

POSILOVACÍ ČINKA
POSILOVACIA ČINKA / HANTLA

MASTER[®] SHAKE



UŽIVATELSKÝ MANUÁL / UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL
INSTRUKCJA OBSŁUGI

CZ – 1. Důležité bezpečnostní upozornění

- Před prvním použitím činky si pozorně přečtěte tento uživatelský manuál.
- Při posilování dodržujte bezpečnou vzdálenost činky od své tváře - minimálně 15 cm. Zabráňte tak případnému zranění.
- Uživatelům se zdravotními problémy a uživatelům starším 35 let doporučujeme konzultovat používání činky Master Shake se svým lékařem.
- Posilovací činka Master Shake není hračka, nikdy nenechávejte děti s činkou bez dozoru.
- Před každým cvičením se přesvědčte, zda činka není poškozena, případné díry, škrábance a chybějící či uvolněné části mohou přivodit zranění.
- Činka Master Shake je určena pro domácí rekreační používání, není určena pro profesionální použití.

SK - 1. Dôležité bezpečnostné upozornenie

- Pred prvým použitím činky si pozorne prečítajte tento užívateľský manuál.
- Pri posilňovaní dodržujte bezpečnú vzdialenosť činky od svojej tváre - minimálne 15 cm. Zabráňte tak prípadnému zraneniu.
- Užívateľom so zdravotnými problémami a užívateľom starším 35 rokov odporúčame konzultovať používanie činky Master Shake so svojím lekárom.
- Posilňovacia činka Master Shake nie je hračka, nikdy nenechávajte deti s činkou bez dozoru.
- Pred každým cvičením sa presvedčte, či činka nie je poškodená, prípadné diery, škrabance a chýbajúce alebo uvoľnené časti môžu privodiť zranenie.
- Činka Master Shake je určená pre domáce rekreačné používanie, nie je určená pre profesionálne použitie.

PL - 1. Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
- Podczas treningu zachowaj bezpieczną odległość hantli od swej twarzy – minimum 15 cm. Tak aby zapobiec ewentualnemu urazowi.
- Ćwiczący z problemami zdrowotnymi, lub Ci powyżej 35 roku życia powinni skonsultować z lekarzem ćwiczenie hantlą Master Shake.
- Hantla Master Shake nie jest zabawką, nigdy nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w jej pobliżu.
- Przed każdym ćwiczeniem upewnij się, że hantla nie jest uszkodzona, wszelkie otwory, zadrapania lub brakujące lub poluzowane części mogą spowodować obrażenia.
- Hantla Master Shake jest przeznaczona do użytku domowego, nie do użycia komercyjnego.

CZ - 1.2 Důležité provozní informace

Posilovací činka Master Shake není poháněna motorem ani jiným elektrickým zařízením. Činka využívá pouze energie uživatele. Odpor vnitřní hřídele a nárazy závaží při pohybu tam a zpět při cvičení přinášejí nesrovnatelně lepší výsledky než cvičení s klasickou činkou. Trénink s činkou Master Shake je tak efektivnější a přináší hmatatelné výsledky za podstatně kratší dobu.

Činka Master Shake je určena zejména k posilování a tvarování svalů horní poloviny těla – bicepsů, tricepsů, ramenních a zádových svalů a odbourávání nežádoucích tukových vrstev tamtéž.

SK - 1.2 Dôležité prevádzkové informácie

Posilňovacia činka Master Shake nie je poháňaná motorom ani iným elektrickým zariadením. Činka využíva iba energie užívateľa. Odpor vnútornej hriadele a nárazy závažia pri pohybe tam a späť pri cvičení prinášajú neporovnateľne lepšie výsledky ako cvičenie s klasickou činkou. Tréning s činkou Master Shake je tak efektívnejší a prináša hmatateľné výsledky za podstatne kratšiu dobu.

Činka Master Shake je určená najmä na posilňovanie a tvarovanie svalov hornej polovice tela - bicepsov, tricepsov, ramenných a chrbtových svalov a odbúravanie nežiaducich tukových vrstiev .

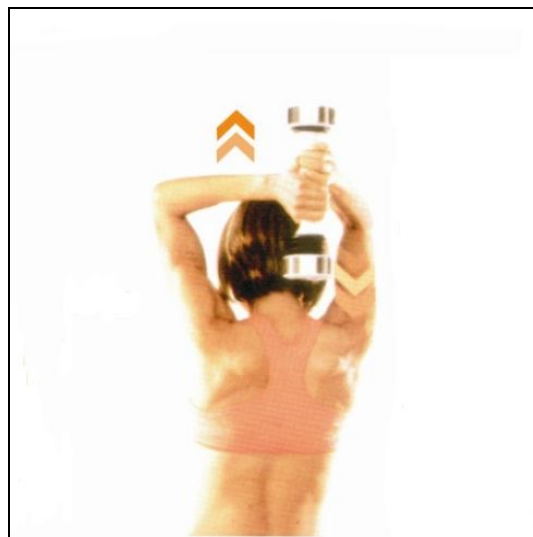
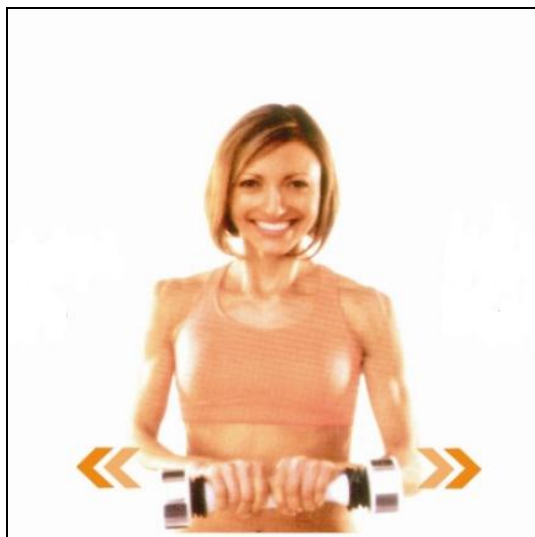
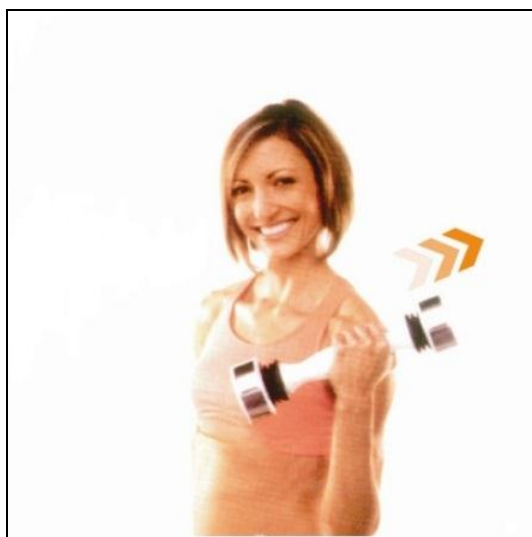
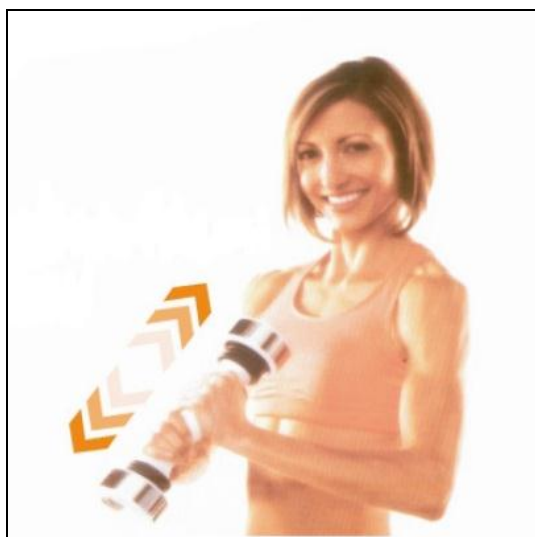
PL - 1.2 Ważne informacje

Hantla do wzmacniania Master Shake nie jest zasilania silnikiem ani innym elektrycznym zasilaczem. Hantla korzysta z energii ćwiczącego. Opór wewnętrzny jak i przemieszczanie się hantli tam i z powrotem daje znacznie lepsze wyniki niż tradycyjne ćwiczenia ze sztangą. Trening z hantłą Master Shake jest bardziej efektywny i daje dużo lepsze efekty w krótszym czasie.

Hantla Master Shake jest przeznaczona do wzmacniania i kształtowania mięśni górnej części ciała – bicepsu, tricepsu, mięśni ramion i mięśni pleców oraz zwalczania tkanki tłuszczowej w tych miejscach.

2. Cvičení s činkou Master Shake / Cvičenie s činkou Master Shake / Ćwiczenia z hantlą Master Shake

Ukázkové cviky / Ukážkové cviky / Przykładowe ćwiczenia





CZ - 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 rozehrňte 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 trhavým pohybům.

SK - Zahrievacie / Strečingové cvičenia

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

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehraje žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PL - 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 rozćwiczyć 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.

CZ - 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.

SK - PREŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítíte príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

PL - 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.

CZ - CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.

SK - CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PL - ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

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

CZ - PROTAŽENÍ PAŽÍ

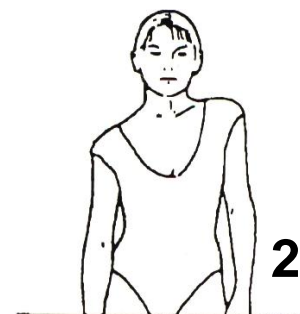
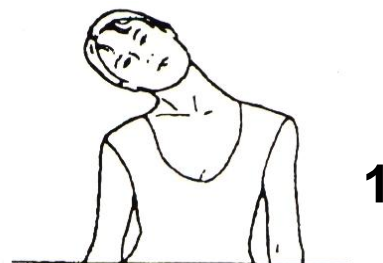
Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.

SK - PREŤAHOVANIE PAŽÍ

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

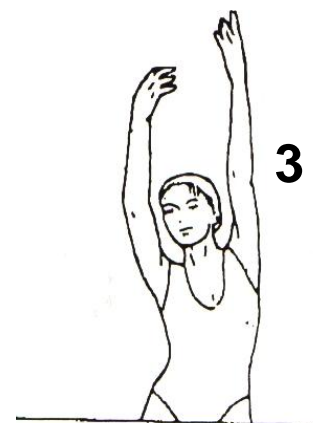
PL - ROZCIĄGANIE BARKU

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



CZ - PROTAŽENÍ STEHNA

Oprete 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.

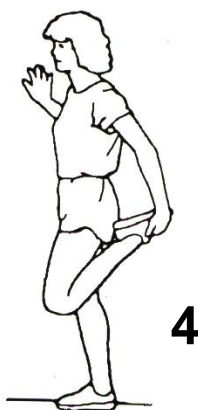


SK - PREŤAHOVANIE STEHNA

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.

PL - ROZCIĄGNIĘCIE 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.



CZ - VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posaďte 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.

SK - 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.

PL - ROZCIĄGNIĘCIE 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.



CZ - DOTEK PRSTŮ NA NOZE

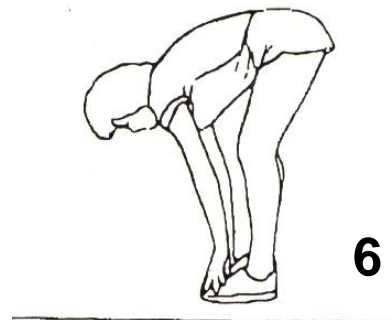
Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

SK - DOTYK PRSTOV NA NOHE

Pomalu 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.

PL - 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.



CZ - CVIČENÍ NA KOLENA

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

SK - 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.

PL - ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłodze i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią 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.



CZ - PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

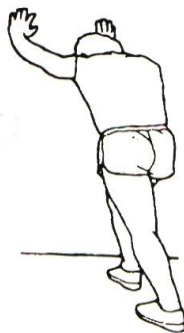
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

SK - 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.

PL - 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.



8

Poznámky/Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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 tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

PL - Copyright - prawo autorskie

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

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

CZ Záruční podmínky:

- na výrobek 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 výrobok 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 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 pozmieneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií 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

