

WB2800

Posilovací lavice



Obrázek je ilustrační a v detailech se může odlišovat od skutečného provedení

Návod k montáži a k použití

ÚVOD

Vážený zákazník,

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.

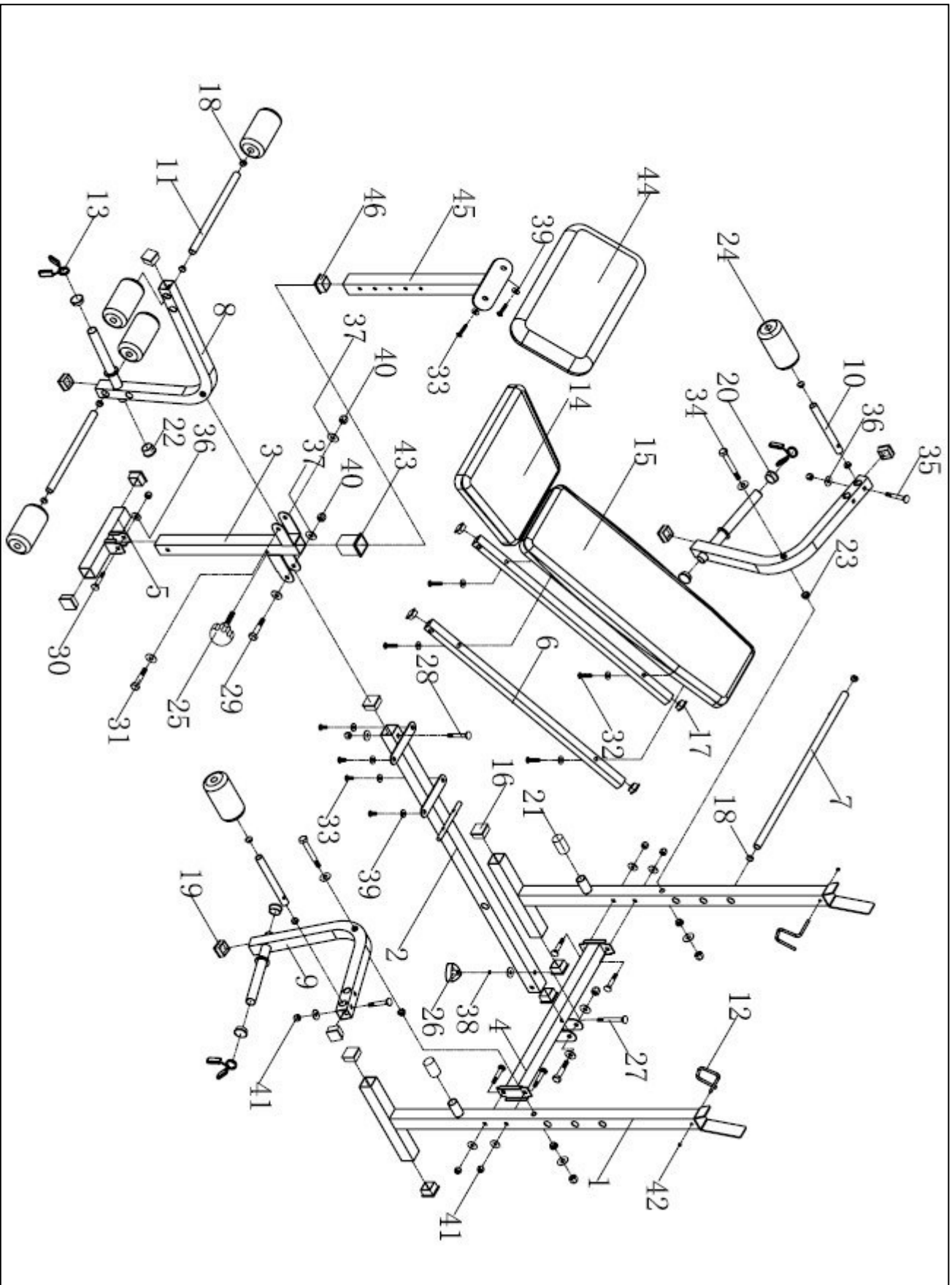
Děkujeme

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POSILOVACÍ LAVICE

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.
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. Díly z černého plastu je možné ošetřit mírným nástřikem silikonového oleje.
5. **Maximální váha cvičence je 140kg!**

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 lan, 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.
12. Posilovací stroj odpovídá **třídě H** – (Home) pro použití v domácnostech. **Stroj není určen pro profesionální a/nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům!**
13. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte



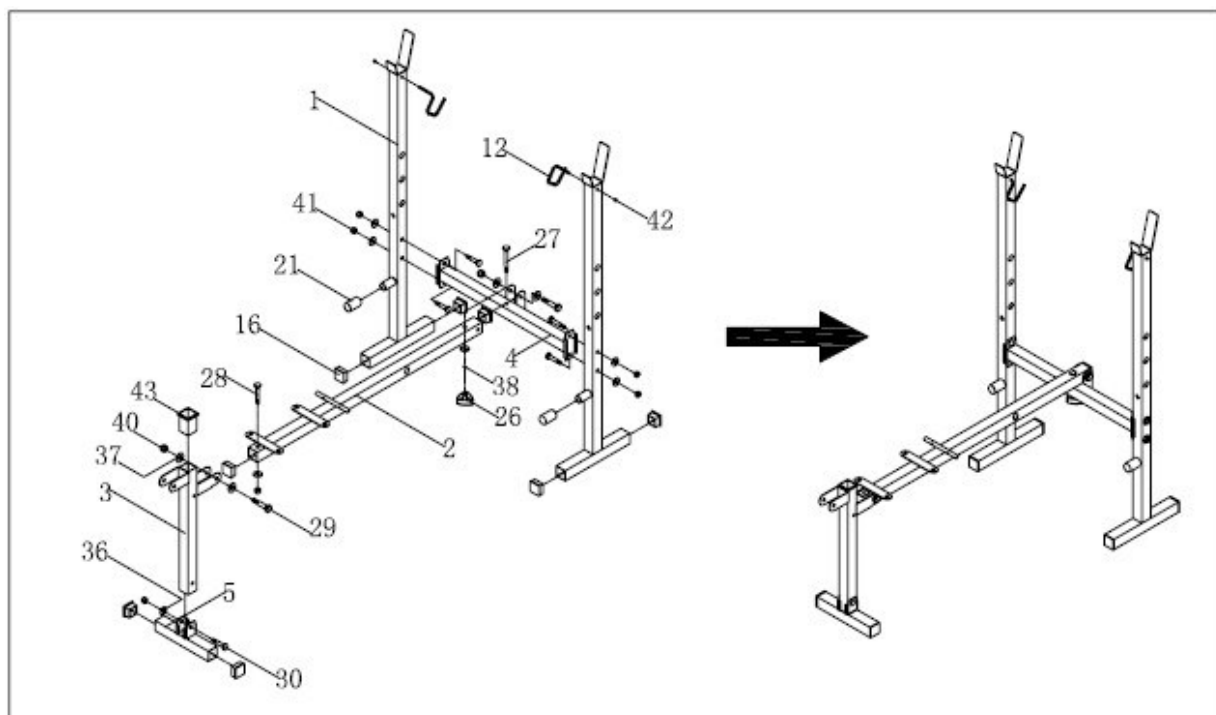
Seznam dílů

Díl číslo	Název dílu	Počet kusů
1	Stoian na činku	2 ks
2	Spoiovací profil	1 ks
3	Přední stoian	1 ks
4	Příčná vzpěra	1 ks
5	Přední stabilizátor	1 ks
6	Nosné tyče opěrky	2 ks
7	Podpěrná tyč	1 ks
8	Přední zahnutá tyč	1 ks
9	Boční zahnutá tyč – “motýlek”	2 ks
10	Tyčka na uchopení “motýlka”	2 ks
11	Příčná tyčka k přední zahnuté tyči	2 ks
12	Bezpečnostní hák	2 ks
13	Klip na upevnění závaží	3 ks
14	Sedátko	1 ks
15	Opěrka	1 ks
16	38 x 38 mm koncovka	8 ks
17	25 x 25 mm koncovka	4 ks
18	∅ 19mm koncovka	10 ks
19	33,4 x 33,4 mm koncovka	6 ks
20	∅ 25mm koncovka	5 ks
21	∅ 25mm krytka	2 ks
22	∅ 25mm krytka	1 ks
23	Nylonová trubička	4 ks
24	Pěnové chrániče	6 ks
25	Upevňovací šroub benčového pultu	1 ks
26	Upevňovací šroub	1 ks
27	M8*90mm šrouby	1 ks
28	M8*50mm šrouby	5 ks
29	M10*55mm šrouby	2 ks
30	M8*55mm šrouby	1 ks
31	M10*60mm šrouby	1 ks
32	M6*35mm šrouby	4 ks
33	M6*16mm šrouby	6 ks
34	M10*105mm šrouby	2 ks
35	M8*45mm šrouby	2 ks

36	∅ 8.5* ∅ 22mm podložky	9 ks
37	∅ 10.5* ∅ 25mm podložky	10 ks
38	8mm podložka	1 ks
39	∅ 6.5* ∅ 16mm podložka	10 ks
40	M10 matice	5 ks
41	M8 matice	8 ks
42	M6 matice	1 ks
43	Vymezovací plastová vložka benčového pultíku	1 ks
44	Benčový pult	1 ks
45	Podpěrná trubka	1 ks
46	Koncovka	1 ks

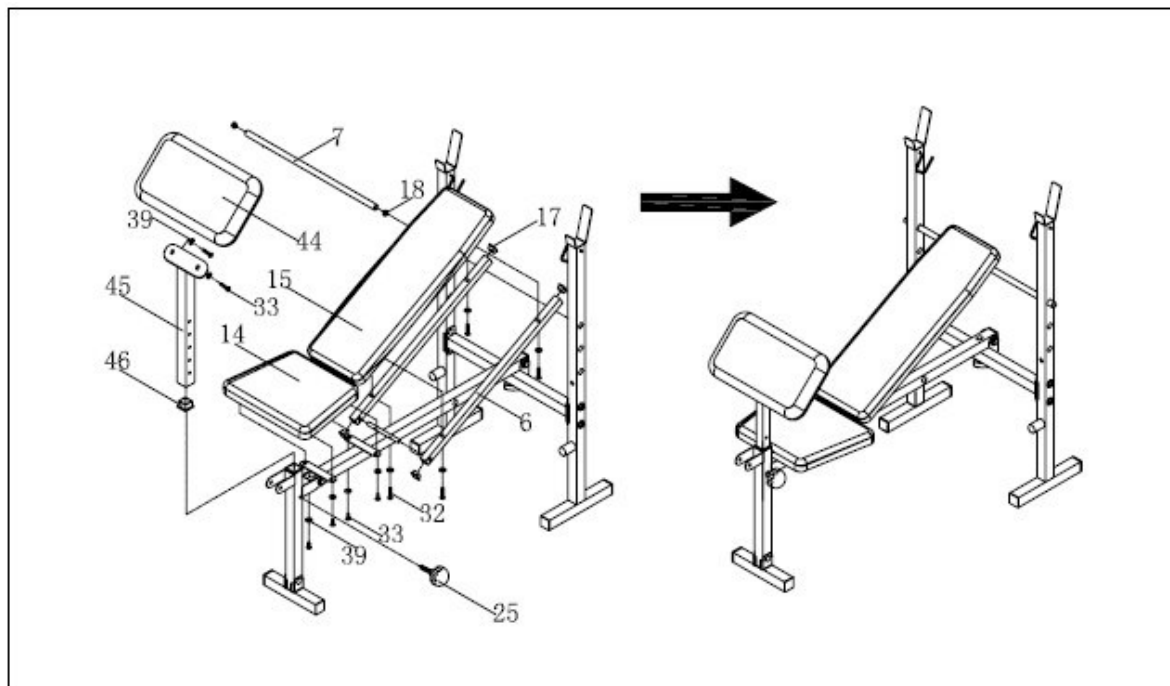
Návod k montáži

Krok 1.



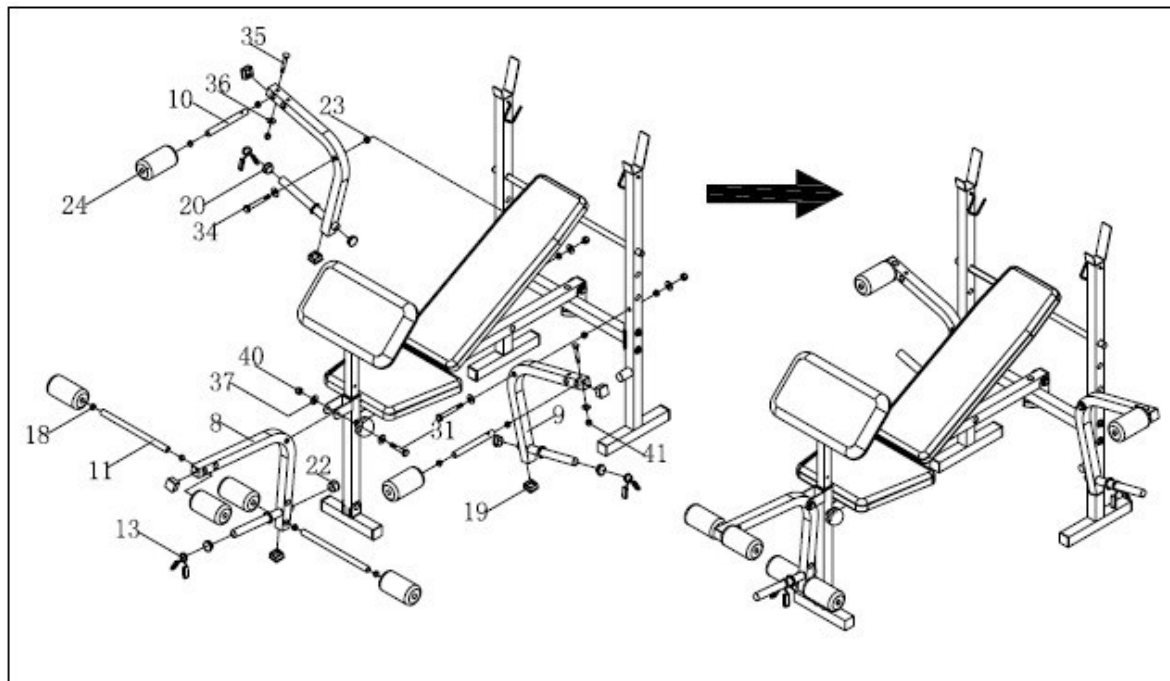
Přišroubujte příčnou tyč (4) mezi dva stojany na činku(1), spojovací profil (2) přišroubujte na střed příčné tyče(4). Spojte přední stojan(3) se stabilizátorem(5), a tuto sestavu připevněte na příčnou tyč (4).

Krok 2.



Nasuňte podpěrnou tyč (7) mezi dva stojany. Smontovanou opěrkou(15) a sedátko(14) upevněte na opěrné tyče (6) přimontujte sestavu na příčnou tyč (4) a opřete opěrkou o opěrnou tyč (7). Do táhněte všechny šrouby a matice. Upevněte benchový pultík (44) na podpěrnou tyč (45) a po vložení plastové složky (43) do předního stojanu (3), zasuňte smontovanou sestavu benchového pultíku do lavice.

Krok 3.



Přišroubujte přední ohnutou tyč(8) do předního stojanu za použití šroubu M10x60mm (31), podložky (37) a matice (40), nasuňte pěnové chrániče (24) na příčnou tyč(11). Připevněte boční zahnuté tyče (9) ke stojanům (1) a poté stejným způsobem jako v předchozím případě nasuňte pěnové chrániče.

ZKONTROLUJTE ŘÁDNÉ DOTAŽENÍ VŠECH ŠROUBŮ A MATIC.

POKYNY KE CVIČENÍ

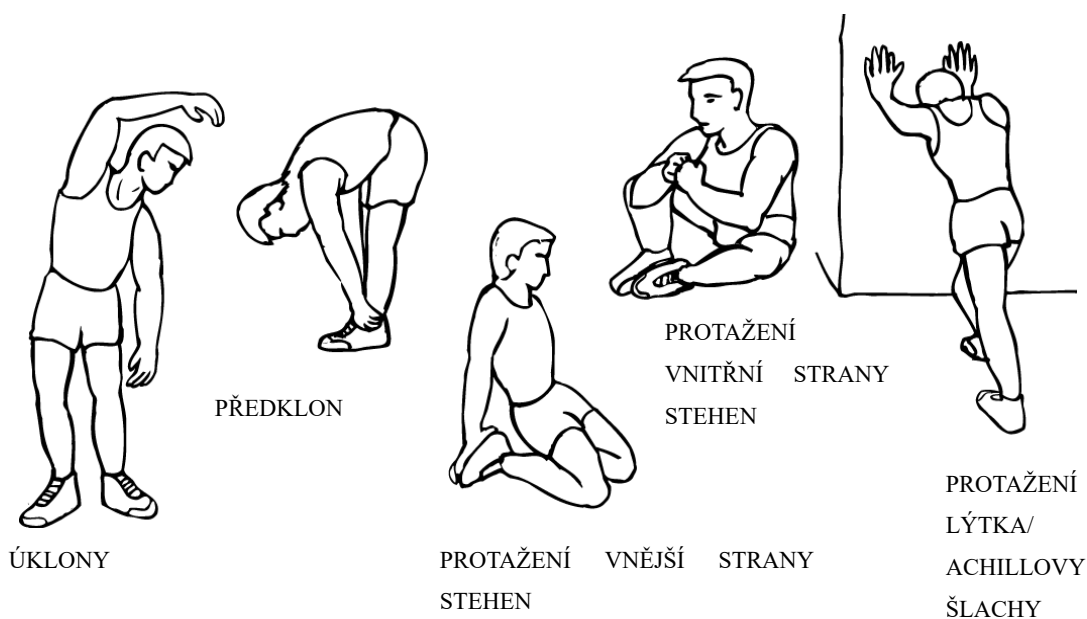
Používání posilovacího stroje, společnosti ACRA, s.r.o, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

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

A. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je – pokud pocítíte bolest, přestaňte!



B. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Optimální je cvičit na začátku 15 – 20 minut, po několika trénincích déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením.

C. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

Tato fáze je nutná pro to, aby se Váš kardiovaskulární systém a Vaše svaly postupně uvolnily. Zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

1. 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.

2. 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.

3. TYPY 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 :

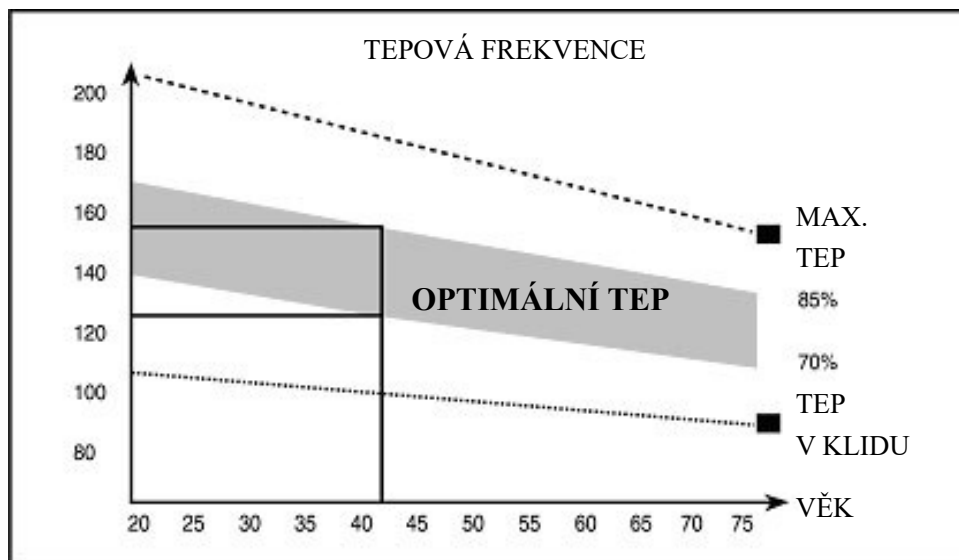
Pro 40-letého člověka je maximální tepové frekvence je přibližně vypočtena $220 - 40 = 180$ tepů, tepová hranice při cvičení by se měla pohybovat mezi 126 – 153 tepů za minutu.

DŮLEŽITÉ ! KONTROLUJTE PŘI CVIČENÍ 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. Zde je orientační schéma pro Vaši informaci. Přesto doporučujeme konzultaci s lékařem.



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 blízké únavy pro 12 hlavních svalových skupin (čtyřhlavého svalu stehenního, podkolenní šlachy, lýtkového svalu, hrudník, prsní svaly, horní části zad, trapézy, 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.

ZÁRUČNÍ LIST

(POSILOVACÍ LAVICE)

Na toto zboží se vztahuje zákonná záruční lhůta 24 měsíců, pokud není uvedeno jinak. U označených druhů zboží je, nad rámec zákonné záruční lhůty poskytována záruční lhůta prodloužená na 10 let, která se vztahuje na konstrukci rámu daného druhu zboží. Plněním záručních podmínek se pak u prodloužené záruční lhůty rozumí bezplatné provedení oprav všech výrobních vad, které se v této záruční lhůtě vyskytnou na konstrukci rámu, a to v servisních střediscích, společnosti ACRA, s.r.o. Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití pečlivě uschovejte!

Reklamacce

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 reklamacce, 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:

- Opotřebením 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 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 – F06020112.

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

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

513 01 Semily

IČ: 64254330