

# Fitness schod step UP bedýnka MASTER<sup>®</sup>

MAS4A042



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

## **CZ Důležitá upozornění:**

1. Před začátkem cvičení zkontrolujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
2. Před použitím zkontrolujte, zda je vše bezpečné - pokud jsou některé části opotřebované či poškozené, nepoužívejte toto zařízení.
3. Cvičení není vhodné pro těhotné ženy.
4. Nenechávejte cvičit děti bez dozoru dospělé osoby.
5. Pokud se nebudete při cvičení cítit dobře, bude vám špatně od žaludku nebo budete mít jiný nepříjemný pocit, ihned cvičení přerušete.
6. Není určeno pro starší osoby, malé děti a nemocné osoby.
7. Odstraňte z blízkosti zařízení nebezpečné věci jako jsou sklo, rohy stolů, ostré předměty atd.
8. Cvičení provádějte lehce a plynule, bez prudkých pohybů.

## **SK Dôležité upozornenie:**

1. Pred začiatkom cvičenia skonzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom.
2. Pred použitím skontrolujte, či je všetko bezpečné - pokiaľ sú niektoré časti opotrebované, či poškodené nepoužívajte toto zariadenie.
3. Cvičenie nie je vhodné pre tehotné ženy.
4. Nenechávajte cvičiť deti bez dozoru dospelaj osoby.
5. Pokiaľ sa při cvičení nebudete cítiť dobre, bude vám zle od žalúdka alebo budete mať nepříjemný pocit, ihned cvičenie prerušete.

6. Nie je určený pre staršie osoby, malé deti a choré osoby.
7. Z blízkosti zariadenia odstráňte nebezpečné veci ako je sklo , rohy stola, ostré predmety atď.
8. Cvičenie prevádzajte ľahko a plynulo bez prudkých pohybov.

**PL Ważne ostrzeżenia:**

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować z lekarzem stan zdrowia.
2. Przed użyciem należy sprawdzić stan bezpieczeństwa urządzenia – jeżeli niektóre części są zużyte lub uszkodzone, nie należy korzystać z urządzenia.
3. Ćwiczenia nie są przeznaczone dla kobiet w ciąży.
4. Nie należy pozostawiać ćwiczących dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
5. Jeśli podczas ćwiczeń pojawią się bóle i zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
6. Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób starszych, małych dzieci i schorowanych osób.
7. Należy usunąć niebezpieczne przedmioty jakimi są szkło, kanty stołu, ostre przedmioty itd. z okolic urządzenia.
8. Ćwiczenia należy przeprowadzać wolno i płynnie, bez gwałtownych ruchów.

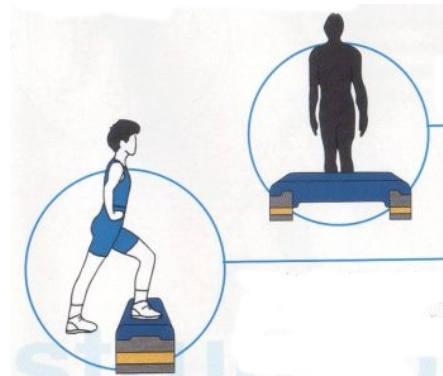
**Aerobní cvičení**

Na stepu můžete provádět jak nenáročné, jednoduché cviky tak i náročné cviky. Při cvičení byste se měli zadýchat, ale ne lapat po dechu. Pokud jste začátečník, nejdříve cvičte 3-4 minuty a postupně dobu zvyšujte. Ke konci cvičení pomalu snižujte zátěž a nakonec proveďte protahovací cvičení po dobu 3-4 minut. Protahování můžete také zopakovat později, zamezíte tak možnému ztuhnutí či bolesti svalů.

Při stoupnutí na step musíte mít na stepu celé chodidlo. Při cvičení nevystřkujte hýždě a cvičte v diagonále.

Vždy sestupujte dozadu, nikdy dopředu.

Vyberte si příslušnou výšku stepu. Pokud nebudete zvládat cvičení při větší výšce, raději snižte výšku stepu, aby nedošlo k přetažení.



**Zahřívací cviky**

Před začátkem jakéhokoliv cvičení je třeba vždy provést zahřívací cvičení.

Začněte chůzí na místě. Zvedejte kolena, pata se musí dotknout země a mějte uvolněnou páteř. Toto cvičení provádějte přibližně 3-4 minuty.

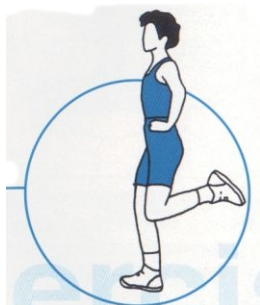


### Zvedání kolen

Je také velmi důležité protáhnout hlavní svalové skupiny, které se při cvičení posilují. Toto protahování je statické a v každé poloze vydržte 6-8 sekund.

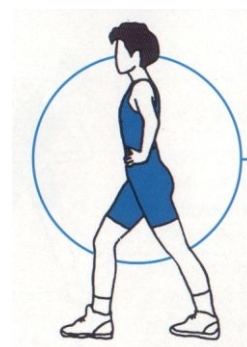


### Zakopávání



#### Lýtka

Dejte jednu nohu dozadu a tlačte do podlahy. Obě špičky musí směřovat dopředu.



#### Zadní strana steh a kolena

Pokračujte od protažení lýtek, přeneste váhu na zadní nohu a napněte koleno. Protlačte přední nohu co nejvíce z kyčle.



#### Protažení boků

Pokud se cítíte připraveni, můžete si zvolit váš cvičební program.



#### Kruhy paží



## Přední strana stehén

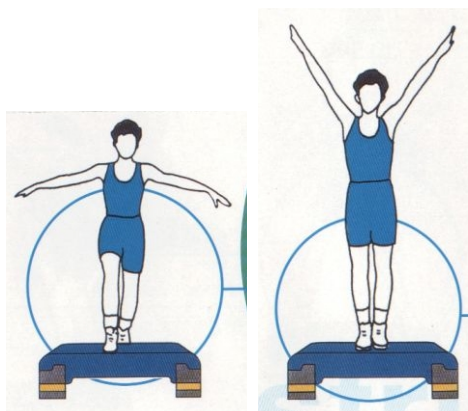
Postavte se na jednu nohu, druhou nohu ohněte dozadu a uchopte ji rukou. Tlačte nohou do hýždí. Pokud neudržíte stabilitu, chyt'ete se jednou rukou židle.



## Základní krok - Basic

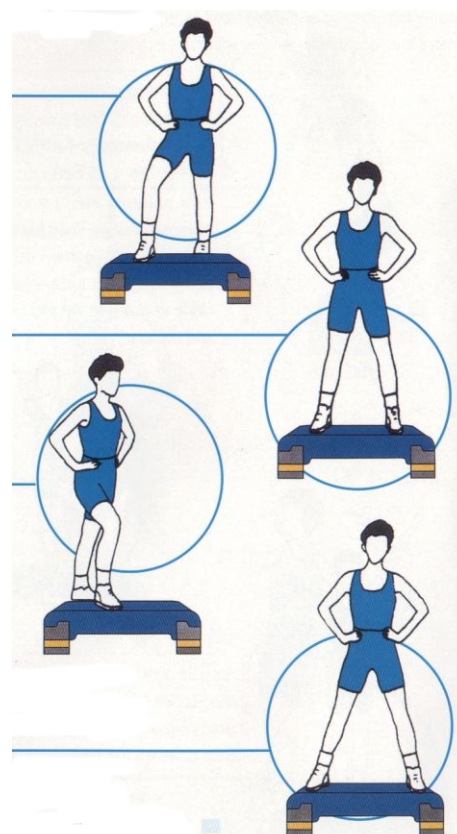
Zde jsou popsány základní pohyby. Odpočítává se od čtyř do nuly. Na step jde vždy tatáž noha. Při cvičení jedné nohy byste neměli strávit více než 1 minutu. Po minutě nohy vyměňte.

1. pravou nohou nahoru
2. levou nohou nahoru
3. pravou nohou dolů
4. levou nohou dolů.



Pro zvýšení zátěže můžete přidat cviky paží.

1. Rozpažte ruce při chůzi nahoru pravou nohou
2. Vzpažte při levé noze nahoru
3. pravou nohou dolů, ruce rozpažte
4. levou nohou dolů, ruce upažte



## V- step

Jde o variaci Basicu. Nohy jdou ze široka stranou nahoru a k sobě dolů.

1. krok na step pravou nohou do strany
2. krok levou nohou do strany
3. krok dolů pravou nohou
4. krok dolů levou nohou k pravé noze.

Opět můžete přidat paže

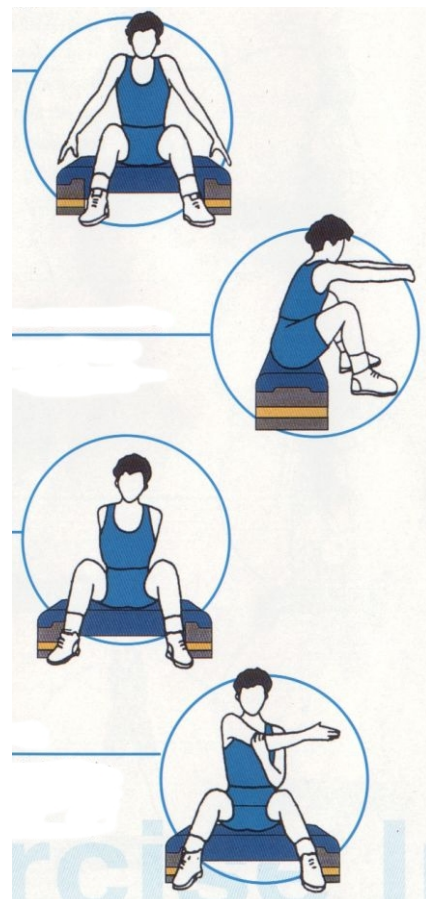
1. pravá noha nahoru – zvedněte pravou ruku
2. levá noha nahoru – zvedněte levou ruku
3. pravá noha dolů – připažte pravou ruku
4. levá noha dolů – připažte levou ruku.

### Protahování

Po cvičení je třeba opět svaly protáhnout, aby neztuhly a nebolely další dny. Tyto cviky jsou statické, v každé poloze vydržte 8-10 sekund.

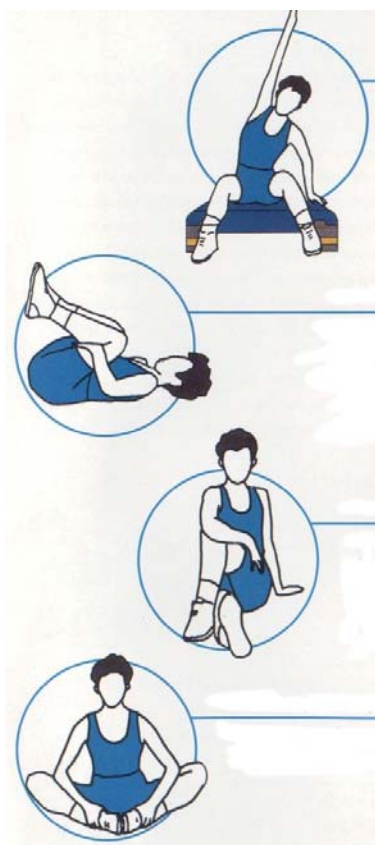
### Ramena – deltový sval

1. sedněte si na step, narovnejte záda a zvedejte ramena nahoru k uším
2. pak je tlačte dolů a v pozici vydržte.



### Vrchní část zad – trapézy

Sedněte si na step, vytahujte ruce dopředu z lopatek a vydržte v této pozici.



### Vrchní část zad

Sedněte si na step a spojte ruce za zády. Vytočte dlaně směrem nahoru a pomalu zvedejte paže. Chvilí v této poloze vydržte.

### Zadní strana paží a ramen (tricepsy a zadní deltový sval)

Sedněte si na step. Narovnejte záda. Jednu paži tlačte doboku přes hrud' a druhou rukou ji v lokti přitlačte. Tlačte ruku co nejvíce doboku. V poloze vydržte.

### Pás

Sedněte si na step vzpřímeně a nakloňte se na jednu stranu. Druhou ruku vytahujte co nejvíce nahoru. V této poloze vydržte.

### **Vnitřní strana steh**

Lehněte si na zem, rukama tlačte kolena co nejvíce od sebe. V poloze vydržte.

### **Vnější strana steh**

Sedněte si na zem. Napněte pravou nohu a levou nohu ohněte přes pravou nohu. Pomocí opačné paže tlačte na koleno a v této poloze vydržte.

### **Hýžd'ové svaly**

Lehněte si na zem a spojte chodidla. Tlačte kolena od sebe.

Další protahovací cviky byly ukázány v zahřívací části.

### **Oddělené posilování**

V této sekci se zaměříme na posilování jednotlivých svalů bez vlivu na srdečně-cévní systém. Pro zvětšení svalové hmoty je nutné cvičit v téměř maximální zátěži a s opakováním. Jednotlivé série se musí opakovat. Například – 10 – 11 cviků při 3 – 4 opakování. Mezi opakováními je nutné udělat pauzu. V pauze můžete posilovat jiné skupiny svalů.

Pokud při cvičení ucítíte jakoukoliv bolest nebo pálení, udělejte si přestávku.

### **Vnější strana steh**

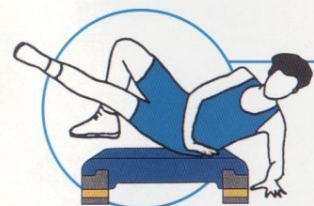
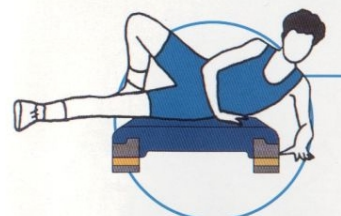
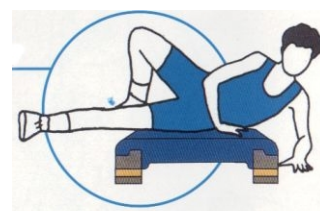
Lehněte si na bok na step, zapřete se spodní rukou o zem, vrchní ruku zapřete do stepu. Napněte spodní nohu, vrchní nohu pokrčte. Zvedejte vrchní nohu, cvičení opakujte.

Lehněte si na bok na step, zapřete se rukama, pokrčte obě nohy a zvedejte vrchní nohu, cvičení opakujte.

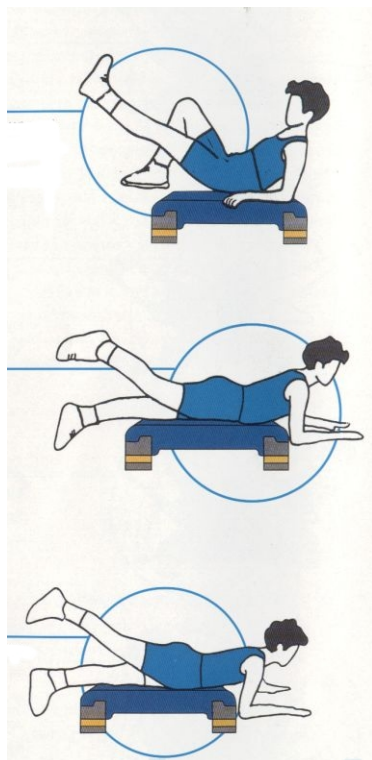
### **Vnitřní strana steh**

Lehněte si na bok na step. Opřete se spodní rukou o zem a vrchní ruku zapřete do stepu. Napněte spodní nohu, vrchní nohu pokrčte. Zvedejte několikrát spodní nohu nahoru v malém rozsahu.

Můžete také pokrčit obě nohy.



## Přední strana stehen – kvadriceps

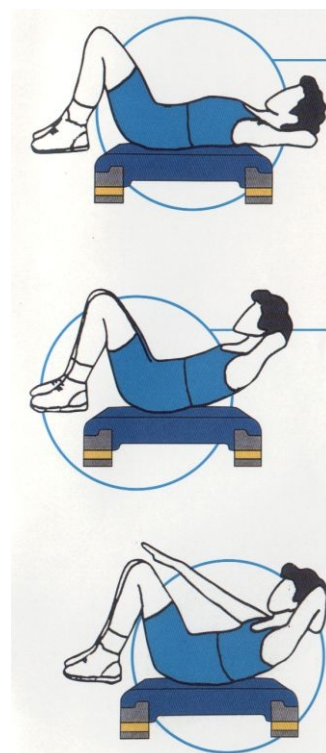


Sedněte si na step podélně. Za zády se podepřete rukama, pokrčte jednu nohu a druhou natáhněte. Zvedejte nataženou nohu.

Opřete se o lokty, tlačte hýždě ke stepu a opět zvedejte jednu nohu.

## Hýžd'ové svaly

Lehněte si na step na břicho, opřete se lokty o zem a zvedejte jednu nohu nahoru a přitom stáhněte hýždě. Nedělejte moc velké pohyby, abyste nezapojovali zádové svaly.



## Břišní svaly

Lehněte si na záda na step a pokrčte kolena. Zvedejte kolena k hrudníku a přitom zvedejte i hýždě. Ruce mějte za hlavou.

Zvedejte horní část těla, nedávejte bradu na prsa, zvedejte celou horní část těla.

Jednu ruku nechte za hlavou a druhou rukou miřte na stehna.

## CZ – 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.

## SK - Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohoto 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.

## PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w całości 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.

### **CZ Záruční podmínky:**

- na step schod 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

### **SK Záručné podmienky:**

- na step schod 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

### **PL 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.

#### **Dodavatel CZ:**

MASTER SPORT s.r.o.  
1. máje 69/14  
709 00 Ostrava-Mariánské Hory  
Czech Republic  
www.nejlevnejsisport.cz

#### **Dodávateľ SK:**

TRINET Corp., s.r.o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto  
Slovakia  
www.najlacnejsisport.sk

#### **Dystrybutor PL:**

TRINET CORP sp. z o.o.  
ul. Wilkowska 2  
44-180 Toszek  
Poland  
www.najtanszysport.pl

