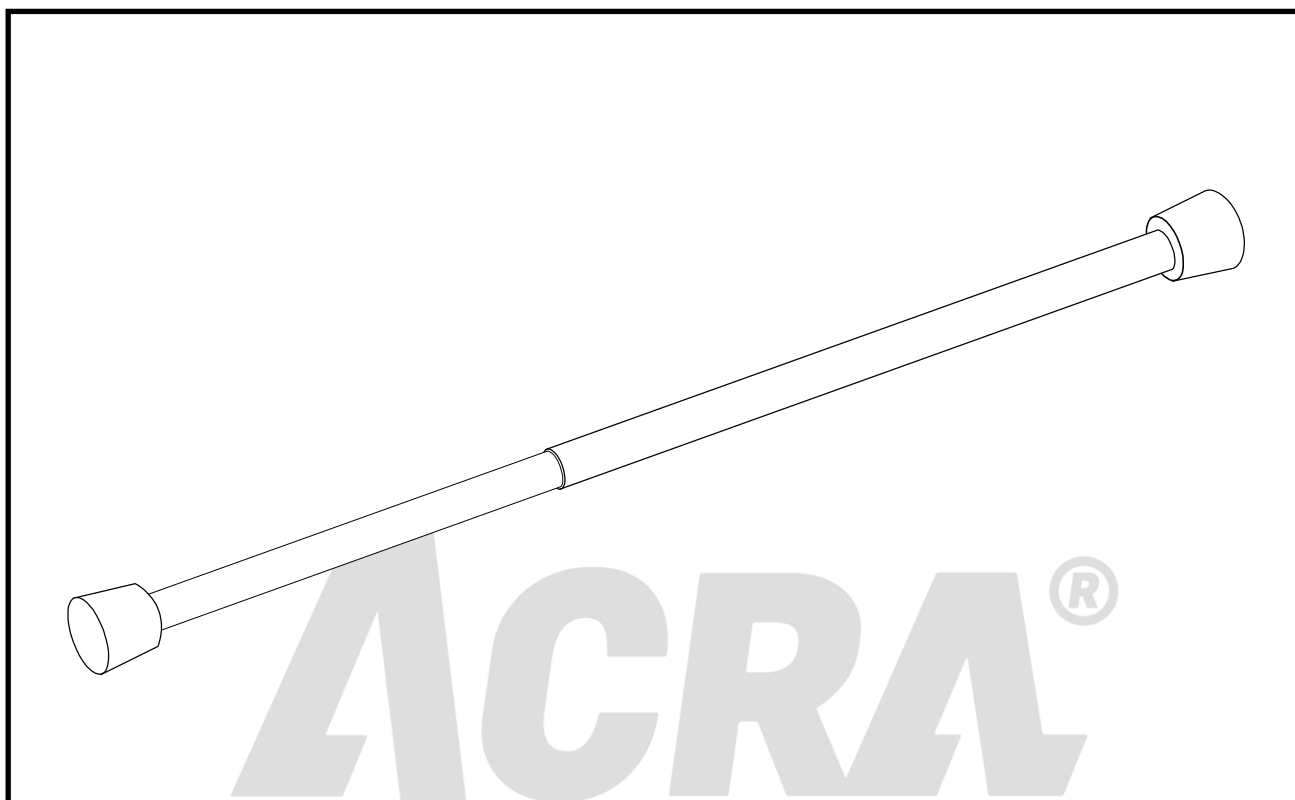


# Rozpínací hrazda do dveří



## Bezpečnostní pokyny

Před použitím tohoto výrobku si prosím přečtete následující pokyny.

**Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem.**

Tyč je možné umístit a použít pro sedy lehy.

Posiluje a vyvíjí paže, ramena a horní zádové svalstvo.

Vhodná pro dvevní rám o šířce 63cm až 93cm.

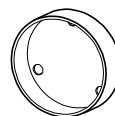
Nezavěšujte se na tyč nohama vzhůru.

Tento výrobek musí být připevněn rovnoběžně s podlahou a také horní hranou dvevního rámu.

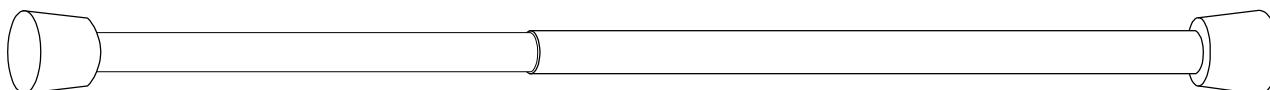
## SEZNAM SOUČÁSTEK K SESTAVENÍ



šroub x 6ks



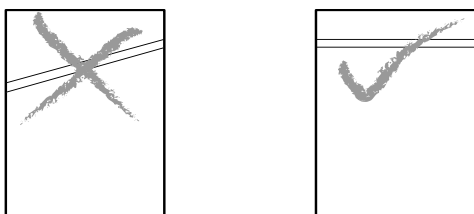
příslušenství X 2ks



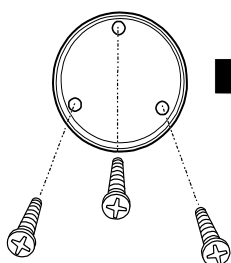
dvevní tyč X 1ks

## Pokyny k instalaci

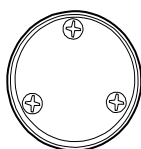
1. Vyrovnajte hrazdu do dveřního rámu a udělejte si značky. Ujistěte se, že tyč je vodorovně s podlahou a horní hranou dveřního rámu.



2. Jakmile ji vyrovnáte, připevněte nosiče k rámu dveří pomocí dodaných šroubů (viz obr. 1 & 2).
3. Vložte hrazdu do jednoho z nosičů (viz obr. 3 a 4)
4. K prodloužení hrazdy, aby dosáhla protějšího nosiče, nejprve otočte jedním koncem hrazdy ve směru hodinových ručiček (viz obr. 5) a ujistěte se, že jste nepřekročili značku maximální polohy (viz obr. 6).



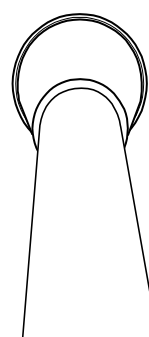
**Obr. 1**



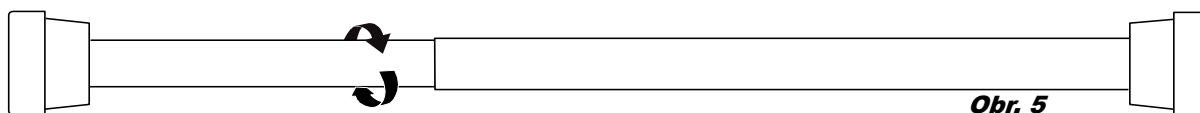
**Obr. 2**



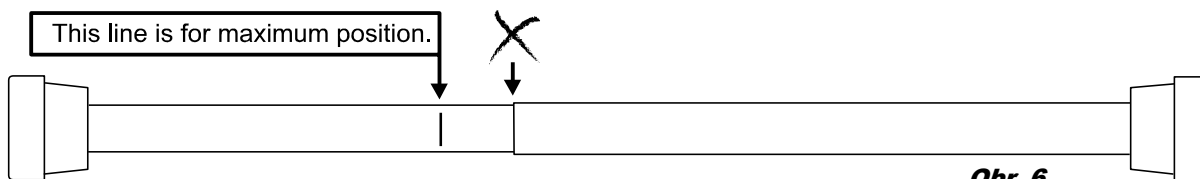
**Obr. 3**



**Obr. 4**



**Obr. 5**

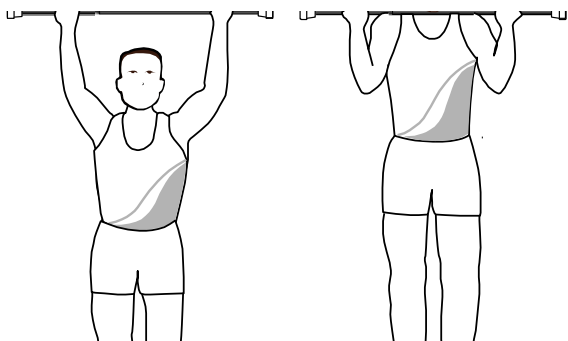


**Obr. 6**

Tato linka určuje maximální pozici.

**Pro Vaši bezpečnost má tento výrobek vyznačeno "omezení max. délky". Jakmile výrobek dosáhne tento limit, nemůže být více prodloužen.**

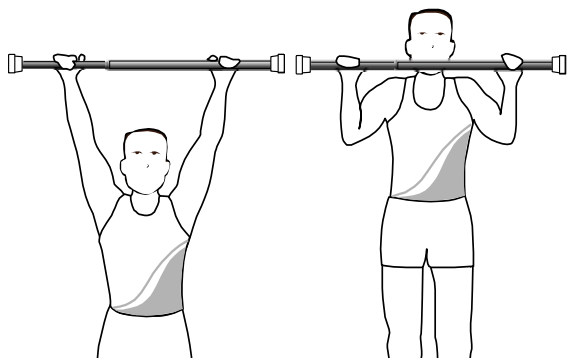
**Abyste se vyhnuli nebezpečí, nesnažte se prodloužit tyč silou za její kapacitu.**



### ***Bicepsy***

Uchopte hrazdu dlaněmi směrem k sobě a pěstmi od sebe více než na šíři ramen. Držte kolena u sebe a vytáhněte tělo nahoru, aby se Vaše brada dostala nad tyč. Vydržte a pak se pomalu a hladce vraťte do výchozí pozice. Opakujte.

Tento cvik se zaměřuje na dvouhlavý sval.



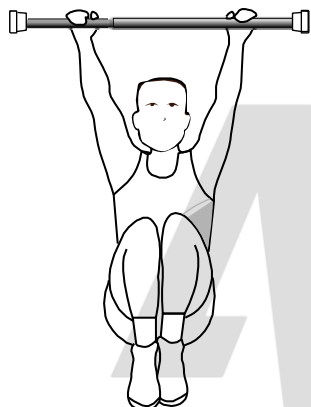
### **Záda**

Uchopte hrazdu dlaněmi směrem od sebe, ruce jsou od sebe více než na šíři ramen, paže jsou natažené. . Nohy držte u sebe, a vytáhněte tělo nahoru tak, abyste se bradou dostali nad hrazdu. Vydržte, a pak se pomalu a hladce vraťte do výchozí polohy.

Tento cvik se zaměřuje na široký sval zádový.

### **Břišní svaly**

#### **Závěsný zdvih kolen**



Uchopte hrazdu dlaněmi směrem od sebe, ruce jsou od sebe více než na šíři ramen, paže jsou natažené. Nohy a kolena držte u sebe, a zvedněte kolena k hrudi. Vydržte, a pak se vraťte do výchozí polohy aniž byste se chodidly dotkli podlahy. Opakujte.

**Tento cvik se zaměřuje na břišní svaly.**

#### **Zkracovačky**

Připevněte hrazdu u spodku dveřního rámu tak, že když si lehnete na záda, můžete se chodidly zachytit za tyč a palce se dotýkají tyče. S dlaněmi za hlavou se zvedněte do sedu tak daleko jak je to možné, abyste se loktem dotkli protějšího kolene. Pomalu a hladce se vraťte do výchozí polohy. Opakujte.

**Tento cvik se zaměřuje na břišní svaly.**

MPA<sup>®</sup>  
sport

# 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 době 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;
- Nепrováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;
- Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;
- Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

## PLACENÁ OPRAVA:

Je-li vytkána 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 – F0600212.

Typové označení výrobku:

Datum prodeje:  
Razítko a podpis prodávajícího:

Datum reklamace	Vytkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

**ACRA s.r.o.**

Brodská 161

Reklamační oddělení – 481 623322, e-mail: [reklamace@acra.cz](mailto:reklamace@acra.cz)

513 01 Semily