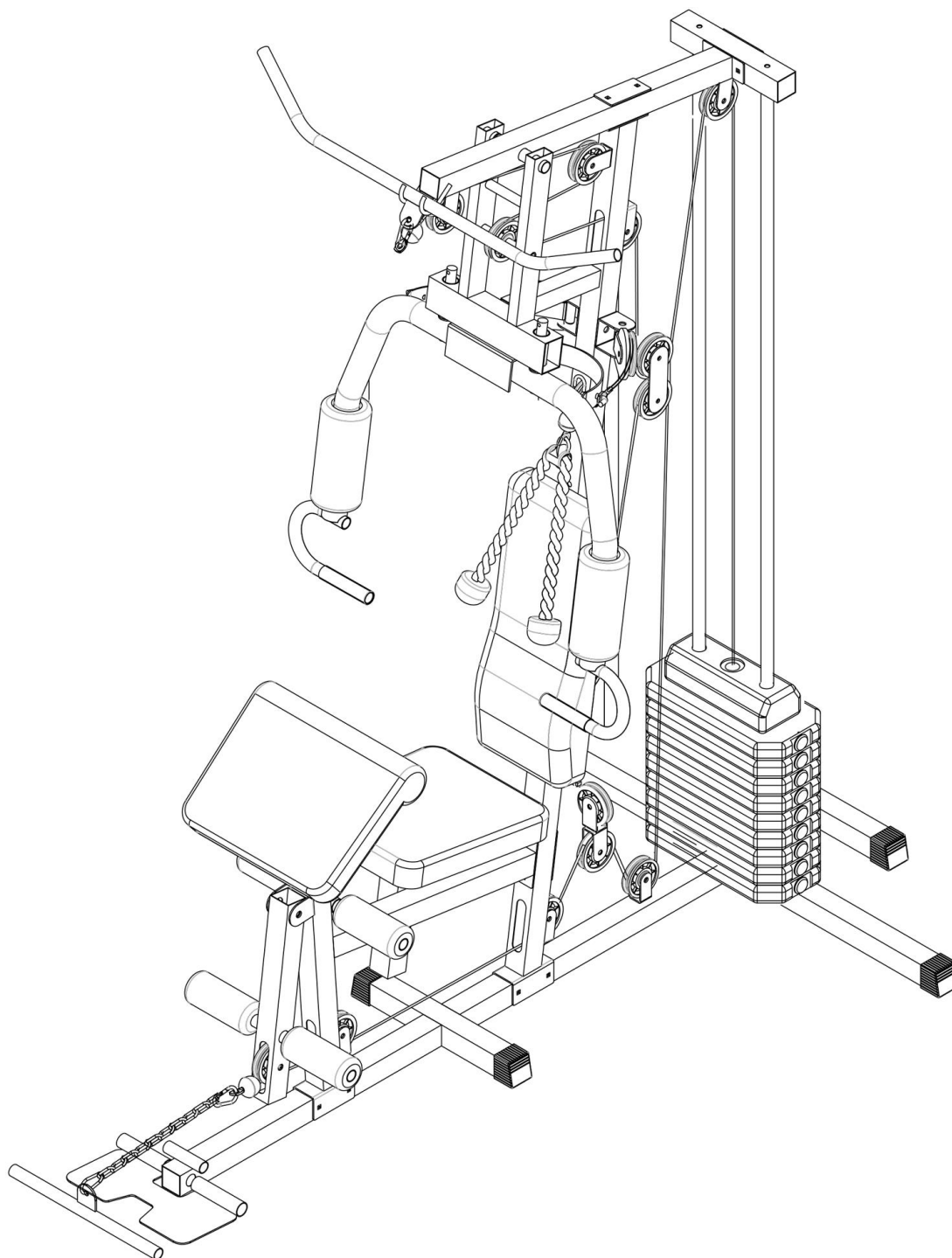


Posilovací věž HG4300



Uživatelská příručka

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!**

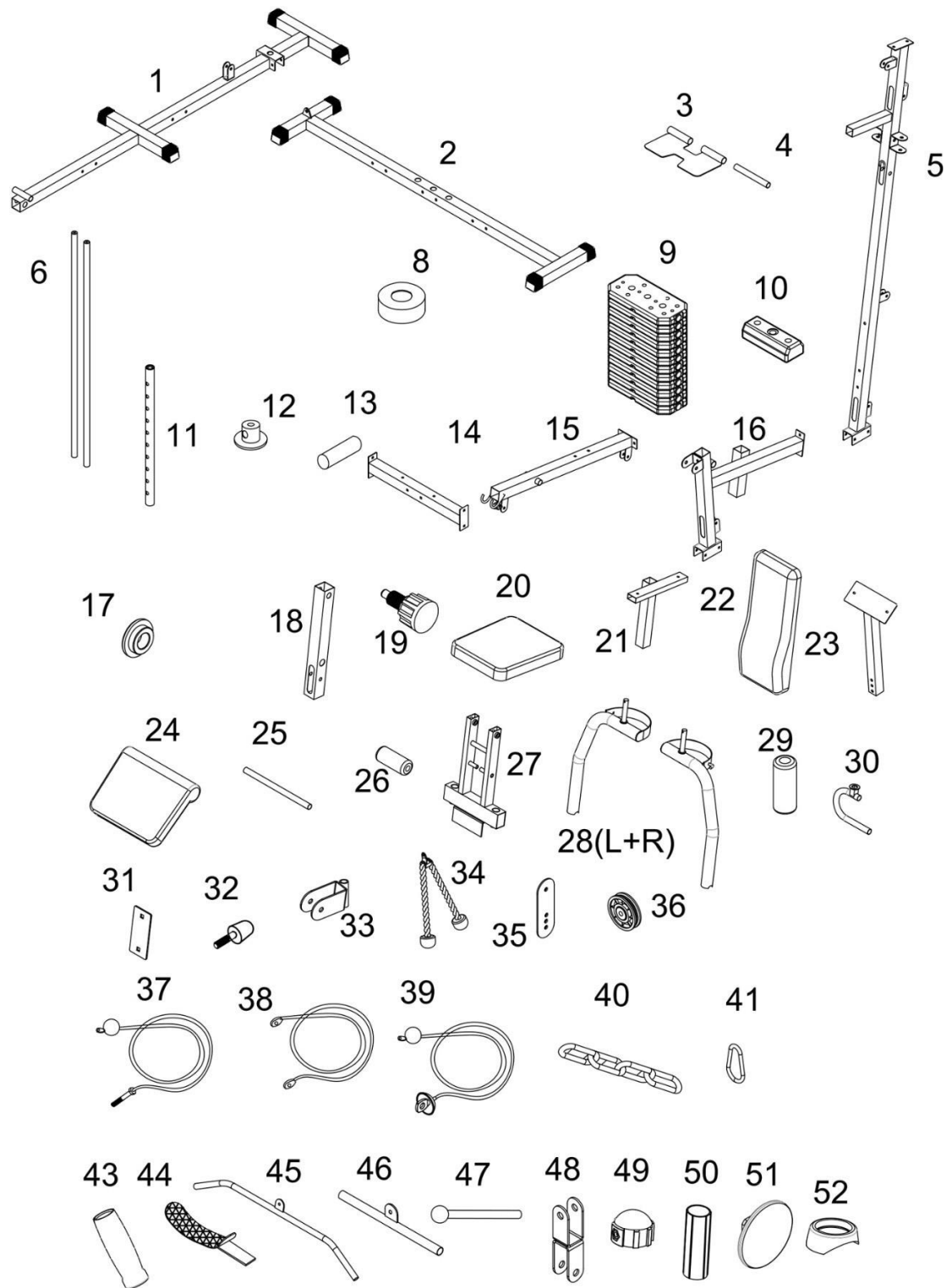
Seznam dílů č. 1

NO	NAME	Q'T Y	NO	NAME	Q'TY
1	Spodní přední část rámu	1	28	Ramena pro "Motýla" (L+R)	2
2	Spodní zadní část rámu	1	29	Molitanové podpěrky 220mm	2
3	Stupátko	1	30	Ocelová rukojeť	2
4	Nosná hřídel stupátka	1	31	Spojovací díl	3
5	Vertikální část rámu	1	32	Kolík na přední část rámu (vestavěný)	1
6	Vodící tyče k závaží	2	33	Držák kladky	2
7	-----	0	34	V-popruh	1
8	Gumový tlumič	2	35	Plát pro držení kladky	2
9	Závaží (5.5KG/kus)	1	36	Kolečko kladky	16
10	Vrchní část závaží (4.5KG)	1	37	Lanko horní kladky 320cm	1
11	Děrovaná tyč k závaží	1	38	Lanko "Motýlové" kladky 300cm	1
12	Výmezovací vložka k vrchní části závaží	1	39	Lanko spodní kladky 396cm	
13	Kolík k vrchní části závaží	1	40	Řetěz	
14	Vrchní spojovací díl	1	41	Karabina (vestavěná)	
15	Vrchní část rámu	1	42	-----	0
16	Sedátková část rámu	1	43	Rukojeť (vestavěná)	4
17	Výmezovací vložka (vestavěná)	6	44	Kotníkový popruh	1
18	Přední část rámu (předkopávací)	1	45	Vrchní obouruční kladková hřídel	1
19	Kolík	2	46	Spodní obouruční kladková hřídel	1
20	Sedátko	1	47	Kolík k závaží	1
21	Sedátkový podstavec	1	48	Dvojité držák kladky	1
22	Podpěra zad	1	49	Platová koncovka	2
23	Podstavec loketní podpěry	1	50	Plastová vložka (vestavěná)	2
24	Loketní podpěra	1	51	Ø70 Záslepka (Built in)	4
25	Hřídele pro cvičení nohou	2	52	Gumova podložka	2
26	Molitanové podpěrky 170mm	4			
27	Tlaková část rámu	1			

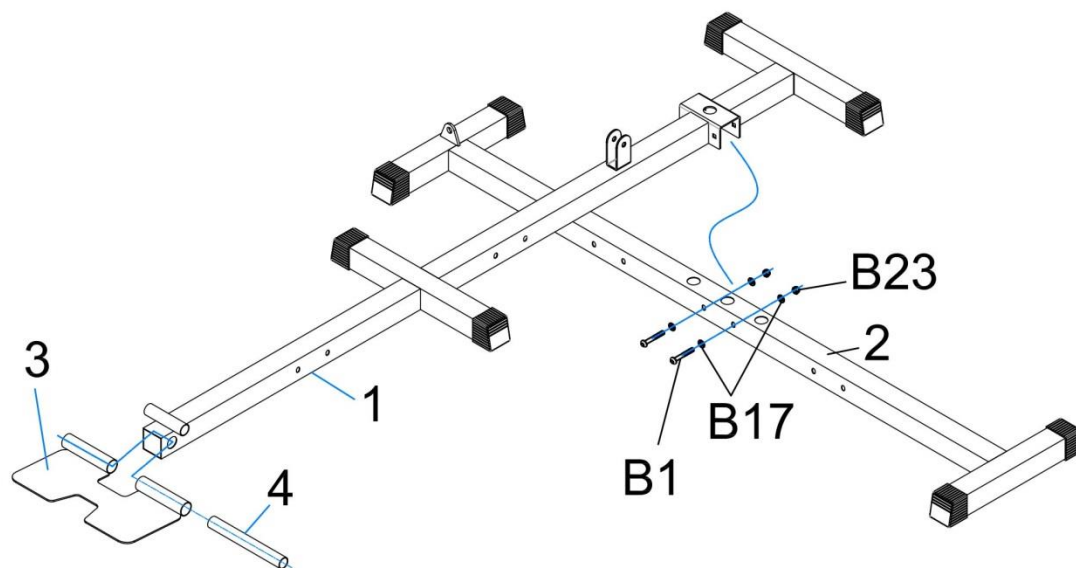
Seznam dílů 2:


NO	NAME	Q'TY	NO	NAME	Q'TY
B1	Šroub M8x68mm	12			
B2	Šroub M12x85mm	3			
B3	Šroub M6x16mm	2			
B4	Šroub M6x20mm (Built in)	1			
B5	Šroub M10x70mm	2			
B6	Šroub M10x40mm	12			
B7	Šroub M8x60mm	2			
B8	Šroub M8x35mm	2			
B9	-----	0			
B10	-----	0			
B11	Šroub M10x190mm	1			
B12	Šroub M10x90mm	2			
B13	Šroub M6x35mm	2			
B14	Šroub M12x200mm	1			
B15	Šroub M8x30mm	4			
B16	-----	0			
B17	Podložka 8	22			
B18	Podložka 10	34			
B19	Podložka 12	8			
B20	Podložka 6	2			
B21	Podložka 46	1			
B22	Nylonová matice M6	2			
B23	Nylonová matice M8	12			
B24	Nylonová matice M10	17			
B25	Nylonová matice M12	4			
B26	-----	0			
B27	Plastová vložka 10mm	4			
B28	Šroub M10x45mm	2			

Rozkreslené jednotlivé díly :



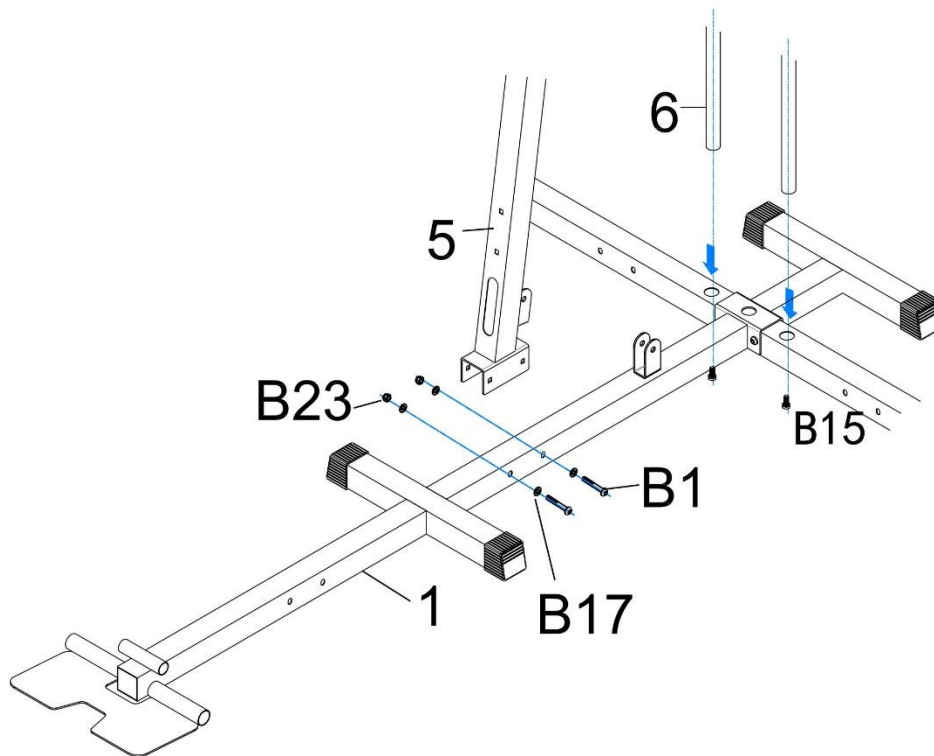
Krok 1:





B1	M8X68	2 pcs		X 2
B17	Washer 8	4 pcs		
B23	Nylon nut M8	2 pcs		

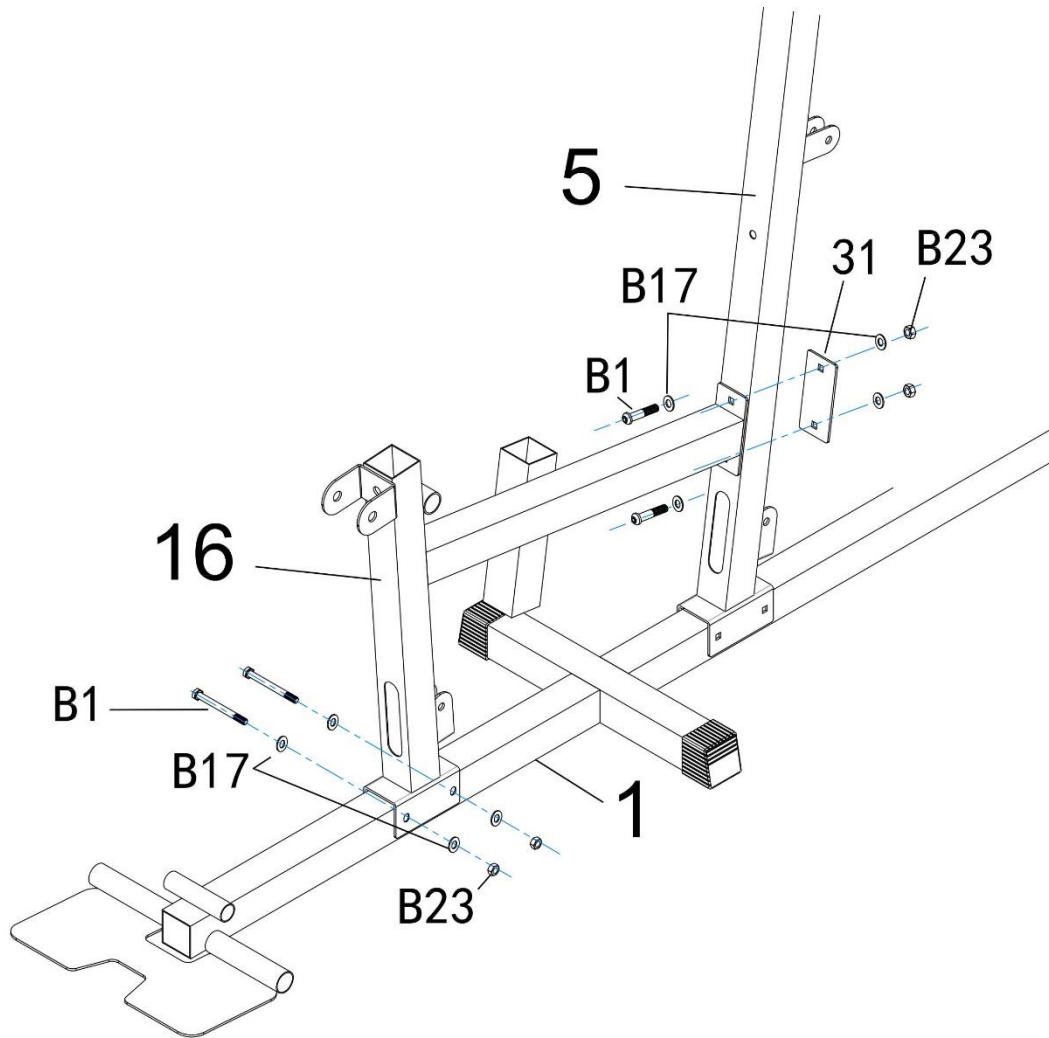
FLORAL
V sport

Krok 2:



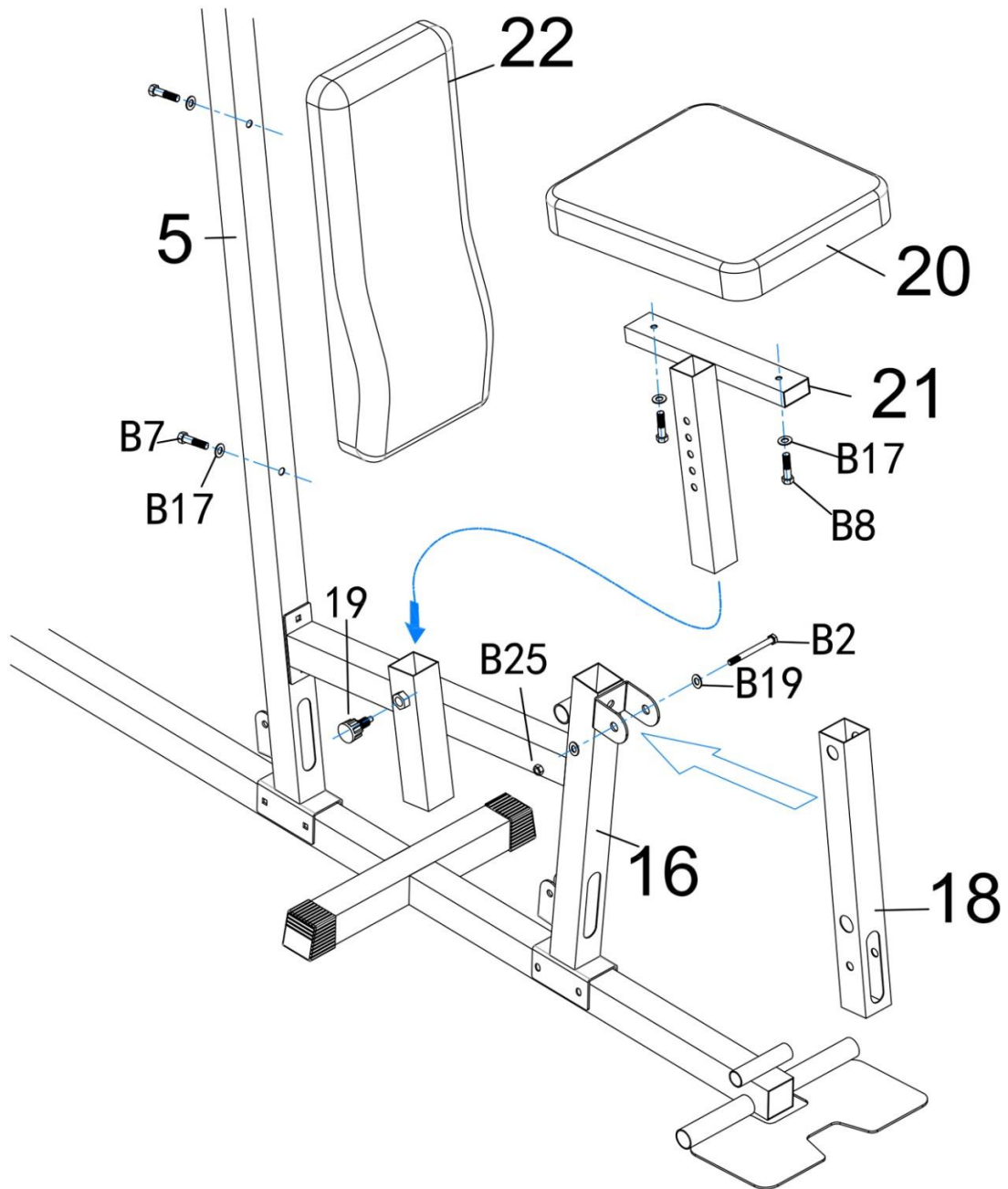
B1	M8X68	2 pcs		X 2
B17	Washer 8	4 pcs		
B23	Nylon nut M8	2 pcs		
B15	M8X30	2 pcs		X 2

Krok 3:



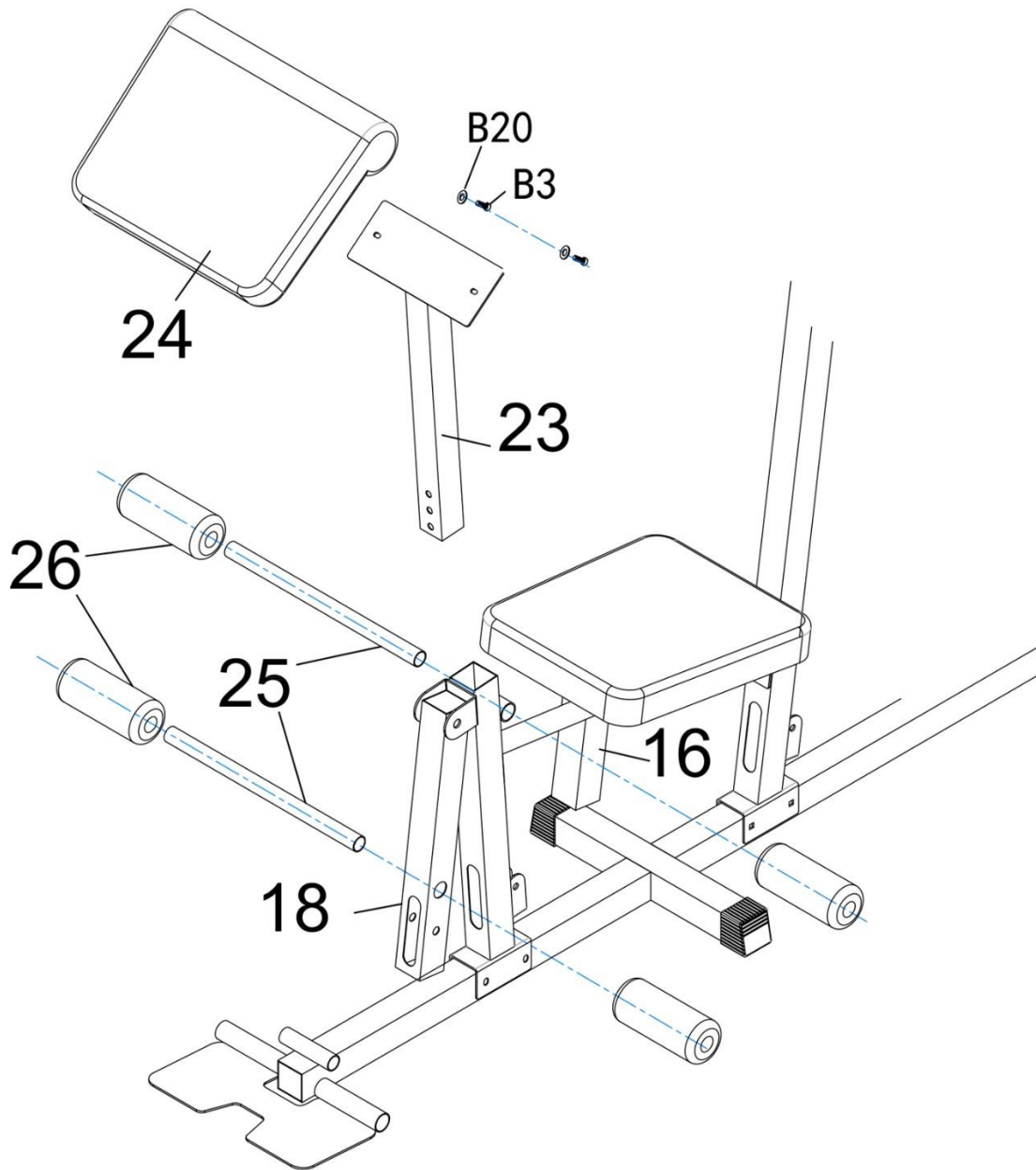
B1	M8X68	4 pcs	
B17	Washer 8	8 pcs	
B23	Nylon nut M8	4 pcs	

Krok 4:



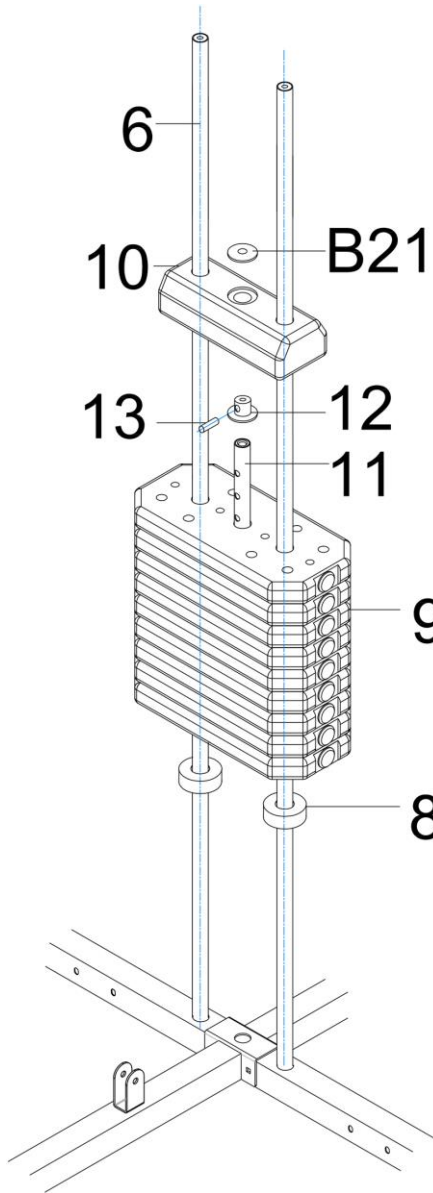
B2	M12X85	1 pcs		X 1
B19	Washer 12	2 pcs		X 2
B25	Nylon nut M12	1 pcs		X 1
B8	M8X35	2 pcs		X 2
B17	Washer 8	2 pcs		X 2
B7	M8X60	2 pcs		X 2
B17	Washer 8	2 pcs		X 2

Krok 5:

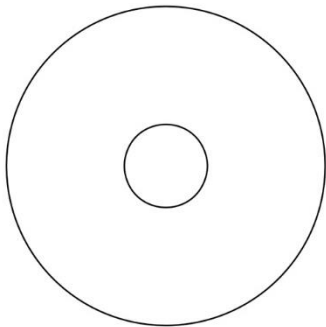


B3	M6X16	2 pcs		X 2
B20	Washer 6	2 pcs		

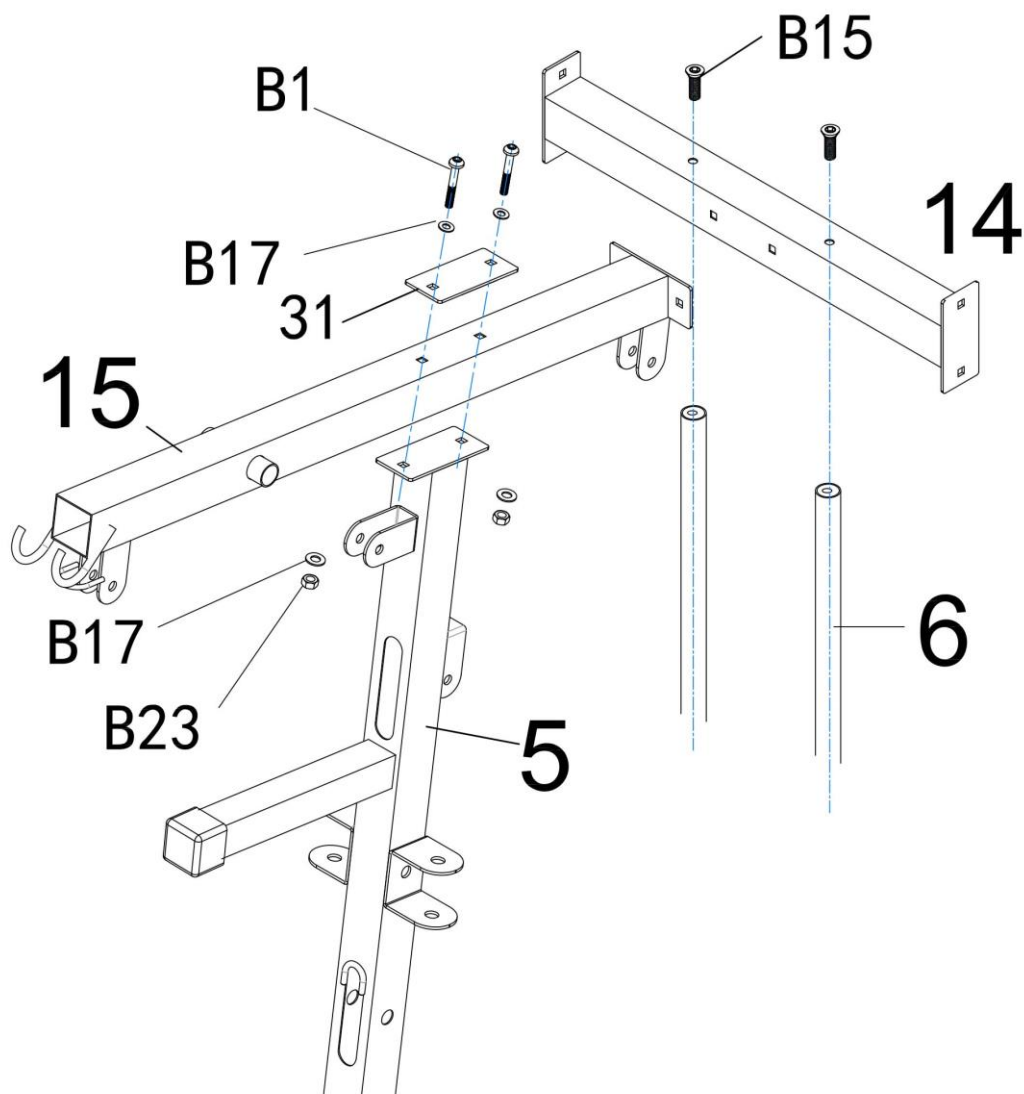
Krok 6:



CRA®
sport

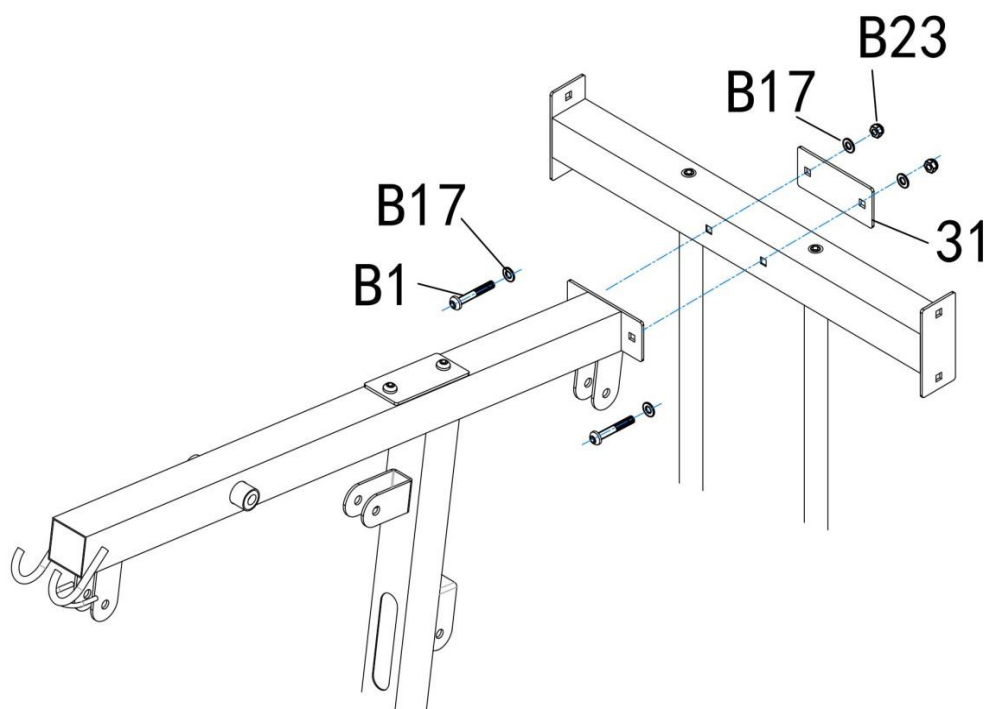
B21 Washer 46	1 pcs		X 1
---------------	-------	--	-----

KROK 7



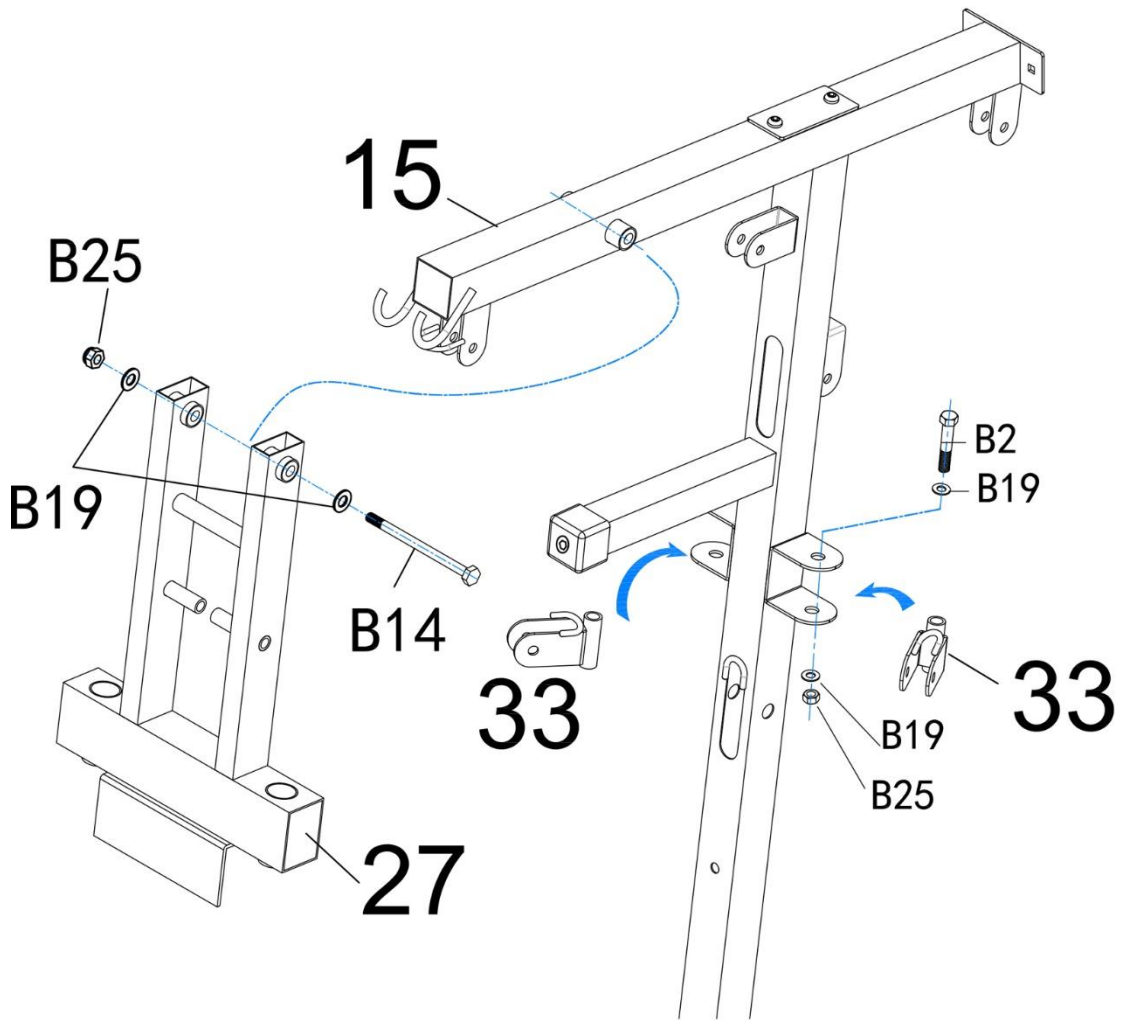
B1	M8X68	2 pcs		X 2
B17	Washer 8	4 pcs		
B23	Nylon nut M8	2 pcs		
B15	M8X30	2 pcs		X 2

Krok 8:



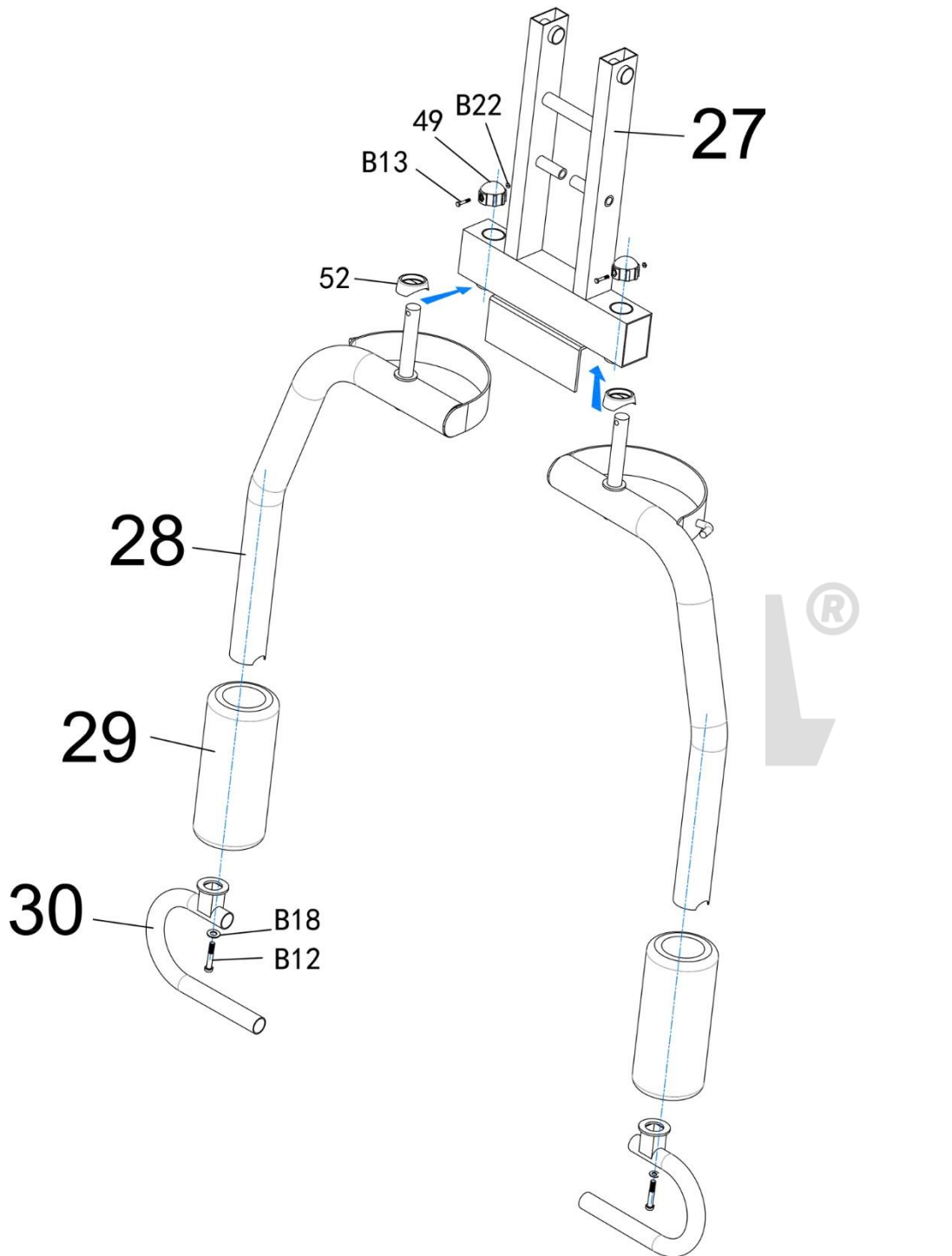
UCRA
V sport

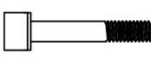

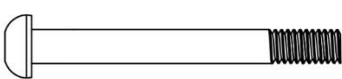

Krok 9:



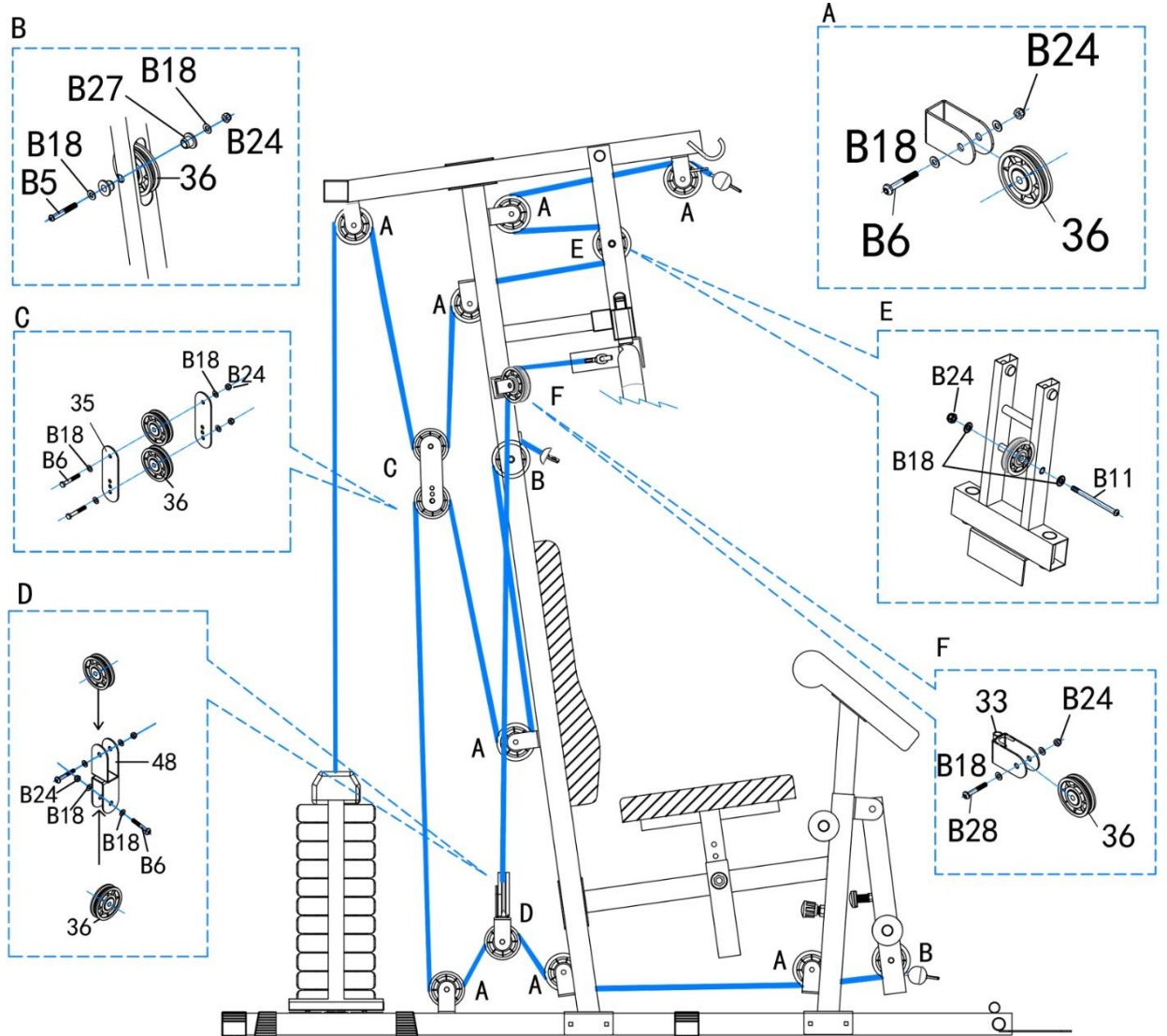
B2	M12X85	2 pcs		X 2
B19	Washer 12	4 pcs		
B25	Nylon nut M12	2 pcs		
				X 1
B14	M12X205	1 pcs		
B19	Washer 12	2 pcs		
B25	Nylon nut M12	1 pcs		

Krok 10:

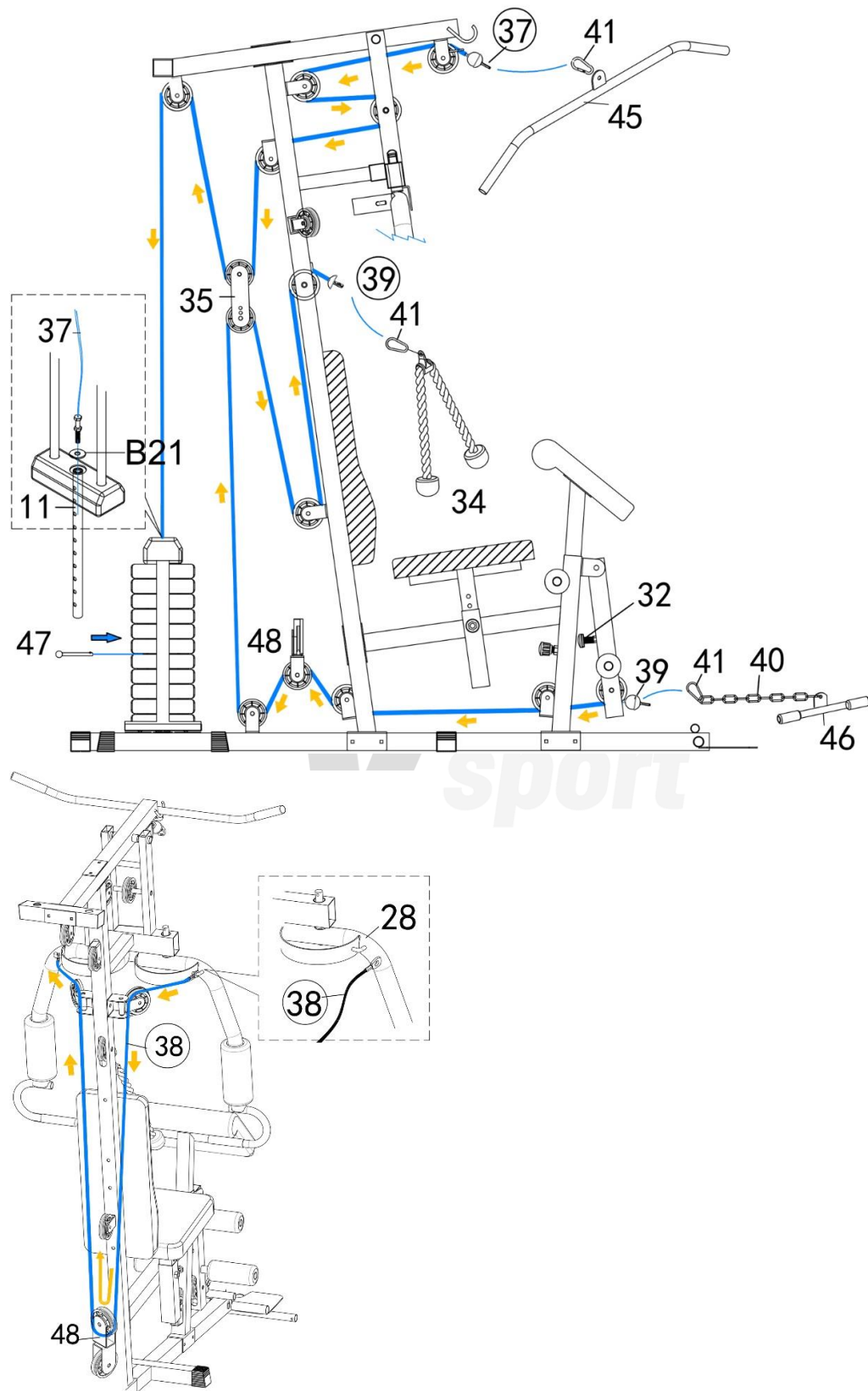


B13	M6X35	2 pcs		X 2
B22	Nylon nut M6	2 pcs		X 2
B12	M10X90	2 pcs		X 2
B18	Washer 10	2 pcs		X 2

Krok 11:



Krok 12:



POKYNY KE CVIČENÍ

Používání posilovací věže společnosti ACRA s.r.o. Vám přinese několik výhod:lepší 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!

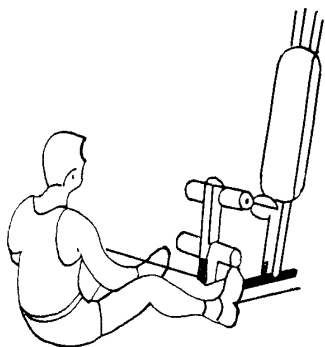
Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je – pokud pocítíte bolest, přestaňte!



2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly 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. Zdatní sportovci mohou cvičit prakticky bez omezení. Doporučujeme pouze dbát na střídání jednotlivých cviků, aby docházelo ke komplexnímu posilování celého těla a nedocházelo k přetěžování určitých svalových partií. Následkem jsou potom svalové disproporce v těle, které mohou způsobit i zdravotní obtíže. Zkuste se poradit se zkušenými odborníky, abyste správným cvičením docílili správného výsledku.

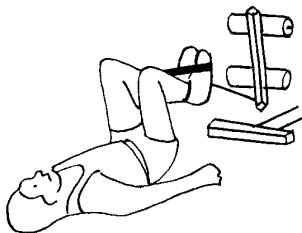
1

**VESLOVÁNÍ**

(TRAPÉZOVÝ SVAL)

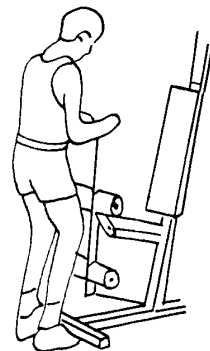
UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ Kladce. POSAĎTE SE SPATAMA PROTI PŘÍČNÉ VZPĚŘE, MÍRNĚ POKRČENÉ NOHY NATÁHNĚTE SMĚREM K SEDU SNOŽMO, OHNĚTE ZÁDA A PŘITAHUJTE SE K PASU.

2

**ZVEDÁNÍ KOLEN**

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

3

**PROCVIČOVÁNÍ BICEPSU**

(BICEPS-OHÝBÁNÍ PŘEDLOKTÍ)

UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ Kladce. 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 Kladce A OTOČTE OPĚRKY K HORNÍMU OTVORU. POSAĎTE SE NA SEDLO, PŘEDKLOŇTE 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 VELMÍ SILNÝM DŮRAZEM NA SVALY NA PŘEDLOKTÍ) STEJNĚ JAKO U PŘEDEŠLÉHO CVIKU, ALE S OPAČNÝM ÚCHOPEM. MŮŽETE ZJISTIT, ŽE ÚCHOP V PŘEDLOKTÍ JE OMEZEN PŘI TOMTO CVIČENÍ A NE SÍLA VAŠEHO BICEPSU.

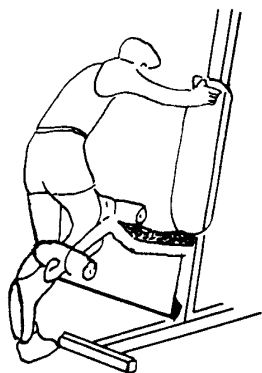
6

**PROCVIČOVÁNÍ ZÁPĚSTÍ**

(OHÝBÁNÍ V PŘEDLOKTÍ)

UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ Kladce A OTOČTE OPĚRKY K HORNÍMU OTVORU. POLOŽTE PŘEDLOKTÍ NA OPĚRKY, ZATÍMCO DRŽÍTE TYČ A CO NEJVÍCE HÝBEJTE ZÁPĚSTÍM. UCHOPTĚ DRŽADLA OPAČNĚ A POHYBY OPAKUJTE.

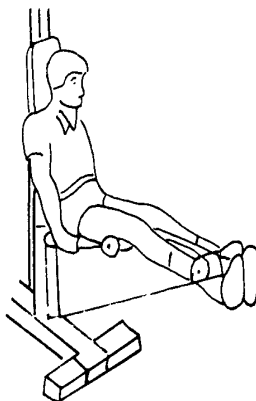
7

**OHÝBÁNÍ NOHOU**

(PODKOLENNÍ ŠLACHY)

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

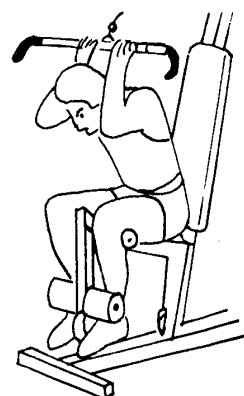
8

**NATAHOVÁNÍ NOHOU**

(ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ)

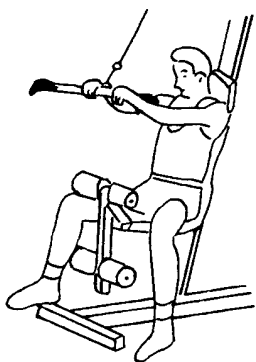
UMÍSTĚTE OPĚRKY K DOLNÍMU OTVORU, ZAVĚSTE NOHY KOLEM OPĚREK A UCHOPTĚ SPODEK SEDADLA. NOHY POMALU NATAHUJTE A VRACEJTE ZPĚT.

9

**PROTAHOVÁNÍ**

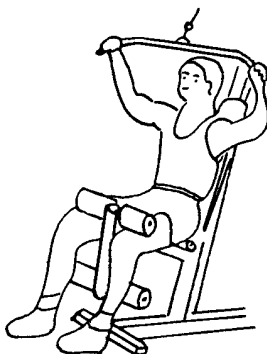
UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K HORNÍ Kladce A NATOČTE OPĚRKY K DOLNÍMU OTVORU. ZAVĚSTE NOHY KOLEM OPĚREK A UCHOPTĚ TYČ OHNUTOU U PASU A CO NEJVÍCE SE PŘEDKLÁNĚJTE.

10

**POSILOVÁNÍ V PŘEDPAŽENÉ POLOZE**

(PRSNÍ SVALY) UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K HORNÍ Kladce, POSAĎTE SE A UCHOPTE DRŽADLA S NATAŽENÝMI PAŽEMI. TÁHNĚTE TYČ CO NEJDÁLE OBLOUKEM SMĚREM DOLŮ. PRO ZVĚTŠENÍ DRÁHY OBLUKU SE CO NEJVÍCE PŘEDKLOŇTE.

11

**POSILOVÁNÍ VZPAŽMO**

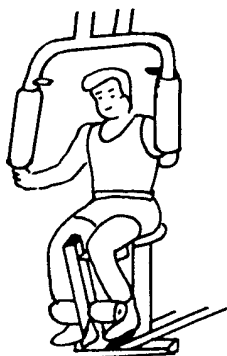
UMÍSTĚTE TYČ K HORNÍ Kladce A OPĚRKY DO HORNÍ POLOHY. UCHOPTE DRŽADLA A SEĎTE STEHNY POD OPĚRKAMA. SEHNĚTE ZÁDA A TÁHNĚTE TYČ K HRUDI.

12

**POSILOVÁNÍ – STYL MOTÝLA**

(POSILOVÁNÍ VÝHRADNĚ PRSNÍCH SVALŮ) POLOŽTE HORNÍ PAŽE SOUBĚŽNĚ S PODLAHOU A PŘEDLOKTÍ PROTI OPĚRKÁM A TLAČTE LOKTY, A NE RUKAMA.

13

**POSILOVÁNÍ NA LAVICI**

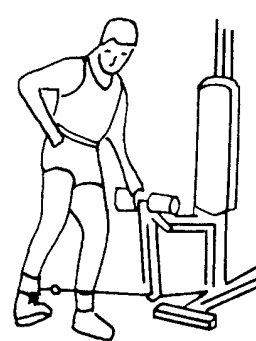
1. NASTAVTE VÝŠKU SEDLA TAK, ABY BYLY DRŽADLA POSILOVACÍCH RAMEN VE STŘEDNÍ ÚROVNI HRUDI.
2. POMOCÍ DRŽADEL TLAČTE PROTI POSILOVACÍM RAMENŮM AŽ NA DORAZ OD HORIZONTÁLNÍ DO SVISLÉ POLOHY PRO POSILOVÁNÍ SVALŮ Z RŮZNÝCH ÚHLŮ.
- 3) OPAKUJTE POŽADOVANÝ POČET ÚKONŮ

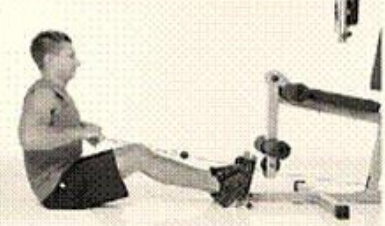
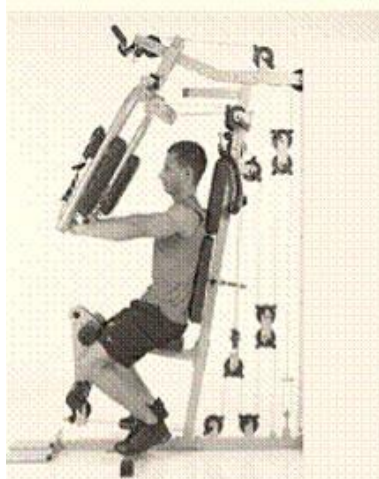
14

**ZAKOPÁVÁNÍ**

TENTO CVIK SLOUŽÍ K POSÍLENÍ LÝTEK A ZADNÍHO STEHENNÍHO SVALU

15





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

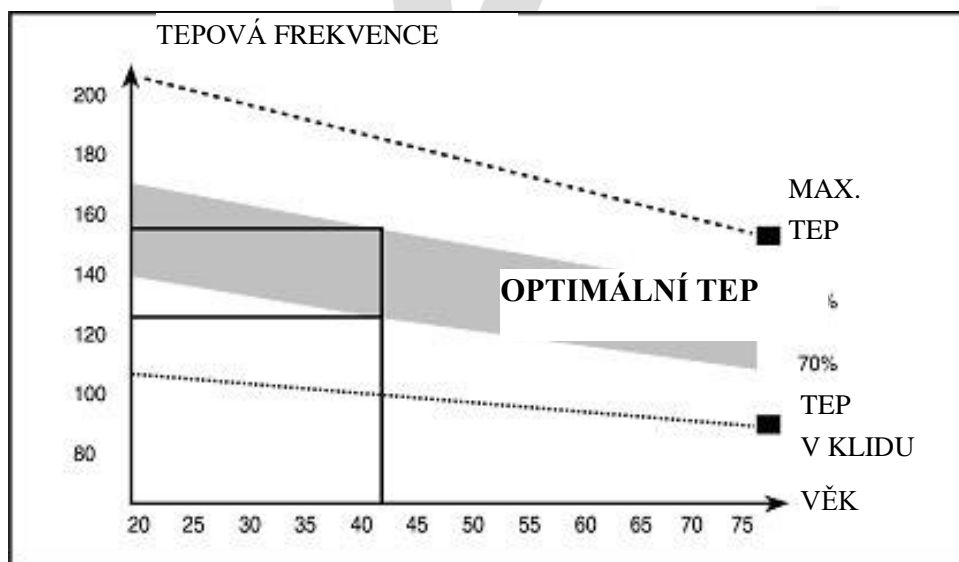
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

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 náležité pokyny odpovídající Vašemu zdravotnímu stavu.



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!

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 vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30 denní lhůtě od uplatnění reklamacce, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.

Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

Záruka se nevztahuje na:

1. 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:

1. Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování)
2. Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;
3. Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;
4. Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;
5. Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;
6. 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 reklama ce	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástk y	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

