



Power Station WB5000
Uživatelský manuál

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.

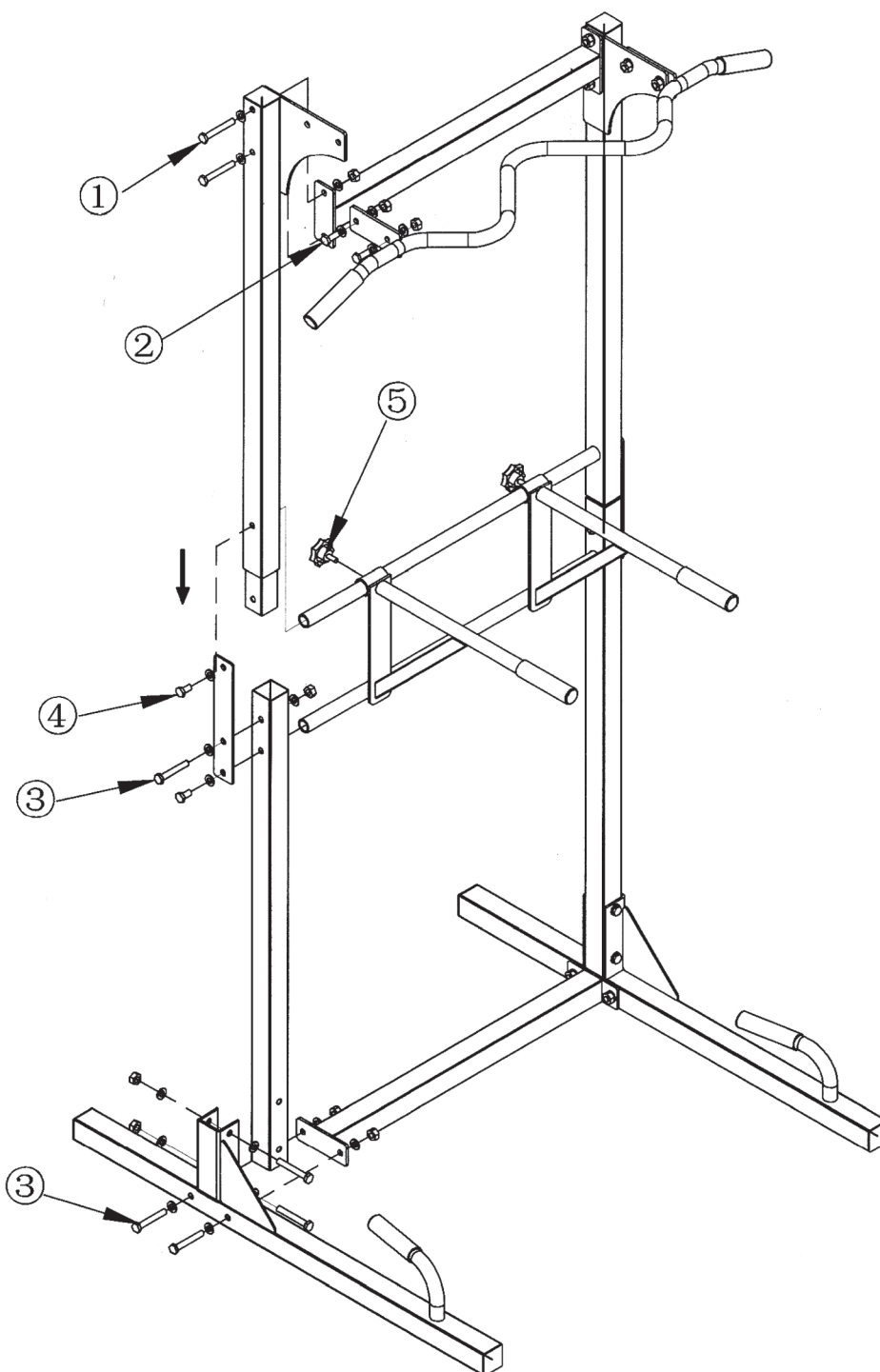
Děkujeme

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 totiž nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.
- 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.
- 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!
- Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
- Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemísťete za asistence druhé osoby.
- Posilovací stroj odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech. Stroj není určen pro profesionální a/nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům!
- Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Instrukce k sestavení

① M10 x 70 šroub, matice, podložka  x 8	② M10 x 25 šroub, matice, podložka  x 4	③ M10 x 65 šroub, matice, podložka  x 6
④ M10 x 25 šroub, matice, podložka  x 4	⑤ knoflík  x 2	

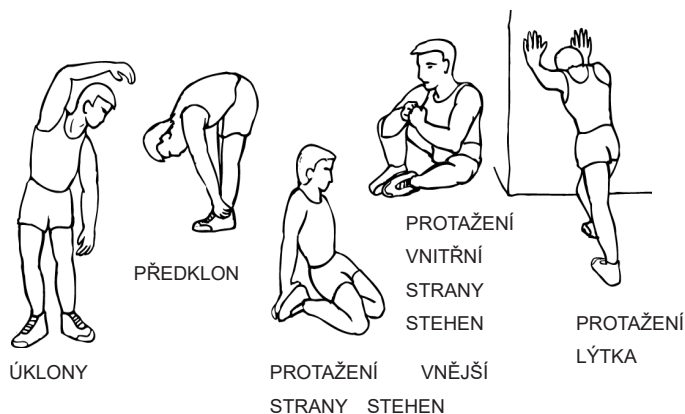


POKYNY KE CVIČENÍ

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 zvýšte odpor.

5. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

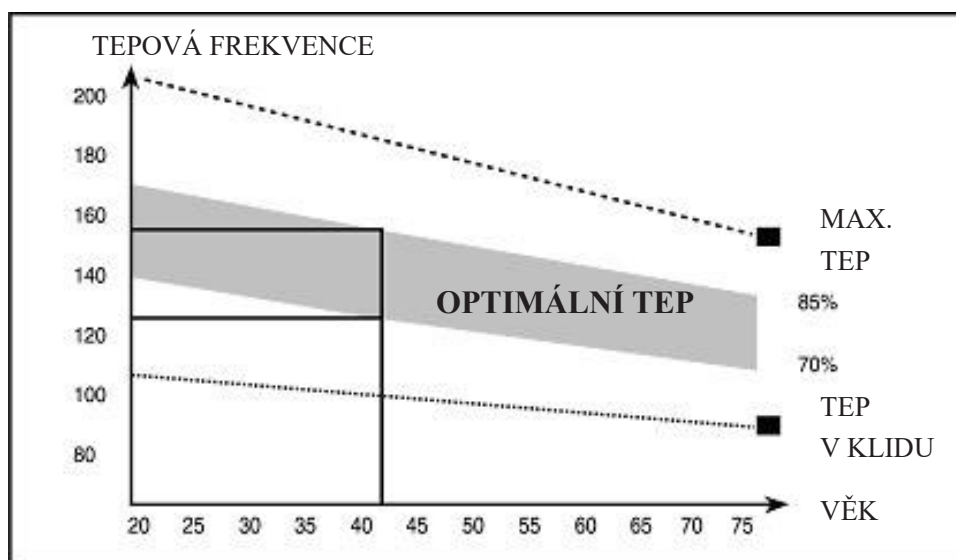
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

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 náležité pokyny odpovídající Vašemu zdravotnímu stavu.



ACRA[®]
fitness

ZÁRUČNÍ LIST

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 30denní 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 přiloženém 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. (IČ: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamační oddělení – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz



Power station WB5000
Užívateľský manuál

Vážený zákazník,

blahoželáme Vám k zakúpeniu tohto kvalitného výrobku, ktorý bol vyvinutý podľa najnovších technických znalostí a vyrobený s použitím najmodernejších technológií.

V dnešnej dobe, keď sa životný štýl vyznačuje nedostatkom pohybu, je tento stroj nevyhnutným doplnkom na udržanie telesnej kondície a zdravia.

Pred uvedením výrobku do prevádzky si, prosím, urobte čas a starostlivo prečítajte nasledujúci návod na montáž a obsluhu, a to aj v prípade, že ste zakúpil(a) stroj zostavený.

Pokiaľ ste zakúpili výrobok v originálnom kartónovom obale, tj v rozobranom prepravnom stave, venujte mimoriadnu pozornosť pokynom na montáž. Pred zahájením montáže vyberte opatrne jednotlivé komponenty z krabice, skontrolujte ich kompletnosť a podľa návodu si premyslite postup montáže.






Veríme, že budete so zakúpeným výrobkom spokojní a stroj prispeje k upevneniu Vášho zdravia a životnej pohody. Prajeme mnoho úspechov, vytrvalosti a síl pri dosiahnutí Vašich športových cieľov.

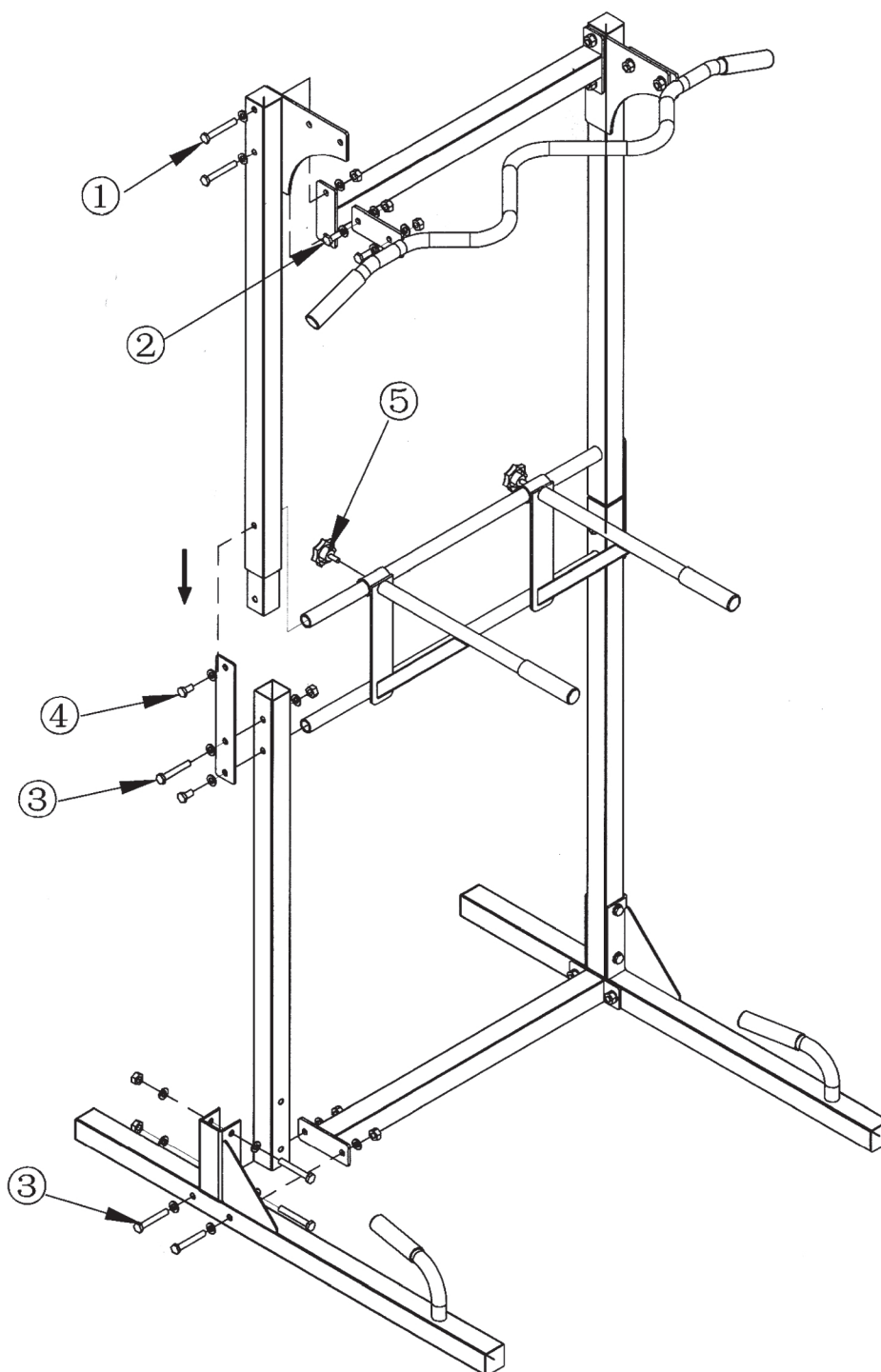
Ďakujeme

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred zostavovaním a použitím stroja je dôležité si podrobne prečítať tieto inštrukcie. Bezpečného a efektívneho cvičenia dosiahnete tým, že všetky súčasti budú riadne zostavené a utiahnuté. Vašou povinnosťou je informovať každého užívateľa stroja o spôsobe správneho zabezpečenia a používania stroja ao všetkých možných nebezpečenstvách súvisiacich s nesprávnym zabezpečením a používaním posilňovacieho stroja.
- V prípade, že máte zdravotné problémy, konzultujte s Vaším lekárom používanie stroja. Stanovisko lekára je nevyhnutné v prípade užívania liekov, ktoré ovplyvňujú srdcový rytmus, krvný tlak či hladinu cholesterolu.
- Berte na vedomie reakciu Vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívne ovplyvniť vaše zdravie! Ukončíte cvičenie, keď budete cítiť: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, dýchacie ťažkosti, závraty, nevoľnosť. O vzniku týchto problémov informujte vášho lekára.
- Udržujte stroj mimo dosahu detí (stroj je konštruovaný len pre dospelých) a zvierat! Chráňte stroj pred nepriaznivými vplyvmi, najmä vodou, prachom, intenzívnym slnečným žiarením a nízkymi/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchom a čistom stave, čistenie používajte suchý, popr. len mierne navlhčenú handričku.
- Vždy používajte stroj podľa týchto pokynov. V prípade, že nájdete akékoľvek chybné súčiastky v priebehu zostavovania alebo kontrolovania stroja alebo budete počuť neobvyklý zvuk pri používaní, ukončíte montáž alebo používanie stroja. Nepoužívajte stroj do odstránenia závady alebo výmeny chybných dielov! Opravy a nastavenia prenechajte odborným pracovníkom servisného strediska spoločnosti ACRA s.r.o. Záruka sa totiž nevzťahuje na vady spôsobené neodborným zásahom (opravou) užívateľa, aj tretích osôb.
- Používajte stroj na pevnom, rovnom povrchu a na podložke, ktorá chráni podlahu či koberec. Pre dodržanie bezpečnosti je nutné mať pri cvičení okolo stroja minimálne 0,5 m voľného miesta.
- Bezpečná úroveň zariadenia môže byť udržaná iba pri pravidelných kontrolách poškodenia a opotrebovania, napríklad miest spojov, atď. Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky riadne utiahnuté!
- Pri cvičení noste vhodný odev, vyvarujte sa takého oblečenia, ktoré sa môže zachytiť do častí stroja alebo obmedziť Váš pohyb.
- Pri premiestňovaní stroja dávajte pozor, aby nedošlo k poraneniu chrbta. Vždy používajte techniku zdvihu alebo stroj premiestnite za asistencie druhej osoby.
- Posilňovací stroj zodpovedá triede H – (Home) na použitie v domácnostiach. Stroj nie je určený pre profesionálne a/alebo komerčné použitie ani na rehabilitačné účely!
- Tento návod na použitie s bezpečnostnými pokynmi, záručný list a doklad o zakúpení starostlivo uschovajte!

Inštrukcie na zostavenie

① M10 x 70 skrutka, matica, podložka  x 8	② M10 x 25 skrutka, matica, podložka  x 4	③ M10 x 65 skrutka, matica, podložka  x 6
④ M10 x 25 skrutka, matica, podložka  x 4	⑤ gombík  x 2	



POKYNY NA CVIČENIE

1. ZAHRIEVACIA FÁZA

Zahrievacia fáza rozprúdi Váš krvný obeh, zahreje a pripraví svaly, aby správne fungovali. Zároveň tiež zníži nebezpečenstvo vzniku kŕčov a zranení svalov. Túto fázu nevynechávajte!

Odporúčame vykonať niekoľko naťahovacích cvikov, ako je ukázané nižšie. V každom pretiahnutí by ste mali vydržať asi 30 sekúnd, nepreťahujte svaly prudkým pohybom a neprepínajte ich – ak pocítite bolesť, prestaňte!



2. FÁZA CVIČENIA

Toto je fáza, do ktorej vložte najväčšie úsilie. Pravidelným cvičením sa svaly vašich nôh stanú pružnejšie. Cvičte svojim vlastným tempom, ktoré udržiavajte po celú dobu cvičenia. Optimálne je cvičiť na začiatku 15 - 20 minút, po niekoľkých tréningoch dlhšie. Odporúčame trénovať najmenej trikrát týždenne, pokiaľ možno s rovnomerným časovým rozložením.

3. UPOKOJUJÚCE FÁZY

Táto fáza je potrebná na to, aby sa Váš kardiovaskulárny systém a Vaše svaly postupne uvoľnili. Zopakujte naťahovacie cviky a znovu majte na pamäti, aby ste svaly nepreťahovali a prudko nenapínali.

4. TVAROVANIE SVALOV

Pokiaľ sa zároveň snažíte zlepšiť Vašu fyzickú kondíciu, je nutné, aby ste pozmenili Váš tréningový program. Počas zahrievacej a upokojujúcej fázy cvičte ako obvykle, ale ku koncu fázy cvičenia zvýšte odpor.

5. ZNIŽOVANIE HMOTNOSTI

Dôležitým faktorom pri znižovaní hmotnosti je množstvo prijímaných a vydávaných kalórií. Čím dlhšie a usilovnejšie cvičíte, tým viac ich spálite. Je však zároveň potrebné sledovať ich príjem, najmä dať si pozor na tučné, sladké jedlá a veľkosť porcií.

6. KONTROLUJTE SVOJ SRDCOVÝ TEP

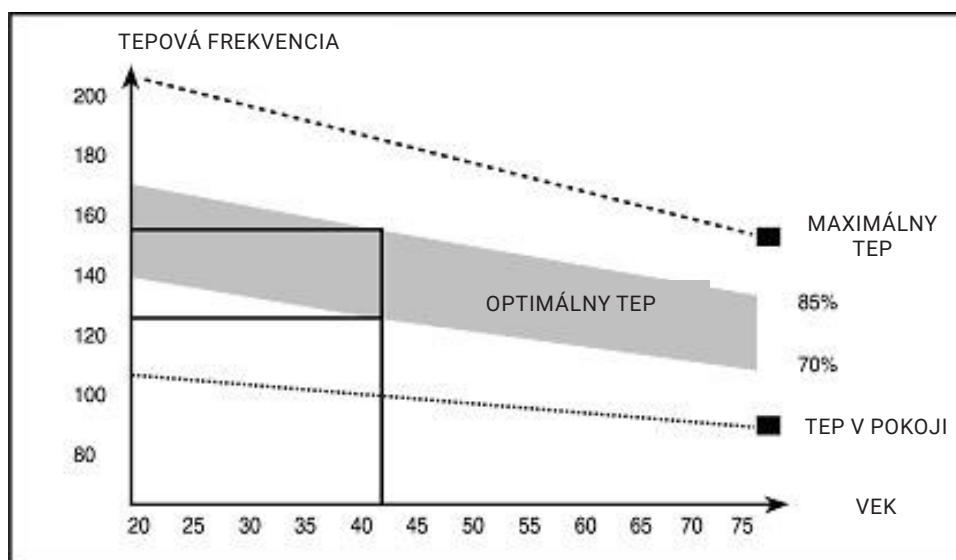
Aby ste boli schopní skontrolovať svoj srdcový tep, musíte najskôr vedieť, ako ho zmerať. Najľahší spôsob je pritlačiť končekmi prstov k tepne na vašom krku, medzi svalmi a dýchacími cestami. Spočítajte počet pulzov za 10 sekúnd a vynásobte ho 6. Tak dostanete váš srdcový tep za minútu.

7. CVIČTE V RÁMCI SVOJICH MOŽNOSTÍ

Akú úroveň srdcového tepu musíte udržiavať počas vášho cvičenia? Požiadajte svojho lekára, aby vám dal náležité pokyny zodpovedajúce vášmu zdravotnému stavu.

Odeslať spätnou väzbu

Dostupné výsledky prekladu



ACRA[®]
fitness

ZÁRUČNÝ LIST

Na tento tovar sa vzťahuje zákonná záručná lehota 24 mesiacov, pokiaľ nie je uvedené inak. U označených druhov tovaru je, nad rámec zákonnej záručnej lehoty poskytovaná záručná lehota predĺžená na 10 rokov, ktorá sa vzťahuje na konštrukciu rámu daného druhu tovaru. Plnením záručných podmienok sa potom pri predĺženej záručnej lehote rozumie bezplatné vykonanie opráv všetkých výrobných chýb, ktoré sa v tejto záručnej lehote vyskytnú na konštrukcii rámu, a to v servisných strediskách, spoločnosti ACRA, s.r.o. Záručný list spolu s dokladom o zakúpení a návodom na použitie starostlivo uschovajte!

Reklamácia

Práva z zodpovednosti za vady je možné uplatňovať len u predávajúceho, u ktorého bol výrobok zakúpený.

Je potrebné vytknúť vadu - tzn. dostatočne presne označiť vadu, poprípade to, ako sa vada navonok prejavuje. Všeobecne formulované oznámenie, že výrobok má vadu, nestačí!

Vytknutie musí obsahovať aj oznámenie konkrétneho práva z zodpovednosti za vady, ktorého sa kupujúci domáha, a treba ho doložiť vyplneným záručným listom s pečiatkou predávajúceho a dokladom o zakúpení (účtenkou) s dátumom predaja. Výrobok je zároveň nutné opatriť vyhovujúcim obalom, najlepšie originálnym.

Kupujúci má právo, aby bola vada odstránená bezplatne, riadne a včas (najneskôr v 30-dňovej lehote od uplatnenia reklamácie, ak sa nedohodne kupujúci s predávajúcim na dlhšiu dobu), poprípade výrobok vymenený.

Doba od uplatnenia práva z zodpovednosti za vady až do doby, kedy kupujúci po skončení opravy bol povinný výrobok prevziať (bez ohľadu na to, kedy kupujúci vec fakticky prevzal) sa do záručnej doby nepočíta.

Práva z zodpovednosti za vady veci zaniknú, ak neboli uplatnené v záručnej dobe (tzn. najneskôr posledného dňa záručnej doby).

Záruka sa nevzťahuje na:

Opotrebenie výrobku spôsobené jeho obvyklým užívaním. (Obvyklým užívaním sa rozumie používanie na účel, ku ktorému je výrobok určený a spôsobom, ktorý je popísaný v priloženom návode na použitie)

Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené:

Mechanickým poškodením; (napríklad vady spôsobené rozrezaním výrobku alebo jeho časti pri rozbaľovaní);
 Neodborným zásahom (opravou) užívateľa, aj tretích osôb;
 Nesprávnym zaobchádzaním či zaobchádzaním v rozpore s návodom na použitie;
 Nevykonávaním nutnej údržby popísanej v návode na použitie;
 Vystavením nepriaznivým vonkajším vplyvom, nízkym/vysokým teplotám, nevhodným skladovaním;
 Neodvratiteľnou udalosťou – živelnou pohromou;

Platená oprava:

Ak sa vytýka vada, na ktorú sa záruka nevzťahuje, alebo už uplynula záručná doba, a kupujúci požaduje opravu, jedná sa o opravu platenú.

Cena a podmienky budú stanovené po dohode so servisným strediskom spoločnosti ACRA s. r. o. Ostatné práva a povinnosti sa riadia ustanoveniami zák. č. 40/1964 Zb., Občianskeho zákonníka, najmä § 612 a nasl.

Za obaly od vyššie uvedeného výrobku bol zaplatený poplatok za využitie a spätný odber podľa § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Zb., o obaloch, do systému EKO-KOM pod identifikačným číslom EK – F06020112.

Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

Dátum reklamácia	Vytýkaná vada	Záznamy servisného strediska	Výmena súčiastky	Poznámka

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte servisné stredisko alebo reklamačné oddelenie:

ACRA, s. r. o. (IČO: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamačné oddelenie – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz



Power station WB5000
User manual

Dear customer,

We congratulate you on the purchase of this quality product, which was developed according to the latest technical knowledge and manufactured using the most modern technologies.

In today's lifestyle characterized by a lack of exercise, this machine is an essential accessory for maintaining physical fitness and health.

Before putting the product into operation, please take the time to carefully read the following assembly and operating instructions, even if you purchased the machine assembled.

If you purchased the product in the original cardboard packaging, i.e. in a disassembled transport condition, pay special attention to the assembly instructions. Before starting assembly, carefully remove the individual components from the box, check their completeness and think through the assembly procedure according to the instructions.






We believe that you will be satisfied with the purchased product and that the machine will contribute to strengthening your health and well-being. We wish you much success, perseverance and strength in achieving your sporting goals.

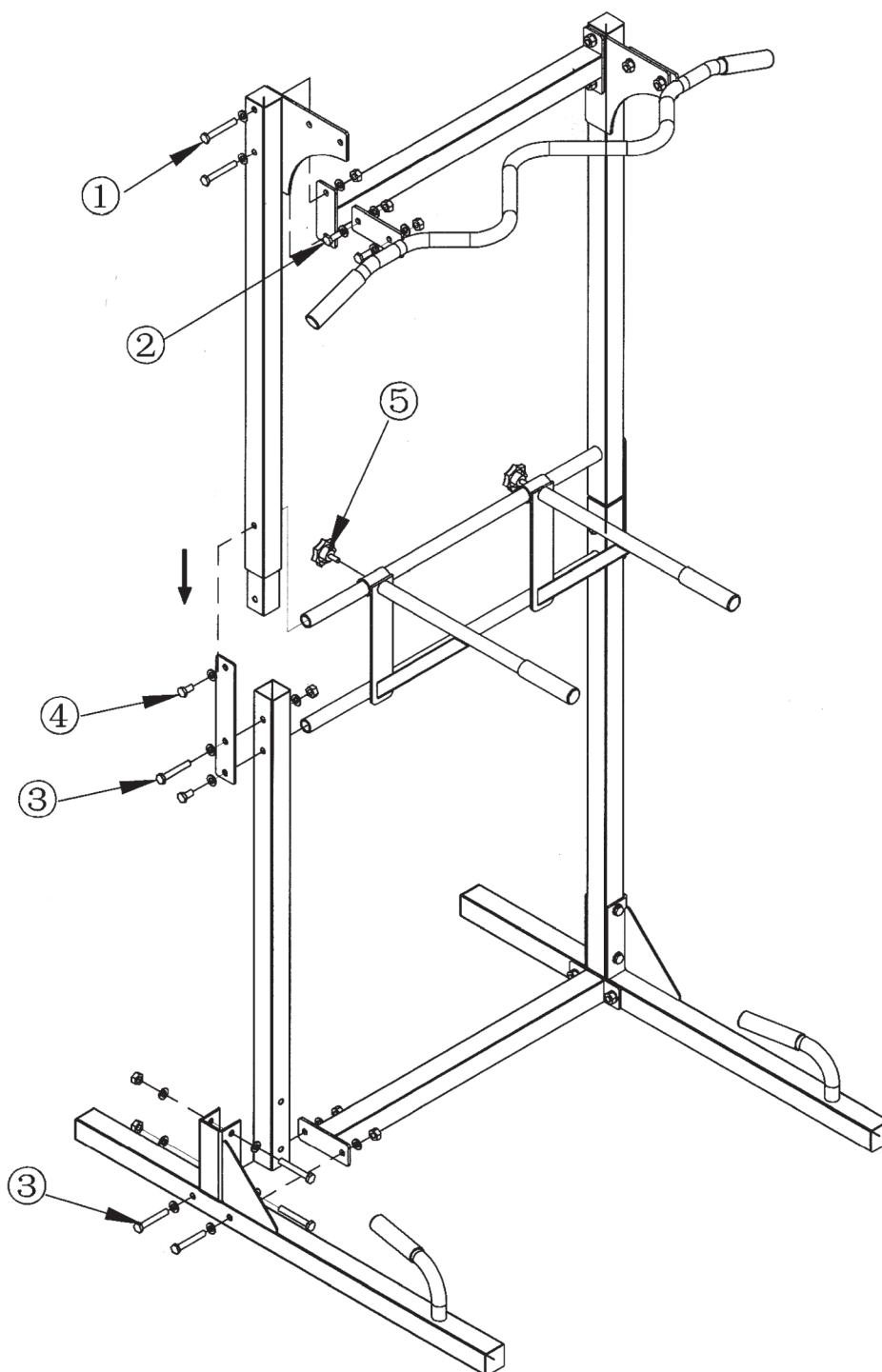
Thank you

SAFETY INSTRUCTIONS

- Before assembling and using the machine, it is important to read these instructions in detail. Ensure that all components are properly assembled and tightened for safe and effective exercise. It is your responsibility to inform each user of the machine how to properly secure and use the machine and all possible dangers associated with improper security and use of the exercise machine.
- If you have health problems, consult your doctor before using the machine. A doctor's opinion is necessary in the case of taking drugs that affect heart rhythm, blood pressure or cholesterol levels.
- Take note of your body's reaction. Improper or excessive exercise can negatively affect your health! Stop exercising when you feel: pain, chest pressure, irregular heart rhythm, breathing difficulties, dizziness, nausea. Inform your doctor about the occurrence of these problems.
- Keep the machine out of the reach of children (the machine is designed for adults only) and animals! Protect the machine from adverse effects, especially water, dust, intense sunlight and low/high temperatures. Keep the machine dry and clean, use dry cleaning, or just a slightly damp cloth.
- Always use the machine according to these instructions. In case you find any defective parts during the process assembling or checking the machine, or hear an unusual sound during use, stop assembling or using the machine. Do not use the machine until the defect is eliminated or defective parts are replaced! Leave repairs and adjustments to the professional staff of the ACRA s.r.o. service center. The warranty does not cover defects caused by unprofessional intervention (repair) by the user or third parties.
- Use the machine on a solid, level surface and on a mat that protects the floor or carpet. For to observe safety, it is necessary to have at least 0.5 m of free space around the machine when exercising.
- A safe level of equipment can only be maintained by regular checks for damage and wear, such as joints, etc. Before using the machine, check that all nuts and bolts are properly tightened!
- When exercising, wear appropriate clothing, avoid clothing that can get caught in parts of the machine or restrict your movement.
- When moving the machine, be careful not to injure your back. Always use the lifting technique or move the machine with the assistance of another person.
- The strength machine corresponds to class H – (Home) for use in households. The machine is not intended for professional and/or commercial use or for rehabilitation purposes!
- Keep this user manual with safety instructions, warranty card and proof of purchase carefully!

Assembly instructions

① M10 x 70 bolt, nut, washer  x 8	② M10 x 25 bolt, nut, washer  x 4	③ M10 x 65 bolt, nut, washer  x 6
④ M10 x 25 bolt, nut, washer  x 4	⑤ knob  x 2	

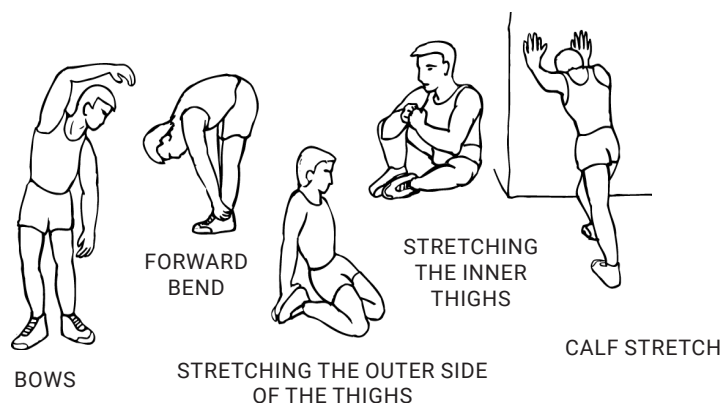


EXERCISE INSTRUCTIONS

1. WARM-UP PHASE

The warm-up phase gets your blood flowing, warms up and prepares your muscles to work properly. At the same time, it will also reduce the risk of spasms and muscle injuries. Don't miss this stage!

We recommend doing some stretching exercises as shown below. You should hold each stretch for about 30 seconds, don't jerk or switch your muscles - if you feel pain, stop!



2. EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the most effort. Regular exercise will make your leg muscles more flexible. Exercise at your own pace, which you maintain throughout the exercise. It is optimal to practice for 15-20 minutes at the beginning, longer after several trainings. We recommend training at least three times a week, if possible with an even distribution of time.

3. CALMING PHASE

This phase is necessary for your cardiovascular system and your muscles to gradually relax. Repeat the stretching exercises, again being careful not to overstretch or tense the muscles.

4. MUSCLE SHAPING

If you are also trying to improve your physical condition, it is necessary that you change your training program. During the warm-up and cool-down phases, exercise as usual, but increase the resistance towards the end of the exercise phase.

5. WEIGHT REDUCTION

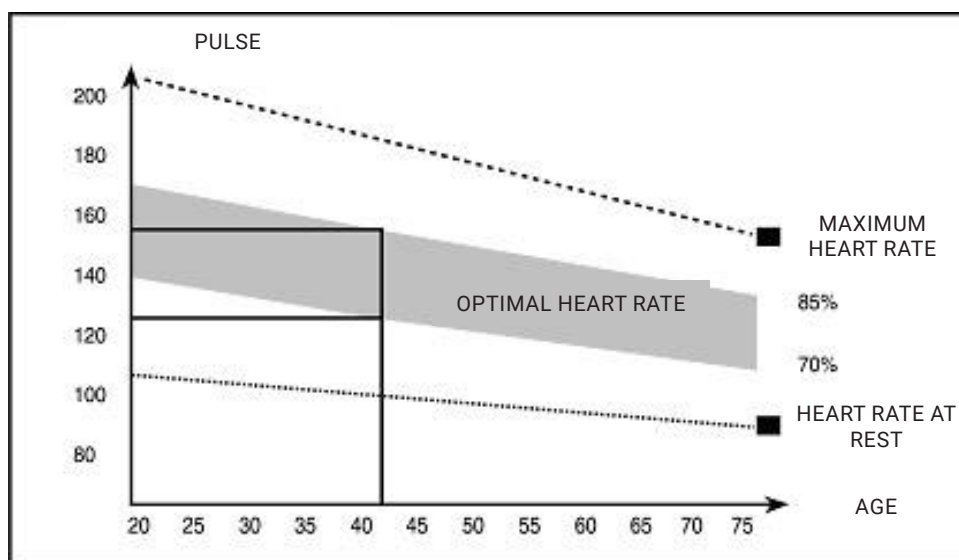
An important factor in weight loss is the amount of calories you take in and out. The longer and harder you exercise, the more you burn. However, it is also necessary to monitor their intake, especially to be careful about fatty, sweet foods and the size of portions.

6. CHECK YOUR HEART RATE

To be able to check your heart rate, you must first know how to measure it. The easiest way is to press your fingertips against the artery in your neck, between the muscles and the airway. Count the number of pulses in 10 seconds and multiply it by 6. That's how you get your heartbeat per minute.

7. EXERCISE TO THE BEST OF YOUR POSSIBILITY

What heart rate level do you need to maintain during your workout? Ask your doctor to give you the proper instructions according to your medical condition.



ACRA[®]
fitness

WARRANTY CARD

This product is subject to a statutory warranty period of 24 months, unless otherwise stated. For the indicated types of goods, a warranty period extended to 10 years is provided, in addition to the legal warranty period, which applies to the construction of the frame of the given type of goods. Fulfilling the warranty conditions for an extended warranty period means the free repair of all manufacturing defects that occur on the frame construction during this warranty period, namely in the service centers of ACRA, s.r.o. Keep the warranty card together with the proof of purchase and the user manual carefully!

Complaint

Rights from liability for defects can only be exercised with the seller from whom the product was purchased.

It is necessary to point out a defect - i.e. sufficiently accurately mark the defect, or how the defect manifests itself on the outside. A generally worded statement that the product has a defect is not enough!

The objection must also contain a notification of the specific right from liability for defects that the buyer is claiming, and it must be supported by a completed warranty card with the seller's stamp and a proof of purchase (receipt) with the date of sale. At the same time, the product must be provided with suitable packaging, preferably original.

The buyer has the right to have the defect removed free of charge, properly and on time (no later than within 30 days from the application of the complaint, unless the buyer and the seller agree on a longer period), or the product replaced.

The time from the exercise of the right from liability for defects to the time when the buyer was obliged to take over the product after the repair was completed (regardless of when the buyer actually took over the item) is not included in the warranty period.

Rights from liability for item defects expire if they have not been exercised within the warranty period (i.e. no later than the last day of the warranty period).

The warranty does not cover:

Wear and tear of the product caused by its usual use. (Normal use means use for the purpose for which the product is intended and in the manner described in the attached instructions for use)

Furthermore, the warranty does not cover defects caused by:

Mechanical damage; (for example, defects caused by cutting the product or part of it during unpacking);
 Unprofessional intervention (repair) by the user, including by third parties;
 Improper handling or handling contrary to the instructions for use;
 By not performing the necessary maintenance described in the user manual;
 Exposure to adverse external influences, low/high temperatures, inappropriate storage;
 An unavoidable event - a natural disaster;

Paid repair:

If there is a defect that is not covered by the warranty or the warranty period has already passed and the buyer requests a repair, this is a paid repair.

The price and conditions will be determined after agreement with the service center of ACRA s. r. o. Other rights and obligations are governed by the provisions of Act. No. 40/1964 Coll., of the Civil Code, especially § 612 et seq.

A fee was paid for the packaging of the above-mentioned product for use and take-back according to § 10 and § 12 of the Act. No. 477/2001 Coll., on packaging, to the EKO-KOM system under EC identification number – F06020112.

Product type designation:	Date of sale: Seller's stamp and signature:
---------------------------	--

Claim date	defect complained of	Service center logs	Part replacement	Note

If you have any questions, please contact the service center or the complaints department:

ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Complaints department – phone: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz



Power station WB5000

Benutzerhandbuch

Lieber Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Qualitätsproduktes, das nach neuesten technischen Erkenntnissen entwickelt und mit modernsten Technologien hergestellt wurde.

Im heutigen, von Bewegungsmangel geprägten Lebensstil ist dieses Gerät ein unverzichtbares Hilfsmittel zur Erhaltung der körperlichen Fitness und Gesundheit.

Bitte nehmen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Produkts die Zeit, die folgende Montage- und Bedienungsanleitung sorgfältig durchzulesen, auch wenn Sie die Maschine montiert erworben haben.

Wenn Sie das Produkt in der Originalkartonverpackung, also im zerlegten Transportzustand, erworben haben, achten Sie besonders auf die Montageanleitung. Bevor Sie mit der Montage beginnen, nehmen Sie die einzelnen Komponenten vorsichtig aus dem Karton, prüfen Sie deren Vollständigkeit und denken Sie den Montageablauf gemäß der Anleitung durch.

Wir glauben, dass Sie mit dem gekauften Produkt zufrieden sein werden und dass das Gerät zur Stärkung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens beitragen wird. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Ausdauer und Kraft beim Erreichen Ihrer sportlichen Ziele.

Danke

SICHERHEITSHINWEISE

- Bevor Sie die Maschine zusammenbauen und verwenden, ist es wichtig, diese Anleitung im Detail zu lesen. Stellen Sie sicher, dass alle Komponenten ordnungsgemäß zusammengebaut und festgezogen sind, um ein sicheres und effektives Training zu gewährleisten. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Benutzer des Geräts über die ordnungsgemäße Sicherung und Verwendung des Geräts sowie über alle möglichen Gefahren zu informieren, die mit unsachgemäßer Sicherheit und Verwendung des Trainingsgeräts verbunden sind.

- Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen. Bei der Einnahme von Arzneimitteln, die den Herzrhythmus, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen, ist die ärztliche Stellungnahme erforderlich.

- Achten Sie auf die Reaktion Ihres Körpers. Unsachgemäßer oder übermäßiger Sport kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken! Hören Sie mit dem Training auf, wenn Sie Folgendes verspüren: Schmerzen, Druck in der Brust, unregelmäßigen Herzrhythmus, Atembeschwerden, Schwindel, Übelkeit. Informieren Sie Ihren Arzt über das Auftreten dieser Probleme.

- Bewahren Sie die Maschine außerhalb der Reichweite von Kindern (die Maschine ist nur für Erwachsene) und Tieren auf! Schützen Sie die Maschine vor schädlichen Einflüssen, insbesondere vor Wasser, Staub, starker Sonneneinstrahlung und niedrigen/hohen Temperaturen. Halten Sie die Maschine trocken und sauber, verwenden Sie eine chemische Reinigung oder nur ein leicht feuchtes Tuch.

- Benutzen Sie die Maschine immer gemäß dieser Anleitung. Falls Sie während des Vorgangs defekte Teile finden. Wenn Sie mit dem Zusammenbau oder der Überprüfung der Maschine beginnen oder während des Gebrauchs ein ungewöhnliches Geräusch hören, beenden Sie den Zusammenbau oder die Verwendung der Maschine. Benutzen Sie die Maschine nicht, bis der Mangel behoben ist oder defekte Teile ausgetauscht wurden!

Überlassen Sie Reparaturen und Anpassungen dem Fachpersonal des ACRA s.r.o. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Mängel, die durch unsachgemäße Eingriffe (Reparatur) des Benutzers oder Dritter verursacht wurden.

- Benutzen Sie die Maschine auf einer festen, ebenen Fläche und auf einer Matte, die den Boden oder Teppich schützt. Für Aus Sicherheitsgründen ist beim Training ein Freiraum von mindestens 0,5 m um das Gerät herum erforderlich.

- Ein sicheres Niveau der Ausrüstung kann nur durch regelmäßige Kontrollen auf Schäden und Verschleiß, wie z. B. Gelenke usw., aufrechterhalten werden. Überprüfen Sie vor der Verwendung der Maschine, dass alle Muttern und Schrauben fest sind richtig festgezogen!






- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Vermeiden Sie Kleidung, die sich in Teilen des Geräts verfangen oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken kann.

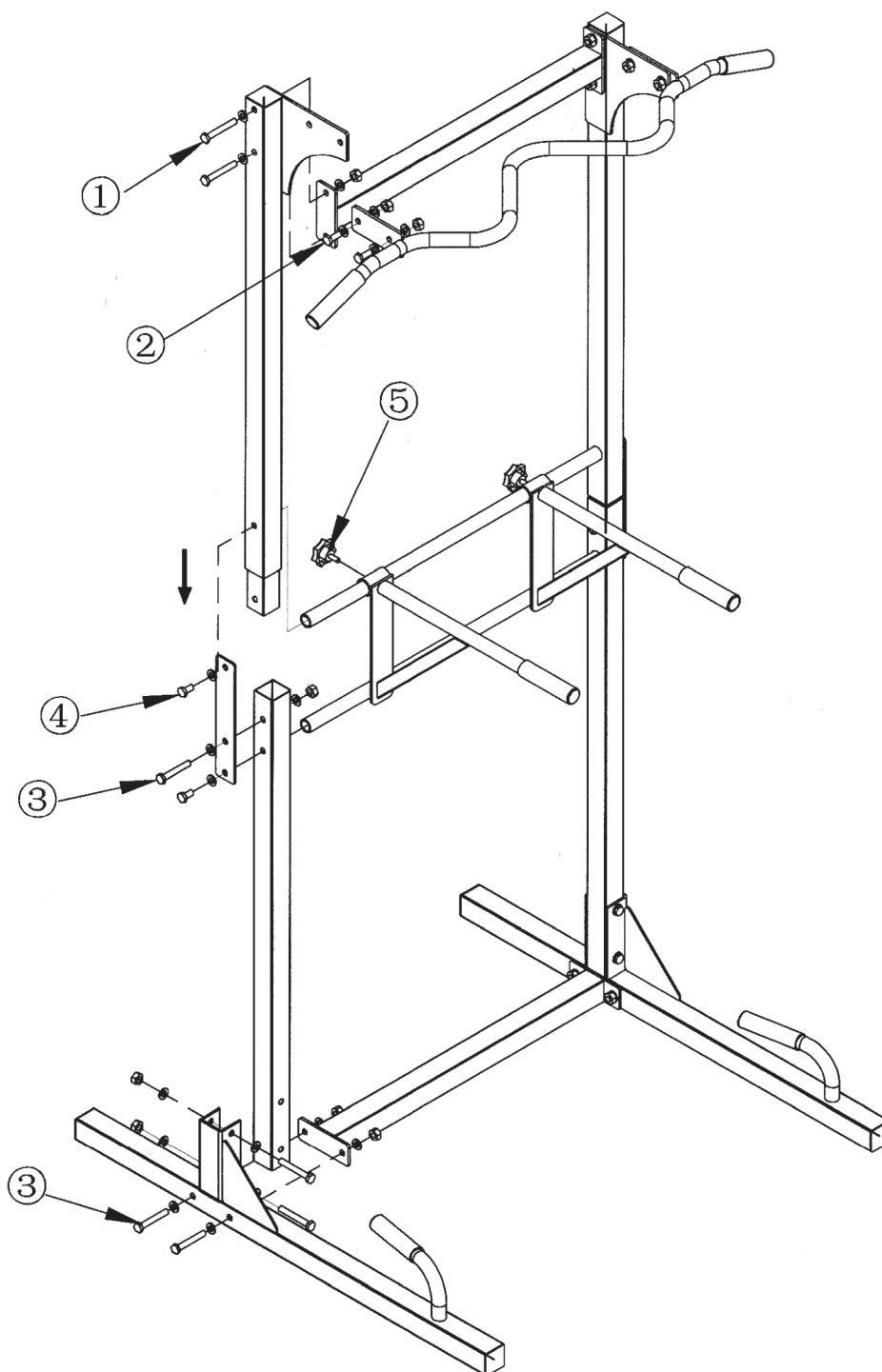
- Achten Sie beim Bewegen der Maschine darauf, Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die Hebetchnik oder bewegen Sie die Maschine mit Hilfe einer anderen Person.

- Das Kraftgerät entspricht der Klasse H – (Home) für den Einsatz im Haushalt. Die Maschine ist nicht dafür bestimmt Professionelle und/oder kommerzielle Nutzung oder für Rehabilitationszwecke!

- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung mit Sicherheitshinweisen, Garantiekarte und Kaufbeleg sorgfältig auf!

Montageanleitungen

① M10 x 70 Schraube, Mutter, Unterlegscheibe  x 8	② M10 x 25 Schraube, Mutter, Unterlegscheibe  x 4	③ M10 x 65 Schraube, Mutter, Unterlegscheibe  x 6
④ M10 x 25 Schraube, Mutter, Unterlegscheibe  x 4	⑤ Knopf  x 2	



ÜBUNGSANLEITUNG

1. AUFWÄRMPHASE

Die Aufwärmphase bringt Ihre Durchblutung in Schwung, wärmt auf und bereitet Ihre Muskeln auf die richtige Arbeit vor. Gleichzeitig wird dadurch auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Lassen Sie sich diese Etappe nicht entgehen!

Wir empfehlen, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Sie sollten jede Dehnung etwa 30 Sekunden lang halten, nicht zucken oder Ihre Muskeln wechseln – wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf!



2. ÜBUNGSPHASE

Dies ist die Phase, in der Sie sich am meisten anstrengen. Regelmäßige Bewegung macht Ihre Beinmuskulatur flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, das Sie während der gesamten Übung beibehalten. Optimal ist es, zu Beginn 15-20 Minuten zu üben, nach mehreren Trainingseinheiten auch länger. Wir empfehlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, möglichst mit gleichmäßiger Zeitverteilung.

3. BERUHIGUNGSPHASE

Diese Phase ist notwendig, damit sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln allmählich entspannen. Wiederholen Sie die Dehnübungen und achten Sie dabei erneut darauf, die Muskeln nicht zu überdehnen oder zu verspannen.

4. MUSKELFORMUNG

Wenn Sie auch Ihre körperliche Verfassung verbessern möchten, ist eine Umstellung Ihres Trainingsprogramms notwendig. Trainieren Sie während der Aufwärm- und Abkühlphase wie gewohnt, erhöhen Sie jedoch den Widerstand gegen Ende der Trainingsphase.

5. GEWICHTSREDUZIERUNG

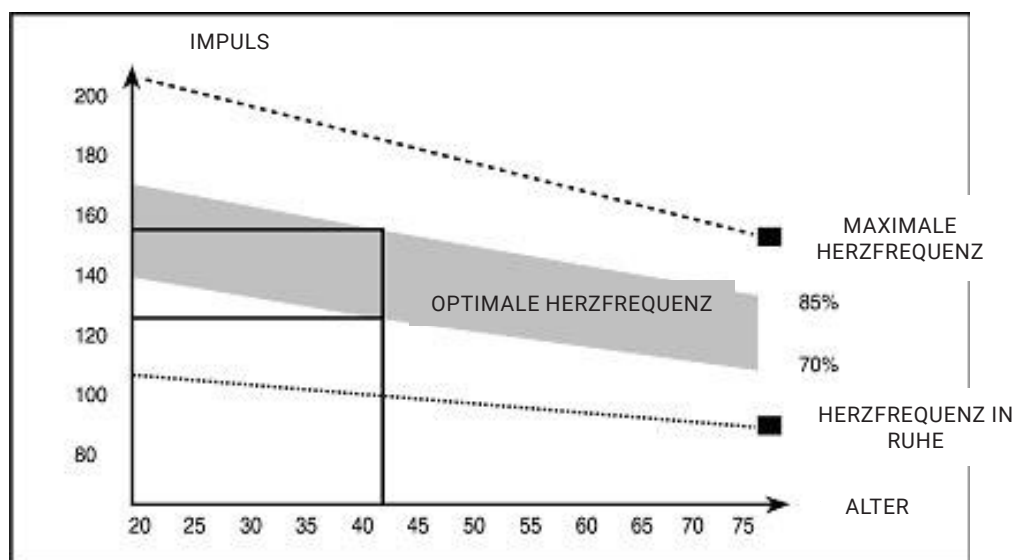
Ein wichtiger Faktor beim Abnehmen ist die Menge an Kalorien, die Sie zu sich nehmen und abgeben. Je länger und härter Sie trainieren, desto mehr verbrennen Sie. Es ist jedoch auch notwendig, die Aufnahme zu überwachen, insbesondere auf fetthaltige, süße Lebensmittel und die Portionsgröße.

6. PRÜFEN SIE IHRE HERZFREQUENZ

Um Ihre Herzfrequenz überprüfen zu können, müssen Sie zunächst wissen, wie man sie misst. Am einfachsten ist es, die Fingerspitzen gegen die Halsarterie zwischen den Muskeln und den Atemwegen zu drücken. Zählen Sie die Anzahl der Impulse in 10 Sekunden und multiplizieren Sie diese mit 6. So erhalten Sie Ihren Herzschlag pro Minute.

7. Trainieren Sie so gut es Ihnen möglich ist

Welche Herzfrequenz müssen Sie während Ihres Trainings beibehalten? Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen entsprechend Ihrem Gesundheitszustand die richtigen Anweisungen zu geben.



ACRA[®]
fitness

GARANTIEKARTE

Für dieses Produkt gilt eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 24 Monaten, sofern nicht anders angegeben. Für die genannten Warenarten gilt zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistungsfrist, die für die Konstruktion des Rahmens der jeweiligen Warenart gilt, eine auf 10 Jahre verlängerte Gewährleistungsfrist. Die Erfüllung der Garantiebedingungen für eine verlängerte Garantiezeit bedeutet die kostenlose Reparatur aller Herstellungsfehler, die während dieser Garantiezeit an der Rahmenkonstruktion auftreten, und zwar in den Servicezentren von ACRA, s.r.o. Bewahren Sie die Garantiekarte zusammen mit dem Kaufbeleg und der Bedienungsanleitung sorgfältig auf!

Beschwerde

Mängelhaftungsrechte können ausschließlich gegenüber dem Verkäufer geltend gemacht werden, bei dem das Produkt erworben wurde.

Es ist notwendig, auf einen Mangel hinzuweisen – d.h. den Mangel hinreichend genau kennzeichnen bzw. wie sich der Mangel äußerlich bemerkbar macht. Eine allgemein formulierte Aussage, dass das Produkt einen Mangel aufweist, reicht nicht aus!

Der Einspruch muss außerdem einen Hinweis auf das vom Käufer geltend gemachte konkrete Recht aus Mängelhaftung sowie eine ausgefüllte Garantiekarte mit Stempel des Verkäufers und einen Kaufbeleg (Quittung) mit Verkaufsdatum enthalten. Gleichzeitig muss das Produkt mit einer geeigneten Verpackung, vorzugsweise Original, versehen sein.

Der Käufer hat das Recht auf kostenlose, ordnungsgemäße und rechtzeitige Beseitigung des Mangels (spätestens innerhalb von 30 Tagen ab Geltendmachung der Reklamation, sofern Käufer und Verkäufer keine längere Frist vereinbaren) oder auf Ersatz des Produkts.

Die Zeit von der Geltendmachung des Rechts aus der Mängelhaftung bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der Käufer verpflichtet ist, das Produkt nach Abschluss der Reparatur zu übernehmen (unabhängig davon, wann der Käufer das Produkt tatsächlich übernommen hat), wird nicht in die Gewährleistungsfrist einbezogen.

Rechte aus der Sachmängelhaftung erlöschen, wenn sie nicht innerhalb der Gewährleistungsfrist (also spätestens am letzten Tag der Gewährleistungsfrist) ausgeübt werden.

Von der Garantie ausgeschlossen sind:

Abnutzung des Produkts, die durch den normalen Gebrauch verursacht wird. (Normale Verwendung bedeutet die Verwendung für den Zweck, für den das Produkt bestimmt ist, und auf die in der beigelegten Gebrauchsanweisung beschriebene Weise.)

Die Gewährleistung gilt nicht für verursachte Mängel:

Mechanischer Schaden; (z. B. Mängel, die durch das Zerschneiden des Produkts oder eines Teils davon beim Auspacken verursacht wurden);

Unfachmännische Eingriffe (Reparatur) durch den Nutzer, auch durch Dritte;

Unsachgemäße oder entgegen der Gebrauchsanweisung stehende Handhabung;

Indem Sie die in der Bedienungsanleitung beschriebene notwendige Wartung nicht durchführen;

Belastung durch widrige äußere Einflüsse, niedrige/hohe Temperaturen, unsachgemäße Lagerung;

Ein unvermeidbares Ereignis – eine Naturkatastrophe;

Bezahlte Reparatur:

Liegt ein Mangel vor, der nicht von der Garantie abgedeckt ist oder ist die Garantiezeit bereits abgelaufen und verlangt der Käufer eine Reparatur, handelt es sich um eine kostenpflichtige Reparatur.

Der Preis und die Konditionen werden nach Absprache mit dem Servicecenter von ACRA s.o. festgelegt. Weitere Rechte und Pflichten richten sich nach den Bestimmungen des Gesetzes. Nr. 40/1964 Slg., des Bürgerlichen Gesetzbuches, insbesondere § 612 ff.

Für die Verpackung des oben genannten Produkts wurde für die Nutzung und Rücknahme eine Gebühr gemäß § 10 und § 12 des Gesetzes entrichtet. Nr. 477/2001 Slg., auf der Verpackung, an das EKO-KOM-System unter der EG-Identifikationsnummer – F06020112.

Produkttypbezeichnung:		Verkaufsdatum:		
		Stempel und Unterschrift des Verkäufers:		
Datum des Anspruchs	Mangel bemängelt	Aufzeichnungen des Servicecenters	Teileaustausch	Notiz

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Servicecenter oder die Reklamationsabteilung:

ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily

Beschwerdeabteilung – Telefon: +420 481 623 322, E-Mail: reklamace@acra.cz



Power station WB5000

Használati utasítás

Tisztelt Ügyfelünk,

Gratulálunk ennek a minőségi terméknek a megvásárlásához, amelyet a legújabb műszaki ismeretek alapján fejlesztettek ki, és a legmodernebb technológiákkal gyártották.

Napjaink mozgásszegény életmódjában ez a gép elengedhetetlen kelléke a fizikai erőnlét és egészség megőrzésének.

A termék üzembe helyezése előtt kérjük, szánjon időt arra, hogy figyelmesen olvassa el a következő összeszerelési és kezelési útmutatót, még akkor is, ha a gépet összeszerelve vásárolta.

Ha a terméket az eredeti karton csomagolásban, azaz szétszerelt szállítási állapotban vásárolta, különösen ügyeljen az összeszerelési útmutatóra. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az egyes alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze azok teljességét és gondolja át az összeszerelési eljárást az utasításoknak megfelelően.

Hiszünk abban, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és a gép hozzájárul egészségének és jó közérzetének erősítéséhez. Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk sportcéljai eléréséhez.

Köszönöm

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- A gép összeszerelése és használata előtt fontos, hogy alaposan olvassa el ezt az utasítást. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően van összeszerelve és meghúzva a biztonságos és hatékony edzés érdekében. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő biztonságával és használatával kapcsolatos minden lehetséges veszélyről.

- Ha egészségügyi problémái vannak, a gép használata előtt konzultáljon orvosával. Szívritmus-, vérnyomás- vagy koleszterinszintet befolyásoló gyógyszerek szedése esetén orvosi vélemény szükséges.

- Vegye figyelembe teste reakcióját. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja egészségét! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívritmust, légzési nehézségeket, szédülést, hányingert érez. Tájékoztassa kezelőorvosát ezen problémák előfordulásáról.

- A gépet tartsa távol a gyermekektől (a gép csak felnőttek számára készült) és állatoktól! Óvja a gépet a káros hatásoktól, különösen a víztől, a portól, az erős napfénytől és az alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, használjon száraz tisztítást, ill csak egy enyhén nedves ruhát.

- Mindig az alábbi utasításoknak megfelelően használja a gépet. Abban az esetben, ha a folyamat során hibás alkatrészt talál

a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során, vagy használat közben szokatlan hangot hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát. Ne használja a gépet mindaddig, amíg a hibát meg nem szüntették vagy a hibás alkatrészeket ki nem cserélték!

A javításokat és beállításokat bízza az ACRA s.r.o. professzionális személyzetére. A garancia nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozásából (javításából) eredő hibákra.

- A gépet szilárd, vízszintes felületen és olyan szőnyegen használja, amely védi a padlót vagy a szőnyeget. Mert a biztonság betartása érdekében edzés közben legalább 0,5 m szabad helynek kell lennie a gép körül.

- A felszerelés biztonságos szintjét csak a sérülések és kopások, például kötések stb. rendszeres ellenőrzésével lehet fenntartani. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meghúzva!






- Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép részeibe, vagy korlátozhatja mozgását.

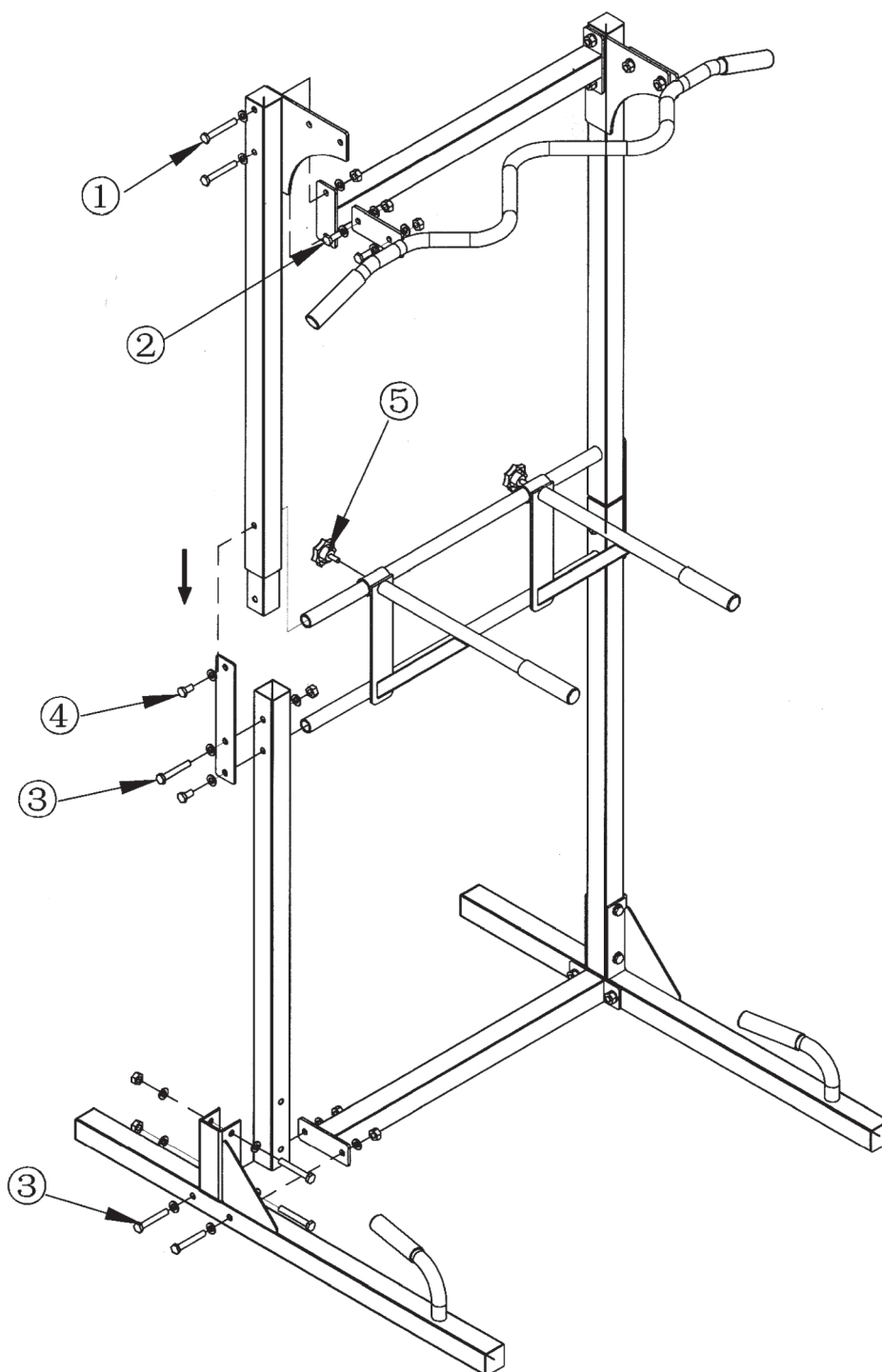
- A gép mozgatásakor ügyeljen arra, hogy ne sértse meg a hátát. Mindig használja az emelési technikát, vagy mozgassa a gépet egy másik személy segítségével.

- A szilárdsági gép a H osztálynak felel meg – (Otthon) háztartási használatra. A gép nem arra való professzionális és/vagy kereskedelmi használatra vagy rehabilitációs célra!

- Gondosan őrizze meg ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyekkel és a vásárlást igazoló bizonylattal együtt!

Szerelési útmutató

① M10 x 70 csavar, anya, alátét  x 8	② M10 x 25 csavar, anya, alátét  x 4	③ M10 x 65 csavar, anya, alátét  x 6
④ M10 x 25 csavar, anya, alátét  x 4	⑤ gomb  x 2	



GYAKORLATI UTASÍTÁSOK

1. MELEGÍTÉSI FÁZIS

A bemelegítési fázis elindítja a vér áramlását, felmelegíti és felkészíti izmait a megfelelő működésre. Ugyanakkor csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ne hagyja ki ezt a szakaszt!

Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtást körülbelül 30 másodpercig kell tartania, ne rángassa vagy váltsa az izmait – ha fájdalmat érez, álljon meg!



2. GYAKORLÁSI FÁZIS

Ez az a szakasz, ahol a legtöbb erőfeszítést kell tennie. A rendszeres testmozgás rugalmasabbá teszi a láb izmait. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart. Optimális az elején 15-20 percig gyakorolni, több edzés után tovább. Hetente legalább háromszori edzést javasolunk, lehetőleg egyenletes időelosztással.

3. NYUGATÁSI FÁZIS

Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy szív- és érrendszere és izmai fokozatosan ellazuljanak. Ismételje meg a nyújtó gyakorlatokat, ügyelve arra, hogy ne feszítse túl vagy feszülje meg az izmokat.

4. IZOMFORMÁLÁS

Ha a fizikai állapotát is próbálja javítani, akkor módosítania kell az edzésprogramot. A bemelegítési és lehülési szakaszban a szokásos módon gyakoroljon, de az edzési szakasz vége felé növelje az ellenállást.

5. SÚLYCSÖKKENTÉS

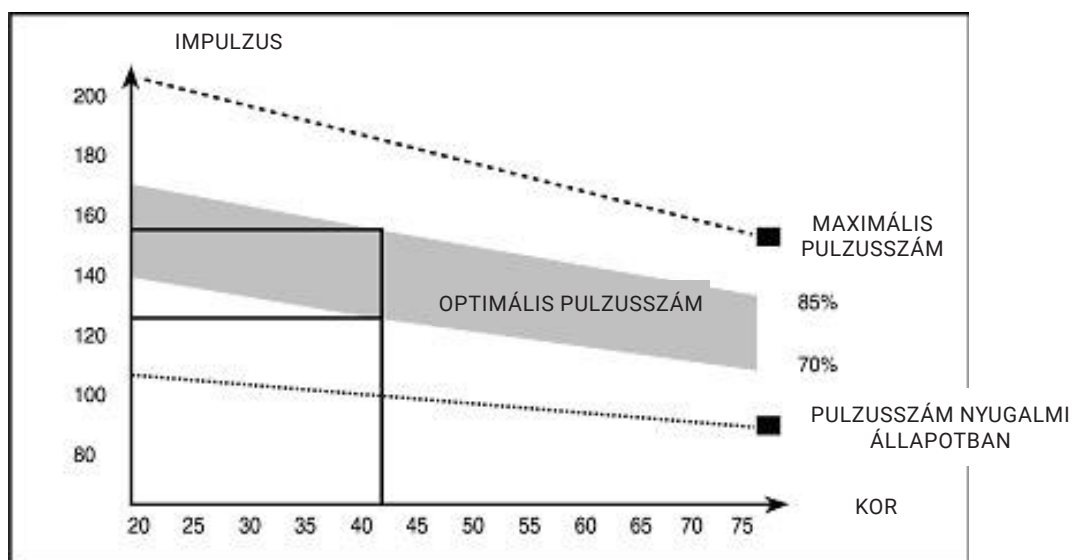
A fogyás egyik fontos tényezője a be- és kivívott kalóriák mennyisége. Minél tovább és keményebben gyakorolsz, annál többet égetsz el. Ugyanakkor figyelni kell a bevitelüket is, különös tekintettel a zsíros, édes ételekre és az adagok nagyságára.

6. ELLENŐRIZZE A PULZUSÁT

A pulzusszám ellenőrzéséhez először tudnia kell, hogyan kell mérni. A legegyszerűbb módja annak, hogy ujjbegyeit a nyakában lévő artériához, az izmok és a légutak közé nyomja. Számolja meg az impulzusok számát 10 másodperc alatt, és szorozza meg 6-tal. Így kapja meg a szívverését percenként.

7. GYAKOROLJON A LEHETŐSÉGEINEK LEGJOBBAN

Milyen pulzusszintet kell fenntartanod edzés közben? Kérje meg kezelőorvosát, hogy adja meg az Ön egészségi állapotának megfelelő utasításokat.



ACRA[®]
fitness

JÓTÁLLÁSI LEVÉL

Erre a termékre 24 hónapos törvényes jótállás vonatkozik, hacsak másként nem szerepel. A megjelölt árutípusokra a törvényi szavatossági időn túlmenően 10 évre kiterjesztett jótállási idő jár, amely az adott árutípus vázszerkezetére vonatkozik. A garanciális feltételek meghosszabbított garanciális időszakra való teljesítése a vázszerkezeten a jelen garanciális idő alatt előforduló összes gyártási hiba ingyenes kijavítását jelenti, nevezetesen az ACRA, s.r.o. szervizközpontjaiban. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati útmutatóval együtt gondosan őrizze meg!

Panaszok

A kellékszavatossági jogokat csak azzal az eladóval lehet gyakorolni, akitől a terméket vásárolta.

Szükséges rámutatni egy hibára - pl. kellően pontosan meg kell jelölni a hibát, vagy azt, hogy a hiba hogyan jelenik meg kívülről. Nem elég egy általánosan megfogalmazott kijelentés, hogy a termék hibás!

A kifogásnak tartalmaznia kell a vevő által érvényesített konkrét kellékszavatossági jogról szóló értesítést is, valamint az eladó pecséttel ellátott, kitöltött jótállási jegyével és az eladás dátumát tartalmazó vásárlást igazoló bizonylattal (nyugtával). Ugyanakkor a terméket megfelelő, lehetőleg eredeti csomagolással kell ellátni.

A Vevőnek joga van a hibát díjmentesen, szabályszerűen és időben (legkésőbb a reklamáció benyújtásától számított 30 napon belül, ha a vevő és az eladó hosszabb határidőben nem állapodnak meg), vagy a terméket kicseréltetni.

Nem számít bele a jótállási időbe az az idő, amely a kellékszavatossági jog gyakorlásától addig az időpontig tart, amikor a vevő a javítás befejezését követően köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő ténylegesen mikor vette át a terméket).

A tételhibákért való felelősség elévül, ha azt a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási időszak utolsó napjáig) nem gyakorolták.

A garancia nem vonatkozik:

A termék szokásos használatából eredő kopása. (Normál használat a termék rendeltetésének és a mellékelt használati útmutatóban leírt módon történő használatot jelenti)

A garancia nem vonatkozik az okozott hibákra:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy annak egy részének kicsomagolás közbeni elvágásából eredő hibák);

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó részéről, beleértve a harmadik feleket is; szakszerűtlen kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A felhasználói kézikönyvben leírt szükséges karbantartások elmulasztásával;

Kedvezőtlen külső hatásoknak való kitétség, alacsony/magas hőmérséklet, nem megfelelő tárolás;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

Fizetett javítás:

Ha olyan hiba van, amelyre nem vonatkozik a garancia, vagy a jótállási idő már lejárt, és a vevő javítást kér, ez fizetett javítás.

Az árat és a feltételeket az ACRA r o.

Az egyéb jogokra és kötelezettségekre a törvény rendelkezései az irányadók. A Polgári Törvénykönyv 40/1964. sz., különösen a 612. és azt követő §.

A fent említett termék felhasználásra és visszavételre történő csomagolásáért a törvény 10. és 12. §-a szerint díjat kellett fizetni. 477/2001 Coll. számú, csomagoláson, az EKO-KOM rendszerhez EK azonosító számon – F06020112.

Terméktípus megnevezése:		Eladás dátuma:		
		Az eladó pecsétje és aláírása:		
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

Ha kérdése van, forduljon a szervizközponthoz vagy a panaszosztályhoz:

ACRA, s. o. (azonosító: 64254330), Brodská 161, 513 01.

Panaszügyi osztály – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz



Power station WB5000
Instrukcja obsługi

Gratulujemy Państwu zakupu tego wysokiej jakości produktu, który został opracowany zgodnie z najnowszą wiedzą techniczną i wyprodukowany przy użyciu najnowocześniejszych technologii.

W dzisiejszym stylu życia charakteryzującym się brakiem ruchu, maszyna ta jest niezbędnym akcesorium do utrzymania sprawności fizycznej i zdrowia.

Przed uruchomieniem produktu prosimy o dokładne zapoznanie się z poniższą instrukcją montażu i obsługi, nawet jeśli zakupiono maszynę w stanie zmontowanym.

W przypadku zakupu produktu w oryginalnym opakowaniu kartonowym, tj. w stanie rozłożonym do transportu, należy zwrócić szczególną uwagę na instrukcję montażu. Przed przystąpieniem do montażu należy ostrożnie wyjąć poszczególne elementy z pudełka, sprawdzić ich kompletność i przemyśleć procedurę montażu zgodnie z instrukcją.

Wierzmy, że będą Państwo usatysfakcjonowani zakupionym produktem, a maszyna przyczyni się do wzmocnienia Państwa zdrowia i samopoczucia. Życzymy wielu sukcesów, wytrwałości i siły w osiągnięciu sportowych celów.

Dziękuję

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed montażem i użytkowaniem maszyny należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Bezpieczny i efektywny trening zapewnia prawidłowe złożenie i dokręcenie wszystkich elementów. Twoim obowiązkiem jest poinformować każdego użytkownika urządzenia o tym, jak prawidłowo zabezpieczyć i używać urządzenia oraz o wszelkich możliwych zagrożeniach związanych z niewłaściwym zabezpieczeniem i użytkowaniem urządzenia.

- Jeżeli masz problemy zdrowotne, przed użyciem urządzenia skonsultuj się z lekarzem. Opinia lekarza jest konieczna w przypadku stosowania leków wpływających na rytm serca, ciśnienie krwi czy poziom cholesterolu.

- Zwróć uwagę na reakcję swojego organizmu. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie! Przestań ćwiczyć, gdy poczujesz: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy, nudności. Poinformuj swojego lekarza o wystąpieniu tych problemów.

- Trzymaj maszynę poza zasięgiem dzieci (maszyna jest przeznaczona wyłącznie dla osób dorosłych) i zwierząt! Chroń maszynę przed niekorzystnym wpływem, zwłaszcza wodą, kurzem, intensywnym nasłonecznieniem i niskimi/wysokimi temperaturami. Utrzymuj maszynę w suchości i czystości, korzystaj z czyszczenia chemicznego lub wystarczy lekko wilgotna ściereczka.

- Zawsze używaj urządzenia zgodnie z niniejszą instrukcją. W przypadku znalezienia w trakcie procesu jakichkolwiek wadliwych części montażu lub sprawdzania maszyny lub podczas użytkowania słyhać nietypowy dźwięk, zaprzestań montażu lub użytkowania maszyny. Nie używaj maszyny do czasu usunięcia wady lub wymiany uszkodzonych części! Naprawy i regulacje zostaw profesjonalnemu personelowi centrum serwisowego ACRA s.r.o. Gwarancja nie obejmuje wad powstałych w wyniku nieprofesjonalnej ingerencji (naprawy) użytkownika lub osób trzecich.

- Używaj urządzenia na twardej, równej powierzchni i na macie chroniącej podłogę lub dywan. Dla aby zachować bezpieczeństwo należy podczas ćwiczeń pozostawić wokół maszyny co najmniej 0,5 m wolnej przestrzeni.

- Bezpieczny poziom wyposażenia można utrzymać jedynie poprzez regularne kontrole pod kątem uszkodzeń i zużycia, np. przegubów itp. Przed użyciem maszyny należy sprawdzić, czy wszystkie nakrętki i śruby są prawidłowo dokręcone!






- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież, unikać odzieży, która może wplątać się w części maszyny lub ograniczać ruchy.

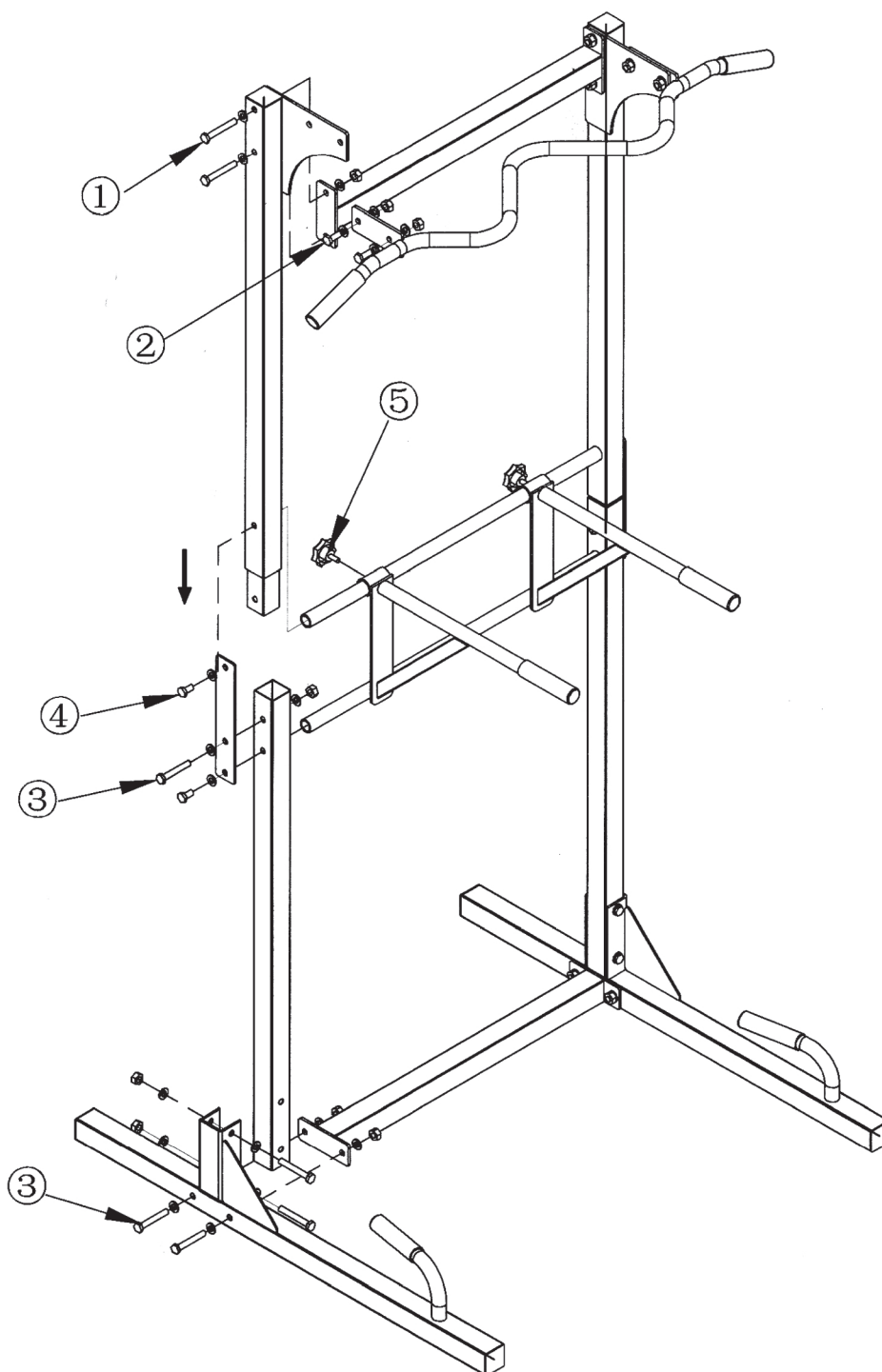
- Podczas przenoszenia maszyny należy zachować ostrożność, aby nie zranić pleców. Zawsze korzystaj z techniki podnoszenia lub przenoś maszynę z pomocą drugiej osoby.

- Maszyna wytrzymałościowa odpowiada klasie H – (domowa) do użytku domowego. Maszyna nie jest przeznaczona do użytku profesjonalnego i/lub komercyjnego lub do celów rehabilitacyjnych!

- Należy starannie przechowywać niniejszą instrukcję obsługi wraz ze wskazówkami bezpieczeństwa, kartą gwarancyjną i dowodem zakupu!

Instrukcje składania

① M10 x 70 śruba, nakrętka, podkładka  x 8	② M10 x 25 śruba, nakrętka, podkładka  x 4	③ M10 x 65 śruba, nakrętka, podkładka  x 6
④ M10 x 25 śruba, nakrętka, podkładka  x 4	⑤ pokrętło  x 2	



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

1. FAZA ROZGRZEWKI

Faza rozgrzewki pobudza przepływ krwi, rozgrzewa i przygotowuje mięśnie do prawidłowej pracy. Jednocześnie zmniejszy również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Nie przegap tego etapu!

Zalecamy wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciągnięcie powinieneś utrzymać przez około 30 sekund, nie szarpnij ani nie zmieniaj mięśni – jeśli poczujesz ból, przestań!



2. FAZA ĆWICZEŃ

To etap, w którym wkładasz najwięcej wysiłku. Regularne ćwiczenia sprawiają, że mięśnie nóg będą bardziej elastyczne. Ćwicz we własnym tempie, które utrzymujesz przez całe ćwiczenie. Optymalnie jest ćwiczyć na początku 15-20 minut, po kilku treningach dłużej. Zalecamy treningi przynajmniej trzy razy w tygodniu, jeśli to możliwe, z równomiernym rozkładem czasu.

3. FAZA Uspokajania

Ta faza jest konieczna, aby układ sercowo-naczyniowy i mięśnie stopniowo się rozluźniały. Powtórz ćwiczenia rozciągające, ponownie uważając, aby nie nadmiernie rozciągnąć i nie napiąć mięśni.

4. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Jeśli jednocześnie starasz się poprawić swoją kondycję fizyczną, konieczna jest zmiana programu treningowego. W fazie rozgrzewki i odpoczynku ćwicz jak zwykle, ale pod koniec fazy ćwiczeń zwiększ opór.

5. REDUKCJA WAGI

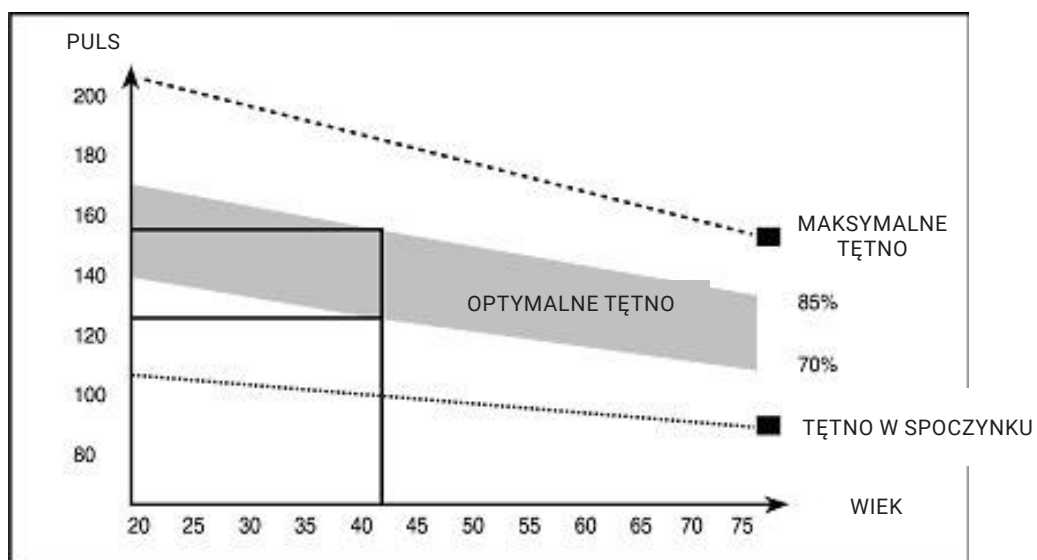
Ważnym czynnikiem wpływającym na utratę wagi jest ilość spożywanego i wydalanych kalorii. Im dłużej i intensywniej ćwiczysz, tym więcej spalasz. Należy jednak również monitorować ich spożycie, szczególnie zwracać uwagę na tłuste, słodkie potrawy i wielkość porcji.

6. SPRAWDŹ TĘTNO

Aby móc zmierzyć swoje tętno, trzeba najpierw wiedzieć, jak je mierzyć. Najłatwiej jest przycisnąć opuszkami palców tętnicę na szyi, pomiędzy mięśniami a drogami oddechowymi. Policzbę impulsów w ciągu 10 sekund i pomnóż ją przez 6. W ten sposób otrzymasz liczbę uderzeń serca na minutę.

7. ĆWICZ NAJLEPSZE MOŻLIWOŚCI

Jaki poziom tętna musisz utrzymywać podczas treningu? Poproś swojego lekarza o udzielenie Ci odpowiednich instrukcji, dostosowanych do Twojego stanu zdrowia.



ACRA[®]
fitness

KARTA GWARANCYJNA

Produkt ten podlega ustawowemu okresowi gwarancji wynoszącemu 24 miesiące, chyba że określono inaczej. Na wskazane rodzaje towarów udzielany jest okres gwarancji wydłużony do 10 lat, oprócz ustawowego okresu rękojmi, który dotyczy konstrukcji ramy danego rodzaju towaru. Spełnienie warunków gwarancji przedłużonego okresu gwarancyjnego oznacza bezpłatną naprawę wszystkich wad produkcyjnych, które wystąpią w konstrukcji ramy w okresie gwarancyjnym, a mianowicie w centrach serwisowych ACRA, s.r.o. Starannie przechowuj kartę gwarancyjną wraz z dowodem zakupu i instrukcją obsługi!

Skarga

Z praw wynikających z odpowiedzialności za wady można dochodzić wyłącznie u sprzedawcy, u którego produkt został zakupiony.

Należy wskazać wadę – tj. wystarczająco dokładnie oznaczyć wadę lub sposób, w jaki wada objawia się na zewnątrz. Ogólnie sformułowane stwierdzenie, że produkt ma wadę, nie wystarczy!

Sprzeciw musi zawierać także pouczenie o konkretnym prawie z tytułu odpowiedzialności za wady, którego domaga się kupujący, a także musi być opatrzony wypełnioną kartą gwarancyjną z pieczętą sprzedawcy oraz dowodem zakupu (paragonem) z datą sprzedaży. Jednocześnie produkt musi być zaopatrzone w odpowiednie opakowanie, najlepiej oryginalne.

Kupujący ma prawo do bezpłatnego, prawidłowego i terminowego usunięcia wady (nie później niż w terminie 30 dni od dnia zgłoszenia reklamacji, chyba że kupujący i sprzedający uzgodnią dłuższy termin) lub wymiany towaru.

Do okresu gwarancji nie wlicza się czasu od skorzystania z prawa z odpowiedzialności za wady do chwili, gdy kupujący był zobowiązany odebrać produkt po naprawie (niezależnie od tego, kiedy kupujący faktycznie przejął rzecz).

Uprawnienia z tytułu odpowiedzialności za wady rzeczy wygasają, jeżeli nie zostaną wykonane w okresie rękojmi (tj. nie później niż w ostatnim dniu okresu rękojmi).

Gwarancja nie dotyczy:

Zużycie produktu spowodowane jego normalnym użytkowaniem. (Normalne użytkowanie oznacza użytkowanie zgodne z przeznaczeniem produktu i w sposób opisany w załączonej instrukcji obsługi)

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

Uszkodzenie mechaniczne; (na przykład wady powstałe w wyniku przecięcia produktu lub jego części podczas rozpakowywania);

Nieprofesjonalna interwencja (naprawa) użytkownika, w tym osób trzecich;

Niewłaściwe postępowanie lub postępowanie niezgodne z instrukcją obsługi;

Niewykonując niezbędnych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi;

Narażenie na niekorzystne wpływy zewnętrzne, niskie/wysokie temperatury, niewłaściwe przechowywanie;

Zdarzenie nieuniknione - klęska żywiołowa;

Naprawa płatna:

Jeżeli występuje wada nie objęta gwarancją lub okres gwarancji już minął, a kupujący żąda naprawy, jest to naprawa odpłatna.

Cena i warunki zostaną ustalone po uzgodnieniu z centrum serwisowym ACRA s.o.

Pozostałe prawa i obowiązki regulują przepisy ustawy. Nr 40/1964 Dz. Kodeksu cywilnego, w szczególności § 612 i nast.

Za opakowanie ww. produktu do wykorzystania i odbioru zgodnie z § 10 i § 12 Ustawy uiszczono opłatę. nr 477/2001 Dz.U. na opakowaniach do systemu EKO-KOM pod numerem identyfikacyjnym WE – F06020112.

Oznaczenie typu produktu:	Data wyprzedaży: Pieczęć i podpis sprzedawcy:
---------------------------	--

Data roszczenia	Wada krytykowana	Dokumentacja centrum serwisowego	Wymiana części	Notatka

W razie pytań prosimy o kontakt z serwisem lub działem reklamacji:

ACRA, s. o. (ID: 64254330), Brodska 161, 513 01 Semily

Dział reklamacji – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz