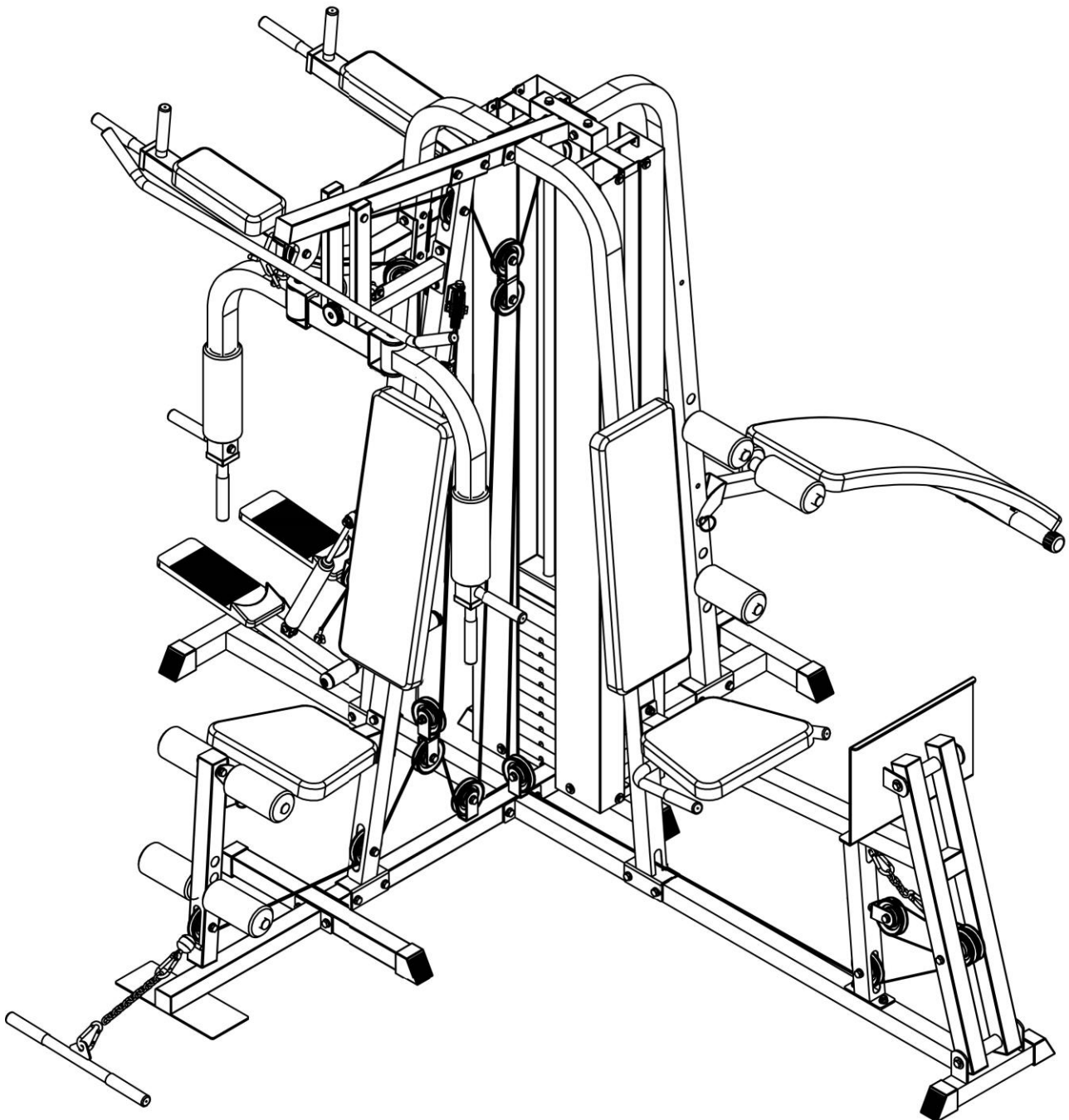


POSILOVACÍ VĚŽ

HG 4800



NÁVOD K MONTÁŽI A OBSLUZE

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, www.acra.cz

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POSILOVACÍ VĚŽE

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 150kg!**
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.
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!

SOUPIS DÍLŮ

1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36	
37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48	
49		50		51		52		53		54	
55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66	
67		68		69		70		71		72	
73		74		75		76		77		78	
79		80		81		82		83		84	
85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96	
97		98		99		100		101		102	
103		104		105		106		107		108	
109		110		111		112		113		114	
115		116		117		118		119		120	

SEZNAM DÍLŮ

ČÍSLO	Název a popis	Počet ks	ČÍSLO	Název a popis	Počet ks
1	Horní nosník	1	46	Koncovka 50*25	4
2	Hlavní dolní rám	1	47	Koncovka 38*38	1
3	Vodící tyč	2	48	Plastová koncovka 38*38	1
4	Zadní tyč	1	49	Koncovka 50*50	10
5	Zadní rám základny	1	50	Koncovka Ø25	10
6	Hlavní trubka	1	51	Koncovka nohou 50*50	10
7	Díl	1	52	Pěnové návleky Ø80*160	10
8	Nosník	1	53	Pěnové návleky Ø90*245	2
9	Madlo	4	54	Kolík s očkem	2
10	Pravé rameno	1	55	Řetízek k veslovacímu trenažeru 200mm	1
11	Levé rameno	1	56	Průchodka Ø19	6
12	Rám na nohy	1	57	Plastová průchodka Ø60	4
13	Nosník sekce nohou	1	58	Zajišťovací karabina	5
14	Základna vodících tyčí	1	59	Zajišťovací matice M12	4
15	Rám sedla	1	60	Zajišťovací matice M10	54
16	Hrazda	1	61	Zajišťovací matice M8	11
17	Krátká osa na veslovací trenažer	1	62	Podložka Ø12	6
18	Aretační šroub	1	63	Šroub M10*20	2
19	Křížený kladkový blok	1	64	Podložka Ø10	112
20	Dvojitý kladkový blok	1	65	Podložka Ø8	20
21	Kladkový blok	2	66	Imbusový šroub M10*25	8
22	Boční tyč	1	67	Imbusový šroub M10*75	23
23	Rám oblé opěrky	1	68	Imbusový šroub M10*70	12
24	Spojovací destička	1	69	Imbusový šroub M10*65	2
25	Osa rukojeti	5	70	Imbusový šroub M10*45	12
26	Trubka Ø19*128	1	71	Imbusový šroub M8*20	4
27	Opěrka	2	72	Imbusový šroub M8*45	1
28	Sedlo	2	73	Imbusový šroub M8*65	12
29	Lanko	1	74	Rám sedla na leg press – posilovač nohou	1
30	Lanko 2	1	75	Rám na leg press*	1
31	Lanko nohou	1	76	Základní rám na leg press*	1
32	Horní závaží – upínací díl na lanko	1	77	Tyč leg pressu*	1
33	Závaží	12	78	Velká podložka Ø8	16
34	Podložka závaží	1	79	Nastavitelný řetěz k leg pressu	1
35	Průchodky závaží	1	80	Destička	1
36	Kolíky závaží	1	81	Levá rukojeť	1
37	Tyčka k nastavení zátěže	1	82	Pravá rukojeť	1
38	Kolík	1	83	Zarážka Ø30*7	4
39	Zarážka závaží	4	84	Zarážka Ø30*10	2
40	Plastová matice M10	2	85	Průchodka kladky Ø16*7	2
41	Rukojeti	14	86	Osa leg pressu	2
42	Oblá opěrka	1	87	Zarážka M10	1
43	Průchodka kladky	8	88	Velká podložka Ø10	4
44	Kladka	18	89	Imbusový šroub M10*175	1
45	Koncová krytka Ø38	2	90	Imbusový šroub M10*16	4
	* Leg press – posilovač nohou				

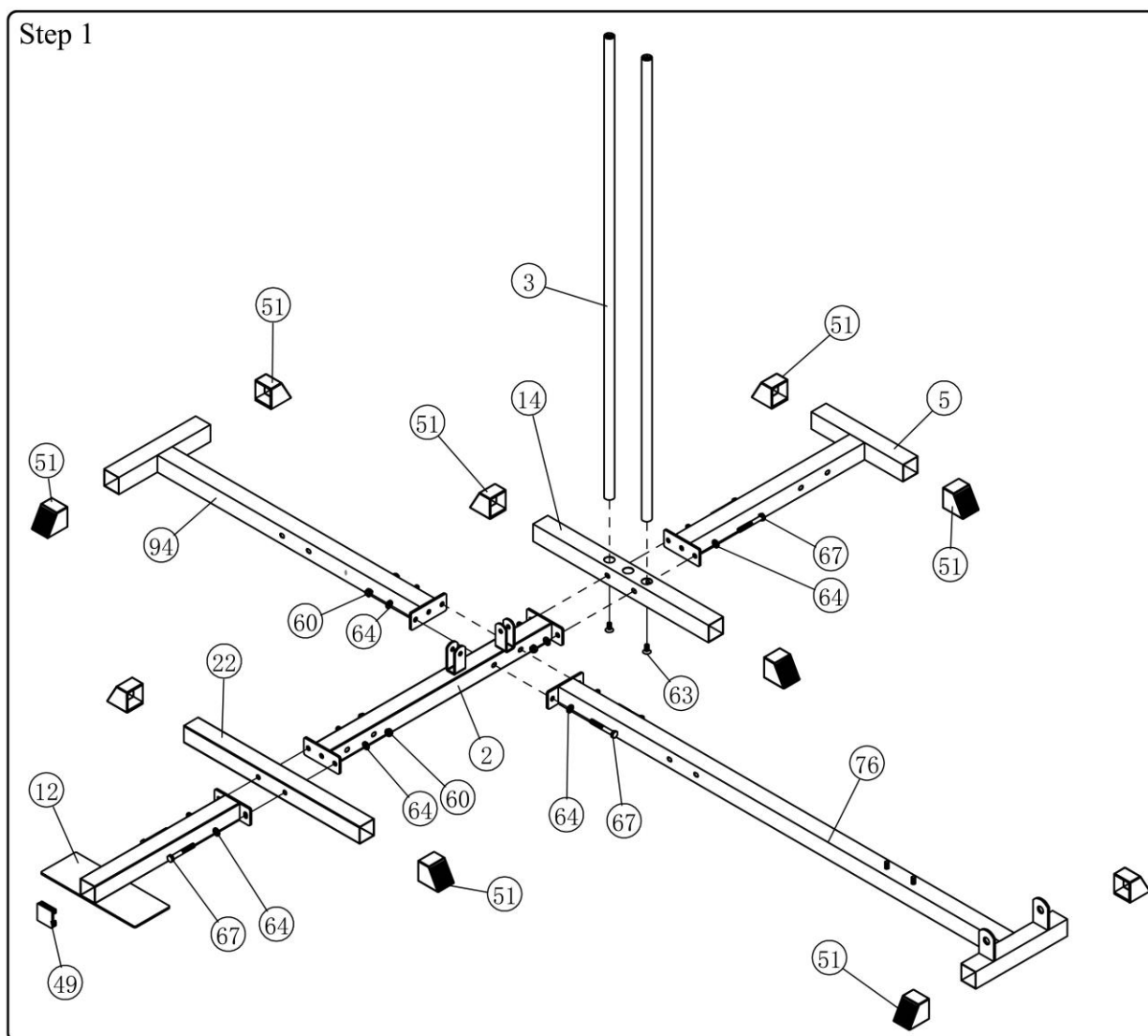
SEZNAM DÍLŮ

ČÍSLO	Název a popis	Počet ks	ČÍSLO	Název a popis	Počet ks
91	Imbusový šroub M6*10	4	105	Imbusový šroub M8*70	2
92	Nosič kladky steperu	1	106	Šrouby M8*20	2
93	Vertikální nosník steperu	1	107	Šrouby M8*40	2
94	Základní rám steperu	1	108	Průchodka Ø25	4
95	Vrchní nosník steperu	1	109	Krytka	2
96	Levá podpůrná tyč	1	110	Levý rám steperu	1
97	Pravá podpůrná tyč	1	111	Pravý rám steperu	1
98	Plastové nášlapy	2	112	Tlumič	2
99	Malé opěradlo	1	113	Lanko steperu	1
100	Opěradlo	2	114	Imbusový šroub M12*115	2
101	Koncovka s otvorem 50*50	4	115	Spodní rám	1
102	Podložka	2	116	Horní rám	1
103	Imbusový šroub M6*35	4	117	Imbusový šroub M8*12	16
104	Podložka Ø6	8	118	Kryty závaží	4



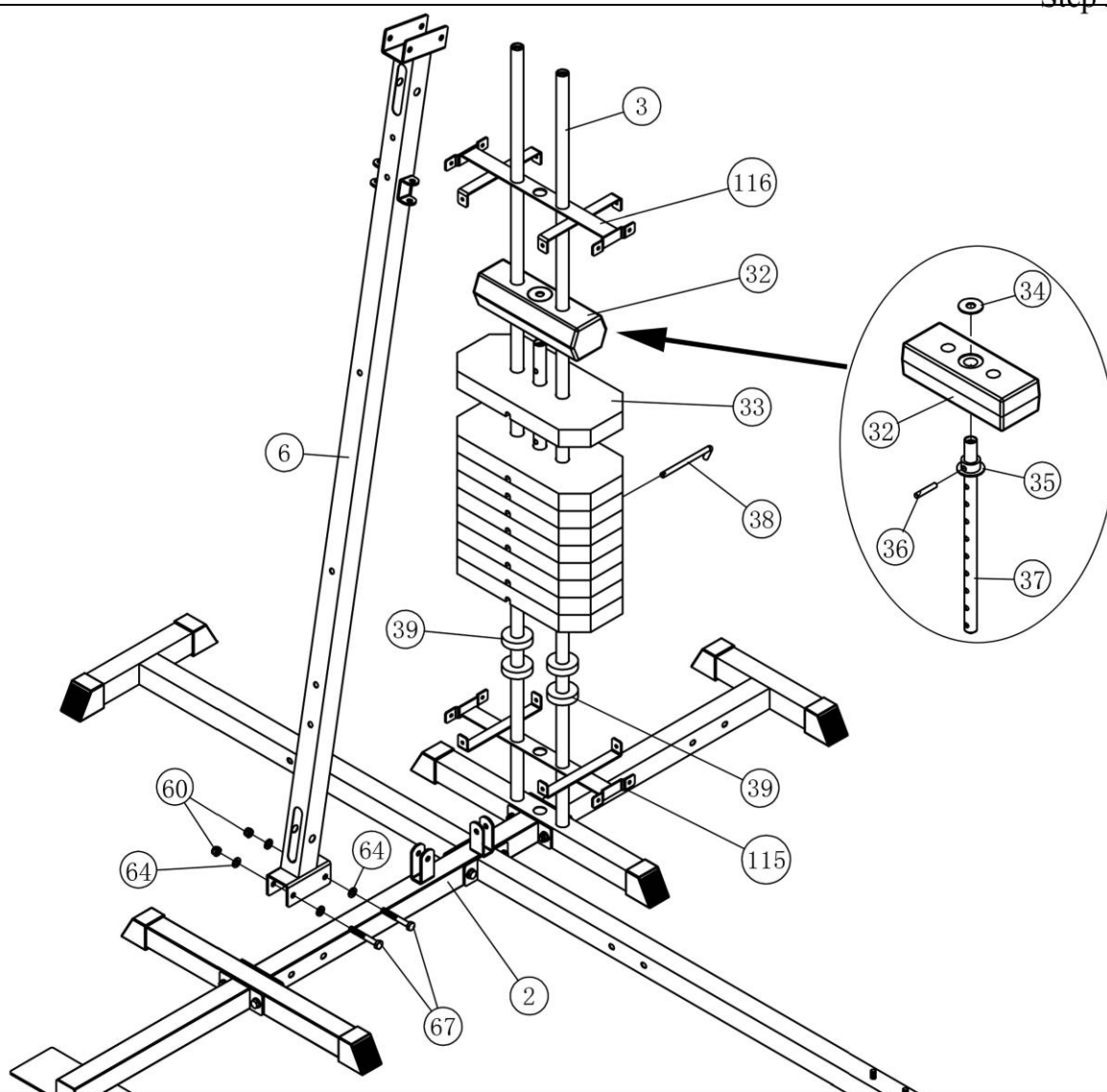
POKYNY K MONTÁŽI

1. Podložka by měla být umístěna na obou koncích všech šroubů (pod šroubem a pod maticí).
2. Při montáži utahujte šrouby ručně. Po sestavení celé věže teprve šrouby dotáhněte klíčem.
3. Některé části mohou být předem smontovány již od výrobce.
4. Montáž věže vyžaduje pomoc druhé osoby.



Krok č.1

Nasaďte koncovky nohou (51) na konce částí (5, 14, 22, 76, 94). Vložte koncovky (49) do rámu na nohy (12). Připojte zadní rám základny a vodící tyč (5, 14) do hlavního dolního rámu (2) za použití dvou imbusových šroubů (67) a podložek (64). Upevněte rám na nohy a boční tyč (12,22) do hlavního dolního rámu (2) pomocí dvou Imbusových šroubů (67) a podložek (64). Připevněte vodící tyče (3) do základny vodících tyčí (14) za použití šroubů (63). Upevněte základní rám na leg press a základní rám steperu (76,94) do hlavního dolního rámu (2) za použití dvou imbusových šroubů (67). Šrouby utáhněte pouze rukou.



Krok č.2

Zasuňte vodící tyče (3) skrz spodní rám (115). Zasuňte zarážku závaží (39) na vodící tyče (3).

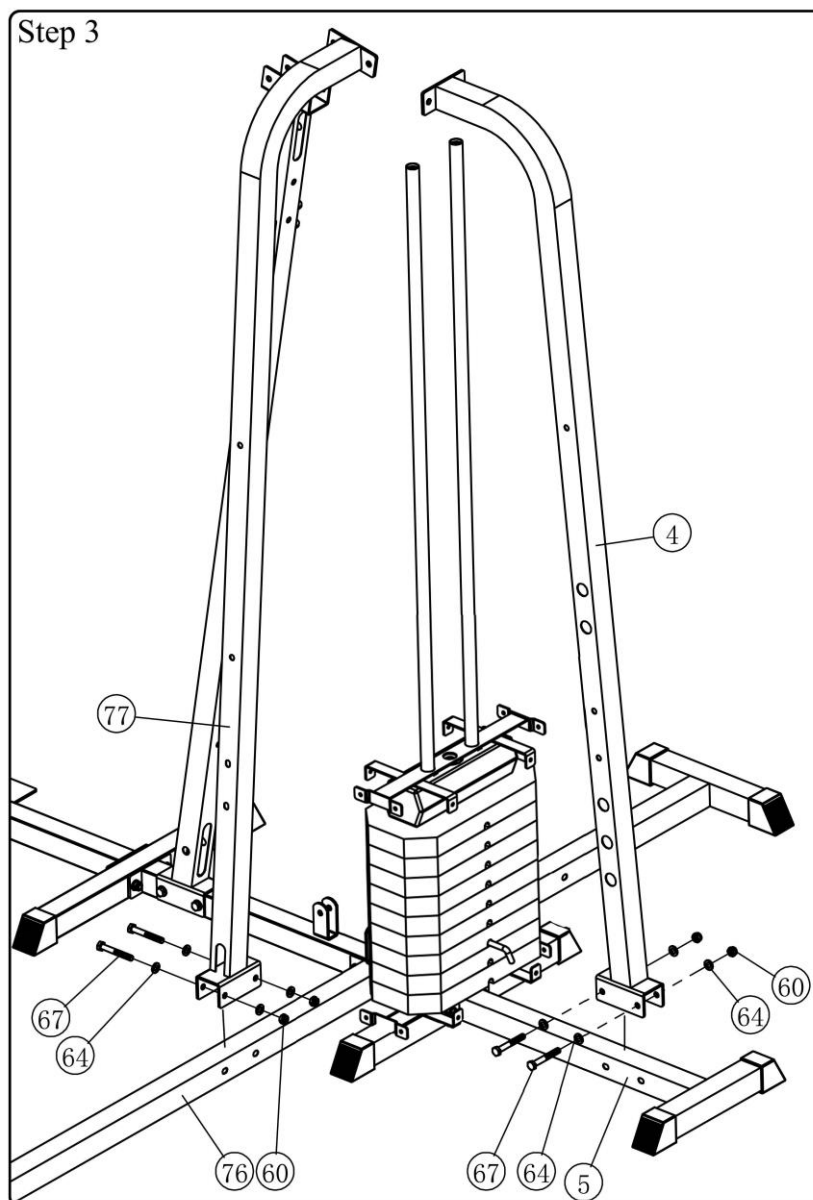
Pozn.: Opatrně nasuňte závaží jedno po druhém. Nezvedejte více než je nutné!

Nastavte průchodky závaží (35) na tyč nastavení (37) a upevněte je v prvním otvoru tyče nastavení (37), pomocí kolíku závaží (36). Vložte tyč nastavení (37) do otvoru závaží (33). Nasuňte horní závaží (32) na závaží.

Vložte podložku závaží (34) do horního závaží (32). Vložte kolík (38) skrz tyč nastavení (37) pro nastavení hmotnosti. Nasuňte horní rám (116) na vodící tyče (3). Upevněte hlavní tyč (6) do hlavního dolního rámu (2) pomocí dvou imbusových šroubů (67).

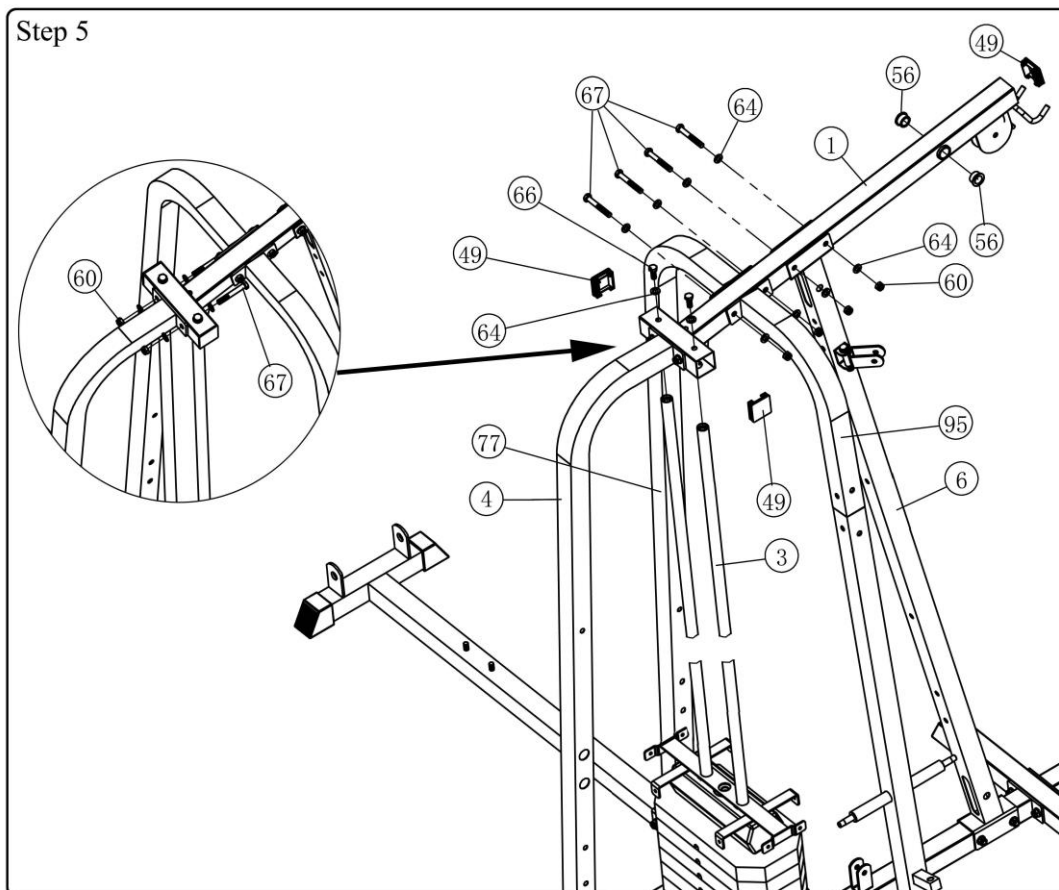
Krok č.3

Upevněte tyč leg pressu (77) do základního rámu na leg press (76) pomocí dvou imbusových šroubů (67).
Upevněte zadní tyč (4) do zadního rámu základny (5) za použití dvou imbusových šroubů (67)



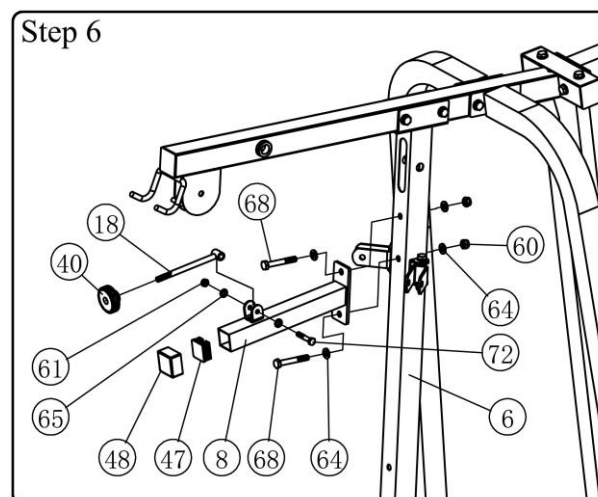
Krok č.4

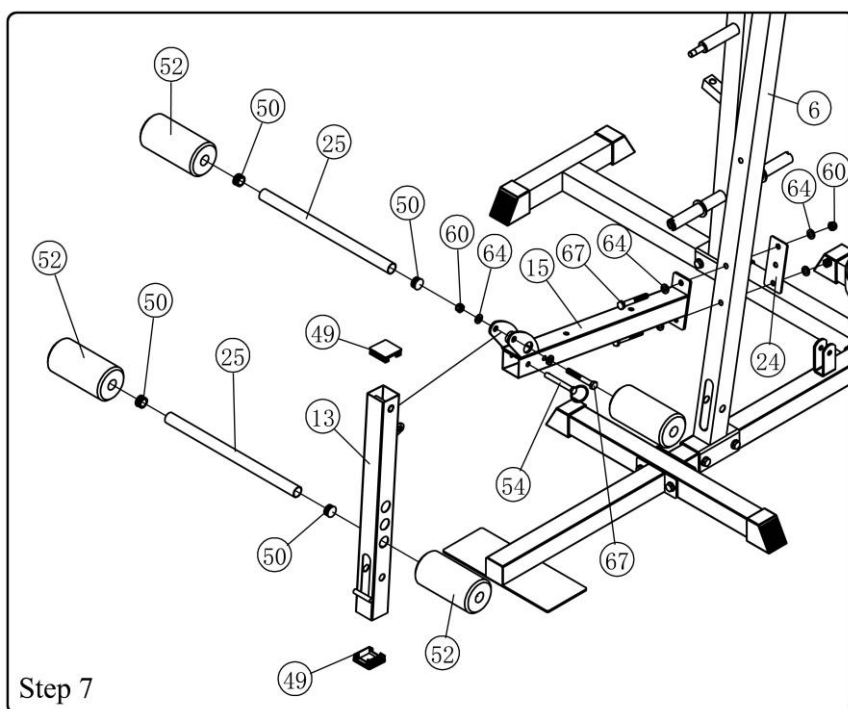
Upevněte vertikální nosník stepperu (93) do základního rámu stepperu (94) pomocí dvou imbusových šroubů (67).
Vložte vrchní nosník stepperu (95) do vertikálního nosníku stepperu (93). Upevněte kladkový blok (21) do hlavní tyče (6) pomocí dvou imbusových šroubů (69). Pozn.: Utáhněte šroub (69) a po té uvolněte matici (60), pouze kladkový blok (21) ponechte volně.



Krok č.6

Vložte koncovku (47) do nosníku (8). Nasaďte plastovou koncovku (48) na nosník (8). Upevněte nosník na hlavní tyč (6) pomocí dvou imbusových šroubů (68). Upevněte aretační šroub (18) do nosníku (8) za použití jednoho imbusového šroubu (72). Zašroubujte plastovou matici (40) na aretační šroub (18).



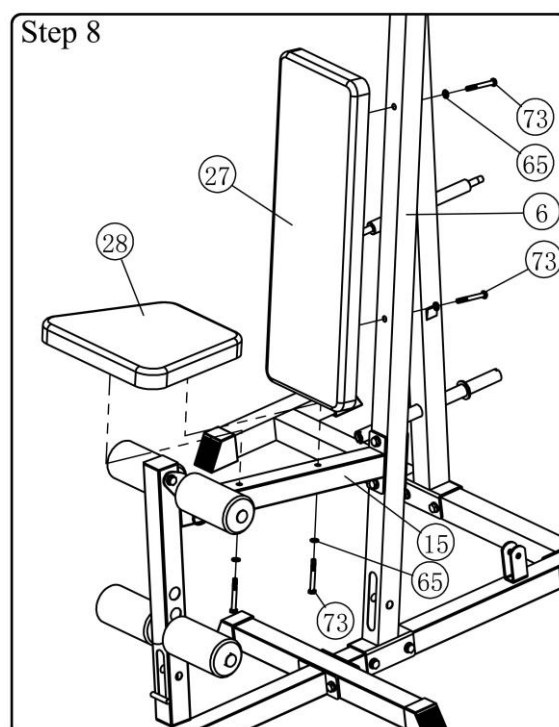


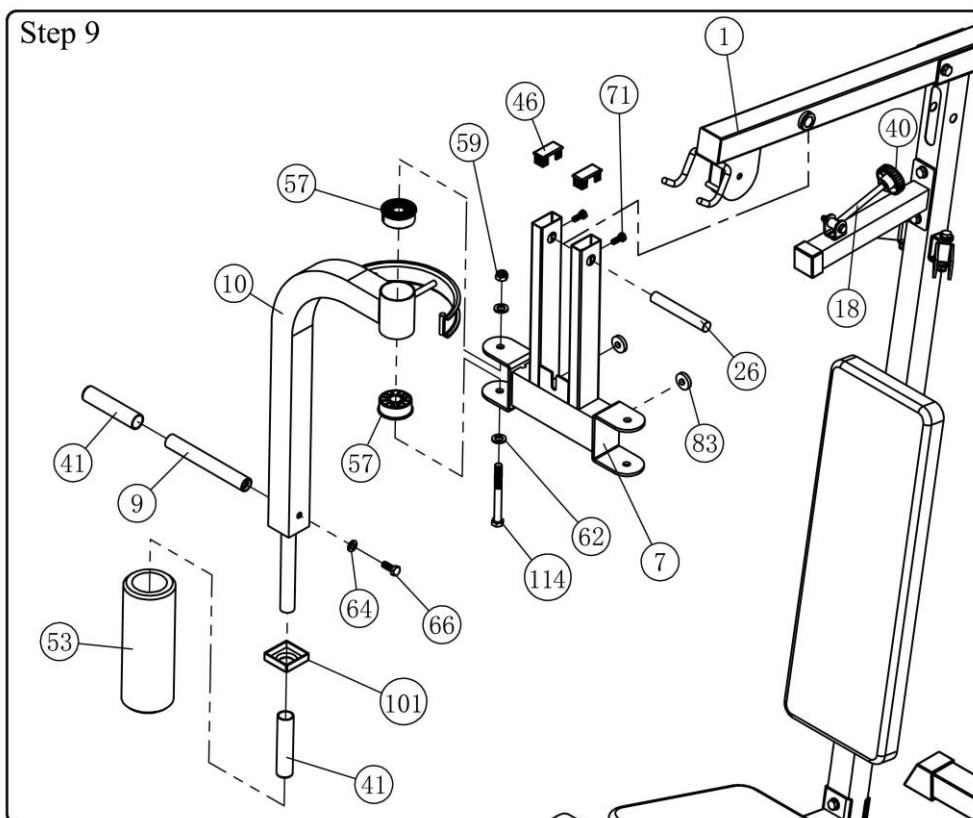
Krok č.7

Upevněte rám sedla a spojovací destičku (15,24) na hlavní tyč (6) pomocí dvou imbusových šroubů (67). Vložte koncovky (49) do nosníku sekce nohou (13). Upevněte nosník sekce nohou (13) do rámu sedla pomocí jednoho imbusového šroubu (67). Vložte kolík s očkem (54) skrz první otvor rámu sedla (15) a skrz nosník sekce nohou (13) pro zajištění nosníku sekce nohou (13). Vložte koncovky (50) do osy rukojetí (25). Vložte osu rukojetí do rámu sedla a nosníku sekce nohou (15,13) a po té na ně navlékněte pěnové návleky (52).

Krok č.8

Upevněte opěrku (27) na hlavní tyč (6) pomocí dvou imbusových šroubů (73). Upevněte sedlo (28) na rám sedla (15) za použití dvou imbusových šroubů (73).





Krok č.9

Vložte koncovky (46) a zarážky (83) do dílu (7). Za použití paličky natlučte trubku (26) skrz díl (7) a skrz horní nosník (1) tak, aby byla v jedné rovině s oběma konci. Upevněte trubku (26) do dílu (7) pomocí dvou imbusových šroubů (71). Můžete otočit aretační šroub (18) a po té zašroubovat plastovou matici (40) pro zajištění dílu (7). Upevněte pravé rameno (10) do dílu (7) pomocí jednoho imbusového šroubu (114). Pozn.: Po utažení šroubu (114) pak povolte matici (59) pouze pro pravé rameno, aby se mohlo pohybovat. Nasuňte koncovku s otvorem (101) na pravé rameno (10). Nasuňte pěnové návleky (53) na pravé rameno (10). Nasuňte rukojeti (41) na pravé rameno a madlo (10,9). Upevněte madlo (9) na pravé rameno (10) pomocí jednoho imbusového šroubu (66). Sestavte tímto způsobem i levé rameno (11).

Krok č.10

Upevněte rám sedla na leg press (74) do základního rámu (76) pomocí dvou zajišťovacích matic (60) a dvou podložek (64). Upevněte rám sedla na leg press (74) na tyč leg pressu (77) pomocí dvou imbusových šroubů (68). Zašroubujte zarážku (87) do rámu sedla na leg press (74).

Utáhněte matici (59) a po té uvolněte tak aby se velká podložka (78) mohla volně pohybovat.

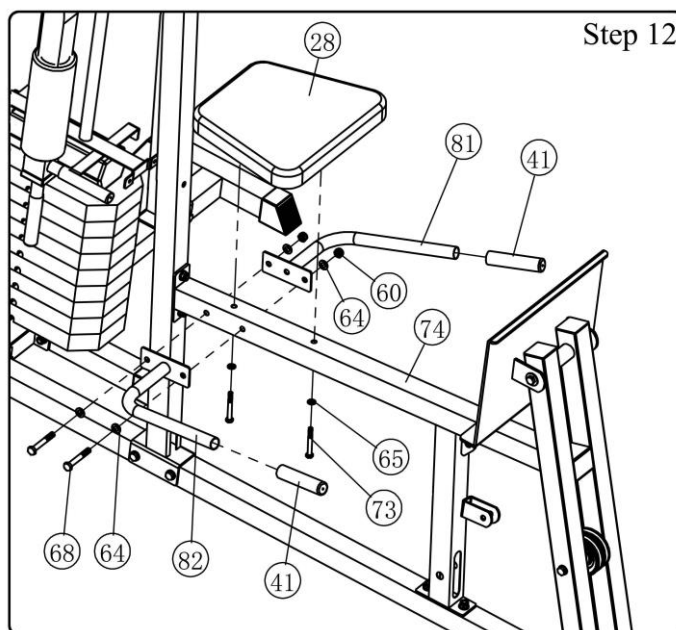
Krok č.11

Vložte koncovky (49) a zarážky (83) do rámu na leg press (75). Za použití paličky natlučte osu leg pressu (86) skrz základní rám (76) a skrz rám na leg press (75). Upevněte osu leg pressu (86) do základního rámu (76) pomocí dvou imbusových šroubů (90) a dvou velkých podložek (88). Vložte osu leg pressu (86) skrz destičku (80) a skrz rám leg pressu (75). Upevněte osu leg pressu (86) na destičku (80) za použití dvou imbusových šroubů (90) a dvou velkých podložek (88). Upevněte kladku (44) a průchodku kladky (85) na rám leg pressu (75) pomocí jednoho imbusového šroubu (89).

Krok č.12

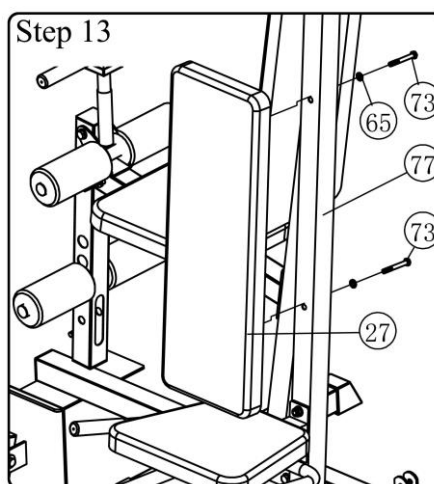
Upevněte levou a pravou rukojeť (81,82) do rámu sedla na leg press (74), pomocí dvou imbusových šroubů (68). Upevněte sedlo (28) do rámu sedla na leg press (74), pomocí dvou imbusových šroubů (73).

Vložte rukojeti (41) do levé a pravé rukojeti (81,82).



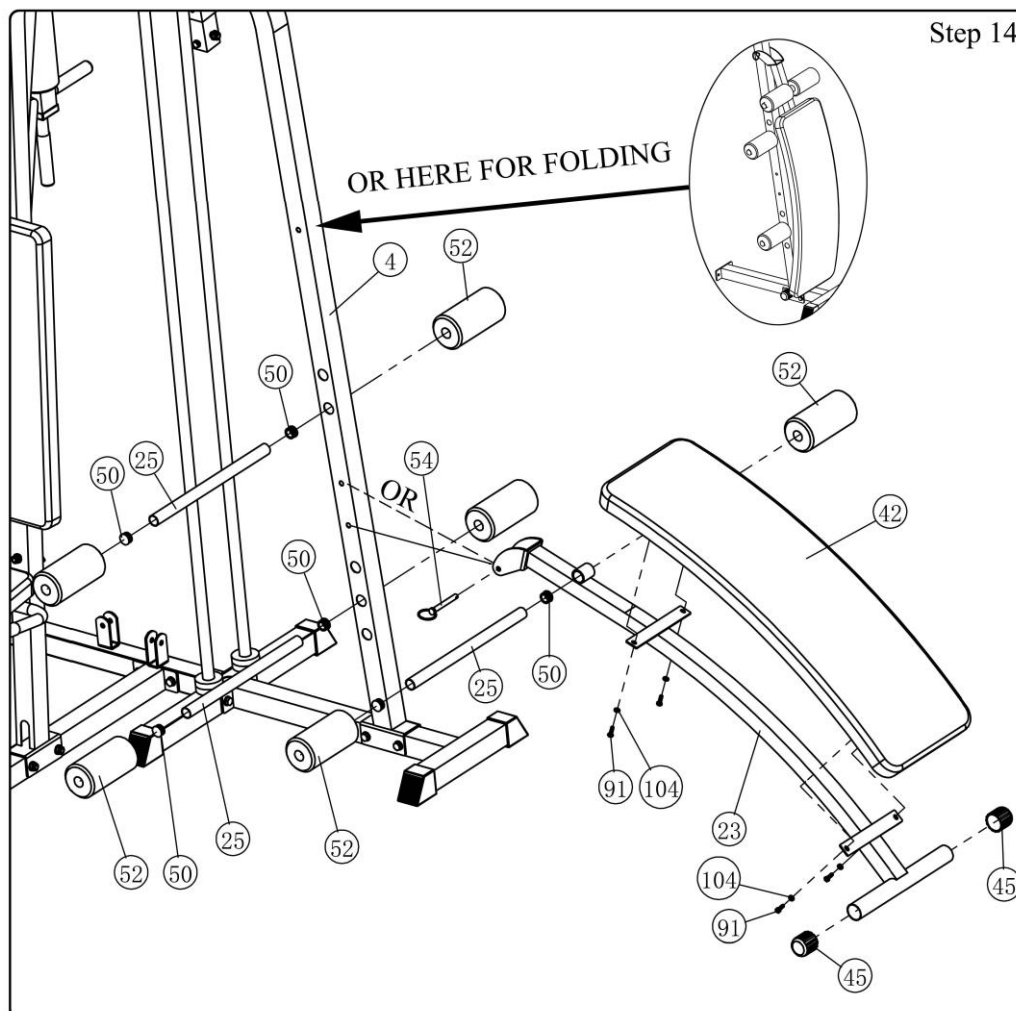
Krok č.13

Upevněte opěrku (27) na tyč leg pressu (77) pomocí dvou šroubů (73).



Krok č.14

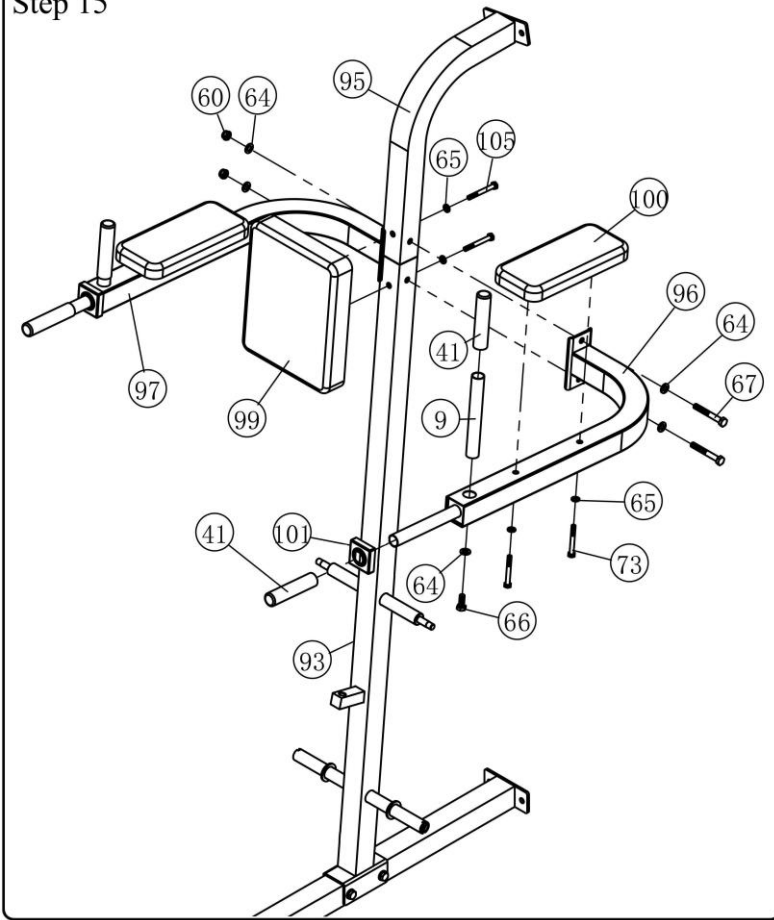
Nasaďte koncové krytky (45) na rám oblé opěrky (23). Upevněte oblou opěrku (42) na rám oblé opěrky (23) za použití čtyř imbusových šroubů (91). Vložte kolík s očkem (54) skrz rám oblé opěrky (23) a skrz zadní tyč (4). Vložte koncovky (50) do osy rukojeti (25). Vložte osu rukojeti (25) skrz rám oblé opěrky a zadní tyč (23,4). Nasaďte pěnové návleky (52) na osy rukojetí (25).



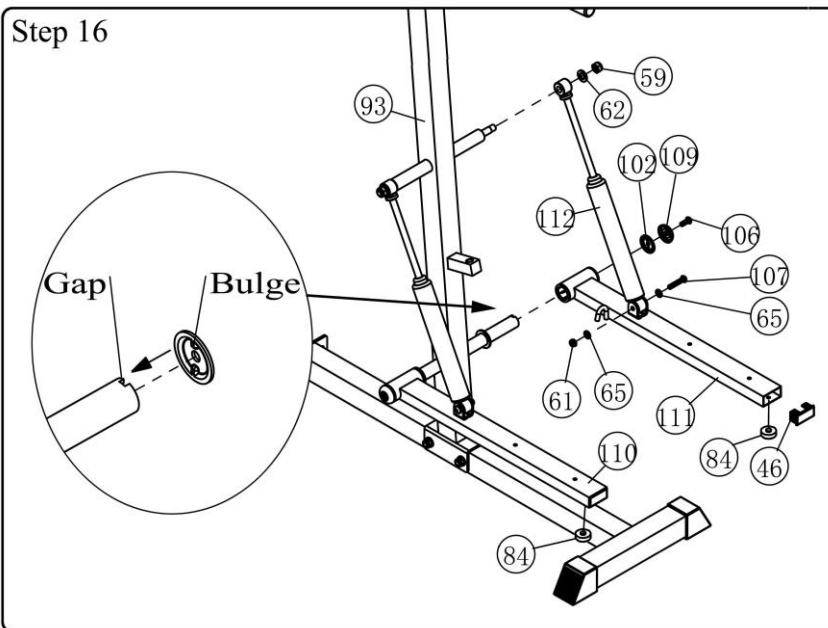
Krok č.15

Upevněte levou a pravou podpůrnou tyč (96,97) na vertikální nosník steperu a vrchní nosník steperu (93,95) pomocí dvou imbusových šroubů (67). Upevněte malé opěradlo (99) k vrchnímu a vertikálnímu nosníku steperu (93,95) za použití dvou imbusových šroubů (105). Upevněte opěradlo (100) do levé a pravé podpůrné tyče (96,97), pomocí čtyř imbusových šroubů (73). Nasaďte rukojeti (41) na madla (9) a po té upevněte madla (9) na levou a pravou podpůrnou tyč (96,97), pomocí dvou imbusových šroubů (66). Nasaďte koncovku s otvorem (101) a rukojeti (41) na příslušnou levou a pravou podpůrnou tyč (96,97).

Step 15

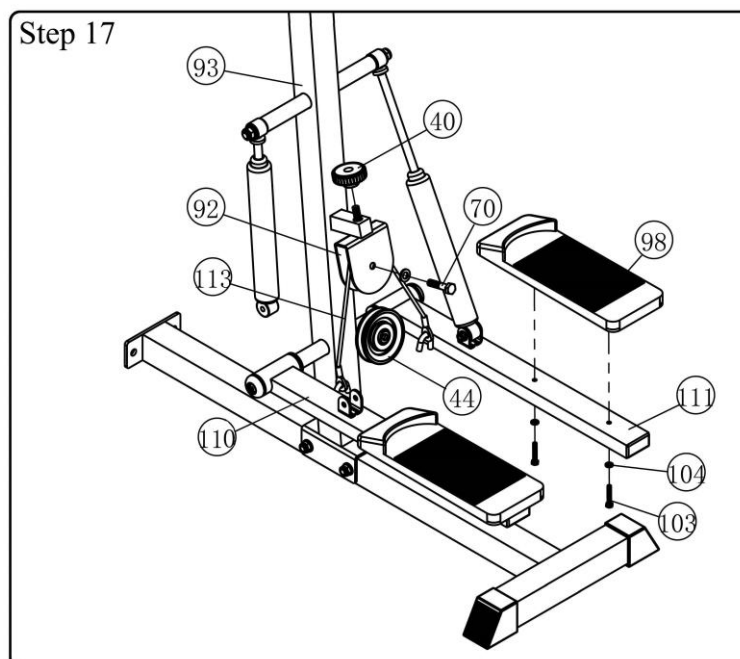


Step 16



Krok č.16

Upevněte pravý rám steperu (111) na vertikální nosník steperu (93) a upevněte pomocí jedné podložky (102), jedné krytky (109) a jednoho šroubu (106). Upevněte tlumič (112) do vertikálního nosníku steperu (93) pomocí jedné zajišťovací matice (59) a jedné podložky (62). Upevněte tlumič (112) na pravý rám steperu (111) pomocí jednoho šroubu (107). Vložte zarážku (84) a koncovku (46) do pravého rámu steperu (111). Stejným způsobem sestavte i levý rám steperu (110).



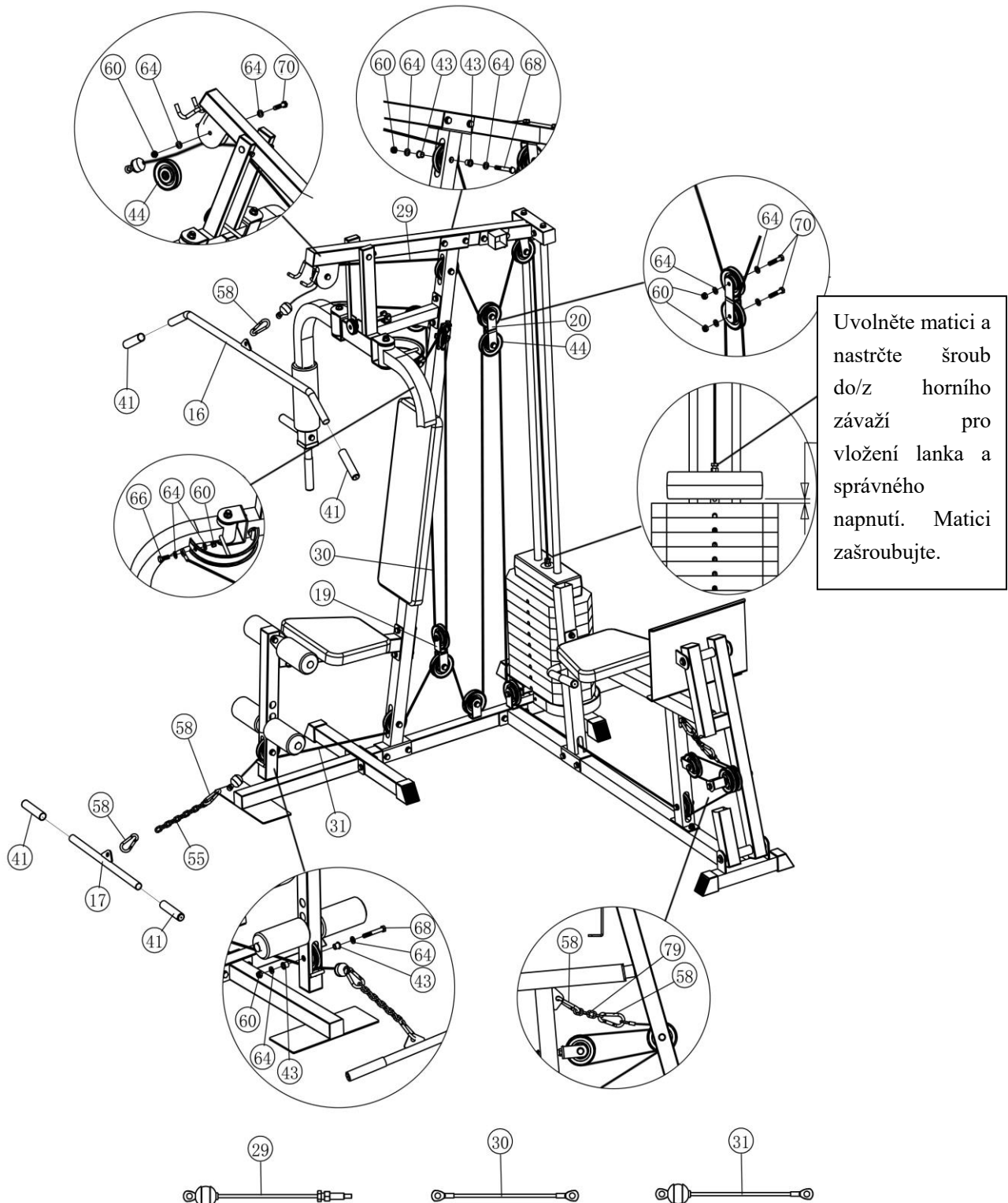
Krok č.17

Upevněte nášlapy (98) do levého a pravého rámu steperu (110,111), pomocí čtyř imbusových šroubů (103). Natáhněte lanko steperu (103) na kladku (44) a upevněte kladku (44) do nosiče kladky steperu (92), za použití jednoho imbusového šroubu (70). Upevněte nosič kladky steperu (92) do vertikálního nosníku steperu (93), pomocí plastové matice (40). Zajistěte rám steperu lankem. Zašroubujte plastovou matici (40) do požadované výšky nášlapů (98).

NASTAVENÍ LANEK VĚŽE

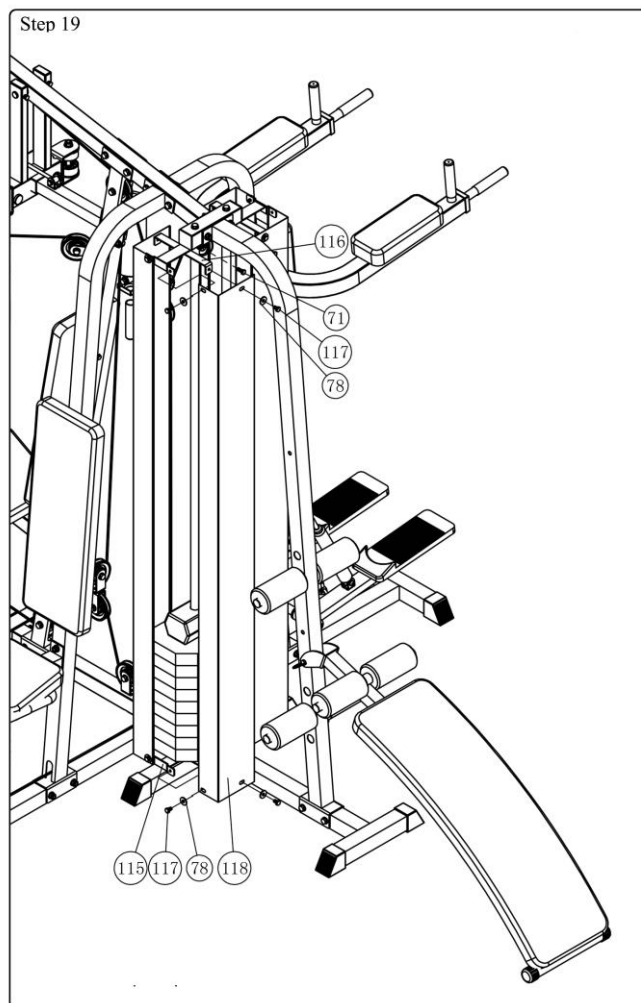
Po sestavení věže se ujistěte, zda jsou lanka napnutá. Při správném napnutí by měla být mezera 3-5mm mezi horním závažím a závažím. V případě, že je lanko uvolněné, utáhněte jej dotahováním šroubu v horní části závaží. V případě, že je lanko velmi volné, nastavte délku nastavitelného řetězu (79) pomocí zajišťovací karabiny (58).

Krok č.18



Krok č.19

Upevněte kryty závaží (118) do spodního a horního rámu (115,116) pomocí šestnácti imbusových šroubů (117). Upevněte horní rám (116) na vodící tyče (3), pomocí dvou imbusových šroubů (71).



Utáhněte veškeré šrouby a matice.

Nyní je Vaše posilovací věž připravena k použití.

Zkontrolujte zda jsou všechny šrouby a matice dostatečně utažené a zda jsou lanka správně umístěna na kladkách a napnuta.

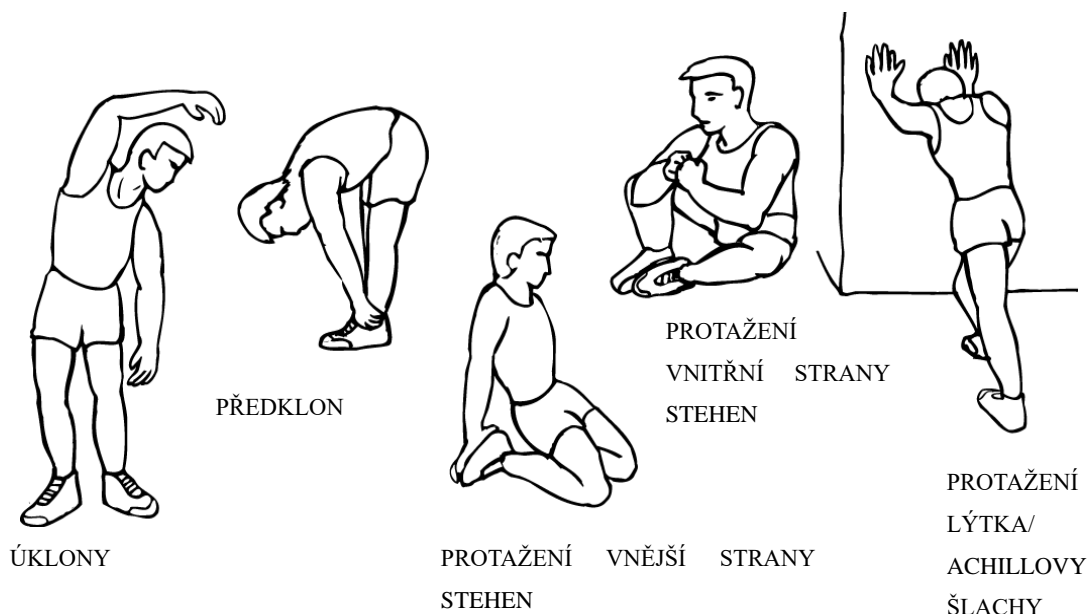
POKYNY KE CVIČENÍ

Používání magnetického rotopedu 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.

1. 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!



2. 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. Cvičení by mělo být dostatečné tak, aby Váš srdeční tep dosáhl “optimálního tepu”, jak je znázorněno v grafu.

3. 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.

4. 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.

5. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

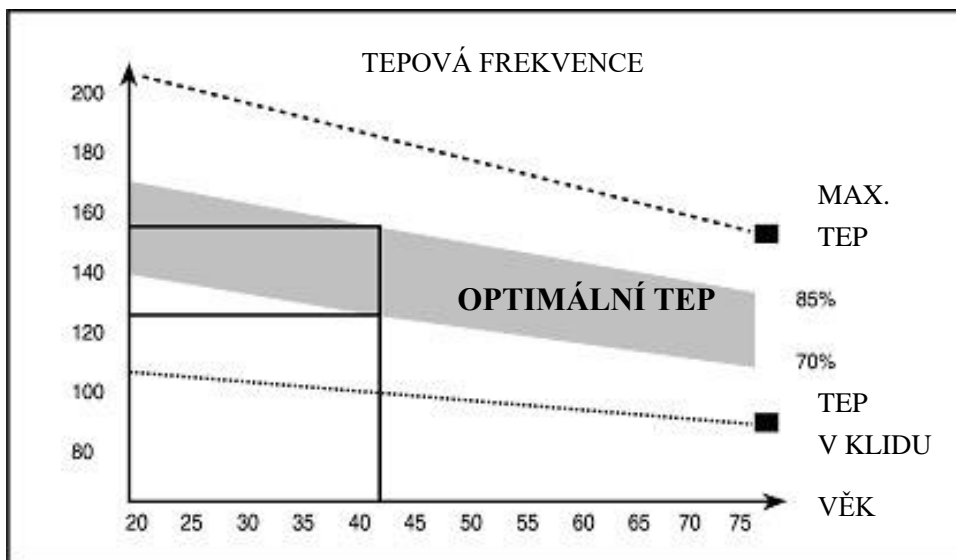
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

6. KONTROLUJTE SVŮJ SRDEČNÍ TEP

Abyste byli schopni 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 váš srdeční tep 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.

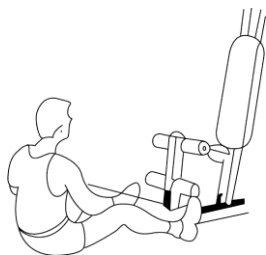


Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!



ZÁKLADNÍ CVIKY NA POSILOVACÍ VĚŽI

1

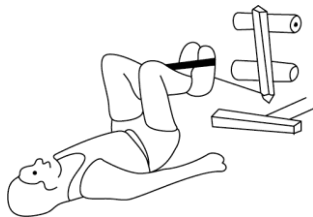


VESLOVÁNÍ

(TRAPÉZOVÝ SVAL)

UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ KŁADCE. POSAĎTE SE S PATAMA PROTI PŘÍČNÉ VZPĚŘE, MÍRNĚ POKRČENÉ NOHY NATÁHNĚTE SMĚREM K SEDU. SNOŽMO, OHNĚTE ZÁDA A PŘITAHUJTE SE K PASU.

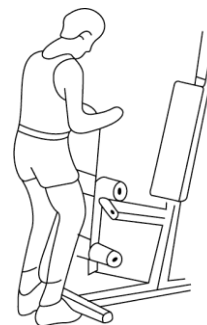
2



ZVEDÁNÍ KOLEN

UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ KŁADCE. LEHNĚTE SI NA ZÁDA S NOHAMA TĚMĚŘ NAROVNANÝMA A PRSTY SMĚREM NAHORU, DEJTE TYČ PROFILU T MEZI VAŠE CHODIDLA A ZVEDEJTE KOLENA CO NEJBĹIŽE K HRUDI.

3



PROCVIČOVÁNÍ BICEPSU

(BICEPS-OHÝBÁNÍ PŘEDLOKTÍ)

UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ KŁADCE. UCHOPTĚ TYČ, STUJTE S NAPJATÝMI PAŽEMI A KOLENY K SOBĚ A ZVEDEJTE TYČ CO NEJVÝŠE.

4



CVIKY V POSTOJI KAZATELE

(OHÝBÁNÍ PŘEDLOKTÍ) UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ KŁADCE A OTOČTE OPĚRKY K HORNÍMU OTVORU. POSAĎTE SE NA SEDLO, PŘEDKŁOŇTE SE A UCHOPTĚ TYČ A KOLENA UMÍSTĚTE PROTI OPĚRKÁM A ZVEDEJTE TYČ OBLOUKOVITÝM POHYBEM CO NEJVÝŠE.

5



CVIKY V POSTOJI KAZATELE – OPAČNĚ UCHOPENÍ

(BICEPS-S VELMI SILNÝM DŮRAZEM NA SVALY NA PŘEDLOKTÍ) STEJNĚ JAKO U PŘEDEŠLEHO CVIKU, ALE S OPAČNÝM ÚCHOPEM. MŮŽETE ZJISTIT, ŽE ÚCHOP V PŘEDLOKTÍ JE OMEZEN PŘI TOMTO CVIČENÍ A NE SÍLA VAŠEHO BICEPSU.

6

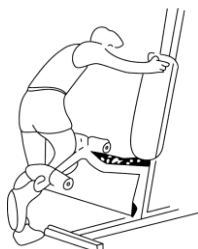


PROCVIČOVÁNÍ ZÁPĚSTÍ

(OHÝBÁNÍ V PŘEDLOKTÍ)

UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ KŁADCE A OTOČTE OPĚRKY K HORNÍMU OTVORU. POŁOŽTE PŘEDLOKTÍ NA OPĚRKY, ZATÍMČO DRŽÍTE TYČ A CO NEJVÍCE HÝBEJTE ZÁPĚSTÍM. UCHOPTĚ DRŽADLA

7



OHÝBÁNÍ NOHOU

(PODKOLENNÍ ŠLACHY)

TOTO CVIČENÍ SE PROVÁDÍ JEDNOU NOHOU. UMÍSTĚTE OPĚRKY K HORNÍMU OTVORU, ZAVĚŠTE NOHU POD KOLENEM PROTI HORNÍ OPĚRCE A CO NEJVÍCE TYČ ZVEDEJTE.

8



NATAHOVÁNÍ NOHOU

(ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ)



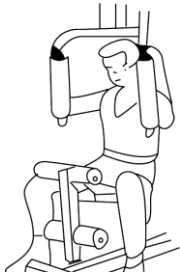

UMÍSTĚTE OPĚRKY K DOLNÍMU OTVORU, ZAVĚŠTE NOHY KOLEM OPĚREK A UCHOPTĚ SPODEK SEDADLA. NOHY POMALU NATAHUJTE A VRACEJTE ZPĚT.

9



PROTAHOVÁNÍ

UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K HORNÍ KŁADCE A NÁTOČTE OPĚRKY K DOLNÍMU OTVORU. ZAVĚŠTE NOHY KOLEM OPĚREK A UCHOPTĚ TYČ OHNUTOU U PASU A CO NEJVÍCE SE PŘEDKŁÁNĚJTE.

<p>10</p>  <p>POSILOVÁNÍ V PŘEDPAŽENÉ POLOZE (PRSNÍ SVALY) UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K HORNÍ KLADCE, POSAĎTE SE A UCHOPTĚ DRŽADLA S NATAŽENÝMI PAŽEMI. TÁHNĚTE TYČ CO NEJDÁLE OBLOUKEM SMĚREM DOLŮ. PRO ZVĚTŠENÍ DRÁHY OBLOUKU SE CO NEJVÍCE</p>	<p>11</p>  <p>POSILOVÁNÍ VZPAŽMO UMÍSTĚTE TYČ K HORNÍ KLADCE A OPĚRKY DO HORNÍ POLOHY. UCHOPTĚ DRŽADLA A SEĎTE STEHNY POD OPĚRKAMA. SEHNĚTE ZÁDA A TÁHNĚTE TYČ K HRUDI.</p>	<p>12</p>  <p>POSILOVÁNÍ – STYL MOTÝLA (POSILOVÁNÍ VÝHRADNĚ PRSNÍCH SVALŮ) POLOŽTE HORNÍ PAŽE SOUBĚŽNĚ S PODLAHOU A PŘEDLOKTÍ PROTI OPĚRKÁM A TLAČTE LOKTY, A NE RUKAMA.</p>
<p>13</p>  <p>POSILOVÁNÍ NA LAVICI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) NASTAVTE VÝŠKU SEDLA TAK, ABY BYLY DRŽADLA POSILOVACÍCH RAMEN VE STŘEDNÍ ÚROVNI HRUDI. 2) POMOCÍ DRŽADEL TLAČTE PROTI POSILOVACÍM RAMENŮM AŽ NA DORAŽ OD HORIZONTÁLNÍ DO SVISLÉ POLOHY PRO POSILOVÁNÍ SVALŮ Z RŮZNÝCH ÚHLŮ. 3) OPAKUJTE POŽADOVANÝ POČET ÚKONŮ 		

ÚDRŽBA

1. Mazání všech pohyblivých dílů je zásadní pro dlouhou životnost a optimální výkon Vaší veže. První mazání některých částí bylo provedeno již ve výrobě, ale závaží vodící tyče by mělo být namazáno i při montáži. Na mazání doporučujeme silikonový nebo teflonový sprej. Nepoužívejte lubrikanty na bázi ropy, protože budou přitahovat prach, nečistoty, špínu a ničí pouzdra a ložiska.

2. Všechny kladky a pouzdra je třeba pravidelně kontrolovat z hlediska opotřebení.

3. Pravidelně kontrolujte napnutí lanek.

4. Pravidelně kontrolujte veškeré pohyblivé díly zad z hlediska poškození, či opotřebení. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje.

5. Potahy opěradel a sedla omývejte dle potřeby pouze mýdlovou vodou.

6. Veškeré pochromované povrchy by se měli pravidelně čistit, aby se prodloužila životnost dílů. Alespoň jednou týdně by měli být chromované povrchy leštěny a ošetřeny přípravky k leštění a ochraně chromových povrchů.
7. Při kontrole šroubů a matic se ujistěte, že jsou veškeré šrouby dostatečně utaženy. Pokud se nějaký šroub nebo matice neustále uvolňuje, je třeba je vyměnit za nové.
8. Zkontrolujte sváry věže, zda jsou bez trhlin.
9. V případě nedostatečné údržby to může mít za následek zranění osob, nebo poškození stroje.

ZÁRUČNÍ LIST

(POSILOVACÍ VĚŽE)

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!

Reklamac

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 reklamac, 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;
- 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 – 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./fax 481 623322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

IČ: 64254330