



# Balanční podložka MASTER<sup>®</sup> Dome Ball-Dynaso 58 cm MAS4A112



## Návod na použití

Před použitím si přečtěte veškeré informace a uchovejte je pro případné pozdější použití. Tento výrobek není určen pro komerční či profesionální účely. Dodržujte veškeré instrukce uvedené v návodu na použití, jinak hrozí poškození výrobku. Barevné provedení výrobku se může lišit od zobrazeného na obalu či návodu.

### Specifikace výrobku:

MODEL: MAS4A112

MAX. NOSNOST: 300 kg

PRŮMĚR: 58 cm

VÝŠKA: MAX. 25 cm

**UPOZORNĚNÍ: VÝŠKA NAFOUKNUTÉHO MÍČE NESMÍ PŘESÁHNOUT 25 CM!**

### UPOZORNĚNÍ

- není vhodné pro děti mladší 36 měsíců, obsahuje malé dílky
- používejte pod dohledem dospělé osoby, děti nikdy bez dozoru, mohlo by dojít k úrazu!
- v prostoru cvičení dejte pozor na ostré předměty a hrany, aby během cvičení nemohlo dojít ke zranění
- **výška nejvyššího bodu balančního míče od podložky nesmí po nafouknutí přesáhnout 25 cm!**
- balanční míč nesmí být vystavován vysokým teplotám a slunci
- balanční míč by měl být při cvičení umístěn na rovném a neklouzavém povrchu
- pro cvičení vždy používejte vhodné sportovní oblečení
- tento výrobek používejte pro trénink a procvičování svalstva dle přiložených instrukcí. Ne všechna cvičení jsou vhodná pro každého. Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem, abyste předešli zranění. Pokyny v návodu v žádném případě nenahrazují konzultaci s lékařem
- pokud jste nemocní, těhotní, máte jakékoliv poranění, trpíte onemocněním srdce, vysokým krevním tlakem či jakýmkoli jiným onemocněním, poraďte se před zahájením cvičení se svým lékařem
- při jakýchkoli potížích či bolestech v průběhu cvičení **ihned přestaňte na míči cvičit a kontaktujte svého lékaře!** Pokud při cvičení cítíte závrať nebo se vám zkracuje dech, cvičení přerušete a odpočívajte
- míč je určen pouze pro domácí cvičení, není lékařským výrobkem a nesmí sloužit jako náhrada ošetření lékařem
- před každým cvičením zkontrolujte, zda není povrch míče poškozen a nemůže dojít ke zranění. Nikdy necvičte na poškozeném míči. Hrozí nebezpečí zranění!
- cviky provádějte vždy pomalu a opatrně bez prudkých pohybů
- míč nafukujte vždy pumpou vhodnou k tomuto účelu. Nikdy nepoužívejte přístroje využívající komprese vzduchu. Hrozí nebezpečí přefouknutí či prasknutí míče

- nikdy nenechávejte míče v dosahu dětí a zvířat bez dozoru.
- výrobek není vhodný pro starší osoby, malé děti a nemocné osoby.

#### BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

- míč smí nafukovat jen dosělé osoby
- při nafukování postupujte pomalu a pravidelně kontrolujte výšku míče od podložky. Nikdy nenafukujte nad výšku 25 cm!
- nepokoušejte se nafouknout míč ústy. Hrozí nebezpečí závratě
- míč plňte pouze vzduchem

#### Údržba:

Na čištění nepoužívejte pro plast agresivní rozpouštědla, ale pouze vlažnou vodu, případně mýdlo nebo saponát. Po čištění vždy vytřete míč do sucha.

Skladujte na suchém a čistém místě.

#### CVIČENÍ NA BALAČNÍ PODLOŽCE:

##### Cviky pro tvarování a posilování lýtek a stehen



Cviky pro tvarování a posilování hýždí



Cviky pro posilování břišních svalů



Cviky pro posilování břišních svalů



Cviky pro tvarování a posilování lýtek a stehen

**Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.**

## Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
8. záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

### Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.  
Provozní 5560/1b  
722 00 Ostrava – Třebovice  
servis@mastersport.cz  
www.mastersport.cz





## Balančná podložka MASTER<sup>®</sup> Dome Ball-Dynaso 58 cm MAS4A112



### Návod na použitie

Pred použitím si prečítajte všetky informácie a uchovajte ich pre prípadné neskoršie použitie. Tento výrobok nie je určený pre komerčné alebo profesionálne účely. Dodržujte všetky inštrukcie uvedené v návode na použitie, inak hrozí poškodenie výrobku. Farebné prevedenie výrobku sa môže líšiť od zobrazeného na obale alebo v návode.

#### Špecifikácia výrobku:

MODEL: MAS4A112  
MAX. NOSNOSŤ: 300 kg  
PRIEMER: 58 cm  
VÝŠKA: MAX. 25 cm

#### UPOZORNENIE: VÝŠKA NAFÚKNUTEJ LOPTY NESMIE PRESIAHNUŤ 25 CM!

#### UPOZORNENIE

- nie je vhodné pre deti do 36 mesiacov, obsahuje malé dieliky
- používajte pod dohľadom dospelé osoby, deti nikdy bez dozoru, mohlo by dôjsť k úrazu!
- v priestore cvičenia dajte pozor na ostré predmety a hrany, aby počas cvičenia nemohlo dôjsť k zraneniu
- výška najvyššieho bodu balančnej lopty od podložky nesmie po nafúknutí presiahnuť 25 cm!
- balančná lopta nesmie byť vystavovaná vysokým teplotám a slnku
- balančná lopta by mala byť pri cvičení umiestnená na rovnom a nekĺzavom povrchu
- pre cvičenie vždy používajte vhodné športové oblečenie
- tento výrobok používajte pre tréning a precvičovanie svalstva podľa priložených inštrukcií. Nie všetky cvičenia sú vhodné pre každého. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste predišli zraneniu. Pokyny v návode v žiadnom prípade nenahrádzajú konzultáciu s lekárom
- ak ste chorí, tehotné, máte akékoľvek poranenie, trpíte ochorením srdca, vysokým krvným tlakom, či akýmkoľvek iným ochorením, poraďte sa pred začatím cvičenia so svojím lekárom
- pri akýchkoľvek problémoch či bolestiach v priebehu cvičenia **ihneď prestaňte na lopte cvičiť a kontaktujte svojho lekára!** Ak pri cvičení cítite závrat alebo sa vám skracaje dych, cvičenie prerušte a odpočívajte
- lopta je určená len pre domáce cvičenie, nie je lekárske výrobkom a nesmie slúžiť ako náhrada ošetrovania lekárom

- pred každým cvičením skontrolujte, či nie je povrch lopty poškodený a nemôže dôjsť k zraneniu. Nikdy necvičte na poškodenej lopte. Hrozí nebezpečenstvo zranenia!
- cviky vykonávajte vždy pomaly a opatrne bez prudkých pohybov
- loptu nafukujte vždy pumpou vhodnou na tento účel. Nikdy nepoužívajte prístroje využívajúce kompresie vzduchu. Hrozí nebezpečenstvo prefúknutia, či prasknutia lopty
- nikdy nenechávajte lopty v dosahu detí a zvierat bez dozoru.
- výrobok nie je vhodný pre staršie osoby, malé deti a choré osoby.

**BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE:**

- loptu smie nafukovať len dospelá osoba
- pri nafukovaní postupujte pomaly a pravidelne kontrolujte výšku lopty od podložky. Nikdy nenafukujte nad výšku 25 cm!
- nepokúšajte sa nafúknuť loptu ústami. Hrozí nebezpečenstvo závratu
- loptu plňte len vzduchom

**Údržba:**

Na čistenie nepoužívajte pre plast agresívne rozpúšťadlá, ale iba vlažnú vodu, prípadne mydlo alebo saponát. Po čistení vždy vytrite loptu do sucha.  
Skladujte na suchom a čistom mieste.

**CVIČENIE NA BALAČNEJ PODLOŽKE:**

**Cviky pre tvarovanie a posilňovanie lýtok a stehien**



**Cviky pre tvarovanie a posilňovanie zadku**

**Cviky pre posilňovanie brušných svalov**



**Cviky pre posilňovanie brušných svalov**



**Cviky pre tvarovanie a posilňovanie lýtok a stehien**



**Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.**

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

V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

### **Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:**

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
8. záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený

### **Copyright - autorská práva**

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu časti tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o. ... Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



## Platforma balansowa MASTER<sup>®</sup> Dome Ball-Dynaso 58 cm MAS4A112



### Instrukcja użytkowania

#### OSTRZEŻENIE

- Z urządzenia nie mogą korzystać dzieci poniżej 3 lat
  - Sprzęt nadaje się wyłącznie do ćwiczeń dla osób dorosłych
  - Ustawiając urządzenie na twardym podłożu, uważaj na ostre przedmioty i krawędzie
  - **Wysokość nie może być wyższa niż 25 cm!**
  - Platforma balansowa Ball-Dynaso bosa nie może być narażana na wysokie temperatury i słońce
  - Platforma balansowa Ball-Dynaso bosa powinna być ustawiona na twardym, stabilnym podłożu
- Zestaw zawiera: 1 Piłkę, 1 parę gum ćwiczeniowych, które można regulować.

#### Konserwacja:

Do czyszczenia nie stosować rozpuszczalników, można wyczyścić ciepłą wodą lub mydłem lub łagodnym detergentem. , po wyczyszczeniu, Ball-Dynaso boso wytrzeć do sucha.

#### 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. Ćwiczenia należy przeprowadzać wolno i płynnie, bez gwałtownych ruchów.

**Produkt ten jest przeznaczony do użytku domowego.**



Wzmocnienie mięśni nóg



ćwiczenia na wzmocnienie łydek



Wzmocnienie mięśni brzucha



Wzmocnienie mięśni brzucha



Wzmocnienie mięśni nóg

## 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.

Dystrybutor PL:





## Balance Trainer MASTER<sup>®</sup> Dome Ball-Dynaso 58 cm MAS4A112



### USER'S MANUAL

Be sure to read all the information and retain them for future use. This product is not intended for commercial or professional purposes. Color version of the product may be different from packaging or instructions.

#### Product Specifications:

MODEL: MAS4A112

Max. user's weight: 300 kg, Diameter: 58 cm

HEIGHT: MAX. 25 cm, WARNING: inflated ball shall not exceed 25 cm!

**This product is intended only for domestic use.**

#### NOTICE:

- Not suitable for children under 36 months, contains small pieces
  - Use under adult supervision, children unattended, could lead to injury!
  - In the area of exercise careful of sharp objects and edges that during exercise to prevent injury
  - The height of the highest point of balance ball off the ground after inflation must not exceed 25 cm!
  - Balancing the ball must not be exposed to high temperatures and sunlight
  - Balancing the ball should be when exercising on a flat, non-slippery surface
  - To exercise always wear suitable sportswear
  - Use this product for muscle training and exercises according to the instructions provided. Not all exercises are suitable for everyone. Before exercise, consult your doctor to avoid injury. The instructions in the manual in no way substitute for consultation with a doctor
  - If you are sick, pregnant, you have any injuries, have heart disease, high blood pressure or any other illness, consult your doctor before starting exercise with your doctor
  - When any difficulty or pain during a workout should immediately stop exercising on the ball and contact your doctor! If you feel dizzy while exercising, or you shorten breath, stop exercising and rest
  - The ball is intended for home exercise, not a medical product and must not serve as a substitute for treatment doctor
  - Before each workout, check the surface of the ball is damaged and can not cause injury. Never practiced with a damaged ball.
- Risk of injury!
- Always perform the exercises slowly and carefully, without sudden movements
  - Inflate the ball always pump suitable for this purpose. Never use a device that uses air compression. Or overinflation danger of bursting balls
  - Never leave the ball within reach of children or animals unattended.
  - The product is not suitable for the elderly, young children and sick people.

#### SAFETY NOTICE:

- The ball may inflate only by adults

- Inflating proceed slowly and regularly check the height of the ball from the pad. Never inflate above a height of 25 cm!
- Do not attempt to inflate the ball by mouth.
- Only fill with air

**Maintenance:**

Cleaning Do not use plastic for aggressive solvents, but only lukewarm water, possibly with soap or detergent. After cleaning, always wipe the ball dry.

Store in a dry and clean place.

**Exercise:**

Exercises for shape and strengthen the calves and thighs



Exercises for shape and strengthen buttock muscles



Exercises for strengthen abs



Exercises for strengthen abs



Exercises for shape and strengthen the calves and thighs

**EN 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.

Address of local distributor:



## Balance trainer MASTER® Dome Ball-Dynaso 58 cm MAS4A112



### Gebrauchsanweisung

Vor dem Gebrauch, lesen Sie alle Informationen und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung. Dieses Produkt ist nicht für gewerbliche oder berufliche Zwecke bestimmt. Befolgen Sie alle angegebene Anweisungen in der Bedienungsanleitung, um Schäden am Produkt zu vermeiden. Die endgültige Farbausführung kann von der illustrativen Abbildung abweichen.

#### Technische Beschreibung:

MODELL: MAS4A112

MAXIMALE LAST: 300 kg

DURCHMESSER: 58 cm

HÖHE: MAX. 25 cm

**WARNUNG: Die Höhe des aufgeblasen Balls darf 25 cm nicht überschreiten!**

### Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch.

#### HINWEIS

- nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, enthält kleine Teile
- unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen, lassen Sie niemals Kinder unbeaufsichtigt, dies kann zu Verletzungen führen!
- während des Trainings, achten Sie auf scharfen Gegenständen und Kanten um Verletzungen zu vermeiden
- die Höhe des höchsten Punkts des Balance-Balls vom Boden nach dem Aufpumpen darf nicht mehr als 25 cm sein!
- der Balance-Ball darf nicht zu hohen Temperaturen und Sonnenlicht ausgesetzt werden
- der Balance Ball sollte beim Ausüben auf einer ebenen, rutschfeste Oberfläche eingestellt werden
- beim Üben, tragen Sie immer geeignete Sportbekleidung
- verwenden Sie dieses Produkt für das Muskeltraining und Übungen gemäß den Anweisungen. Nicht alle Übungen sind für jedermann geeignet. Vor dem Training, konsultieren Sie Ihren Arzt, um Verletzungen zu vermeiden. Die Anweisungen in der Gebrauchsanweisung sind in keiner Weise Ersatz für die Beratung mit einem Arzt
- wenn Sie krank oder schwanger sind, oder wenn Sie irgendwelche Verletzungen, Herzkrankheit, Bluthochdruck oder eine andere Krankheit haben, konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen
- bei irgendwelchen Schwierigkeiten oder Schmerzen während des Trainings, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt! Wenn Sie sich während des Trainings schwindelig fühlen, oder bei der Atemverkürzung, beenden Sie Ihr Training und erholen Sie sich
- der Ball ist für den Hausgebrauch bestimmt, es ist kein Medizinprodukt und darf nicht als Ersatz für die Arzt-Behandlung dienen
- vor jeder Übung, überprüfen Sie, ob die Oberfläche des Balls beschädigt ist um Verletzungen zu vermeiden. Üben Sie nie mit einem beschädigten Ball. Verletzungsgefahr!
- führen Sie immer die Übungen langsam und vorsichtig ohne schnellen Bewegungen

- aufpumpen Sie immer mit einer Ballpumpe für diesen Zweck geeignet. Verwenden Sie niemals ein Gerät mit Luft-Kompression. Es besteht die Gefahr des übermäßigen Aufpumpens und des Aufplatzens.
- Lassen Sie niemals den Ball in Reichweite von Kindern oder Tiere unbeaufsichtigt.
- das Produkt ist nicht geeignet für ältere Menschen, Kleinkinder und kranke Menschen.

**VORSICHTSMASSNAHMEN:**

- der Ball darf nur eine erwachsene Person aufpumpen
- beim Aufpumpen, gehen Sie langsam vor und überprüfen Sie regelmäßig die Höhe des Balls von der Unterlage. Niemals über einer Höhe von 25 cm aufpumpen!
- versuchen Sie nicht den Ball mit dem Mund aufzublasen. Kann zu Schwindelgefühlen führen
- füllen Sie den Ball nur mit dem Luft

**Wartung:**

Für die Reinigung des Kunststoffs, verwenden Sie keine aggressive Lösungsmittel, sondern nur lauwarmes Wasser, eventuell Seife oder Waschmittel. Nach der Reinigung wischen Sie immer den Ball trocken. An einem trockenen und sauberen Ort bewahren.

**Übungen:**

Übungen zur Gestaltung und Stärkung der Waden und Oberschenkel



Übungen zur Gestaltung und Stärkung des Gesäßes

Übungen zur Stärkung der Bauchmuskeln



Übungen zur Stärkung der Bauchmuskeln



Übungen zur Gestaltung und Stärkung der Waden und Oberschenkel

## 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 üblich 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 Ausmaße.

Die Adresse Lokal Verteiler:

