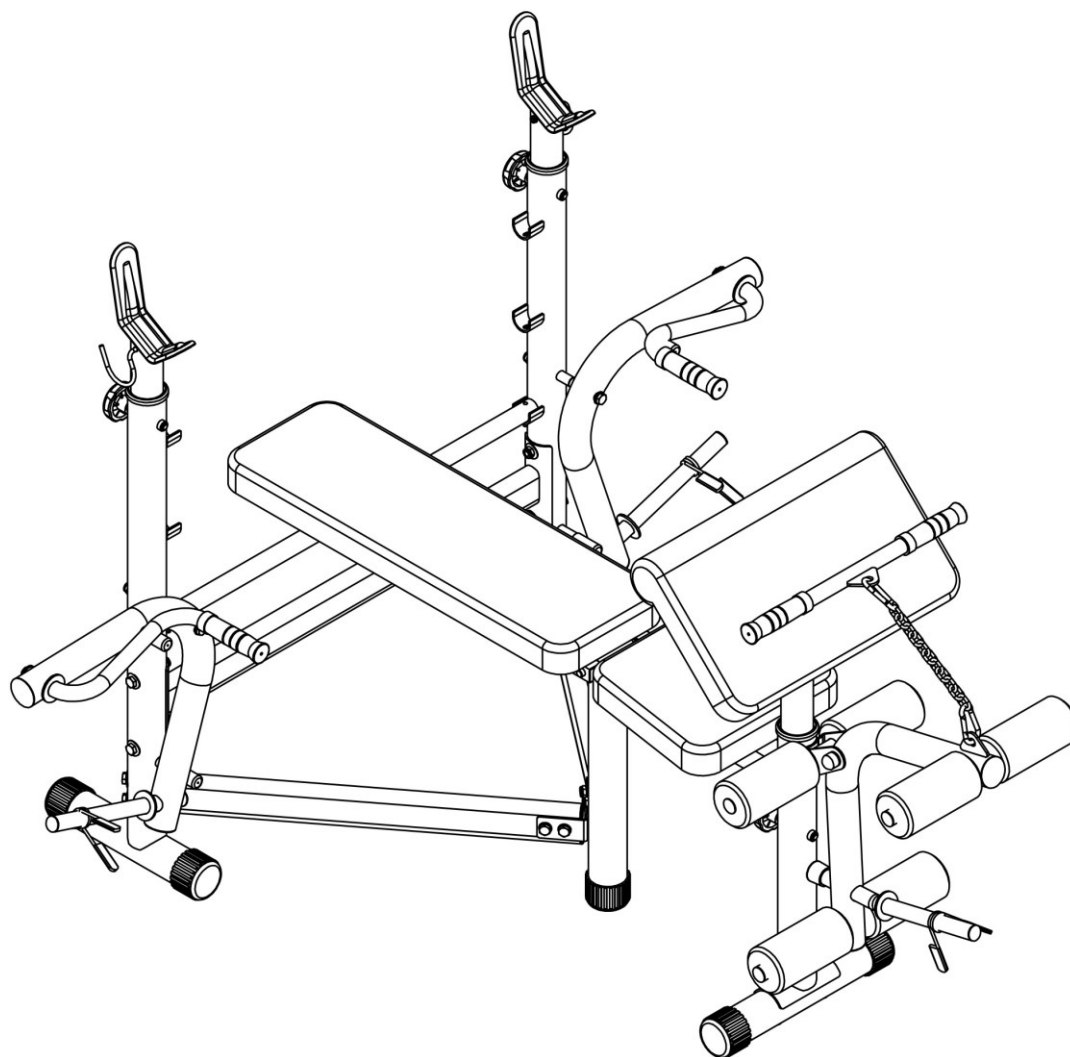


WB3000

Posilovací lavice - PROFI



NÁVOD K POUŽITÍ 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, Česká republika, www.acrasport.cz

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POSILOVACÍ LAVICE

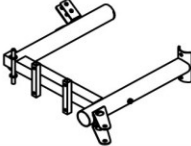

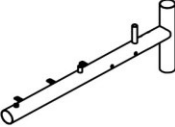
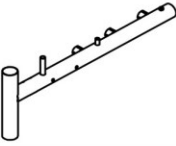
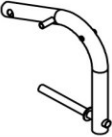



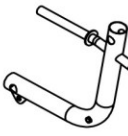



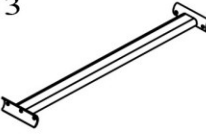

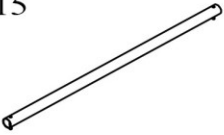
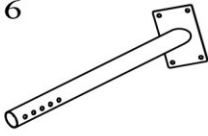
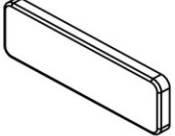

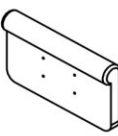

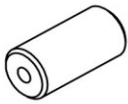












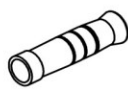






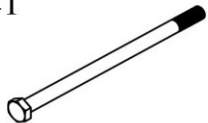















1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech 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 nosnost lavice, je 250 kg!**
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 je pro profesionální použití s dodržáním bezpečnostních pokynů a nosnostních limitů.
13. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte.

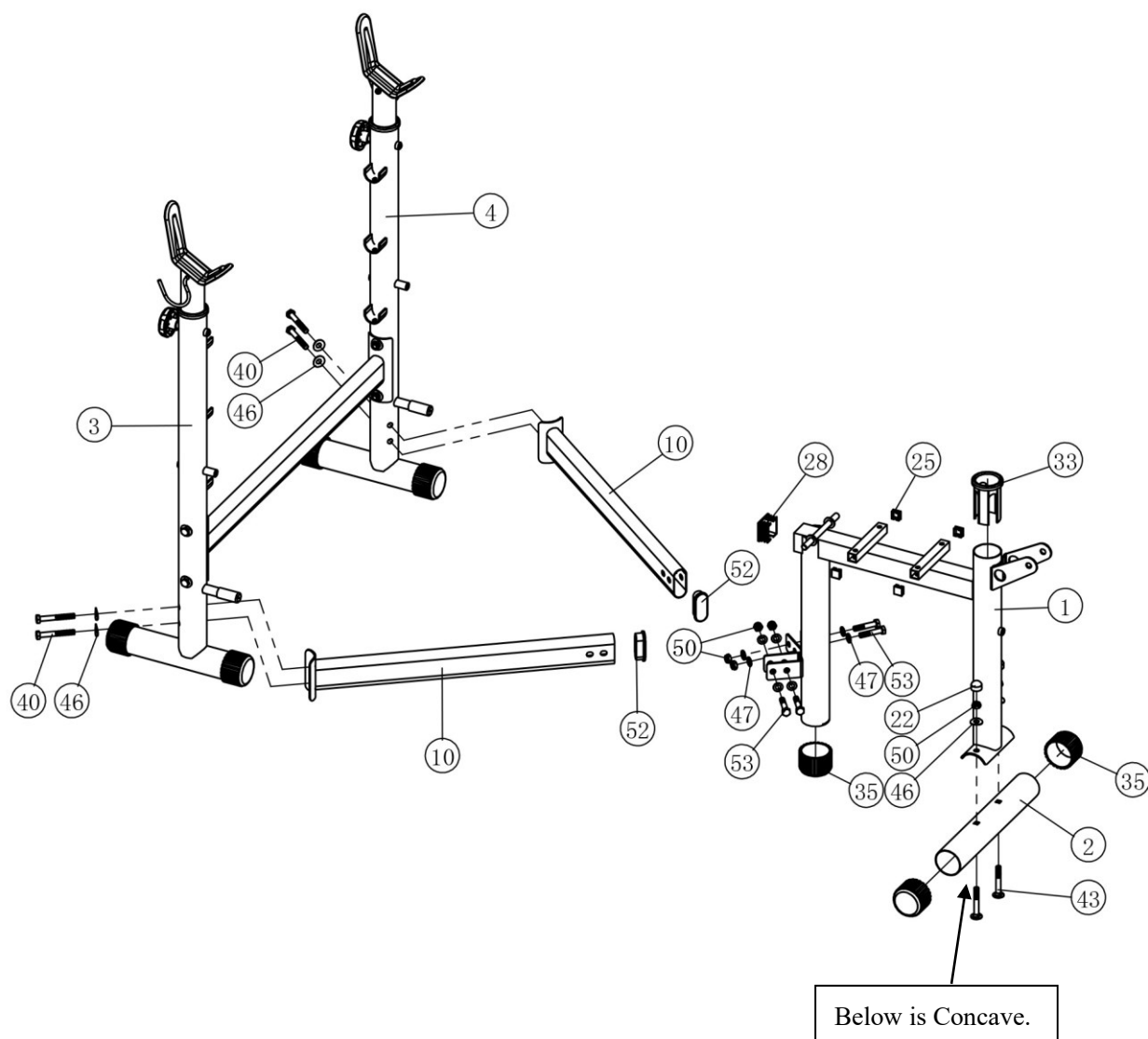
Seznam dílů

Číslo dílu	Název	Ks.	Číslo dílu	Název	Ks.
1	Hlavní rám	1	29	Koncovka ϕ 22	4
2	Přední stabilizátor	1	30	Koncovka ϕ 25	1
3	Pravá stojka	1	31	“Motýl” k zajištění závaží	3
4	Levá stojka	1	32	Kolík s plastovou hlavou	3
5	Pravé motýlové rameno	1	33	Nástavec	3
6	Levé motýlové rameno	1	34	Grip	4
7	Pravý bezpečnostní hák	1	35	Koncovka stabilizátorů	7
8	Levý bezpečnostní hák	1	36	Šroub M6*16	4
9	Rameno pro cvičení nohou	1	37	Šroub M6*35	4
10	Spojovací rám	2	38	Šroub M6*40	4
11	Rokojeť	2	39	Šroub M10*20	2
12	Nástavec stojky	2	40	Šroub M10*75	8
13	Spojovací rám stojek	1	41	Šroub M10*160	2
14	Rám opěrky zad	2	42	Šroub M12*85	1
15	Trubka pro nastavení sklonu lavičky	1	43	Šroub M10*70	2
16	Rám opěrky loktů	1	44	Velká podložka ϕ 6	12
17	Opěrka zad	1	45	Velká podložka ϕ 10	2
18	Sedlo	1	46	Oblá podložka ϕ 10	14
19	Opěrka loktů	1	47	Podložka ϕ 10	12
20	Hřídel k posilování nohou	3	48	Podložka ϕ 12	2
21	Molitanová opěrka	6	49	Matice M6	2
22	Krytka M10	2	50	Matice M10	12
23	Krytka M12	2	51	Matice M12	1
24	Koncovka 25*25	4	52	Koncovka 70*30	2
25	Koncovka 20*20	4	53	Křížový šroub M10*50	4
26	Koncovka ϕ 25	11	54	Bicepsová hřídel	1
27	Koncovka ϕ 50	6	55	Karabina	2
28	Koncovka 45*45	1	56	Řetěz	1

Obrázky 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 				

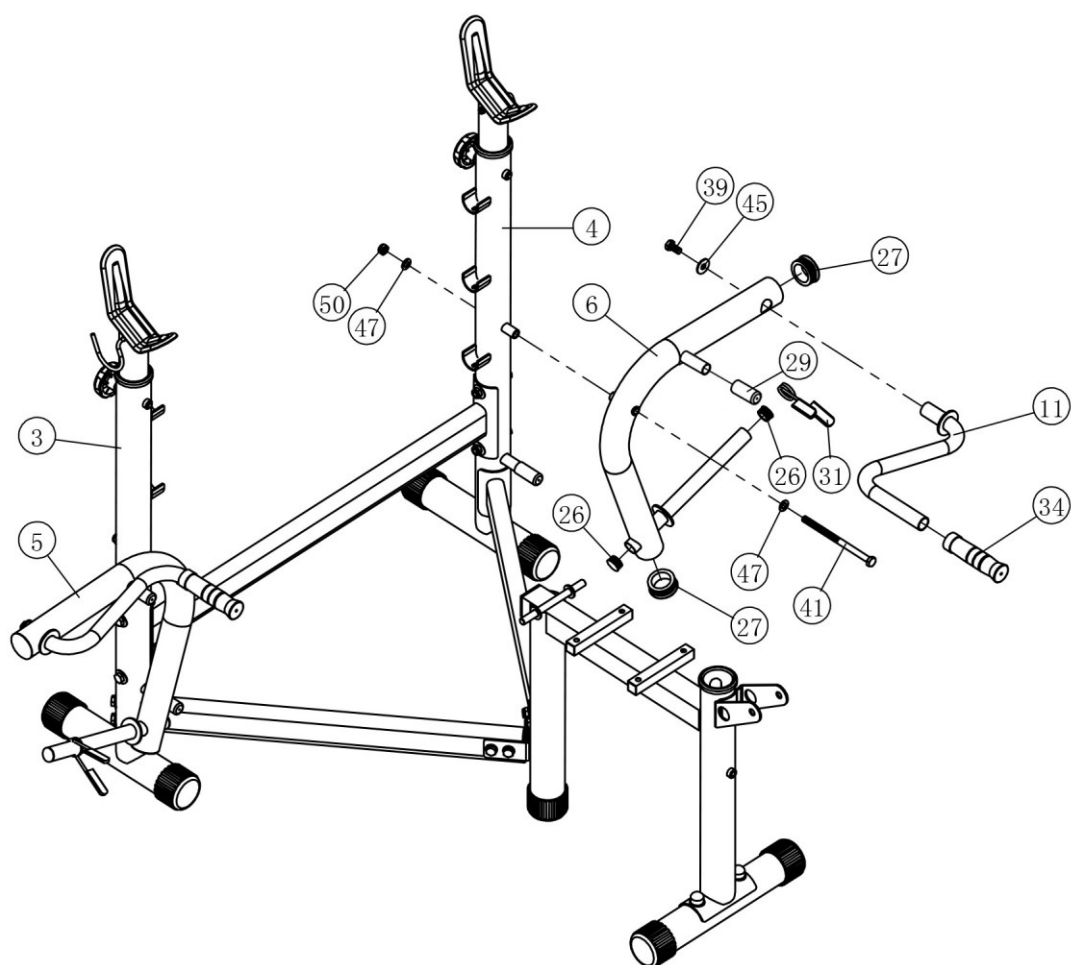
Montáž



Krok 2:

1. Nasad'te koncovky(#35) na stabilizátor(#2).
2. Nasad'te koncovku(#35), the 20*20 koncovky(#25), the 45*45 koncovku(#28) a nástavec(33) na rámu(1).
3. Připevněte stabilizátor(#2) k rámu(#1) pomocí (2)M10*70 šroubů(#43), (2) ϕ 10 podložek(#46), (2)M10 matic(#50) a (2)M10 koncovek(#22).
4. Nasad'te 70*30 koncovky(#52) na spojovací díly(#10).
5. Připevněte spojovací díly(#10) k rámu(#1) pomocí (2)M10*50 šroubů(#53), (4) ϕ 10 podložek(47) a (2)M10 matic(#50).
6. Připevněte spojovací díly(#10) ke stojkám(#3,#4) pomocí (2)M10*95 šroubů(#40) a (4) ϕ 10 podložek(#46).

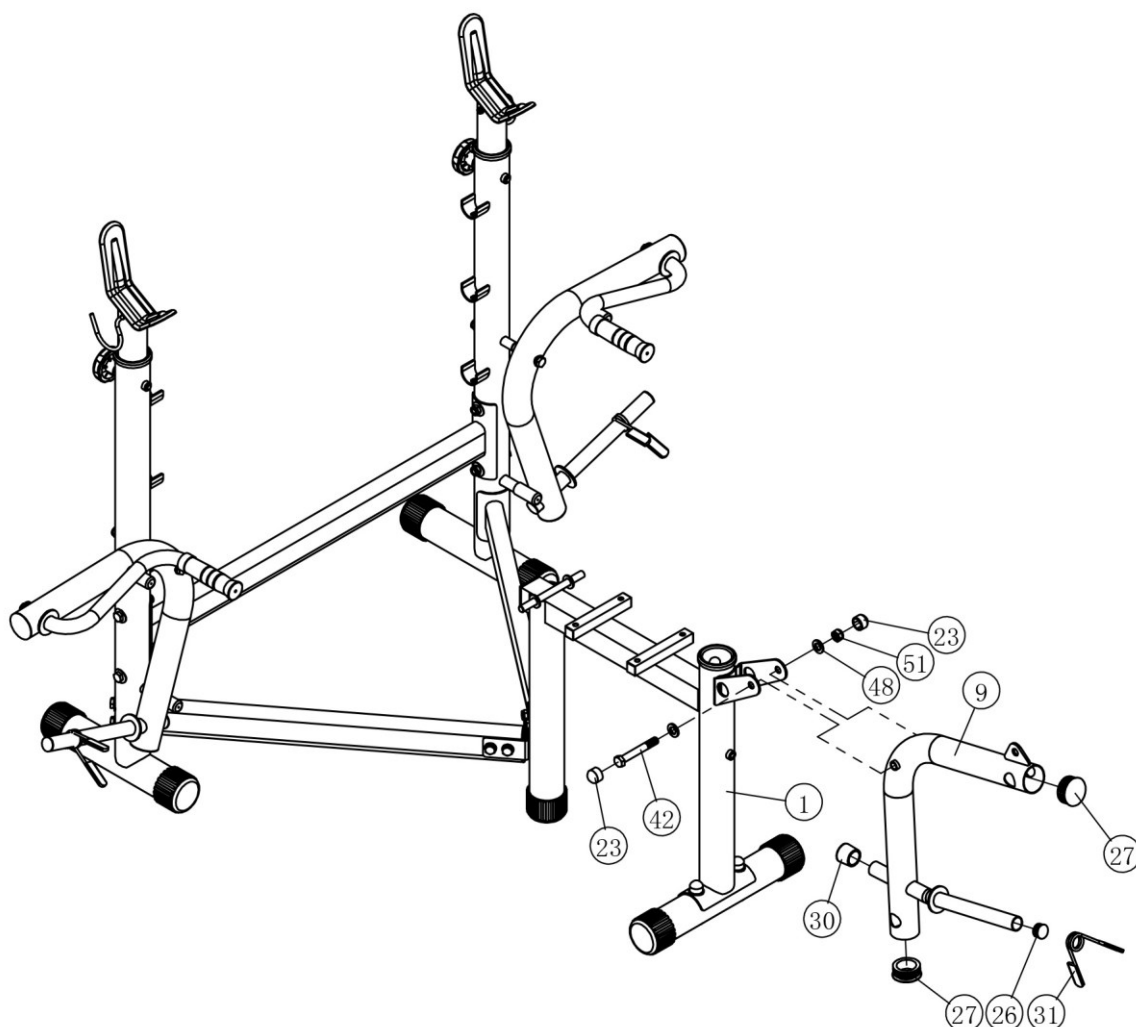
Montáž



Krok 3:

1. Nasadíte $\phi 25$ koncovky(#26), the $\phi 50$ koncovky(#27) a $\phi 22$ koncovky(#29) na rameno(#6).
2. Připevníte rameno(#6) k stojce(#4) pomocí (1)M10*160 šroubu(#41), (2) $\phi 10$ podložek(#47) a (1)M10 matice(#50).
3. Nastavte šroub(#41) na rameno(#6) tak, aby s ramenem šlo otáčet.
4. Nasadíte gripy(#34) na rukojeti(#11).
5. Nasuňte rukojeť(#11) do otvoru ramene(#6) a připevníte pomocí (1)M10*20 šroubu(#39) a (1) $\phi 10$ podložky(#45).
6. Utáhněte šroub(#39) rukojeti(#11) tak, aby s rukojetí šlo otáčet.
7. Nasuňte “motýla”(#31) na hřídel ramene(#6).
8. Při montáži ramene(#5) postupujte stejně jako u montáže ramen(#6).

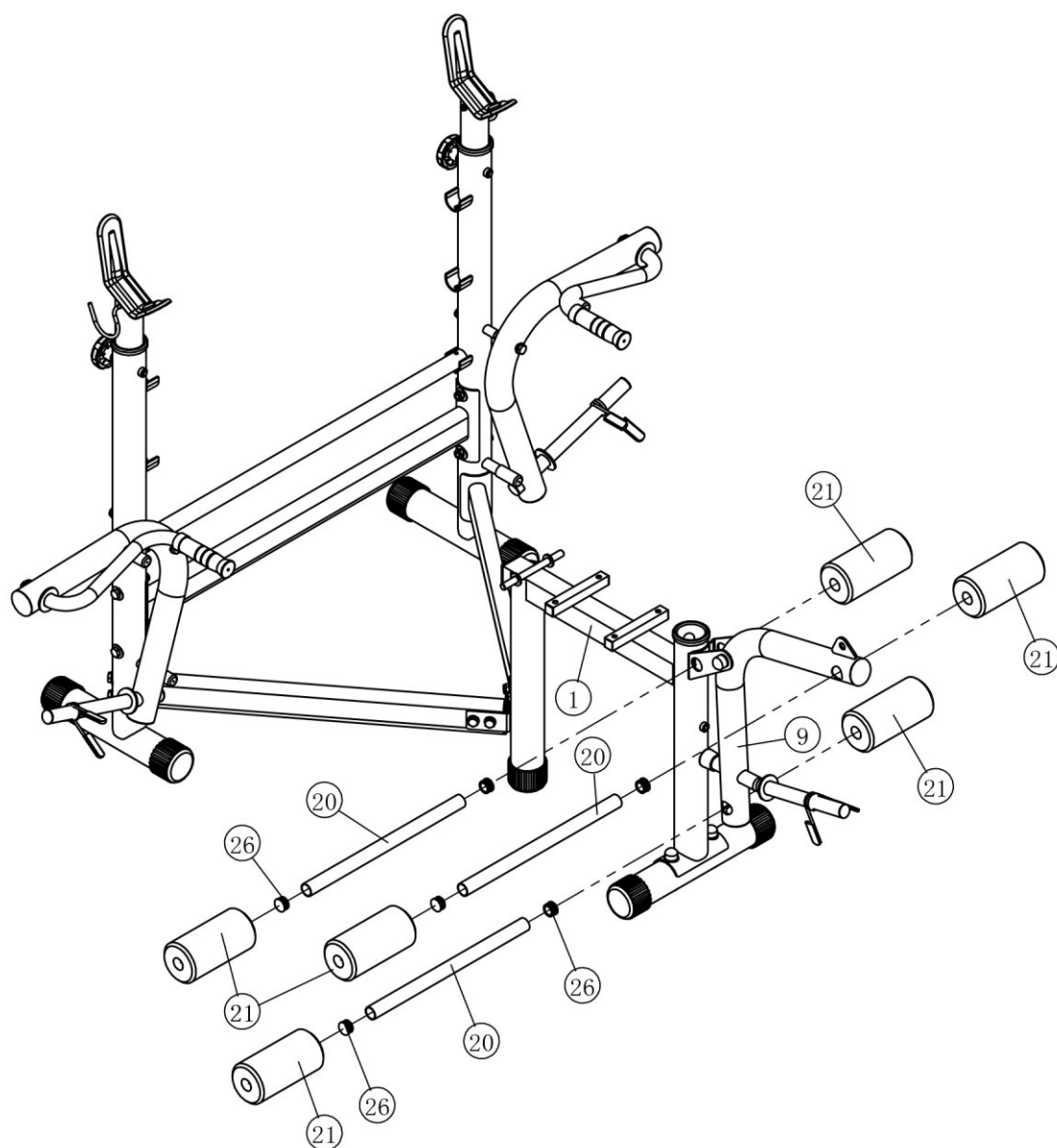
Montáž



Krok 4:

1. Nasad'te ϕ 25 koncovku(#26), the ϕ 50 koncovku(#27) a ϕ 25 koncovku(#30) k rámu(#9).
2. Připevněte rameno(#9) k rámu(#1) pomocí (1)M12*85 šroubu(#42), (2) ϕ 12 podložek(#48) a (1)M10 matice(#51)
3. Připevněte šroub(#42) k rameni(#9) tak, aby s ramenem šlo otáčet, poté nasad'te M12 koncovku(#23).
4. Nasad'te "motýla" (#31) na hřídel ramene(#9).

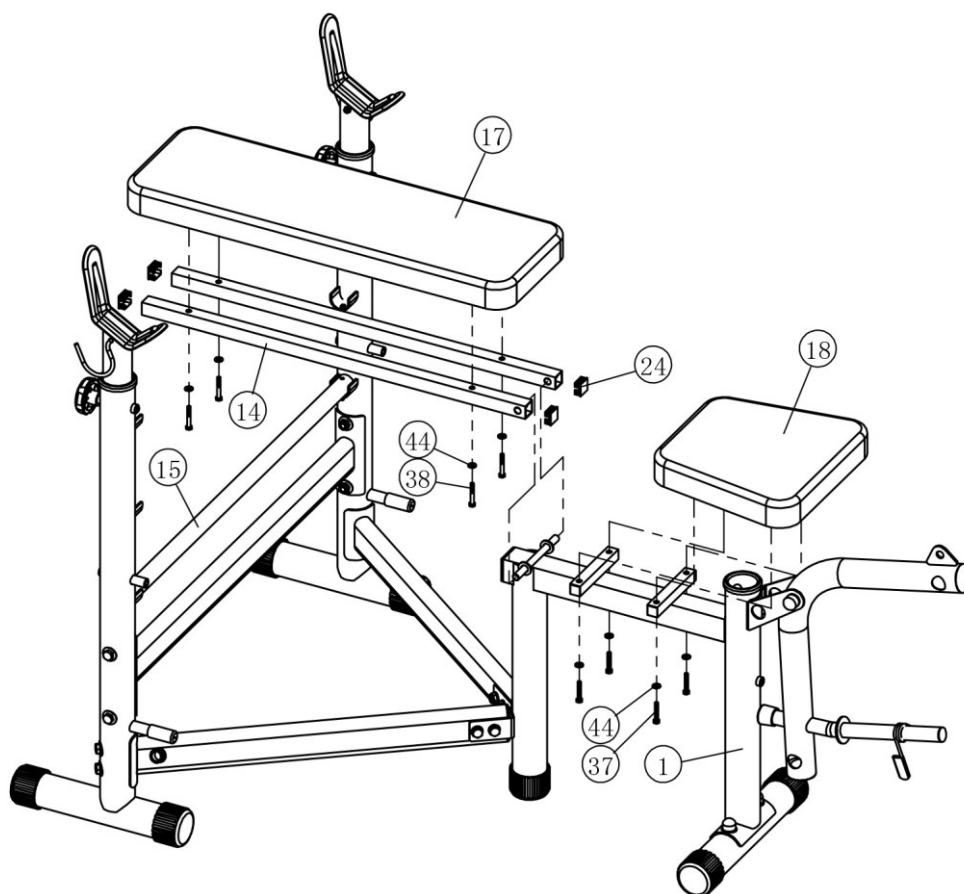
Montáž



Krok 5:

1. Nasadíte $\phi 25$ koncovky(#26) na konce hřídelí(#20), a poté nasuňte hřídele(#20) do otvorů rámu a ramene(#1,#9), jak ukazuje obrázek.
2. Nasuňte molitanové opěrky(#21) na hřídele(#20) z obou stran.

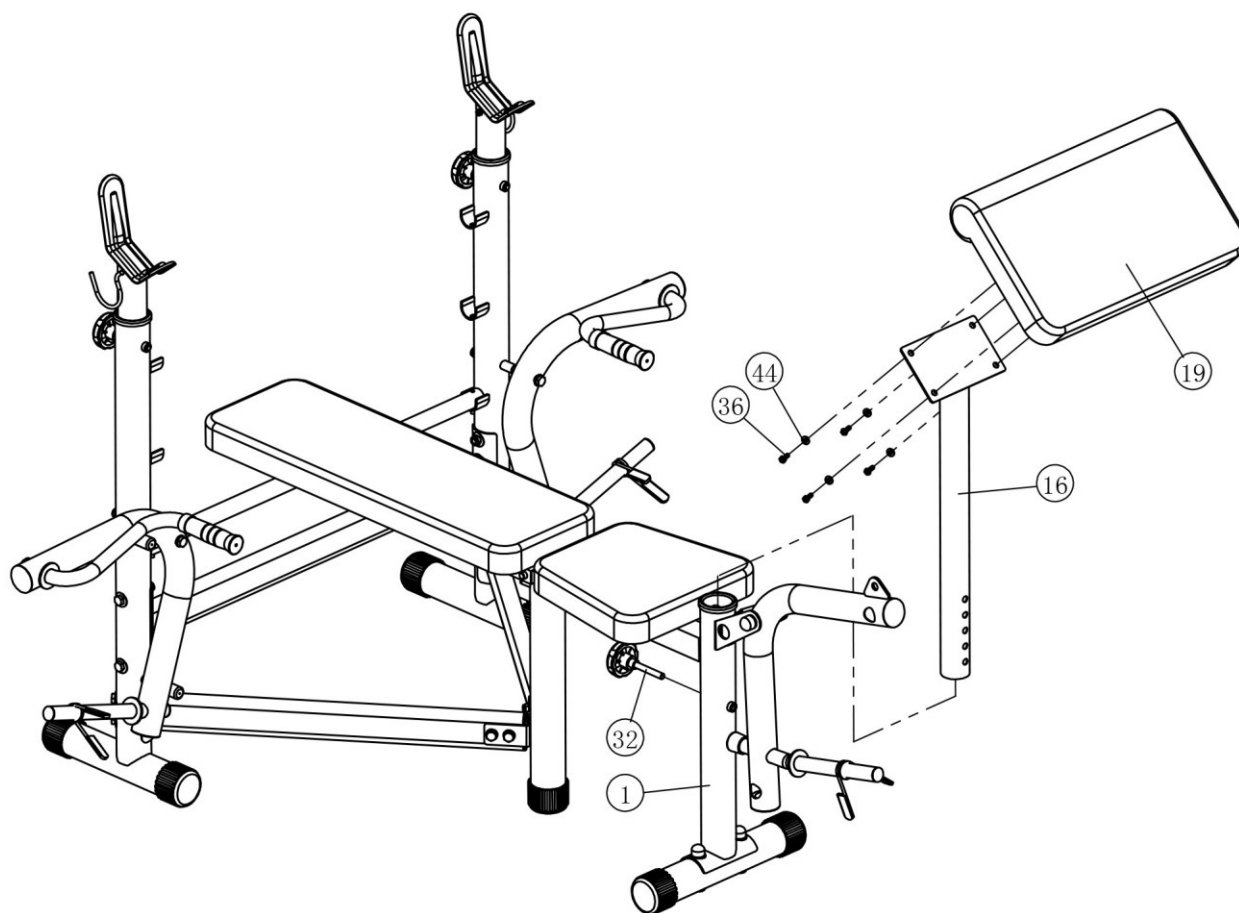
Montáž



Krok 6:

1. Nasaďte 25*25 koncovky(#24) na tyče rámu opěrky zad(#14).
2. Nasaďte tyče(#14) na hřídel rámu(#1).
3. Připevněte opěrku zad(#17) k tyčím(#14) pomocí (4)M6*40 šroubů(#38) a (4) ϕ 6 velkých podložek(#44).
4. Připevněte sedlo(#18) na rám(#1) pomocí (4)M6*35 šroubů(#37) a (4) ϕ 6 velkých podložek(#44).

Montáž



Krok 7:

1. Připevněte opěrku loktů(#19) k rámu opěrky loktů(#16) pomocí (4)M6*16 šroubů(#36) a (4) Φ 6 velkých podložek(#44).
2. Nasad'te rám(#16) do otvoru rámu(#1) a zabezpečte pomocí kolíku s platovou hlavou(#32).

Montáž

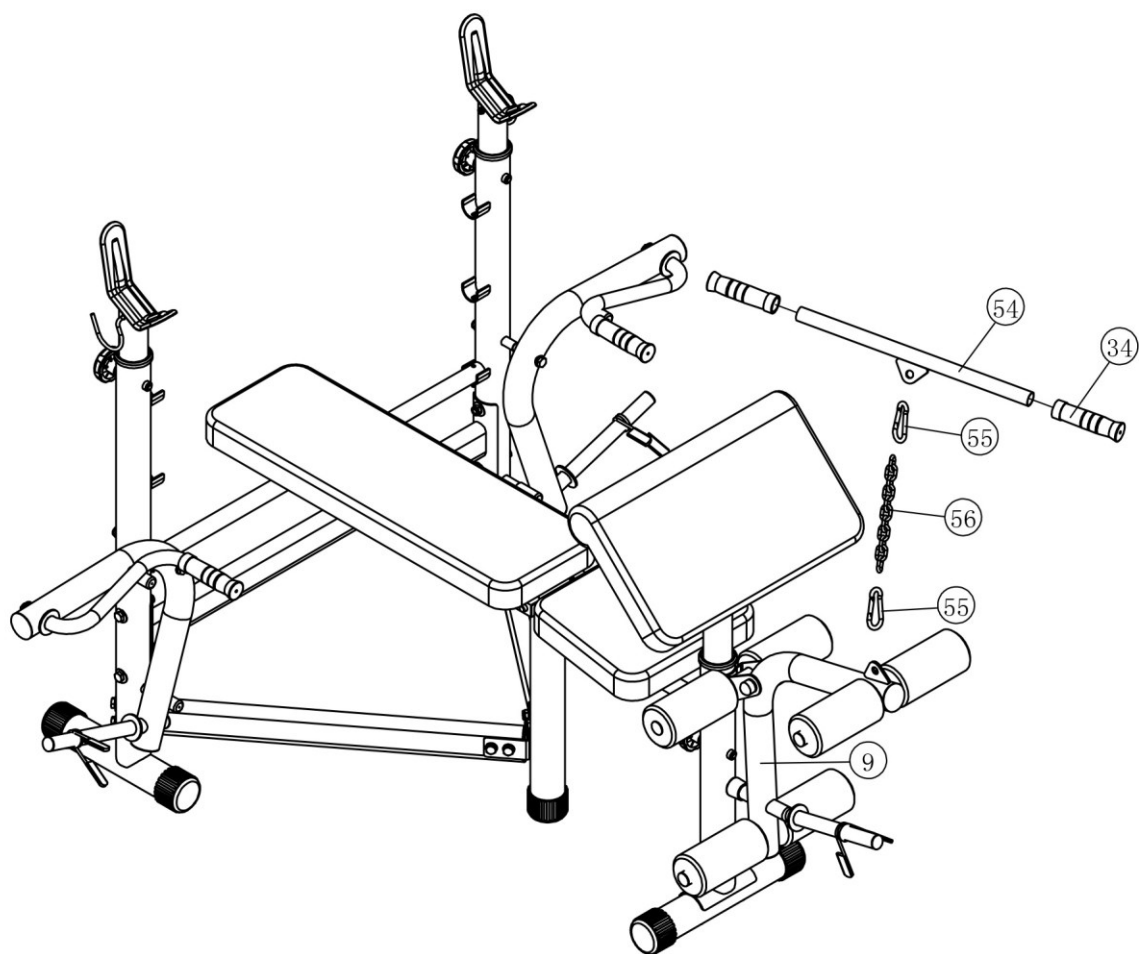


Fig.8

1. Nasad'te gripy(#34) na hřidel ke cviční bicepsů(#54).
2. Připojte karabiny(#55) ke koncům řetězu(#56). Na jednu karabinu rovněž připojte hřidel(#54) a druhou karabinou(#55) připojte k ramenu(#9).

Pořádně dotáhněte všechny šrouby a matice!!!

Informace k údržbě lavice :

- a. Pravidelně kontrolujte všechny pohyblivé části, čalounění a úchyty zda nejeví známky opotřebení nebo poškození. Jestliže se objeví závada nebo je vadný některý díl, je nutné ZASTAVIT používání přístroje a okamžitě kontaktovat svého prodejce. Výměna dílů za použití pouze originálních náhradních dílů.
- b. Podle potřeby může být čalounění vyčistit slabým roztokem mýdla a vody. Pravidelné údržba zvýší životnost a pěkný vzhled čalounění.
- c. Všechny chromované povrchy by měly být pravidelně čištěny, aby se prodloužila životnosti a lesk. Otřete stroj se vlhkým hadříkem a osušte každý den. Alespoň jednou týdně by měla být chromové díly leštěné pomocí přípravků – např. na údržbu chromovaných částí automobilů, které jsou běžně k dostání v prodejních drogerie.
- d. Při kontrole se přesvědčte, že nechybí šrouby a matice, ujistěte se, že jsou plně dotaženy. Jestliže se šroub nebo matice při používání průběžně uvolňuje, vyměňte je zakoupením nových.
- e. Kontrola svárů musí být bez prasklin a trhlin
- f. Zanedbání provádění běžné údržby může vést ke zranění osob nebo poškození zařízení.
- g. Doporučujeme dbát těchto pokynů v zájmu bezpečnost, ochrany zdraví a prodloužení životnosti zařízení.
- h. Kontrolujte lanko a kladku zda nejsou opotřebené. Doporučujeme kladku i lanko promazat občas silikonovým olejem pro zmenšení rizika nadměrného opotřebení.

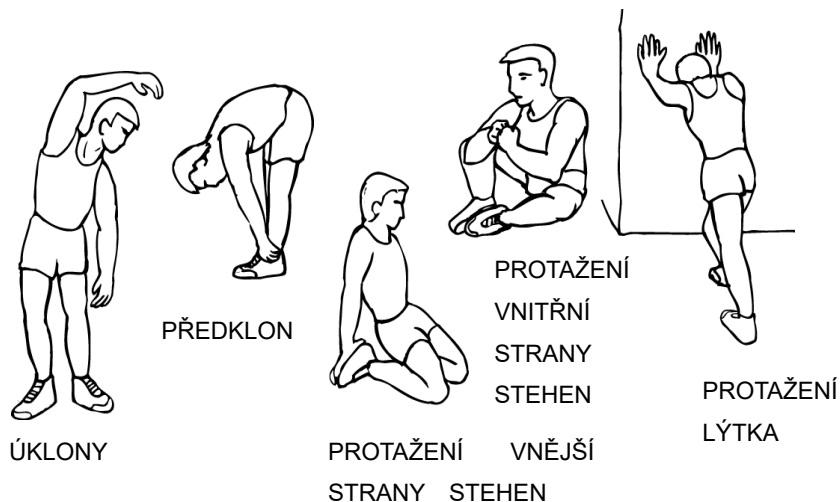
POKYNY KE CVIČENÍ

Používání posilovací lavice společnosti ACRA SPORT Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost.

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.

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

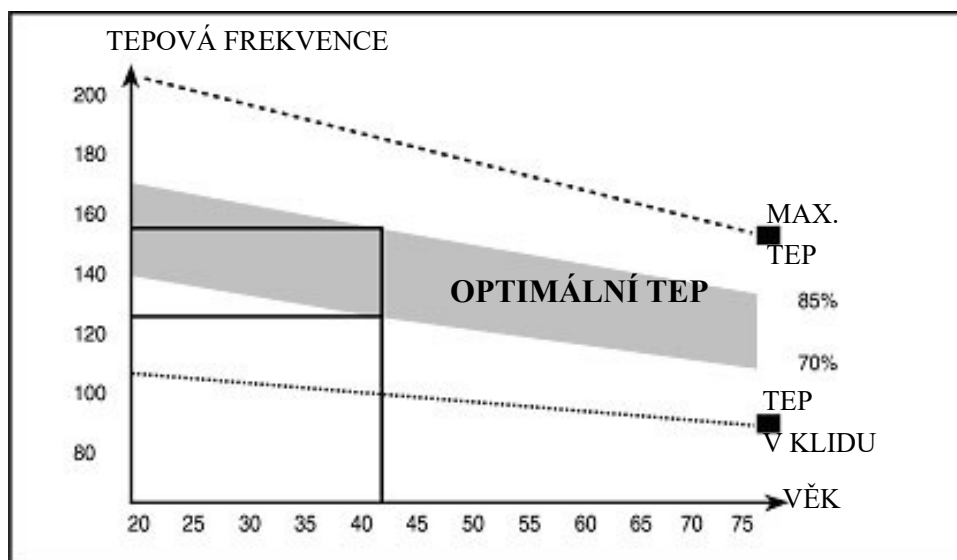
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

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.

7. CVIČTE V RÁMCI SVÝCH MOŽNOSTÍ

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



ZÁRUČNÍ LIST K POSILOVACÍ LAVICI

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!

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:

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

ZÁRUKA SE DÁLE NEVZTAHUJE NA VADY ZPŮSOBENÉ:

- Mechanickým poškozením; (například vady způsobené proříznutím 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

IČ: 64254330

513 01 Semily