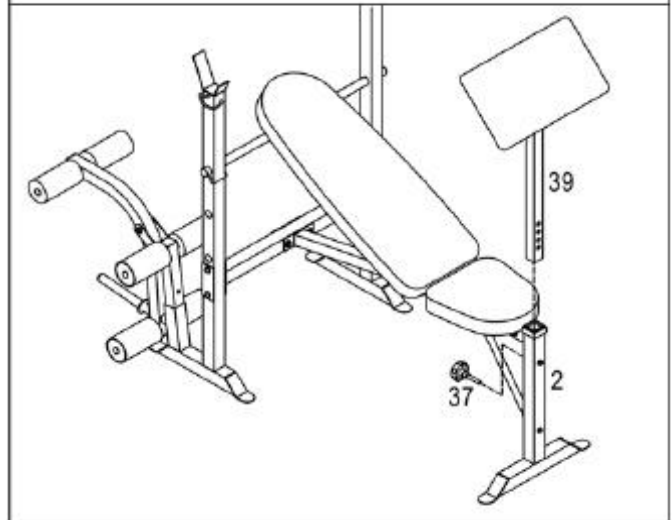
Pomocou skrutiek (24) dotiahnite sedadlo (11), ako je ukázané na obrázku.

**KROK 10:**

Pripevnite bicepsovú opierku (40) k tyči (39) pomocou skrutiek (24), ako je ukázané na obrázku.

**KROK 11**

V prípade, že chcete použiť bicepsovú opierku - odstráňte nožný posilňovač s prednej stabilizačnej tyče (2), potom vložte bicepsovú opierku do prednej stabilizačnej tyče (2), ako je ukázané a dotiahnite pomocou skrutky (37).



Cvi ebné in-trukcie

UPOZORNENIE: pred za iatkom akéhoko vek cvi enia konzultujte vá- zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôlefité hlavne pre osoby star-ie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je ur ená pre lekárske ú ely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môflu spôsobi chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúfi pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívate a v ase.

Schopnos vá-ho srdca a p úc a ako ú inne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôlefité faktory va-ej výkonnosti. Funkcie va-ich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity ó nazývaná aerobnou aktivitou. Ke ste fit, va-e srdce nemusí pracova tak afko.

Ako môflete vidie , va-a kondícia sa postupne cvi ením zlep-uje a vy sa cítite zdrav-í a spokojnej-í.

Zahrievacie / Strečingové cvičenia

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

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvi enia budú trva 5 afl 10 minút. Cvi enia sú správne, ak cítite príjemný ah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlos nehrá fiadnu úlohu po as cvikov pre ahovania. Je nutné sa vyvarova rýchlym a trhavým pohybom.

PREŤAHOVANIE KRKU

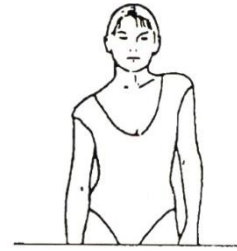
Ukloňte hlavu doprava až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite



príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



PREŤAHOVANIE PAŽÍ

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



PREŤAHOVANIE STEHNA

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



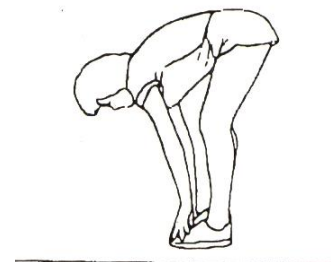
VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

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



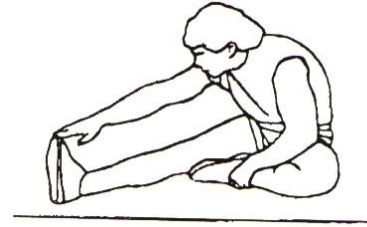
DOTYK PRSTOV NA NOHE

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



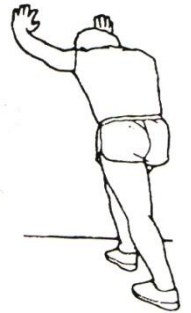
CVIČENIA NA KOLENÁ

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



PREŤAHOVANIE LÝTKA/ACHILLOVEJ PÄTY

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



**Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majite ovi
záruku 2 roky odo d a predaja.**

Záruka sa nevzahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívate a tj. Pozkodenie výrobku nesprávnou montá0ou, neodbornou repasiou, u0ívaním v nesúlade so záru ným listom napr. Nedostato ným zasunutím sedadlovej ty e do rámu, nedostato ným utiahnutím pedálov v k ukách a k úk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri be0nom pou0ívaní (napr. Gumové a plastové asti, pohyblivé mechanizmy ako lo0iská, klinový reme , opotrebenie tla idiel na computeri)
5. neodvratnou udalos ou a 0ivelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, i nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu a šírenie tohto návodu alebo jeho celku či jeho časti 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.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, keď by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnu likvidáciu 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.



MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1b

722 00 Ostrava . Těbovice

Czech Republic

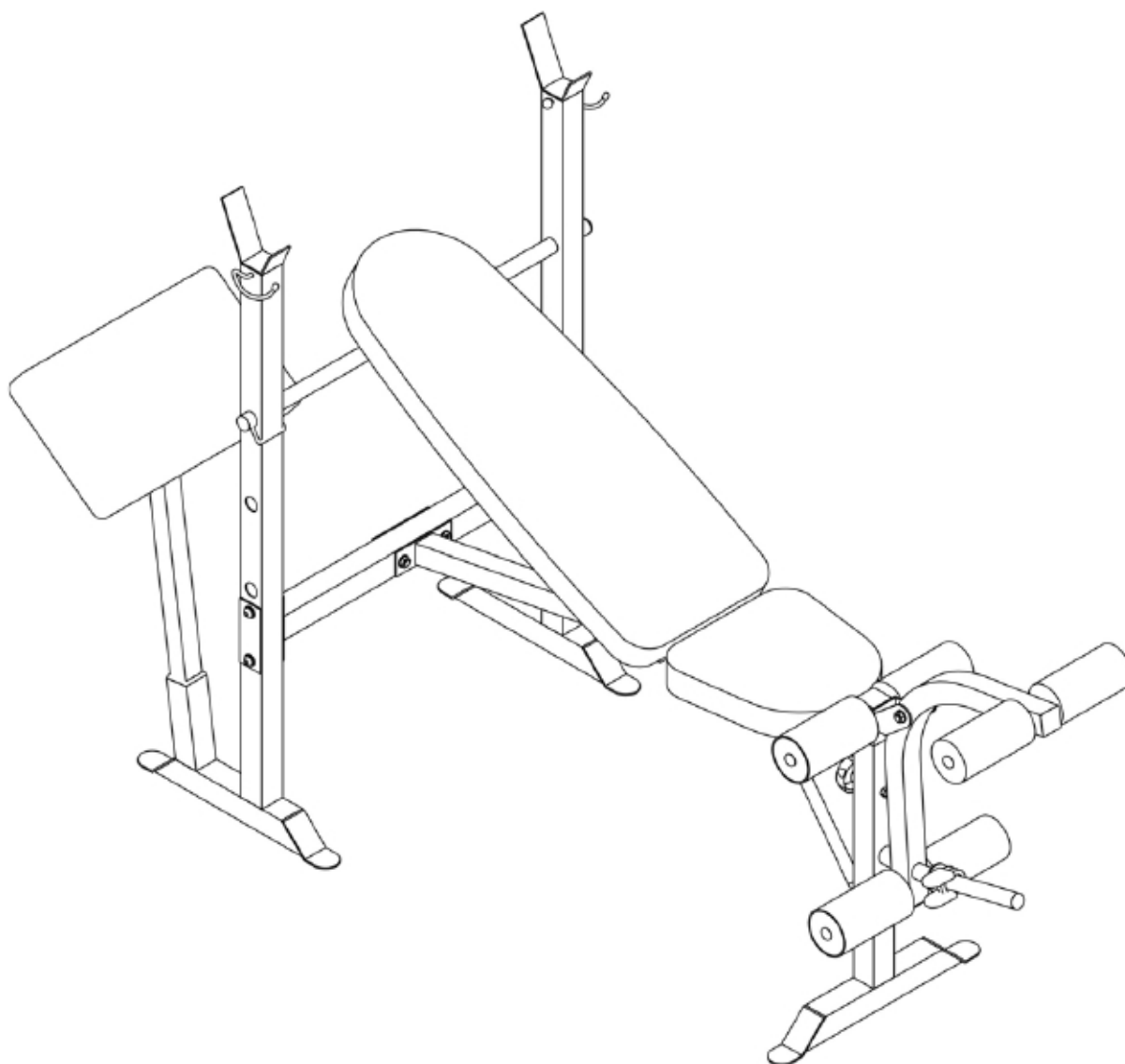
reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz





Ławka treningowa MASTER[®] Nemesis
MAS4A090



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNIEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Podstawowe informacje:

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

Informacje bezpieczeństwa:

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

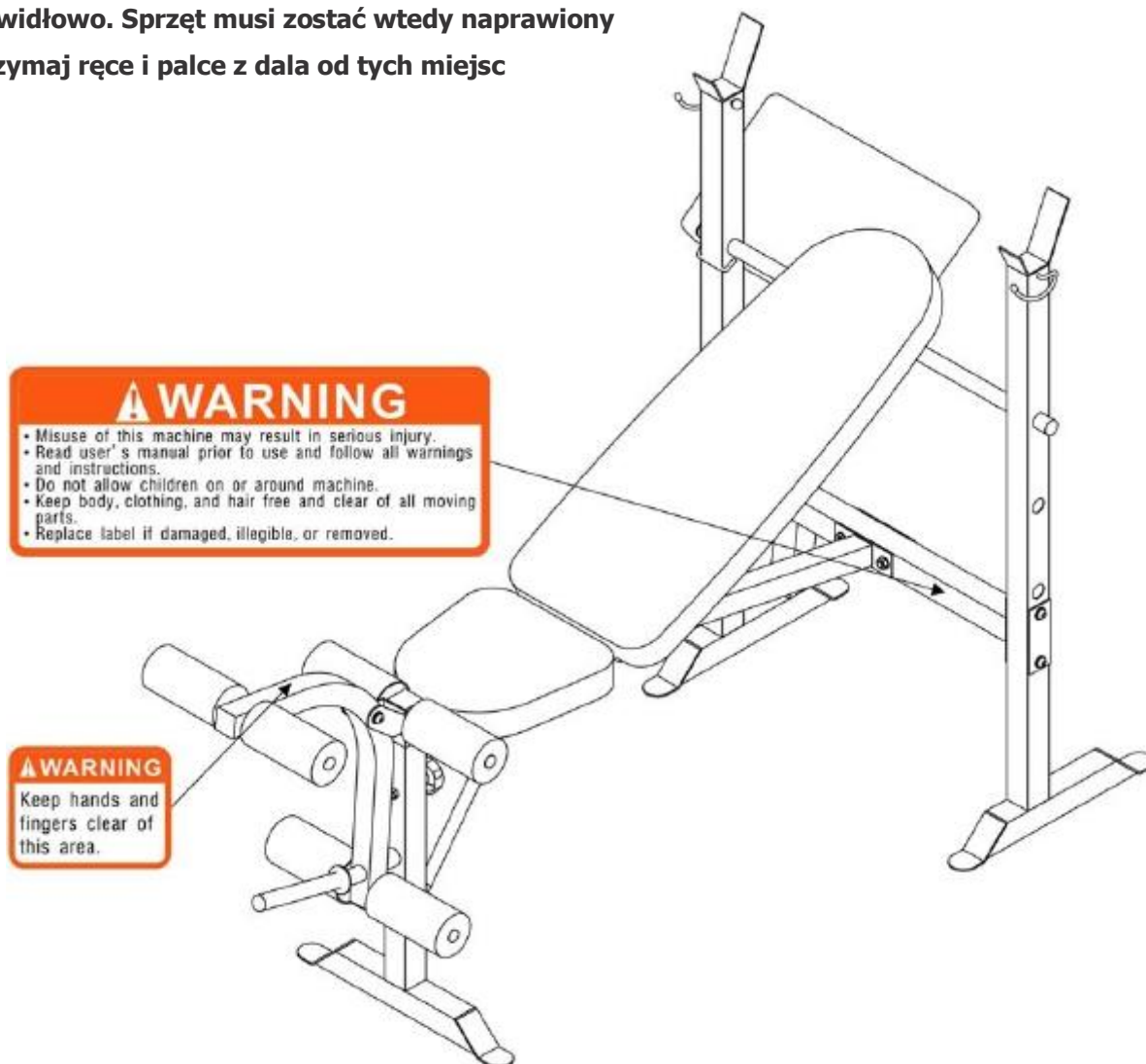
- maksymalne obciążenie wynosi 100 kg przez co całkowite obciążenie wynosi 200 kg. Nie należy na drążek umieszczać obciążenia powyżej 100 kg, na nogi natomiast 40 kg.
- urządzenie zaprojektowane jest w klasie HC i nie nadaje się do zastosowania terapeutycznego
- Maszyna nie może być stosowana w pokojach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

Ważne:

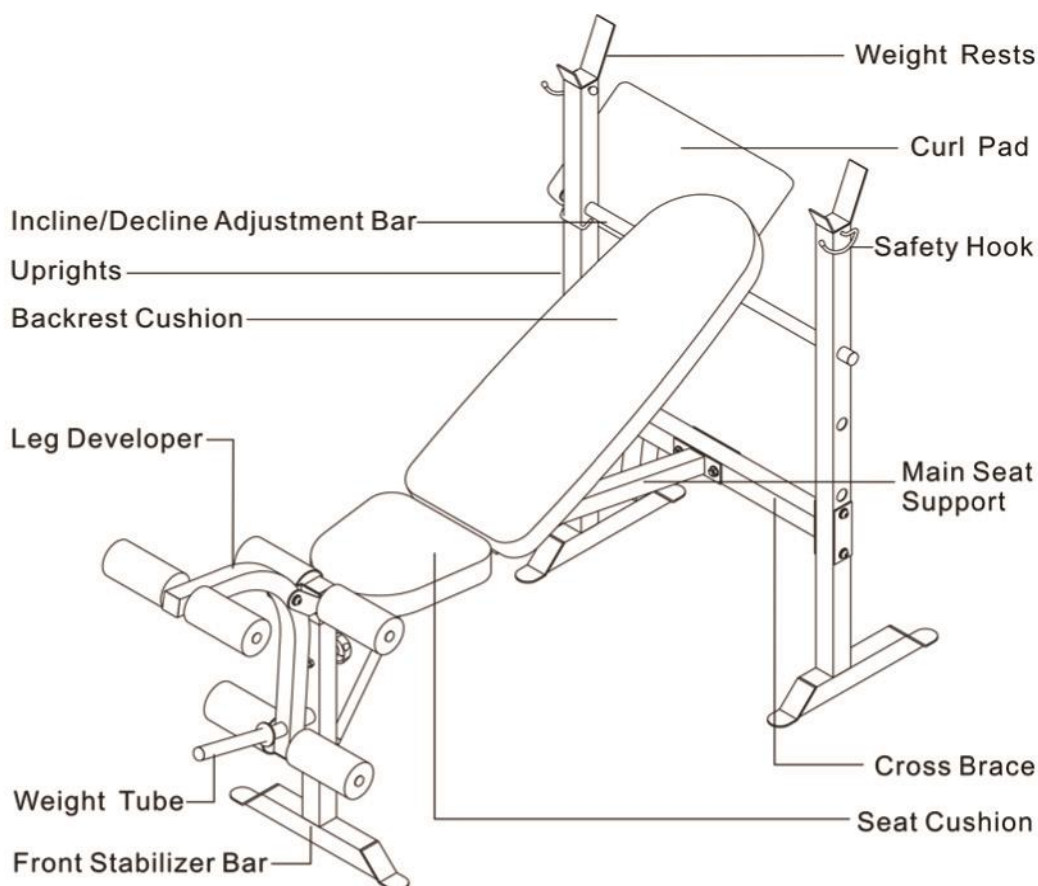
Zawsze towar należy zwracać tylko w oryginalnym opakowaniu lub opakowaniu, które jest tak zabezpieczone do transportu i nie doprowadzi do uszkodzenia sprzętu.

WAŻNE INFORMACJE:

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



Części urządzenia



- 1. wspornik, który można ustawiać**
- 2. boczne oparcia**
- 3. oparcie dla pleców**
- 4. nożna belka**
- 5. drąg dla ciężarów**
- 6. przednia część wspornika**
- 7. drąg do odkładania ciężarów**
- 8. oparcie dla bicepsów**
- 9. bolec blokujący**
- 10. wspornik główny siedziskowy**
- 11. drąg krzyżowy**
- 12. siodło**

POTRZEBNE NARZĘDZIACZ

Uproście sobie pracę

Instrukcja ta jest stworzona tak, aby montaż urządzenia był prosty jak nigdy.

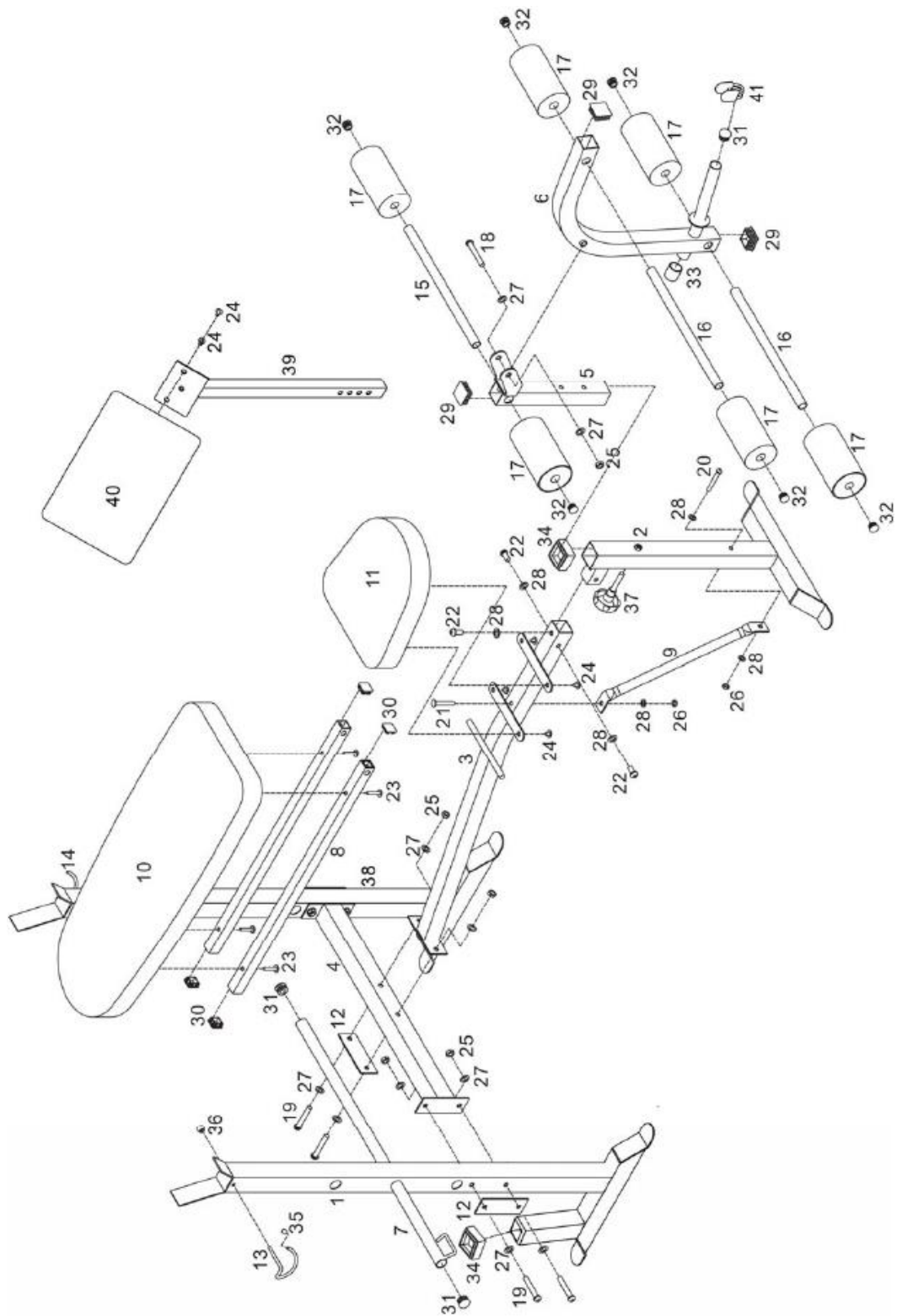
Przed rozpoczęciem pisania proszę uważnie przeczytać poniższe informacje

do montażu potrzebne są 2 osoby

aby zidentyfikować małe elementy zajrzyj do Listy, zakresu wszystkich części
wszystkie elementy porządnie dokręć, o ile nie jest napisane inaczej
po zakończeniu montażu należy sprawdzić według obrazka, czy wszystkie elementy zostały
zamontowane prawidłowo
Umieść wszystkie części na czystej powierzchni i wyjmij wszystkie elementy z opakowania.
Nie należy wyrzucać opakowania przed zakończeniem montażu.

Montaż będzie łatwy, jeśli będziesz miał zestaw klucza i śrubokręta.

LISTA CZĘŚCI



Spis części

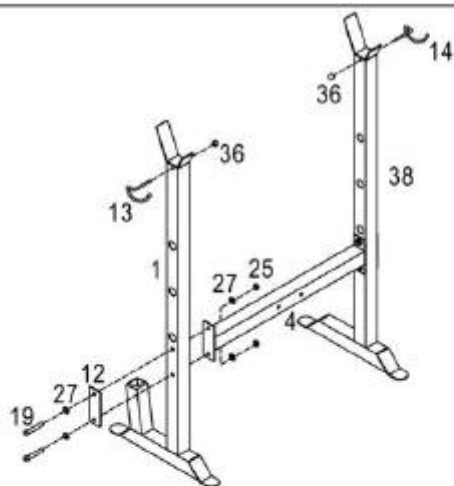
nu.	Opis	Ilo.	
1	lewy profil	1	NIE
2	przedni wspornik	1	NIE
3	belka główna	1	NIE
4	Drąg krzyżowy	1	NIE
5	Oparcie drągu przedniego	1	NIE
6	wspornik nożny	1	NIE
7	regulowany wspornik do skłonów	1	NIE
8	Drągi oparcia dla pleców	2	NIE
9	Wspornik ukośny	1	NIE
10	tytne oparcie	1	NIE
11	siodło	1	NIE
12	podkładki	3	NIE
13	lewy uchwyt	1	NIE
14	prawy uchwyt	1	NIE
15	pręt z długim uchwytem	1	NIE
16	pręt z krótkim uchwytem	2	NIE
17	uchwyty	6	NIE
18	M10 x 70mm śruba	1	NIE
19	M10 x 65mm śruba	6	NIE
20	M8 x 60mm śruba	1	NIE
21	M8 x 50mm śruba	1	NIE
22	M8 x 15mm śruba	3	NIE
23	M6 x 38mm śruba	4	NIE
24	M6 x 15mm śruba	6	NIE
25	M10 nylonowa nakrętka	7	NIE
26	M8 nylonowa nakrętka	2	NIE
27	M10 podkładki	14	NIE
28	M8 podkładki	6	NIE
29	38mm nakrętka	3	Yes
30	25mm nakrętka	4	Yes
31	25mm nakrętka	3	Yes
32	19mm nakrętka	6	Yes
33	25mm nakrętka	1	Yes
34	45 x 38mm plasikowa zaślepka	2	Yes
35	gumowe osłony	2	Yes
36	M6 nakrętka	2	NIE
37	M10 x 45mm śruba	1	NIE
38	prawy profil	1	NIE
39	Drąg oparcia	1	NIE
40	Oparcie dla bicepsów	1	NIE
41	zatrzaski	1	NIE

Złożenie urządzenia

KROK 1:

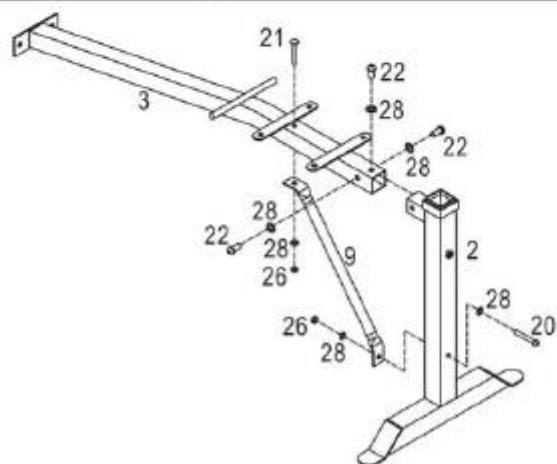
Dołącz środkowy wspornik (4) do lewego profilu (1) i prawego profilu (38). Skręć je razem ze śrubami (19), podkładkami (27) i podkładki (12), następnie dokręć wszystkie podkładki (27) i zamocuj nakrętki (25) jak pokazano na rys.

Przymocuj lewy (13) i prawy (14) uchwyt do odpowiedniego otworu jak pokazano na rysunku. Następnie dokręć wszystkie elementy zamocuj nakrętki (36).



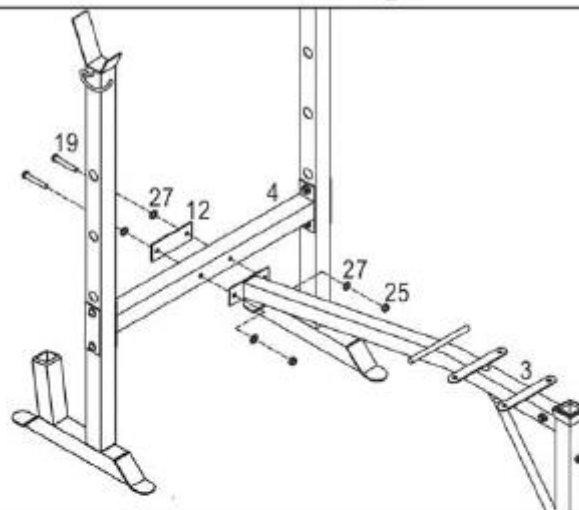
KROK 2:

Przymocować belkę główną (3) do przedniego wspornika (2). Użyj śrub (22) i podkładki (28).



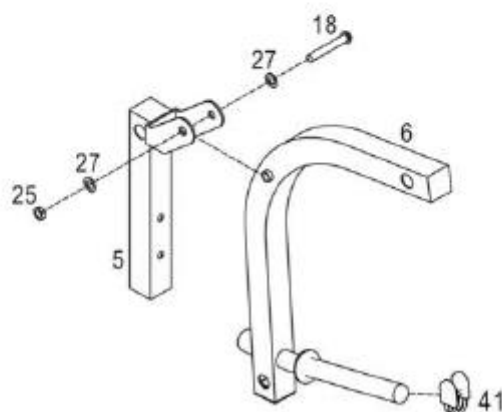
KROK 3:

Poskładane ze sobą elementy w poprzednich krokach, wraz z belką główną (3) przymocuj do podstawy (4) śrubami (19), podkładkami (27), podkładkami (12) i nakrętkami (25).



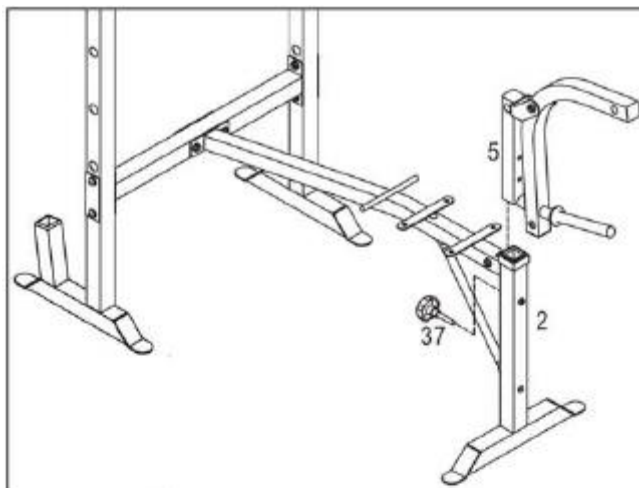
KROK 4:

Połącz wspornik nożny (5) z regulowaną belką do skłonów (6). Dokręć śrubami (18), podkładkami (27) i nakrętkami (25).



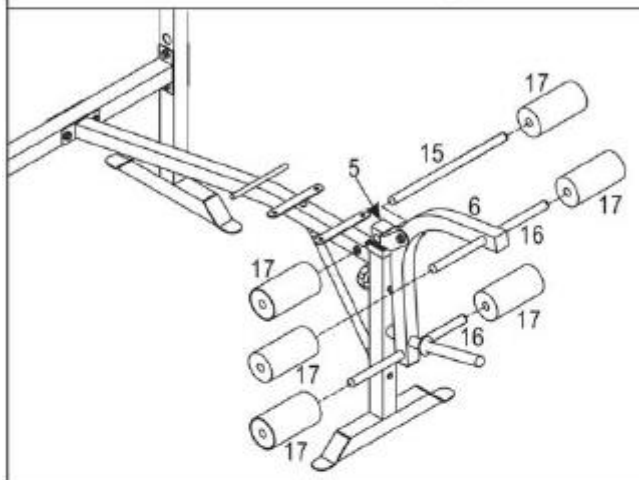
KROK 5:

Umieść wspornik nożny (5) w górnej części przedniego wspornika (2). Następnie za pomocą śruby (37) dokręć, jak pokazano na rysunku.

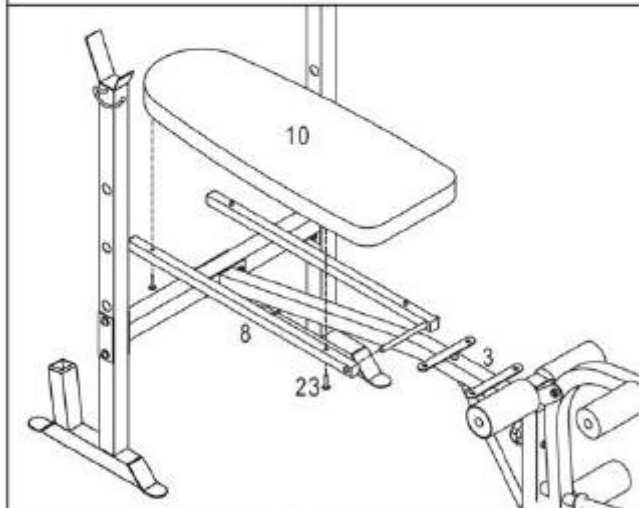
**KROK 6:**

Włożyć drąg przeznaczony dla długiego ochraniacza (15) do dziury blisko drągu dla nóg (5). Nałożyć z każdej strony ochraniacz piankowy (17), jak na obrazku.

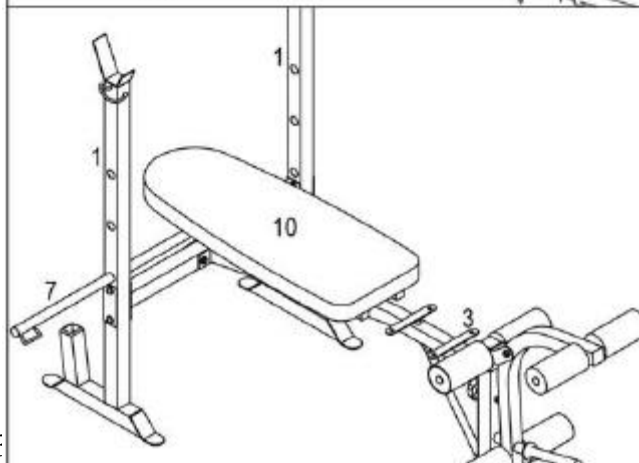
Włożyć drąg przeznaczony dla krótkiego ochraniacza (16) do dziur w drągu dla nóg (6). Nałożyć z każdej strony ochraniacz piankowy (17), jak na obrazku

**KROK 7:**

Umieść tylne oparcia (8) na każdej stronie krzyżowej belki z każdej strony belki głównej (3), jak pokazano na rysunku. Użyj śrub (23) i dołącz tylne podpórki (10) do wspornika (8), jak pokazano na rys.

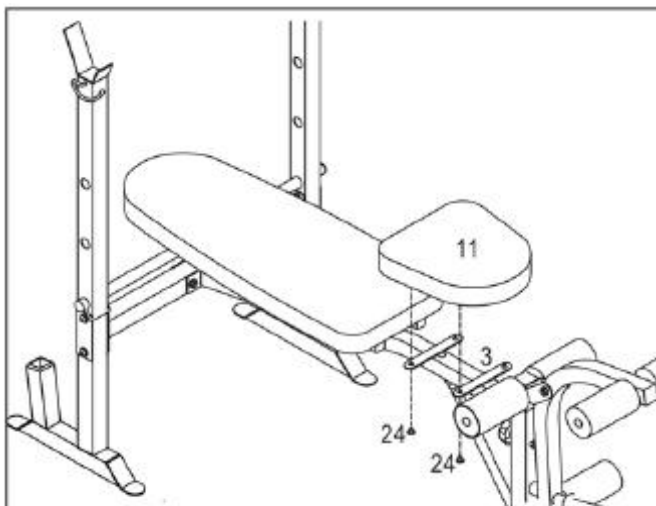
**KROK 8:**

Włóż regulowany pręt (7) przez oba wsporniki (1), jak pokazano na rys.

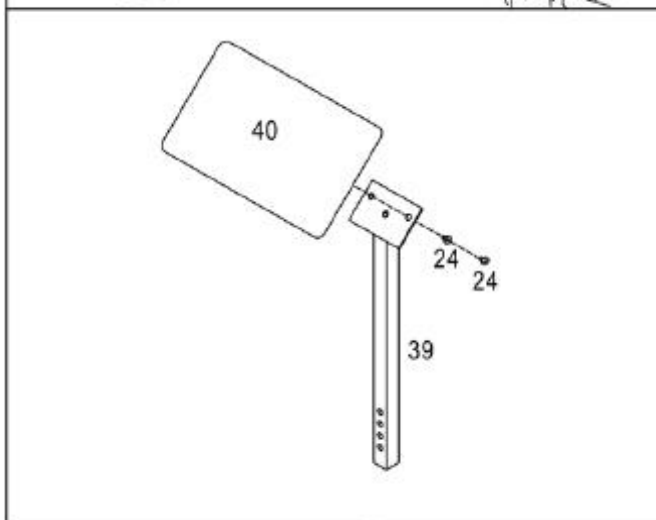


KROK 9:

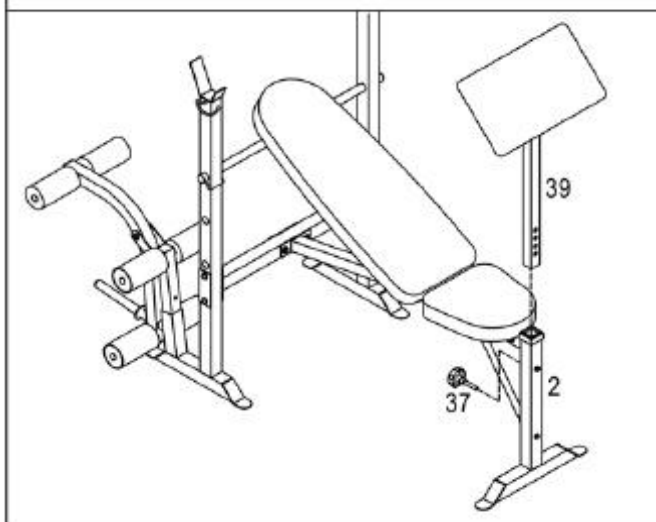
Za pomocą śrub (24) dokręć siedzisko (11), jak pokazano na rysunku.

**KROK 10:**

Dołączyć bicipital dłoni (40) do wspornika (39) śrubami (24), jak pokazano na rysunku.

**KROK 11**

Jeśli chcesz używać bicipital dłoni – usuń nożne obciążenie z przedniego wspornika(2), a następnie włóż bicipital podpórki w przedni drążek stabilizatora (2), jak pokazano i dokręć śrubami (37).



INSTRUKCJE DO WICZE

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

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych.

Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować niecisną wartość przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

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

Jakość zaobserwowania, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

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

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

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

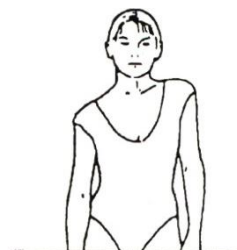
ROZCIĄGANIE SZYJI

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



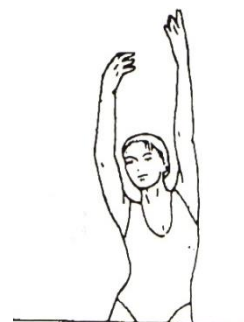
ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

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



ROZCIĄGANIE BARKU

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



ROZCIĄNIĘCIE UDA

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

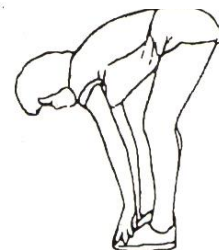


ROZCIĄNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

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



SKŁONY DO PODŁOGI



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

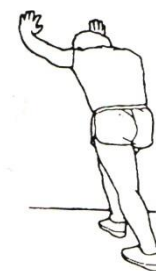
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usieść na podłodze i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzny czubek uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłońmi palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

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



**Sprzedający na niniejszy produkt udziela
pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas
użytkowania 24 miesięcy od dnia sprzedaży.**

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych
6. Niefachowych interwencji
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

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



OCHRONA RODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, sprzęt nie powinien być wyrzucany razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru sprzętu elektrycznego i elektronicznego, 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.

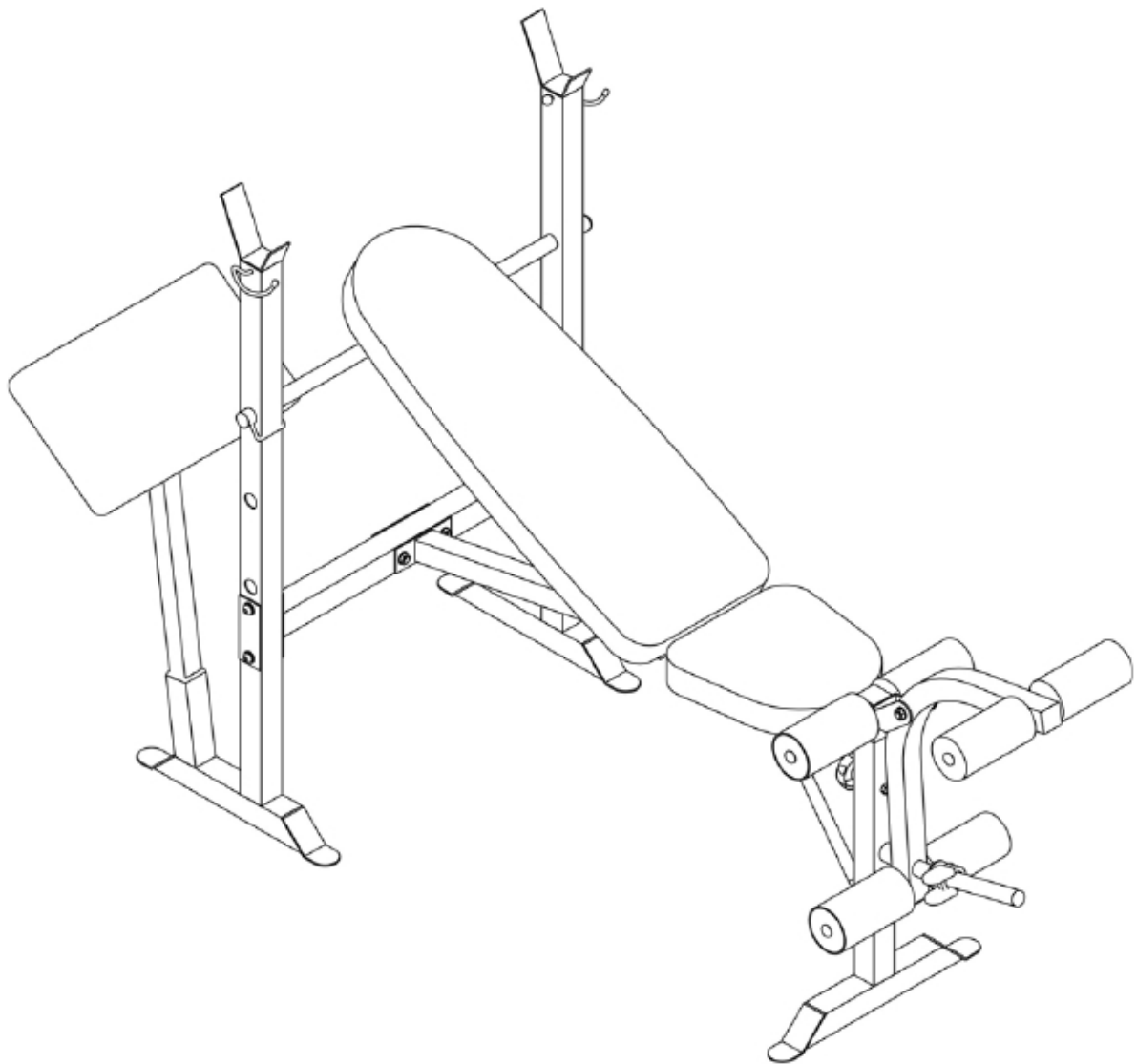
TRINET CORP sp. z o.o.
 Wilkowicka 2
 44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
 www.najtanszysport.pl





SIT UP BENCH MASTER® Nemesis

MAS4A090



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**

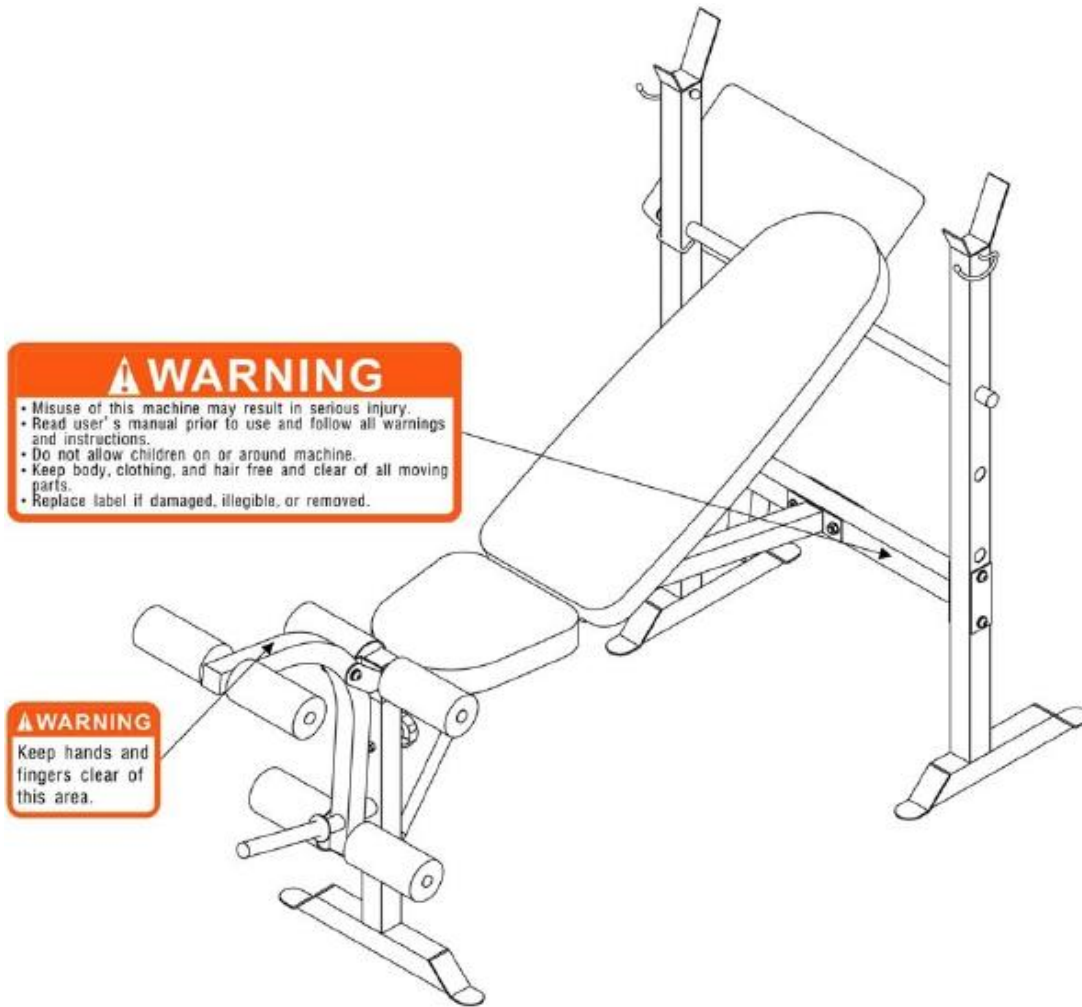


**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**

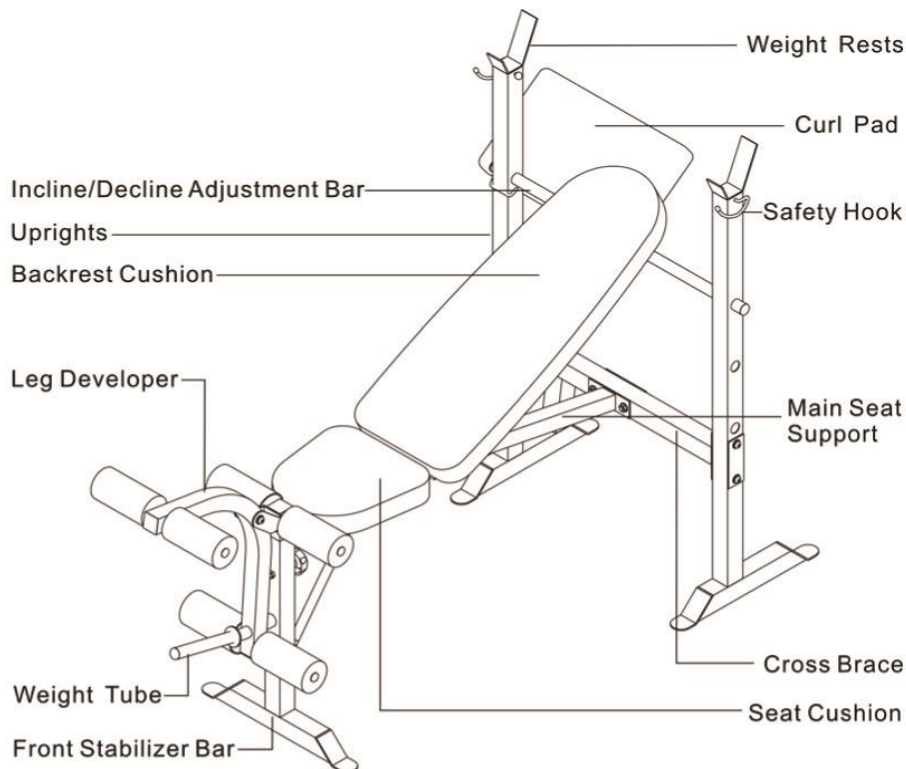


**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Note: A PART IDENTIFICATION CHART and a PART LIST/EXPLODED DRAWING are attached in the center of this manual. Remove the PART IDENTIFICATION CHART and PART LIST/EXPLODED DRAWING before beginning assembly



Části stroje



TOOLS NEEDED

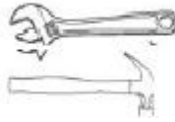
Make Things Easier for Yourself

This manual is designed to ensure that the weight bench can be assembled successfully by anyone. Most people find that by setting aside plenty of time, assembly will go smoothly.

Before beginning assembly, carefully read the following information and instructions:

Grease and the following tools (not included) may be required for assembly:

- Two adjustable wrenches
- One hammer
- One standard screwdriver
- One Phillips screwdriver



- Assembly requires two people.
- For help identifying small parts, see the PART IDENTIFICATION CHART.
- Tighten all parts as you assemble them, unless instructed to do otherwise.
- As you assemble the weight bench, make sure all parts are oriented as shown in the drawings

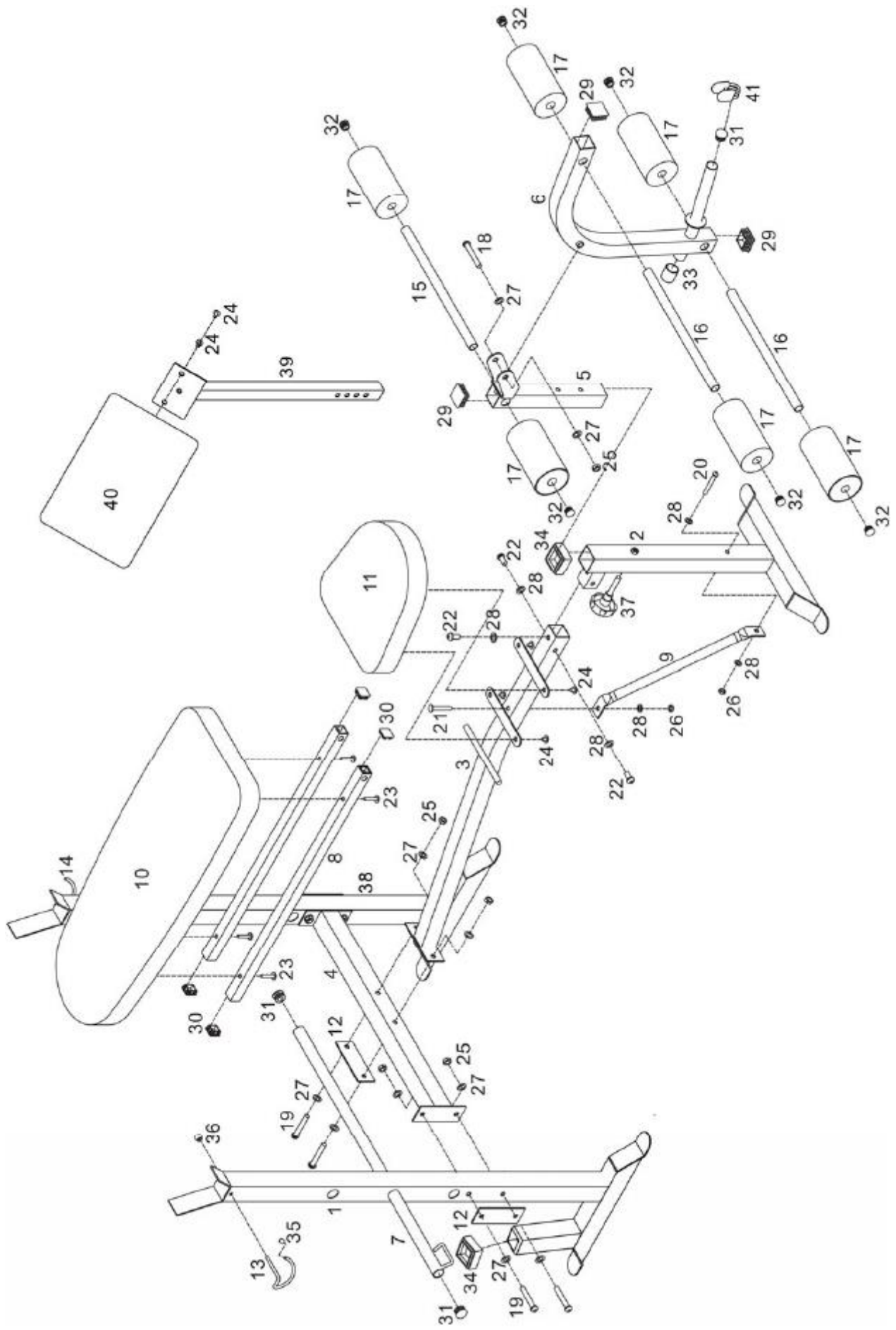
Assembly will be more convenient if you have a socket set, a set of open-end or closed-end wrenches, or a set of ratchet wrenches.

IMPORTANT PRECAUTIONS

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

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

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



No.	Description	Qty.	Pre.-assembled
1	Left Uprights	1	No
2	Front Stabilizer Bar	1	No
3	Main Seat Support	1	No
4	Cross Brace	1	No
5	Leg Developer Support	1	No
6	Leg Developer	1	No
7	Incline/Decline Adjustment Bar	1	No
8	Backrest Support Bars	2	No
9	Angle Support	1	No
10	Backrest Cushion	1	No
11	Seat Cushion	1	No
12	Support Plates	3	No
13	Left Safety Hook	1	No
14	Right Safety Hook	1	No
15	Long Foam Roller Post	1	No
16	Short Foam Roller Posts	2	No
17	Foam Rollers	6	No
18	M10 x 70mm Bolt	1	No
19	M10 x 65mm Bolts	6	No
20	M8 x 60mm Bolt	1	No
21	M8 x 50mm Carriage Bolt	1	No
22	M8 x 15mm Bolts	3	No
23	M6 x 38mm Screws	4	No
24	M6 x 15mm Screws	6	No
25	M10 Nylon Locknuts	7	No
26	M8 Nylon Locknuts	2	No
27	M10 Washers	14	No
28	M8 Washers	6	No
29	38mm Square Inner Cap	3	Yes
30	25mm Square Inner Cap	4	Yes
31	25mm Round Inner Caps	3	Yes
32	19mm Round Inner Caps	6	Yes
33	25mm Round Angled Cap	1	Yes
34	45 x 38mm Plastic Bushing	2	Yes
35	Rubber Caps	2	Yes
36	M6 Aircraft Nuts	2	No
37	Knob Bolt M10 x 45mm	1	No
38	Right Uprights	1	No

39	Curl Post	1	No
40	Curl Pad	1	No
41	Spring Clips	1	No

ASSEMBLY INSTRUCTION:

Step 1:

Align cross brace (4) between left upright 1 and right upright (38). Secure together using bolts(19) washers(27) and support plates(12); then tighten with washers (27) and locknut(25), as shown.

Attach left safety hook (13) and right safety hook(14) by inserting each piece into their proper holes as shown. Then secure both pieces by screwing on nuts (36).

Step 2:

Attach the main support (3) to the front stabilize bar(2). Use bolts (22) and washer (28) to secure.

Then attach the angle support (9), as shown. Use bolts (20,21) washers (28) and nuts

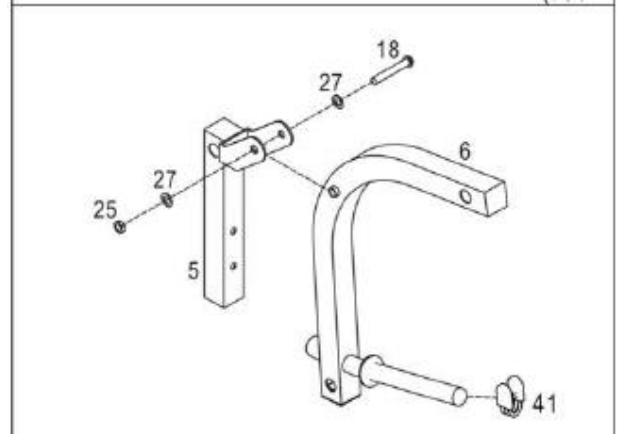
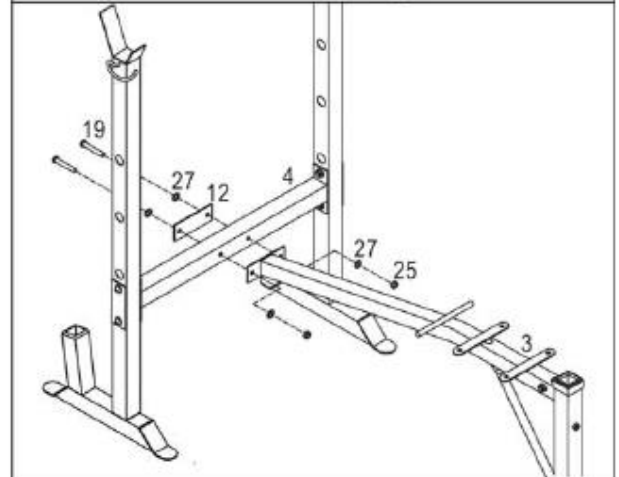
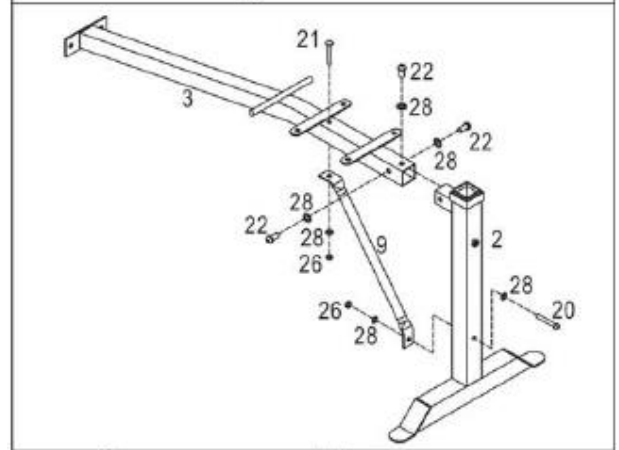
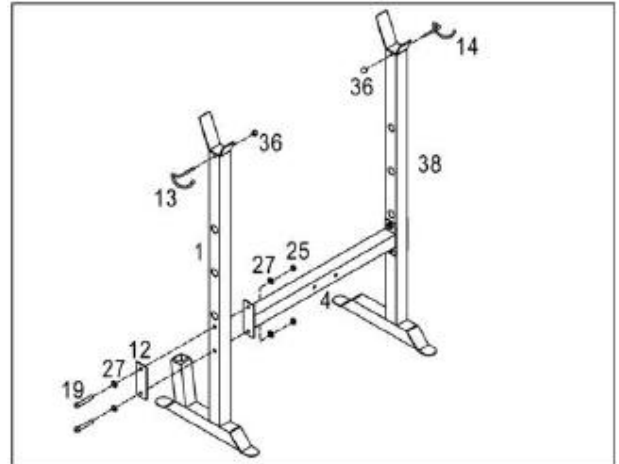
(26).

Step 3:

Connect the previously assembled pieces by attaching the main support (3) to the base bar(4) using bolts(19), washer(27), support plate(12) and nuts(25).

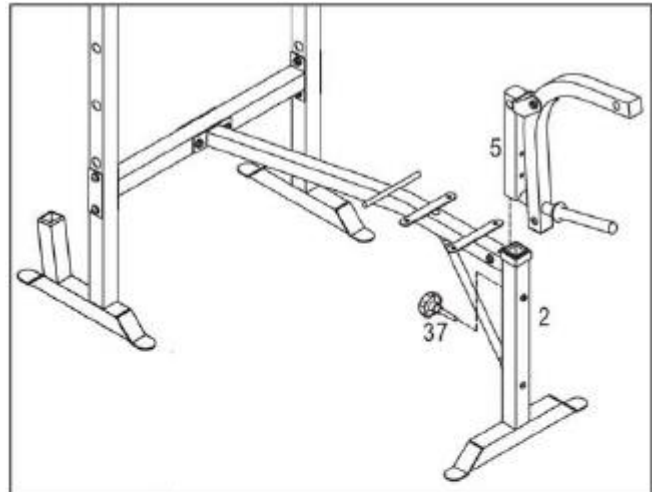
Step 4:

Connect the leg developer support (5) to the leg developer (6). Align pieces together and secure with bolt (18), washers (27) and nut(25).



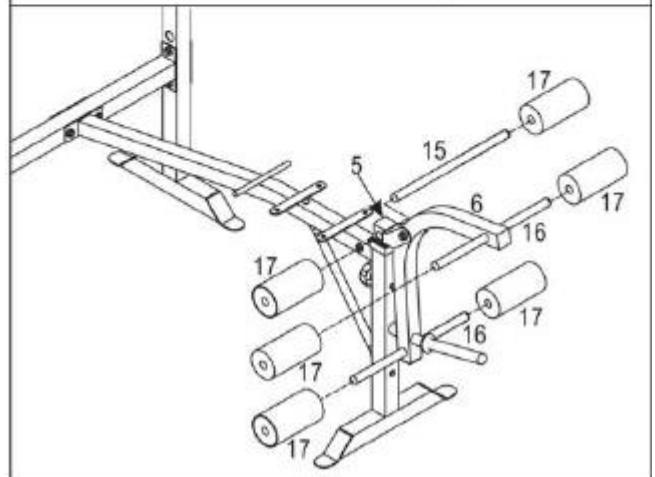
Step 5:

Insert leg developer support (5) into the top of the front stabilizer bar (2). Then use knob bolt (37) to secure, as shown.

**Step 6:**

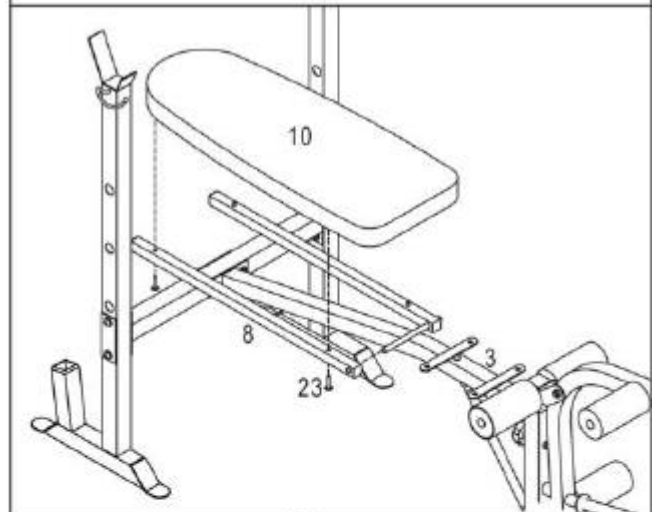
Insert long foam roller post (15) in the hole near the leg developer support (5). Secure with Foam Rollers (17) on each side, as shown.

Insert short foam roller posts (16) into the holes in the leg developer (6). Secure both posts with foam rollers (17), as shown.

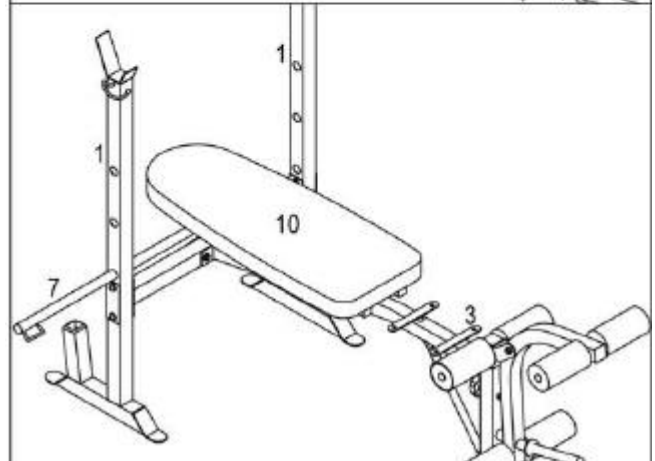
**Step 7:**

Place backrest support bars (8) on each side of the cross post on the main seat support (3), as shown.

Use screws (23) and secure pad (10) to support bars (8), as shown.

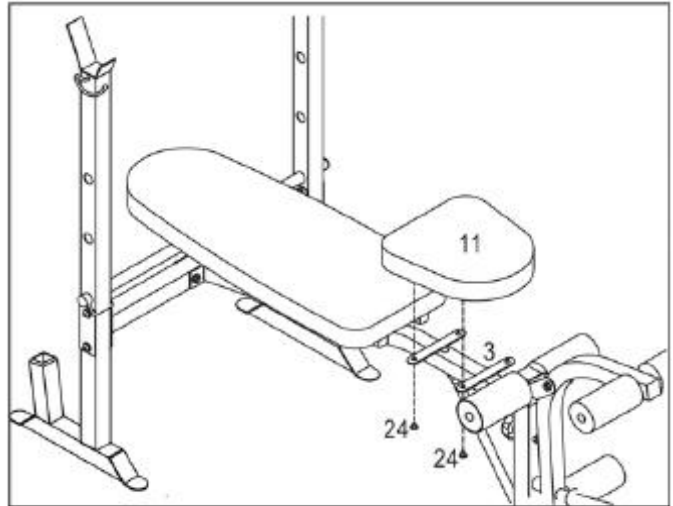
**Step 8:**

Insert adjustment bar (7) through both uprights (1), as shown.

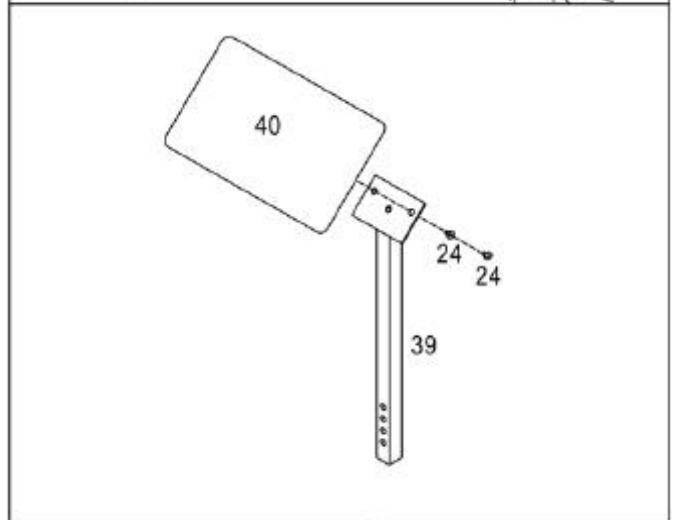


Step 9:

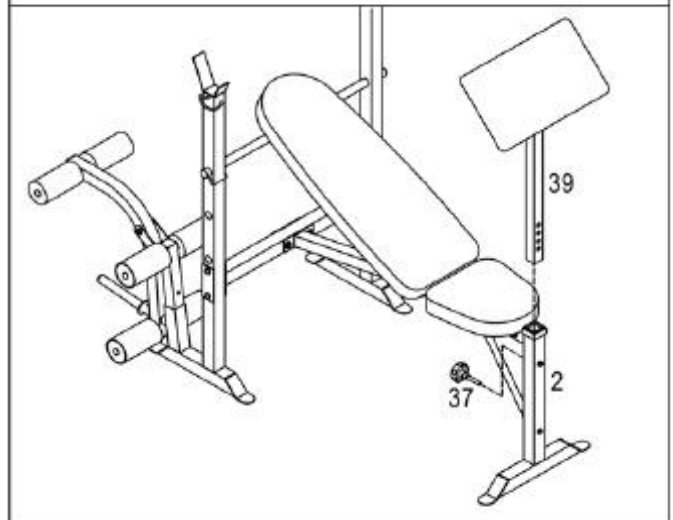
Using screws (24), secure seat pad (11), as shown.

**Step 10:**

Attach preacher pad (40) to preacher post (39) by using screws (24), as shown.

**STEP 11**

In order to use preacher pad . remove leg extension attachment from front stabilizer bar (2); Then, insert preacher attachment into front stabilizer bar (2) as shown and secure using knob bolt (37).



WORKING OUT

Each workout should include 6 to 10

different exercises. Select exercises for every major muscle group, emphasizing areas that you want to develop most. To give balance and variety to your workouts, vary the exercises from session to session. Schedule your workouts for the time of day when your energy level is the highest. Each workout should be followed by at least one day of rest. Once you find the schedule that is right for you, stick with it.

EXERCISE FORM

Maintaining proper form is an essential

part of an effective exercise program. This requires moving through the full range of motion for each exercise, and moving only the appropriate parts of the body. Exercising in an uncontrolled manner will leave you feeling exhausted. See the muscle chart to find the names of the muscles.

The repetitions in each set should be performed smoothly and without pausing. The exertion stage of each repetition should last about half as long as the return stage. Proper breathing is important. Exhale during the exertion stage of each repetition and inhale during the return stroke. Never hold your breath.

Rest for a short period of time after each set. The ideal resting periods are:

- Rest for three minutes after each set for a muscle-building workout.
- Rest for one minute after each set for a toning workout.
- Rest for 30 seconds after each set for a weight loss workout.

Plan to spend the first couple of weeks familiarizing yourself with the equipment and learning the proper form for each exercise.

COOLING DOWN

End each workout with 5 to 10 minutes of stretching. Include stretches for both your arms and legs. Move slowly as you stretch and do not bounce. Ease into each stretch gradually and go only as far as you can without strain. Stretching at the end of each workout is an effective way to increase flexibility.

STAYING MOTIVATED

For motivation, keep a record of each workout. List the date, the exercises performed, the resistance used, and the numbers of sets and repetitions completed. Record your weight and key body measurements at the end of every month. Remember, the key to achieving the greatest results is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.



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.

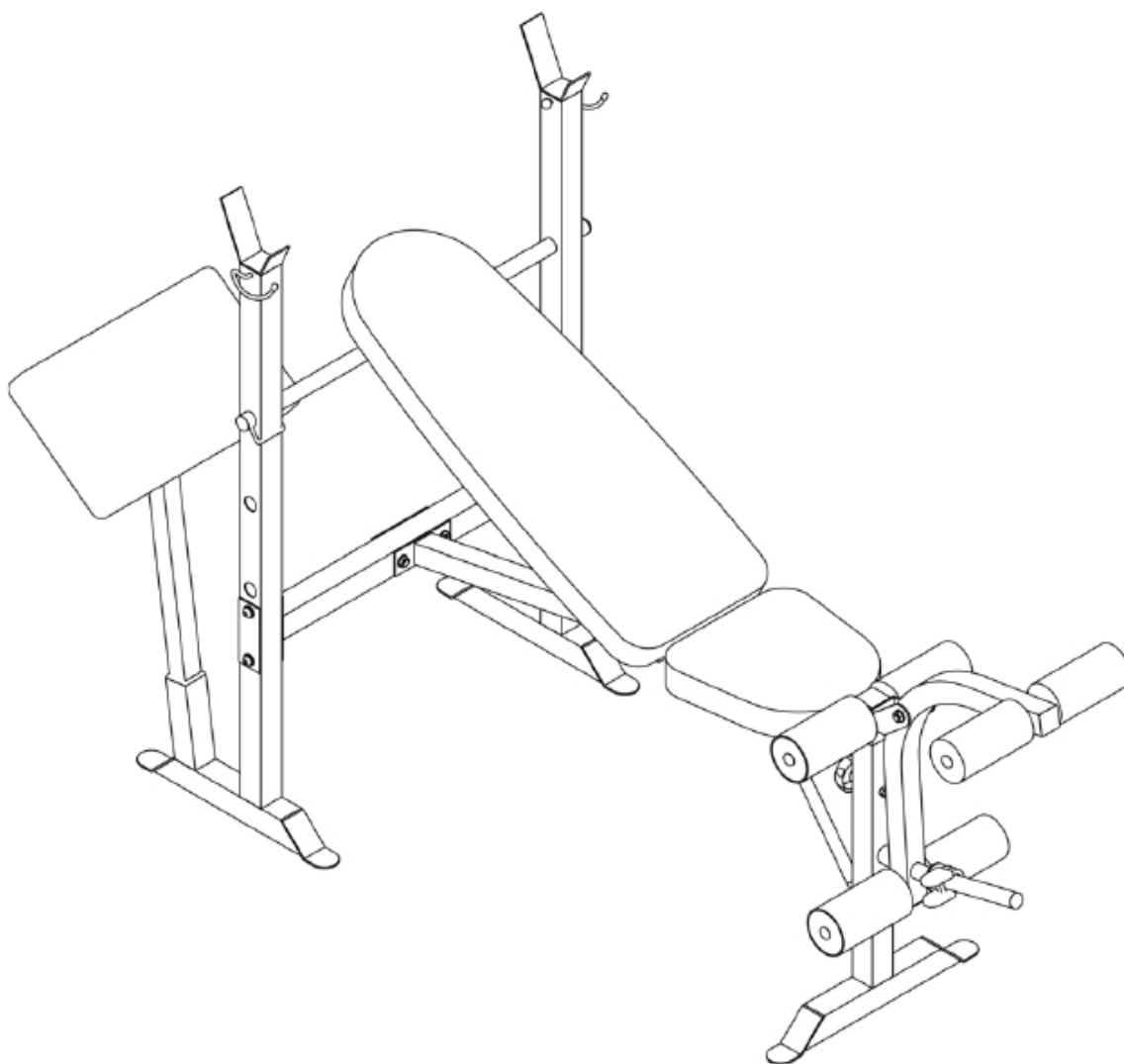
Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



Fitnessbank unter die große Hantel MASTER® Nemesis

MAS4A090



MONTAGEANLEITUNG



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Wir bedanken uns, dass Sie sich entschieden haben, unser Produkt zu kaufen. Obwohl wir viel Kraft für Qualitätssicherung jedes unseres Produkts aufwenden, können vereinzelt fehlende oder defekte Teile erscheinen. Im Falle vom Erscheinen jedes Mangels auf dem Gerät oder eines fehlenden Teils kontaktieren Sie uns zum Ersatzzwecke. Dieses Gerät ist nur für Hausgebrauch konzipiert.

Grundinformationen:

- Dieses Gerät ist nur für Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist nicht für kommerzielle Zwecke und höhere leistungsfähige Belastung bestimmt.
- Falsche Benutzung (z. B. Übermäßiges Training, heftige Bewegungen ohne Aufwärmen, falsche Einstellung) kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Vor dem Beginn des Trainings konsultieren Sie Ihr Gesundheitszustand – das Herzsystem, den Blutdruck, orthopädische Probleme usw. mit Ihrem Arzt.
- Der Hersteller ist für keine Verletzung, keinen Schaden und kein Versagen verantwortlich, das durch die Benutzung dieses Produkts oder durch eine falsche Montage und Wartung des Geräts verursacht wurde.

Sicherheitshinweise:

Um eine Verletzung oder Beschädigung des Geräts zu verhindern, beachten Sie folgende Regeln:

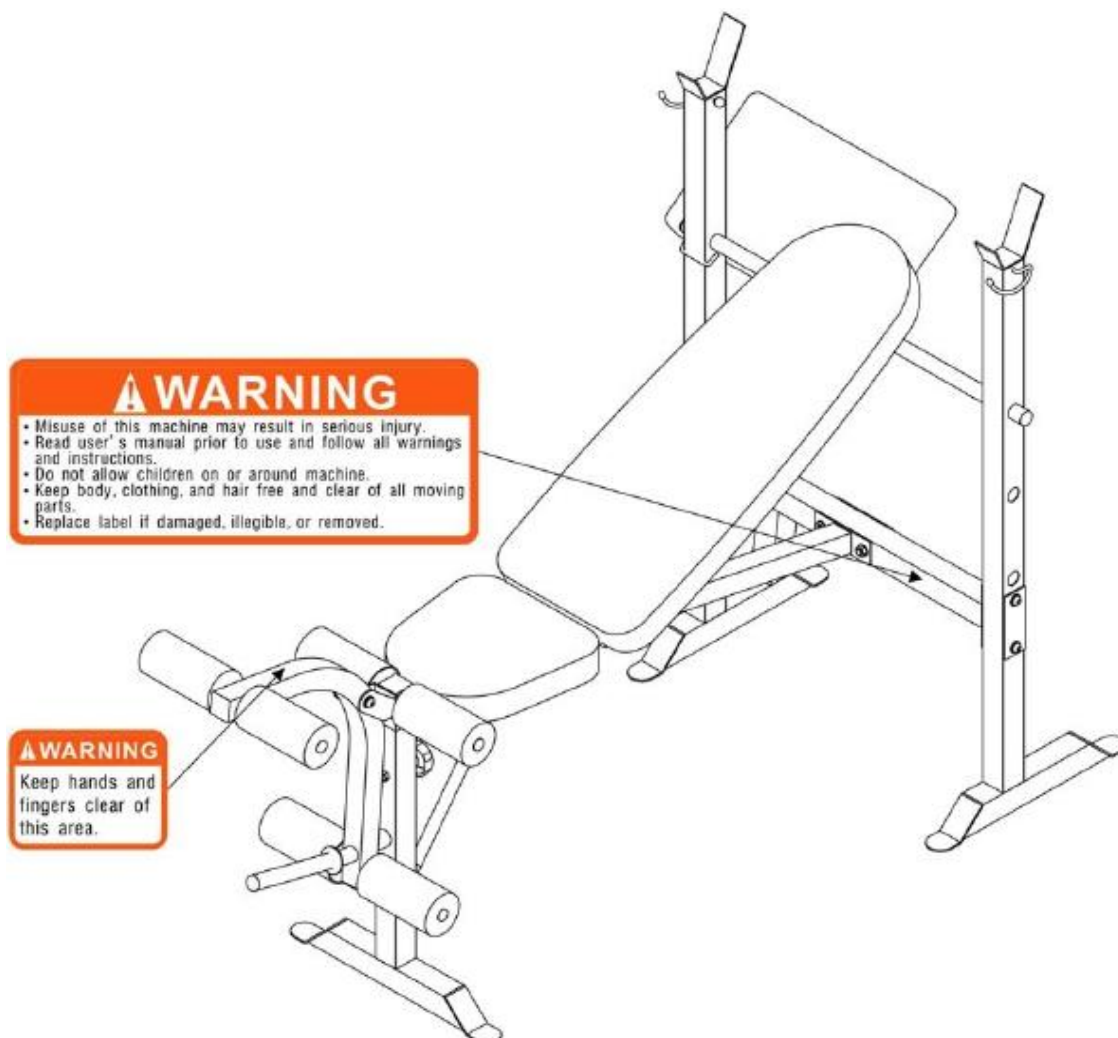
- Das maximale Benutzergewicht ist 100 kg, die gesamte Tragfähigkeit einschließlich des Gewichts ist 200 kg. Geben Sie auf die Langhantelstange nicht mehr als 100 kg und auf die Fußstange nicht mehr als 40 kg.
- Das Gerät gehört in die Klasse HC und ist für keine therapeutischen Übungen geeignet.
- Das Gerät darf nicht in ungelüfteten Räumen benutzt werden.
- Hohe Temperatur, Feuchtigkeit und Wasser dürfen mit dem Gerät nicht in Kontakt kommen.
- Lesen Sie vor dem Beginn sorgfältig die Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und feste Fläche. Versichern Sie sich, dass das Gerät fest und sicher steht.
- Um das Gerät muss es einen Freiraum mindestens von 2 Metern in allen Seiten geben.
- Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit ernst schädigen.
- Versichern Sie sich, dass keine Hebel und andere Einstellungsmechanismen auf dem Rad bei dem Training im Weg stehen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile. Falls Sie beschädigt sind, benutzen Sie das Gerät nicht und tauschen Sie die beschädigten Teile sofort aus oder kontaktieren Sie den Lieferant.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern, ob Sie richtig festgezogen sind.
- Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht ohne Aufsicht am Gerät oder in seiner Nähe.
- Dieses Gerät ist kein Spielzeug.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für eventuelle Bestellung der Ersatzteile in der Zukunft auf.
- Dieses Gerät ist nur für Innengebrauch bestimmt. Wir empfehlen, unter die Bank eine Unterlage für den Schutz des Fußbodens oder des Teppichs zu geben.
- Halten Sie Ihre Hände und Beine in einer sicheren Entfernung von den beweglichen Teilen.
- Tragen Sie immer Sportschuhe, um ihre Fußsohlen während des Turnens zu schützen.
- Verwenden Sie für diese Bank keine Langhantelstange, die länger als 1,5 m ist.
- Versichern Sie sich immer, dass es das gleiche Gewicht auf den beiden Seiten gibt. Wenn Sie Gewichte zugeben oder abnehmen, lassen Sie immer auf beiden Seiten das gleiche Gewicht, um das Umkippen der Stange zu verhindern.
- Falls Sie mit der Fußstange turnen, geben Sie auf beide Seiten das gleiche Gewicht, um die Bankstabilität zu behalten.
- Falls Sie die Rückenlehne in der angehobenen Position verwenden, versichern Sie sich immer, dass die Stützstange in der gegebenen Position immer sicher eingeschoben und verschlossen ist.
- Falls Sie bei dem Turnen einen Schmerz fühlen oder es ist Ihnen übel geworden, hören Sie mit dem Turnen sofort auf und führen Sie Entspannungsübungen durch.
- Eine Hilfsperson muss bei Ihnen während des Turnens immer sein, um die Langhantelstange bei dem Turnen aufzuhalten und mit der Platzierung der Stange in den Halter zu helfen.

Wichtig: Geben Sie die Ware nur in der Originalpackung zurück, oder in einer Packung, die für den Transport sicher ist und es kann zur keinen Beschädigung des Geräts kommen.

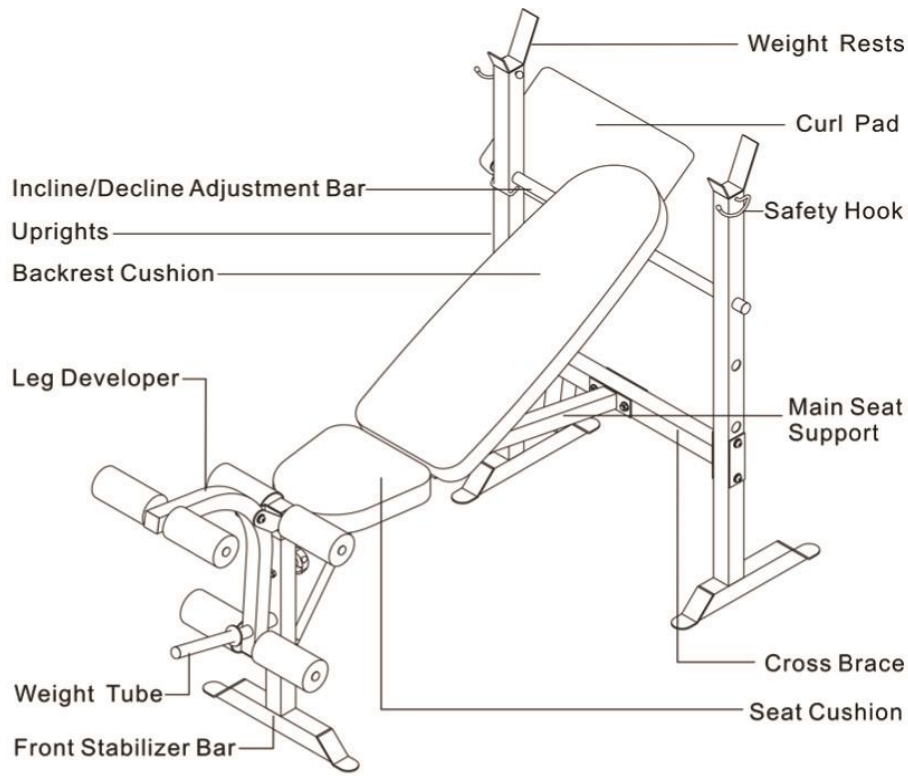
WICHTIGE HINWEISE:

- **Die Benutzung dieses Geräts kann schwere Verletzungen verursachen.**
- **Lesen Sie aufmerksam alle Hinweise und Instruktionen, bevor Sie beginnen, am Gerät zu turnen.**
- **Lassen Sie Kinder nicht ohne Aufsicht in der Nähe vom Gerät.**
- **Halten Sie den Körper, die Kleidung und die Haare in einer sicheren Entfernung von den beweglichen Teilen.**

- Benutzen Sie das Gerät nicht, falls es beschädigt ist, ein Teil fehlt oder das Gerät nicht richtig funktioniert. Das Gerät muss repariert werden.
- Halten Sie Ihre Hände und Finger in einer sicheren Entfernung von diesem Bereich.



Teile des Geräts



1. einstellbare Stange für Neigung
2. Seitenstützen
3. Rückenlehne
4. Fußstange
5. Stange für das Gewicht
6. Vordere Stabilisierungsstange
7. Stange für das Ablegen des Gewichts
8. Bizeps-Stütze
9. Sicherheitsbolzen
10. Hauptsattelstange
11. Querstange
12. Sitz

NOTWENDIGES WERKZEUG

Erleichtern Sie sich Ihre Arbeit.

Diese Anleitung ist so gemacht, dass jeder dieses Gerät erfolgreich aufbauen kann.

Lesen Sie aufmerksam folgende Informationen, bevor Sie mit der Montage beginnen:

- Für den Aufbau sind 2 Personen nötig.
- Um die kleinen Teile zu identifizieren, schauen Sie in die Kapitel TEILE DES GERÄTS/AUFRISS DER TEILE.
- Ziehen Sie immer alle Teile fest, falls es nicht ausdrücklich anders angeführt ist.
- Sobald Sie mit dem Aufbau fertig sind, kontrollieren Sie nach dem Bild, ob alle Teile richtig orientiert sind.
- Geben Sie alle Teile auf eine saubere Fläche und nehmen Sie all das Verpackungsmaterial heraus. Werfen Sie das Verpackungsmaterial nicht raus, bis der Aufbau fertig ist.

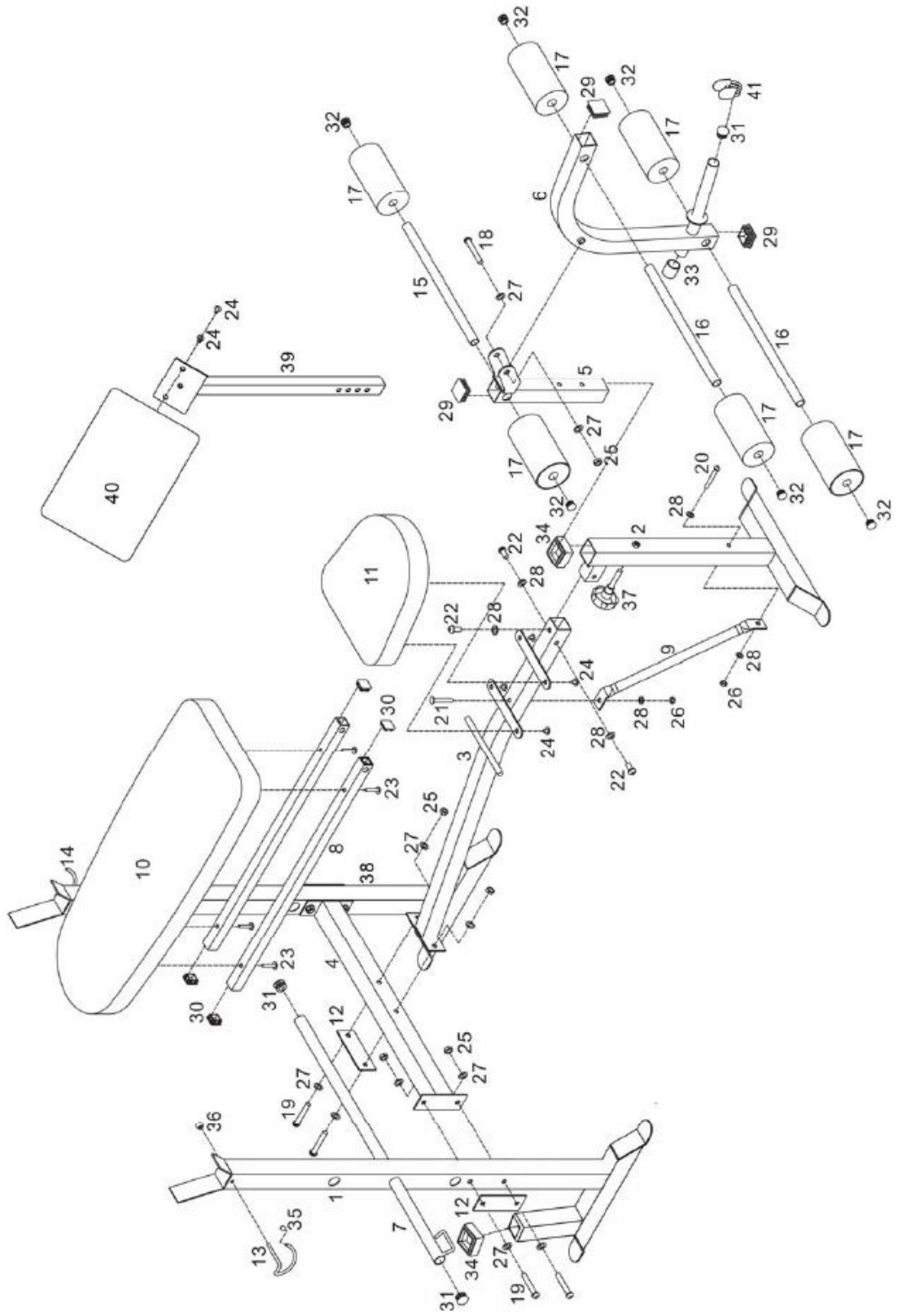
Werkzeug (nicht im Paket erhalten), das für den Aufbau nötig ist:

- 2 einstellbare Schlüssel
- 1 Hammer
- 1 klassischer Schraubendreher
- 1 Kreuzschlitzschraubendreher



Der Aufbau wird einfacher sein, wenn Sie ein Schlüssel- und Schraubenzieher-Set haben werden.

AUFRISS DER TEILE



TEILELISTE

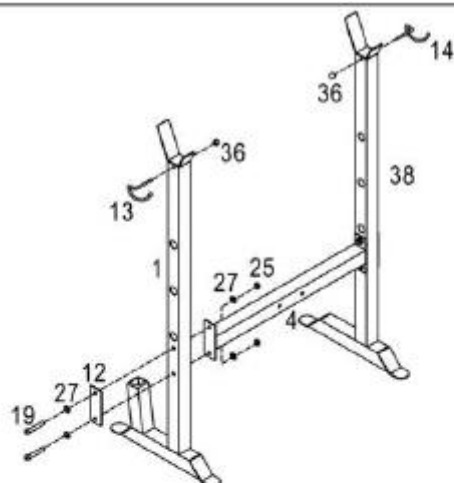
Nr.	Beschreibung	Anzahl	Schon aufgebaut
1	Linke Stange	1	NEIN
2	Vordere Stabilisierungsstange	1	NEIN
3	Hauptsattelstange	1	NEIN
4	Querstange	1	NEIN
5	Stütze der Fußstange	1	NEIN
6	Fußstange	1	NEIN
7	Einstellbare Stange für die Neigung	1	NEIN
8	Stangen der Rückenlehne	2	NEIN
9	Haltewinkel	1	NEIN
10	Rückenlehne	1	NEIN
11	Sattel/Sitz	1	NEIN
12	Unterlagen	3	NEIN
13	Linker Sicherungsbolzen	1	NEIN
14	Rechter Sicherungsbolzen	1	NEIN
15	Stange für den langen Griff	1	NEIN
16	Stangen für den kurzen Griff	2	NEIN
17	Griffe	6	NEIN
18	M10 x 70mm Schraube	1	NEIN
19	M10 x 65mm Schrauben	6	NEIN
20	M8 x 60mm Schraube	1	NEIN
21	M8 x 50mm Schraube	1	NEIN
22	M8 x 15mm Schrauben	3	NEIN
23	M6 x 38mm Schrauben	4	NEIN
24	M6 x 15mm Schrauben	6	NEIN
25	M10 Nylonmutter	7	NEIN
26	M8 Nylonmutter	2	NEIN
27	M10 Unterlagen	14	NEIN
28	M8 Unterlagen	6	NEIN
29	38mm quadratische Innenkappe	3	JA
30	25mm quadratische Innenkappe	4	JA
31	25mm runde Innenkappe	3	JA
32	19mm runde Innenkappe	6	JA
33	25mm runde Winkelkappe	1	JA
34	45 x 38mm Plastikfassung	2	JA
35	Gummikappen	2	JA
36	M6 Mutter	2	NEIN
37	Schraube M10 x 45mm	1	NEIN
38	Rechte Stange	1	NEIN
39	Stützstange	1	NEIN
40	Bizeps-Stütze	1	NEIN
41	Federklips	1	NEIN

Aufbau des Geräts

SCHRITT 1:

Schließen Sie die Querstange (4) an die linke (1) und rechte Stange (38) an. Ziehen Sie sie zueinander mithilfe von den Schrauben (19), den Unterlagen (27) und den Unterlagen (12) fest, dann ziehen Sie die Unterlagen (27) und die Muttern (25) fest, wie es auf dem Bild gezeigt ist.

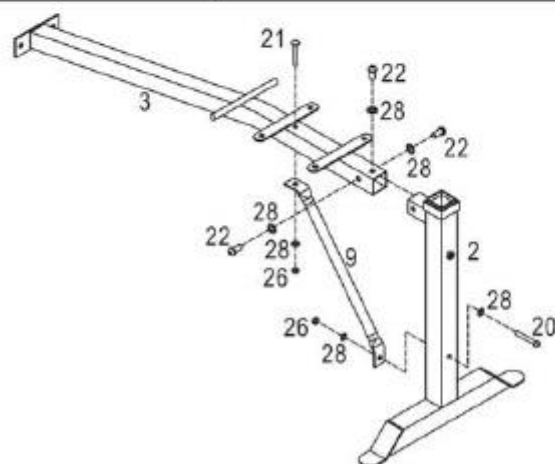
Befestigen Sie den linken Sicherungsbolzen (13) und den rechten Sicherungsbolzen (14), indem Sie die in die richtigen Löcher geben, wie es auf dem Bild gezeigt ist. Dann ziehen Sie die Teile fest, indem Sie sie in die Muttern (36) einschrauben.



SCHRITT 2:

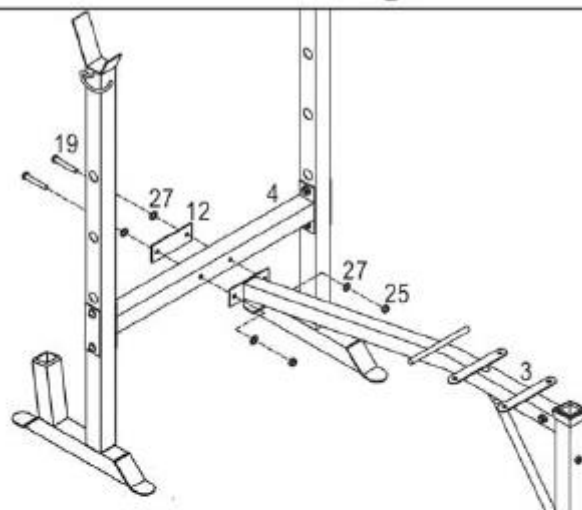
Befestigen Sie die Hauptstange (3) an die vorderen Stabilisierungsstange (2). Benutzen Sie die Schrauben (22) und die Unterlage (28).

Danach befestigen Sie den Haltewinkel (9), wie es auf dem Bild gezeigt ist. Benutzen Sie die Schrauben (20,21), die Unterlagen (28) und die Muttern (26).



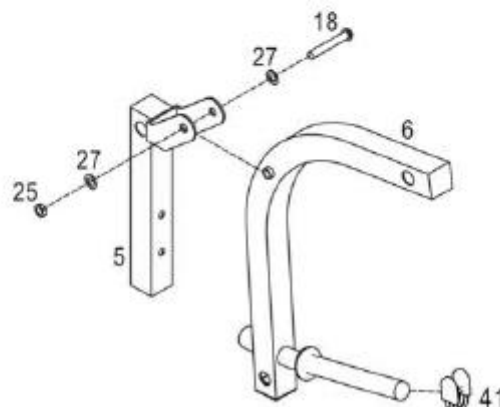
SCHRITT 3:

Verbinden Sie die in vorherigen Schritten aufgebauten Teile mit der Hauptstange (3) und befestigen Sie sie an die Basis (4) mithilfe von den Schrauben (19), der Unterlage (27), der Unterlage (12) und den Muttern (25).



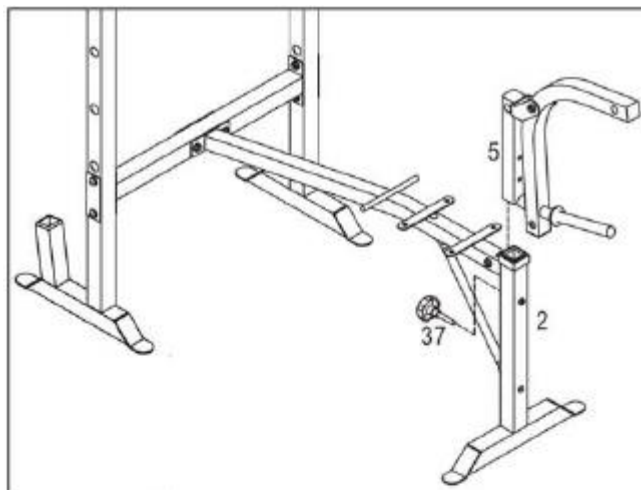
SCHRITT 4:

Verbinden Sie die Stütze der Fußstange (5) mit der Fußstange (6). Ziehen Sie sie mithilfe von der Schraube (18), den Unterlagen (27) und der Mutter (25) fest.



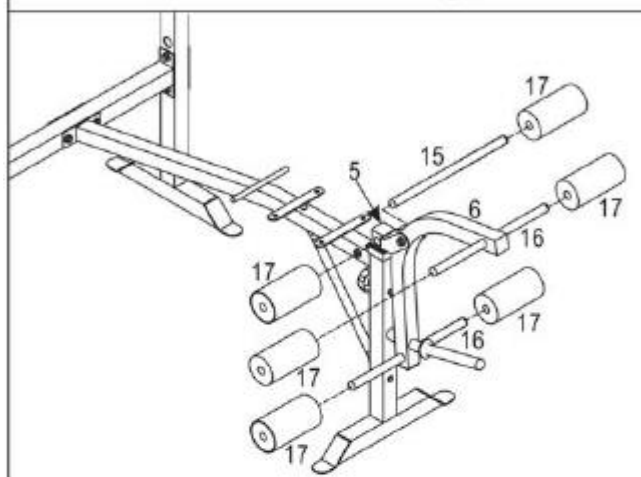
SCHRITT 5:

Geben Sie die Stütze der Fußstange (5) auf die obere Seite der vorderen Stabilisierungsstange (2). Danach benutzen Sie die Schraube (37) zum Festziehen, wie es auf dem Bild gezeigt ist.

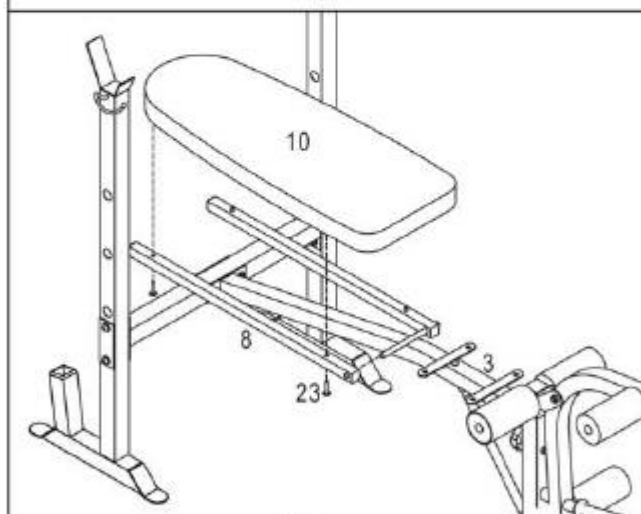
**SCHRITT 6:**

Legen Sie die Stange für den langen Griff (15) in das Loch in der Nähe von der Stütze der Fußstange (5) hinein. Setzen Sie auf jeder Seite die Schaumgriffe (17) auf, wie es auf dem Bild gezeigt ist.

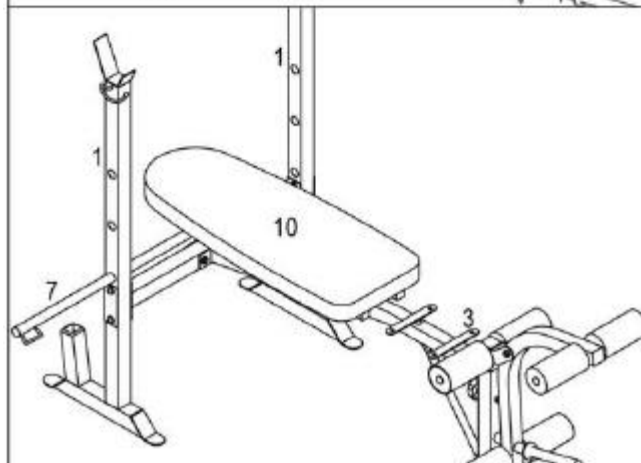
Geben Sie die Stange für den kurzen Griff (16) in die Löcher in der Fußstange (6). Setzen Sie auf die beiden Stangen die Schaumgriffe (17) auf, wie es auf dem Bild gezeigt ist.

**SCHRITT 7:**

Geben Sie die die Stangen der Rückenlehne (8) auf jede Seite der Querstange auf der Hauptsattelstange (3), wie es auf dem Bild gezeigt ist. Benutzen Sie die Schrauben (23) und befestigen Sie die Rückenlehne (10) an die Stützstange (8), wie es auf dem Bild gezeigt ist.

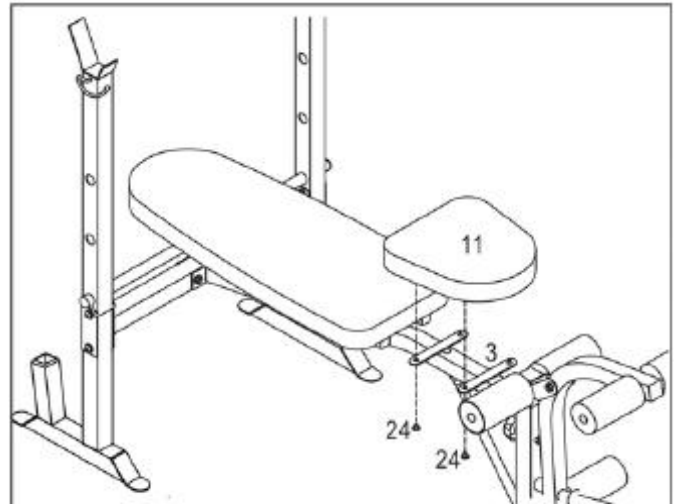
**SCHRITT 8:**

Geben Sie die einstellbare Stange (7) durch die beiden Stangen (1), wie es auf dem Bild gezeigt ist.

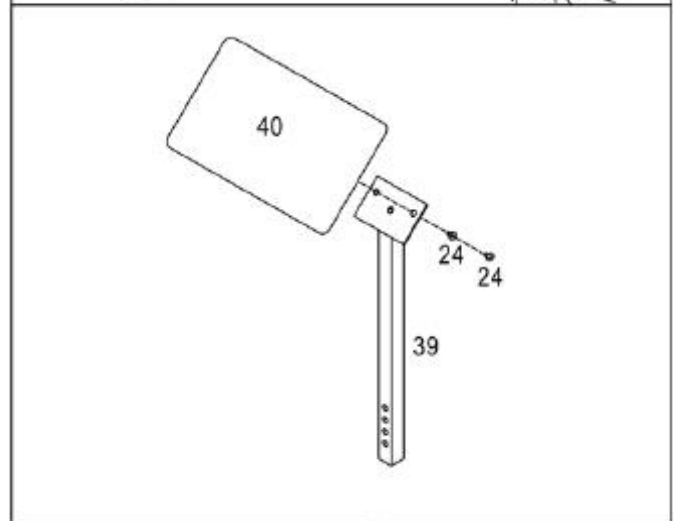


SCHRITT 9:

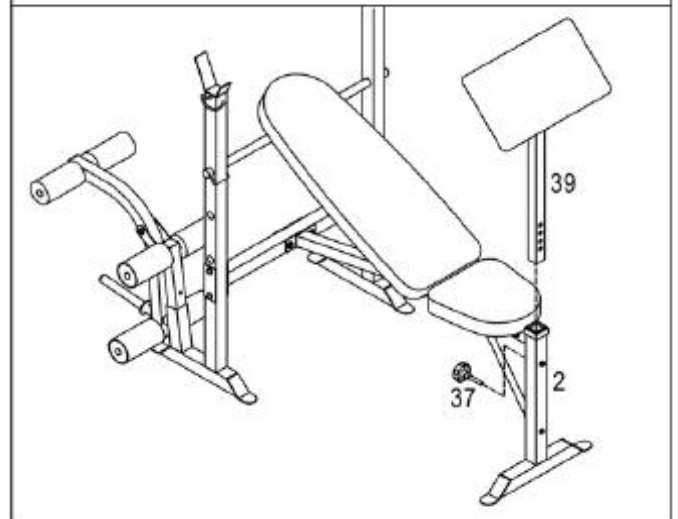
Mithilfe von den Schrauben (24) ziehen Sie den Sattel (11) fest, wie es auf dem Bild gezeigt ist.

**SCHRITT 10:**

Befestigen Sie die Bizeps-Stütze (40) an die Stange (39) mithilfe von den Schrauben (24), wie es auf dem Bild gezeigt ist.

**SCHRITT 11**

Im Falle, dass Sie die Bizeps-Stütze benutzen wollen, entfernen Sie den Beinkräftiger von der vorderen Stabilisierungsstange (2), danach geben Sie die Bizeps-Stütze in die vordere Stabilisierungsstange (2), wie es gezeigt ist und ziehen Sie mithilfe von der Schraube (37) fest.



TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existierende gesundheitliche Probleme.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz dient für den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben ó Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

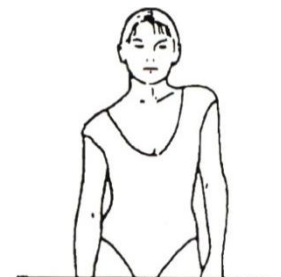
Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprüche bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

STRECKUNG DEN HALS

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.

STRECKUNG DER ARME

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechte und linke Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.

**STRECKUNG DES SCHENKEL**

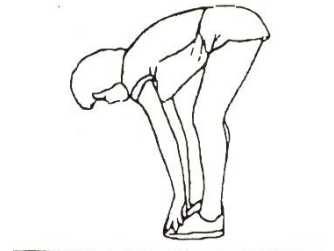
Stützen Sie sich mit dem Arm an die Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hintern. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.

**INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL**

Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

**BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN**

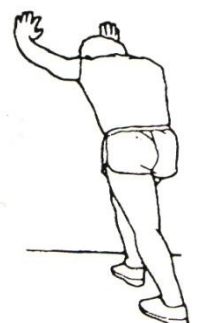
Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.

**TURNEN AUF DEN KNIE**

Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

**STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE**

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



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 üblicher Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder 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 auf führen.
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: