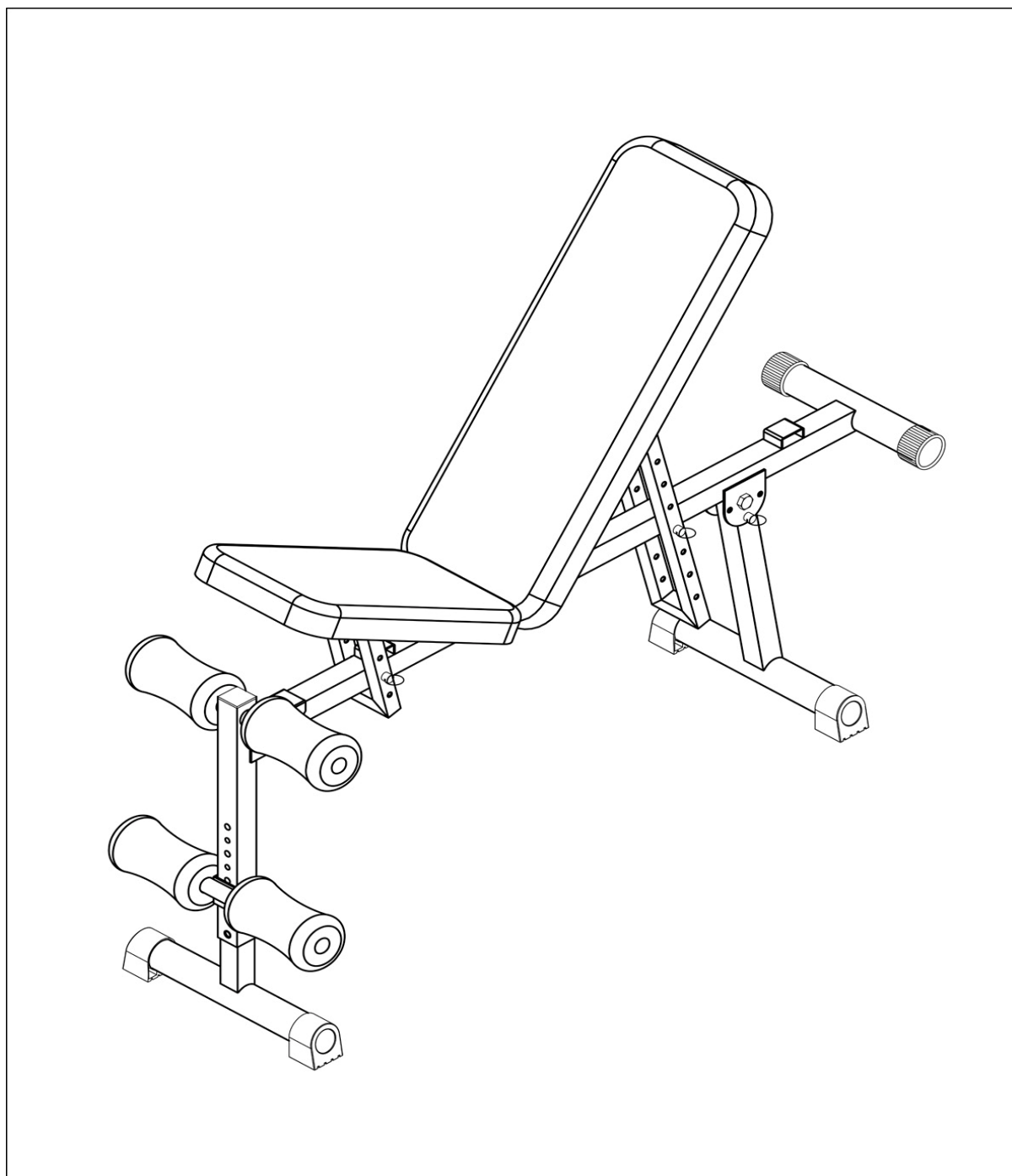


KH666

Víceúčelová lavice



ÚVOD

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k zakoupení tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických znalostí a vyroben s použitím nejmodernějších technologií.

V dnešní době, kdy se životní styl vyznačuje nedostatkem pohybu, je tento stroj nezbytným doplňkem pro udržení tělesné kondice a zdraví.

Před uvedením výrobku do provozu si, prosím, udělejte čas a pečlivě přečtěte následující návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupil(a) stroj sestavený.

Pokud jste zakoupil(a) výrobek v originálním kartónovém obalu, tj. v rozebraném přepravním stavu, věnujte mimořádnou pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost a podle návodu si promyslete postup montáže.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, www.acra.cz

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.
2. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.
3. Berte na vědomí reakci Vašeho těla. **Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit vaše zdraví!** Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte vašeho lékaře. Zátěž se upravuje přidáváním závaží. **Nepokoušejte se zvednout vyšší váhu, než jste schopni bezpečně zvládnout.**
4. **Udržujte stroj mimo dosah dětí (stroj je konstruován jen pro dospělé) a zvířat!** Chraňte stroj před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchém a čistém stavu, čištění používejte suchý, popř. jen mírně navlhčený hadřík.
5. **Maximální váha cvičence je 120kg!**
6. Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje. **Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska společnosti ACRA s. r. o.** Záruka se nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.
7. Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 0,5 m volného místa.
8. Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například míst spojů, atd. **Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!**
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemístěte za asistence druhé osoby.
11. Posilovací stroj odpovídá **třídě H – (Home)** pro použití v domácnostech. **Stroj není určen pro profesionální a/nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům!**
12. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Doporučené postupy pro cvičení :

Rozsáhlý vědecký výzkum ukazuje, že kardiovaskulární trénink (aerobní) i silový trénink je důležitou součástí v každém zdravím a fitness program. A ideální trénink se skládá ze tří skupin cviků, které by měly být dokončeny v následujícím pořadí.

Rozcvičení – zahřátí, samotné cvičení a následná zchlazování by měly probíhat v tomto pořadí a žádná fáze by neměla být vynechána.

Zahřívání: Každý trénink musí začít kvalitní rozcvičkou po dobu nejméně 5 minut. Rozcvička se skládá z postupného procvičení celého těla, nízkou intenzitou rytmickým pohybem, strečkem a protahovacími cviky. Společná cesta k zahřívání svého těla je postupným zapojováním svalů celého těla. Začínáme pohybem nohou a rukou, až se dostanete celé vaše tělo do pohybu.

Účelem warm-up je zahřát vaše svaly a svaly těla na teplotu, která umožní intenzivní cvičení. Zahřáté svaly a uvolněné klouby jsou pružnější a méně náchylné ke zranění. Zahřáté svaly spalují tuk rychleji než studené. Kromě zvýšení své tělesné teploty také zvýšíte klidovou tepovou frekvenci v přípravě na další intenzivní cvičení.

Cvičení : Silový trénink nebo kruhový trénink.

Zchlazení : Nikdy náhle cvičení neukončete, vždy postupně snižte intenzitu. Zařaďte protahovací cviky – strečkem celého těla se sníženou intenzitou, dokud vaše tepová frekvence postupně nesníží až do klidového stavu. Plynulé pohyby při této fázi mohou výrazně snížit křeče svalů a bolesti svalů po cvičení.

Aerobní trénink :

Aerobní cvičení je cvičení, během kterého je množství dodávaného kyslíku tělu dostatečné pro potřebu spalování kyslíku v pracujících svalech, s cílem pokračování cvičení po delší dobu (20 minut a více). Aerobní cvičení jsou ta, která využívají velké svalové skupiny v plynulém pohybu a jsou trvalé povahy, jako je běh, plavání, jízda na kole, rychlá chůze, atd. . To jsou některé z příkladů aerobního cvičení.

Doporučuje se, aby průměrný zdravý dospělý člověk provádět aerobní cvičení po dobu minimálně 20 až 30 minut třikrát týdně, v intenzitě, která se zvyšuje na tepovou frekvenci v rámci cílové hodnoty tepové frekvence. Cílová tepová frekvence zóna je mezi 70% až 85% vypočítaného maximálního srdečního tepu pro daný věk podle následujícího jednoduchého výpočtu :

Maximální srdeční tep = 220 tepů za minutu – minus věk cvičícího člověka

Příklad :

Pro 40-letého člověka je maximální tepové frekvence je přibližně vypočtena $220 - 40 = 180$ tepů, tepová hranice při cvičení by se měla pohybovat mezi 126 – 153 tepů za minutu.

Silový trénink

Silový trénink zahrnuje schopnost svalu nebo svalové skupiny, vytvářet sílu proti resistance. It se doporučuje, aby průměrný zdravý dospělý provést minimálně jednu sadu 8-20 opakování na blízke únavy pro 12 hlavních svalových skupin (čtyřhlavého svalu stehenního, podkolenní šlachy, lýtkového svalu, hrudník, prsní svaly, horní části zad, trapézky, střední zádové svaly, spodní část zad, ramena, triceps, biceps a břišní svaly. Silový trénink by měla být prováděna minimálně dvakrát za týden. Minimální odpočinek je doporučený alespoň po dobu 48 hodin, ale ne více než 96 hodin mezi tréninky, které procvičují stejné svaly..

Kruhový trénink

Kruhový trénink je čas účinná metoda cvičení, při kterém jedinec vykonává řadu uvedených cvičení svalových skupin s co nejmenším možným odpočinkem mezi jednotlivými cviky na různé svalové skupiny. Jako každý trénink, i kruhový trénink by měl být prováděný pouze každý druhý den, aby vaše svaly měly po cvičení dostatečný odpočinek.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvyšte odpor.

SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

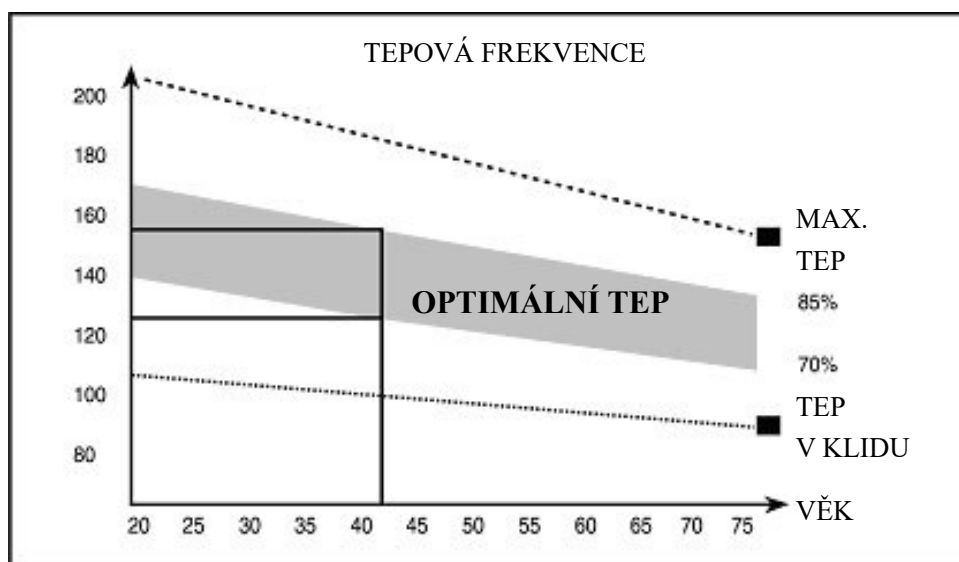
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

KONTROLUJTE SVŮJ SRDEČNÍ TEP

Abyste byli schopni průběžně zkontrolovat svůj srdeční tep, musíte nejprve vědět, jak jej změřit. Nejsnazší způsob je přitisknout konečky prstů k tepně na vašem krku, mezi svaly a dýchacími cestami. Spočítejte počet pulsů za 10 vteřin a vynásobte jej 6. Tak dostanete počet srdečních tepů za minutu.

CVIČTE V RÁMCI SVÝCH MOŽNOSTÍ

Jakou úroveň srdečního tepu musíte udržovat během vašeho cvičení? Požádejte svého lékaře, aby vám dal náležité pokyny odpovídající Vašemu zdravotnímu stavu.

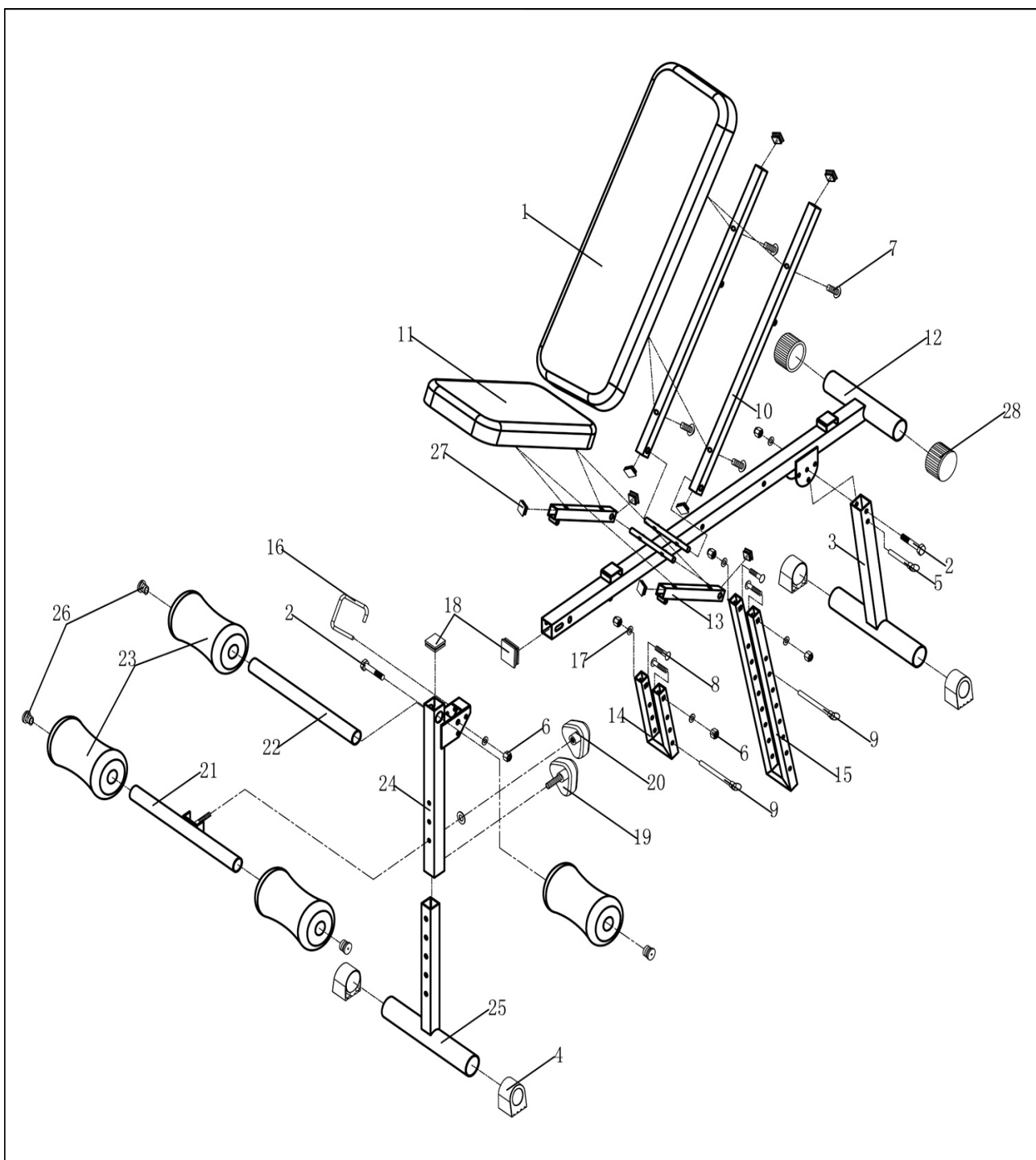


Soupis dílů

Díl č.	Popis	Množství
1	Opěrka zad	1 ks
2	Šrouby M8*55mm	2 ks
3	Zadní tyč stabilizátoru	1 ks
4	Koncovka Φ 50mm	4 ks
5	Kolík Φ 8*50mm	1 ks
6	Matice M8	6 ks
7	Šroub M6*35mm	8 ks
8	Šroub M8*55mm	4 ks
9	Kolík Φ 8*95mm	2 ks
10	Podpěra opěrky zad	2 ks
11	Sedátko	1 ks
12	Hlavní trubka rámu	1 ks
13	Podpěra sedátka	2 ks
14	“U” profil	1 ks
15	“U” profil	1 ks
16	“U” zajišťovací kolík	1 ks
17	Podložka M8	7 ks
18	Koncovka Φ 38mm	2 ks
19	Zajišťovací šroub M10*20	1 ks
20	Zajišťovací šroub M8	1 ks
21	Šikmý držák nohou	1 ks
22	Držák nohou	1 ks
23	Pěnový návlek	4 ks
24	Podpěrná tyč	1 ks
25	Přední stabilizátor	1 ks
26	Koncovka Φ 25mm	4 ks

27	Koncovka $\Phi 25\text{mm}$	8 ks
28	Koncovka $\Phi 50\text{mm}$	2 ks

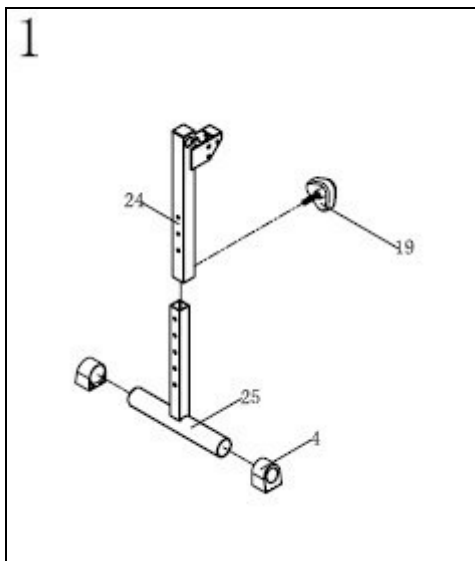
Montážní pokyny – schéma postupu :



Kontrolujte utažení všech šroubů a matic před každým cvičením!

Návod k sestavení

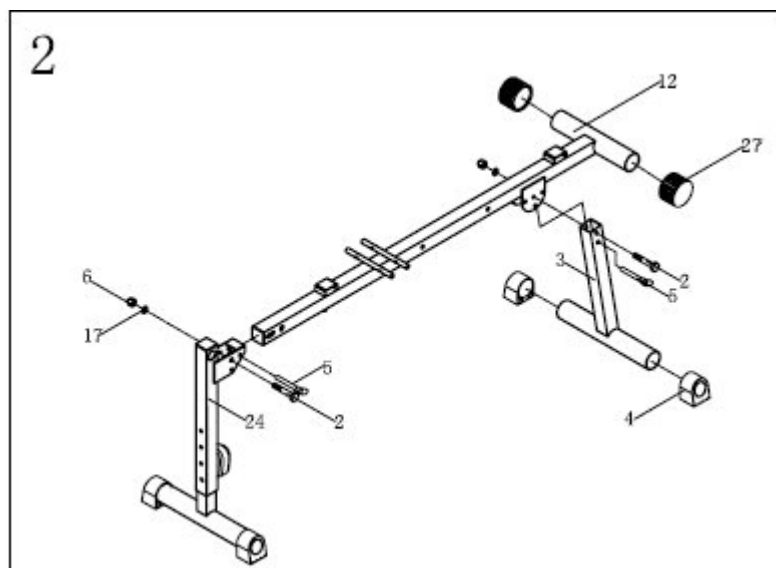
Krok 1:



Vložte přední stabilizátor (25) do podpěry (24), a nastavitelnou část tyče (24) zasuňte dle potřeby do jedné z předvrtaných děr pomocí upínacího šroubu pro nastavení dle délky nohou. (19).

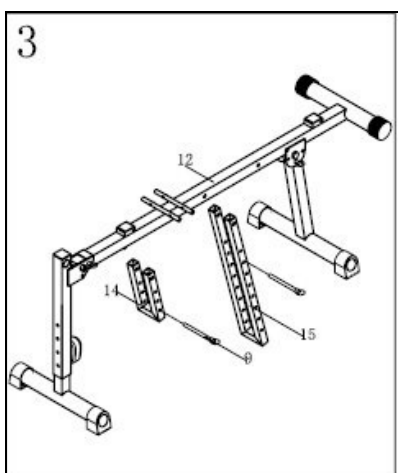
Vložte dvě koncovky (4) do obou konců předního stabilizátoru (25).

Krok 2:



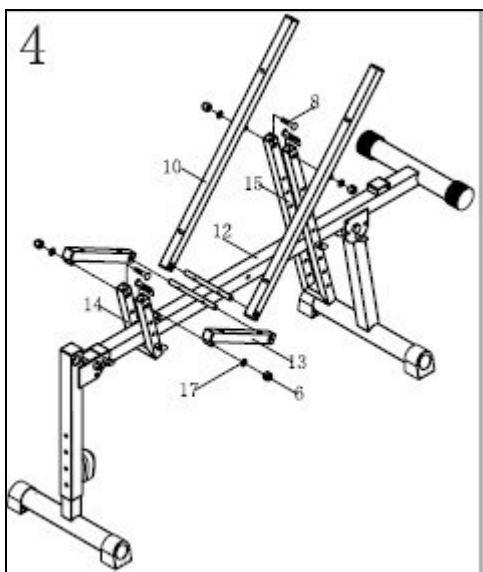
Upevněte hlavní trubku rámu (12) k podpěrné tyči (24), pomocí šroubu (2), podložky (17) a matice (6) a zajistěte kolíkem (5). Upevněte zadní tyč stabilizátoru (3) k hlavní trubce rámu (12), pomocí šroubu (2), podložky (17), matice (6) a zajistěte kolíkem (5). Nasad'te 2 koncovky (4) na zadní tyč stabilizátoru (3). Nasad'te 2 koncovky (27) na hlavní trubku rámu (12).

Krok 3:



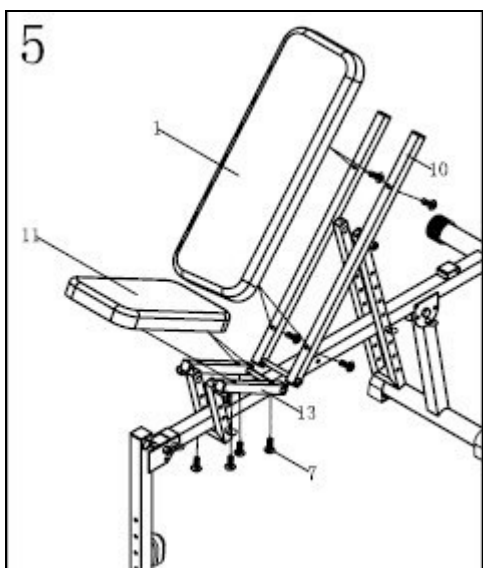
Nasuňte U profil (15) okolo hlavní trubky rámu (12) od spodu nahoru. Vyberte jeden z otvorů v U profilu a zajistěte kolíkem (9). Nasuňte U profil (14) okolo hlavní trubky rámu (12) od spodu nahoru. Vyberte jeden z otvorů v U profilu a zajistěte kolíkem (9).

Krok 4:



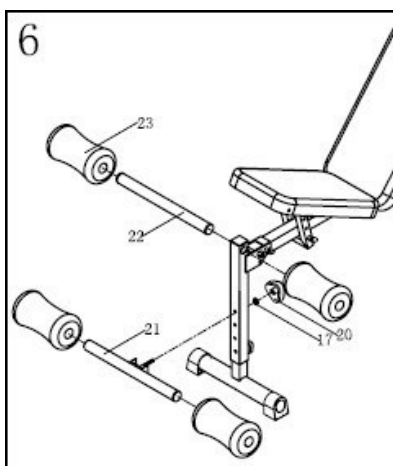
Upevněte 2 podpěry sedátka (13) na otevřený konec U profilu (14), pomocí dvou sad šroubů (8), matic (6) a podložek (17). Ujistěte se že je druhý konec podpěry sedátka drží na hlavní trubce rámu. Upevněte 2 podpěry opěrky zad (10) na otevřený konec U profilu (15), pomocí 2 sad šroubů (8), matic (6) a podložek (17).

Krok 5:



Upevněte sedátko (11) k hlavní trubce rámu (13), pomocí 4 šroubů (7). Upevněte opěrku zad k podpěře opěrky zad (10), za použití 4 šroubů (7).

Krok 6:



Nastavte požadovanou výšku a upevněte šikmý držák nohou (21) do podpěrné tyče, pomocí podložek (17) a zajišťovacího šroubu (20). Nasuňte 2 pěnové návleky (23) na obě strany držáku nohou. Vložte držák nohou (22) do podpěrné tyče a nasuňte 2 pěnové návleky (23) na obě strany držáku nohou.

ZÁRUČNÍ LIST

Na výrobek se poskytuje kupujícímu (spotřebiteli) záruka v době trvání 24 měsíců od zakoupení (převzetí). Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití, pečlivě uschovejte!

REKLAMACE

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen **u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.**

Je třeba **vytknout vadu** – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným **záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje.**

Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím **obalem**, nejlépe originálním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30 denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na dobu delší), popřípadě výrobek vyměněn.

Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

- Opatření výrobku způsobené jeho obvyklým užíváním. (Obvyklým užíváním se rozumí používání k účelu, ke kterému je výrobek určen a způsobem, který je popsán v příloženém návodu k použití)

ZÁRUKA SE DÁLE NEVZTAHUJE NA VADY ZPŮSOBENÉ:

- Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování)
- Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;
- Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;
- Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;
- Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;
- Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

PLACENÁ OPRAVA:

Je-li vytýkána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou. Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA s. r. o.

Ostatní práva a povinnosti se řídí ustanoveními zák. č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku, zejména § 612 a násl.

Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F0020281.

Typové označení výrobku:	Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:
---------------------------------	---

Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA s.r.o.
Brodská 161
513 01 Semily

Reklamační oddělení – tel./fax 481 623 322 , e-mail: reklamace@acra.cz