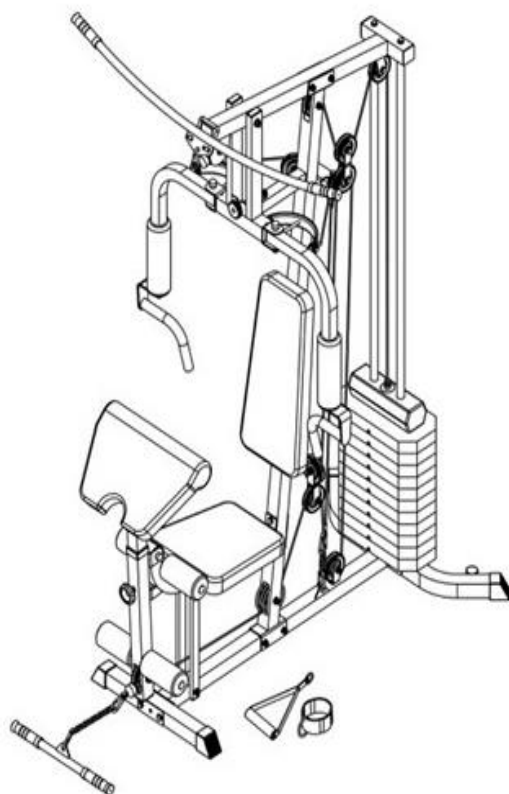


POSILOVACÍ VĚŽ

HG 4000

NÁVOD K MONTÁŽI A OBSLUZE



VÝROBEK SE MŮŽE OD OBRÁZKU MÍRNĚ LIŠIT

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

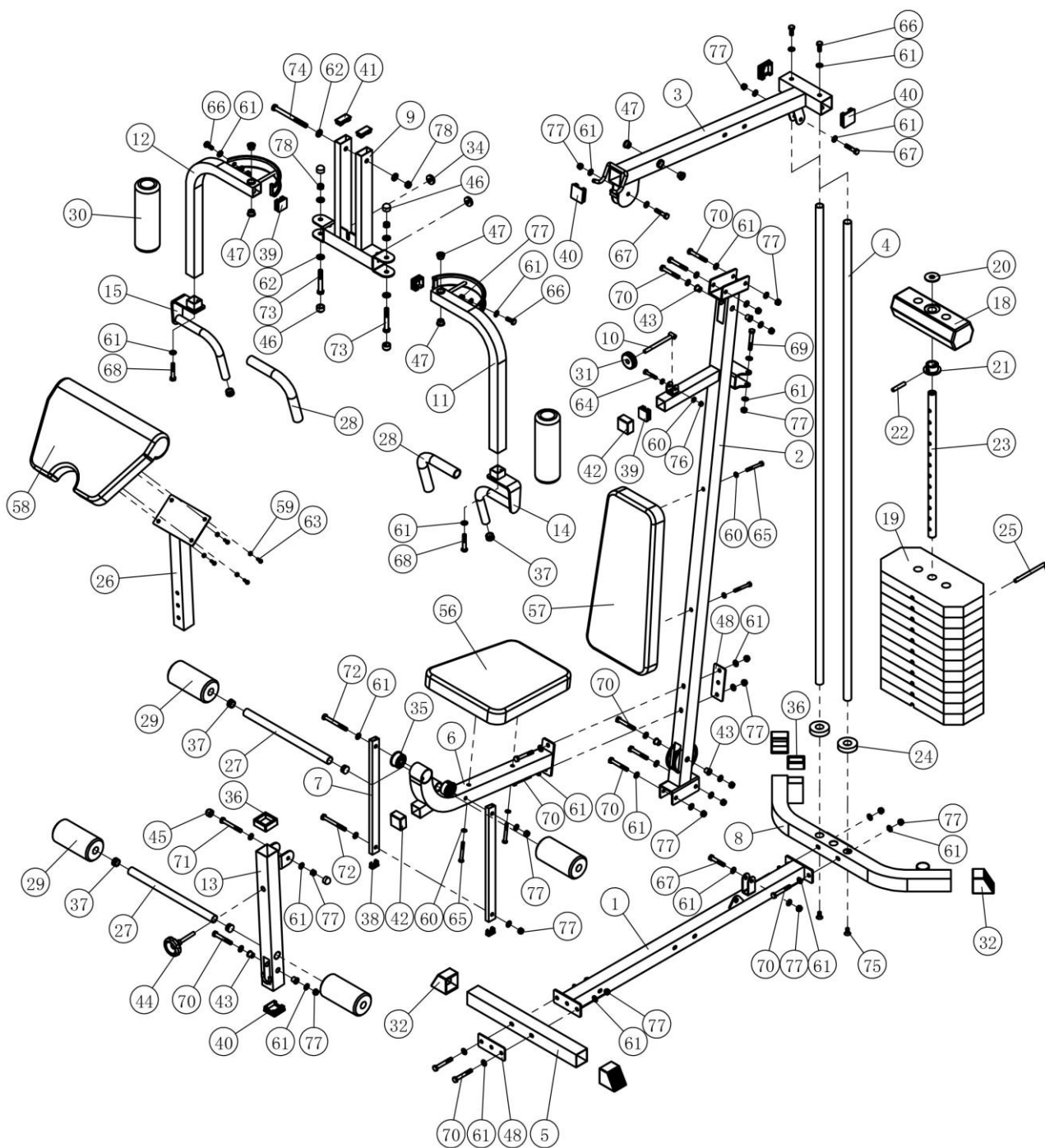
ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, www.acra.cz

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POSILOVACÍ VĚŽE

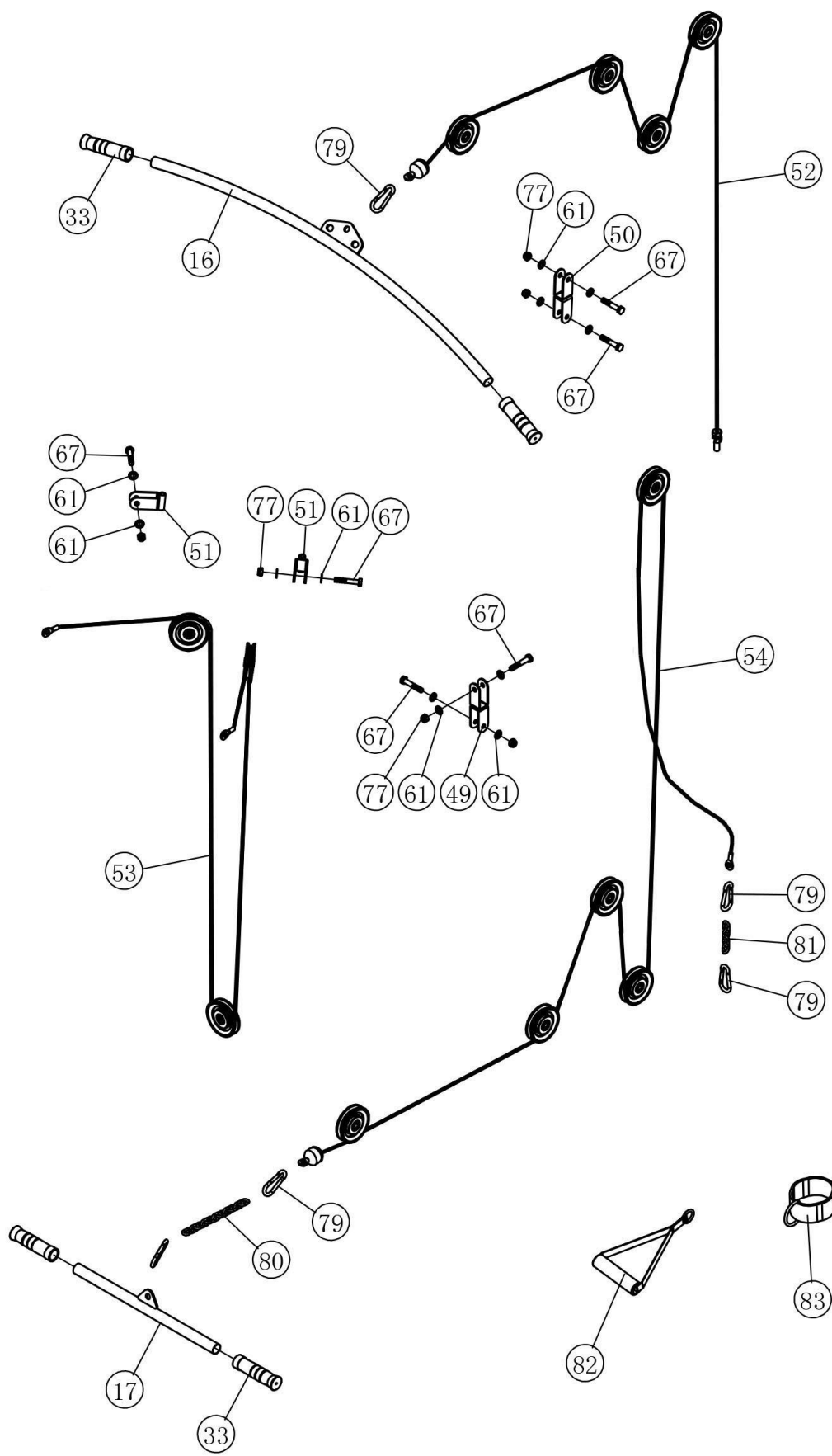
1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech 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 130kg!**
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 přemísťete 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!

Celkové schema sestavy věže dle jednotlivých součástí :



Schema propojení kladek lanky a napojení na koncové prvky



SEZNAM DÍLŮ – ROZPIS DLE OBRÁZKU

ČÍSLO	Název a popis	Počet ks	ČÍSLO	Název a popis	Počet ks
1	Hlavní základna	1	43	Plastový vymežovací kroužek	6
2	Hlavní stojka	1	44	Upínací šroub	1
3	Vrchní vzpěra	1	45	Krytka matice M10	4
4	Vodící tyče závaží	2	46	Krytka matice M12	4
5	Přední základna	1	47	Krytka	6
6	Nosník sedátka	1	48	Plochá dšestička	2
7	Podpěra sedátkového nosníku	2	49	Křížový držák kladky	1
8	Zadní základna	1	50	Dvojitý držák kladky	1
9	Horní vzpěra	1	51	Držák hrudní kladky	2
10	Zajišťovací tyčka	1	52	Aretační šroub	1
11	Levé rameno	1	53	Kabel k hrudnímu posilovači	1
12	Pravé rameno	1	54	Kabel k posilovači nohou	1
13	Otočný nosník	1	55	Kladka	12
14	Levá rukojeť	1	56	Sedátko	1
15	Pravá rukojeť	1	57	Opěradlo	1
16	Zahnutá horní tyč	9	58	Podpěra rukou – bennchový pultík	1
17	Rukojeť veslování	1	59	Podložka průměr 6 mm	4
18	Vrchní deska závaží	1	60	Podložka průměr 8 mm	6
19	Závaží	9	61	Podložka průměr 10 mm	62
20	Podložka	1	62	Podložka průměr 12 mm	6
21	Vymežovací kroužek	1	63	Šroub M6 x 20 mm	4
22	Kolík k závaží	1	64	Šroub M8 x 45 mm	1
23	Tyč závaží – k volbě zátěže	1	65	Šroub M8 x 65 mm	4
24	Tlumítka k vodícím tyčím č. 4	2	66	Šroub M10 x 25 mm	4
25	Kolík	1	67	Šroub M10 x 45 mm	9
26	Podpěra benchového pultu	1	68	Šroub M10 x 55 mm	2
27	Kovové příčky do dílu 13	2	69	Šroub M10 x 65 mm	2
28	Pěnový návlek (válec) 60 x 320 mm	2	70	Šroub M10 x 70 mm	13
29	Pěnový návlek (válec) 80 x 160 mm	4	71	Šroub M10 x 80 mm	1
30	Pěnový návlek (válec) 45 x 250 mm	2	72	Šroub M10 x 95 mm	2
31	Plastová matice	1	73	Šroub M12 x 80 mm	2
32	Plastové koncovky k základnám	4	74	Šroub M12 x 140 mm	1
33	Návlek – madlo na tyč č. 16	2	75	Zápustný šroub M10 x 20 mm	2
34	Tlumič nárazu	2	76	Nylonový pojistná matice M8	3
35	Ložisko	2	77	Nylonová pojistná matice M10	29
36	Hranaté pouzdro	2	78	Nylonová pojistná matice M12	3
37	Záslepka průměr 25 mm	6	79	Spojovací karabinka	5
38	Záslepka 30 x 15 mm	2	80	Řetízek 200 mm	1
39	Záslepka 38 x 38 mm	3	81	Řetízek krátký	1
40	Záslepka 50 x 50 mm	4	82	Pásek na ruku	1
41	Záslepka 25 x 50 mm	2	83	Kotníkový pásek	1
42	Koncovka 38 x 38	2			

SEZNAM POTŘEBNÉHO NÁŘADÍ

montážní klíče: č. 10 stranový + křížový šroubovák, č. 13 + imbusový klíč 6 mm, 2x č. 17, 2x č.19, č. 14, č.30 + č.24.
Pokud se některé díly montují obtížně, použijte gumovou paličku

SEZNAM OPOTŘEBITELNÝCH DÍLŮ

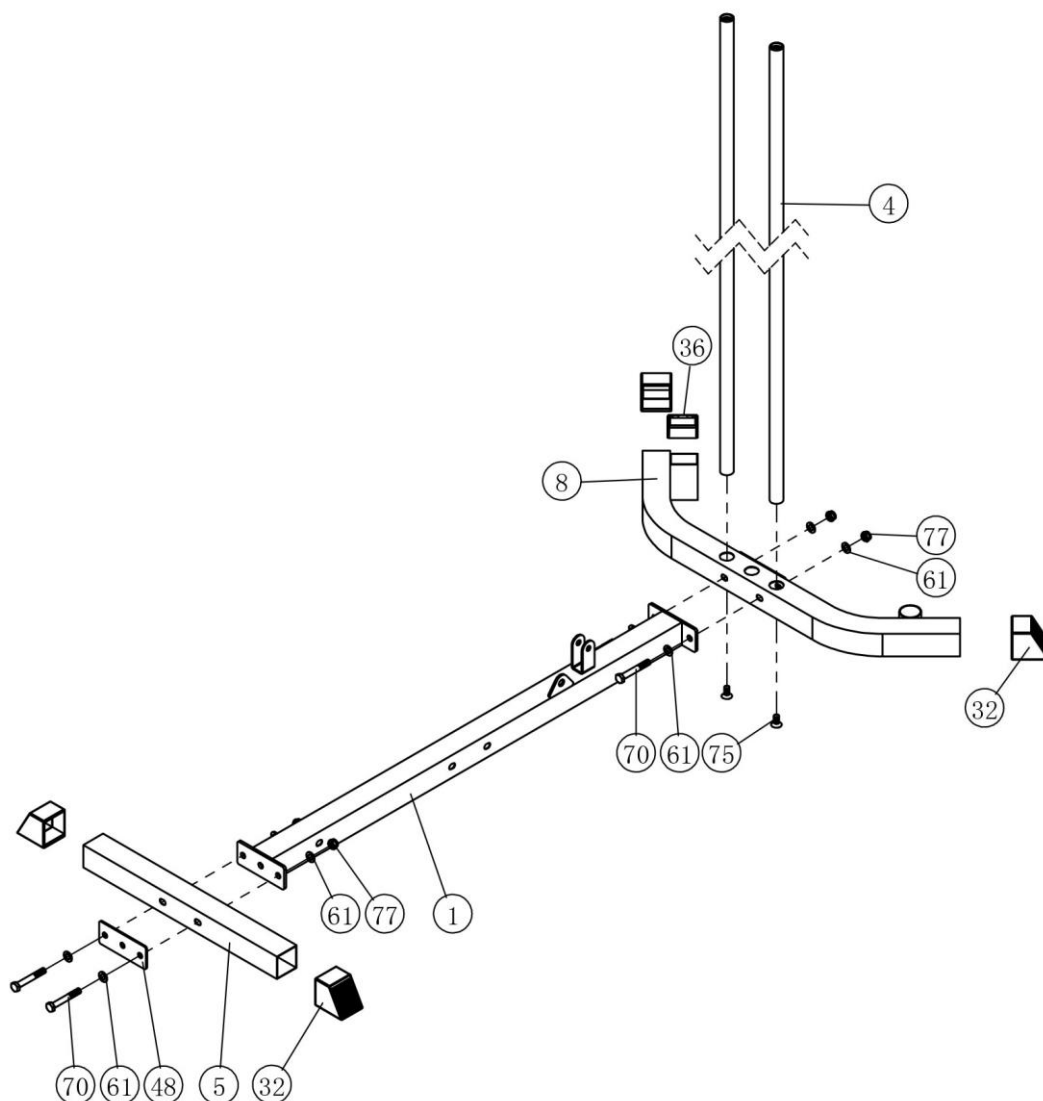
podložky pod závažím, lanka, kladky, návleky ramen posilovacích tyčí a opěrných tyčí, sedátko a opěradlo, lavička, plastová uzavírací víčka všech rozměrů, plastové zátky všech rozměrů.

POKYNY K MONTÁŽI

Poznámka:

1. Podložky by měly být vkládány mezi šrouby nebo matice a pevné součásti věže
2. Doporučuje se šrouby a matice dotahovat nejprve lehce rukama, popřípadě zlehka klíčem a teprve po sestavení celých součástí věže vše dotanout napevno
3. Některé součásti mohou být částečně smontované z výroby.
4. Při montáži větších prvků nebo celé sestavy se doporučuje asistence druhé osoby.

KROK 1

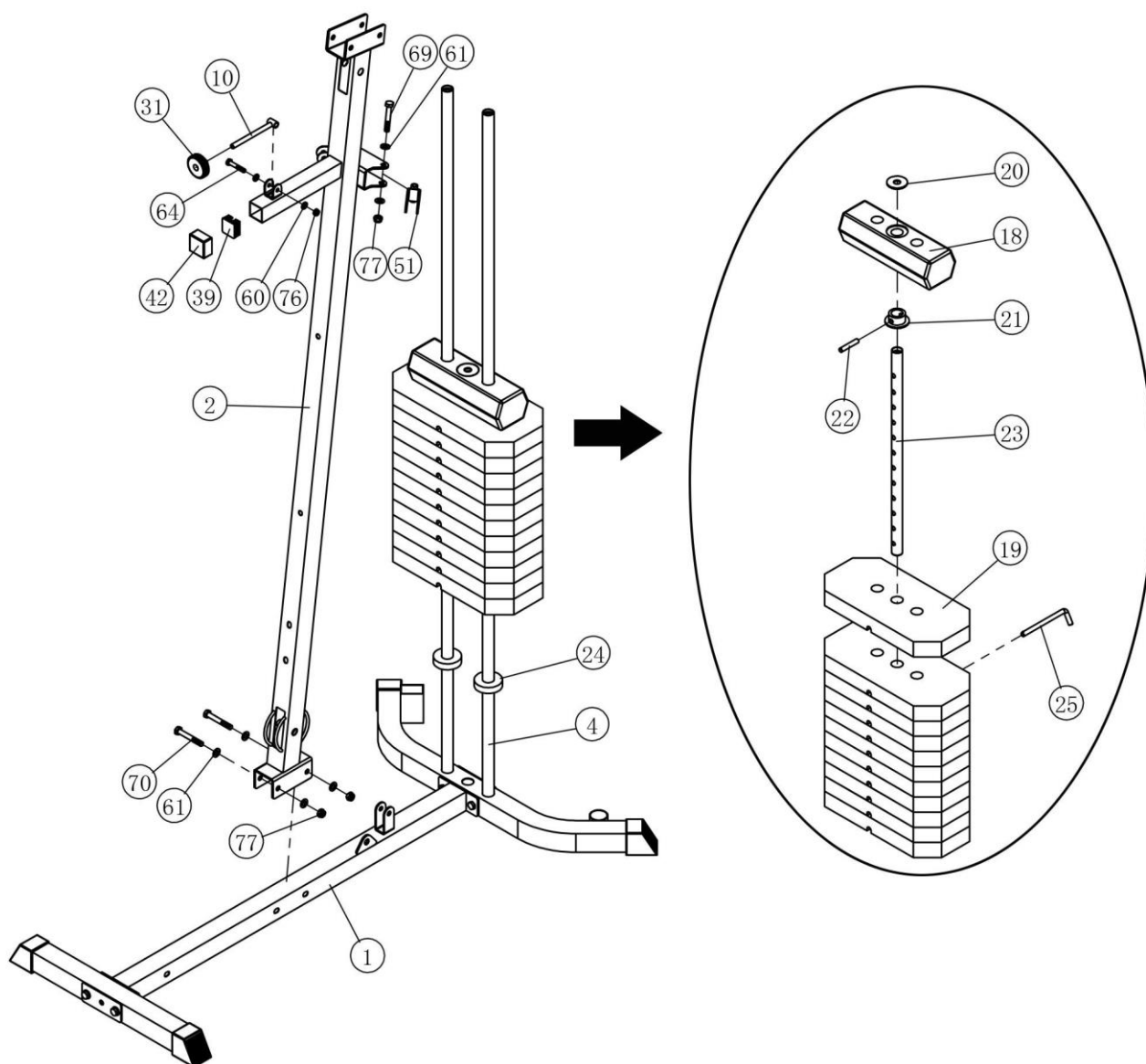


Step 1

1. Vložte plastové koncovky (#32) do přední a zadní základny(#5, #8).
2. Vložte hranaté pouzdro (#36) do zadní základny (#8).
3. Vložte vodítka závaží (#4) do zadní základny(#8) a připevněte je pomocí 2 zápusťných šroubů M10*20 (#75). Utáhněte řádně všechny šrouby.
4. Připevněte hlavní základnu (#1) k zadní (#8) pomocí 2 ks šroubů M10*70 Hex Bolts(#70), 4 ks ϕ 10 podložek (#61) a 2 ks M10 pomocí pojistných matic (#77). Utáhněte řádně všechny šrouby.
5. Připevněte destičku a přední základnu (#48,#5) k hlavní základně (#1) pomocí 2 ks šroubů M10*70 (#70), 4 ks ϕ 10 podložek (#61) a 2 ks M10 pojistných matic (#77).

Montáž

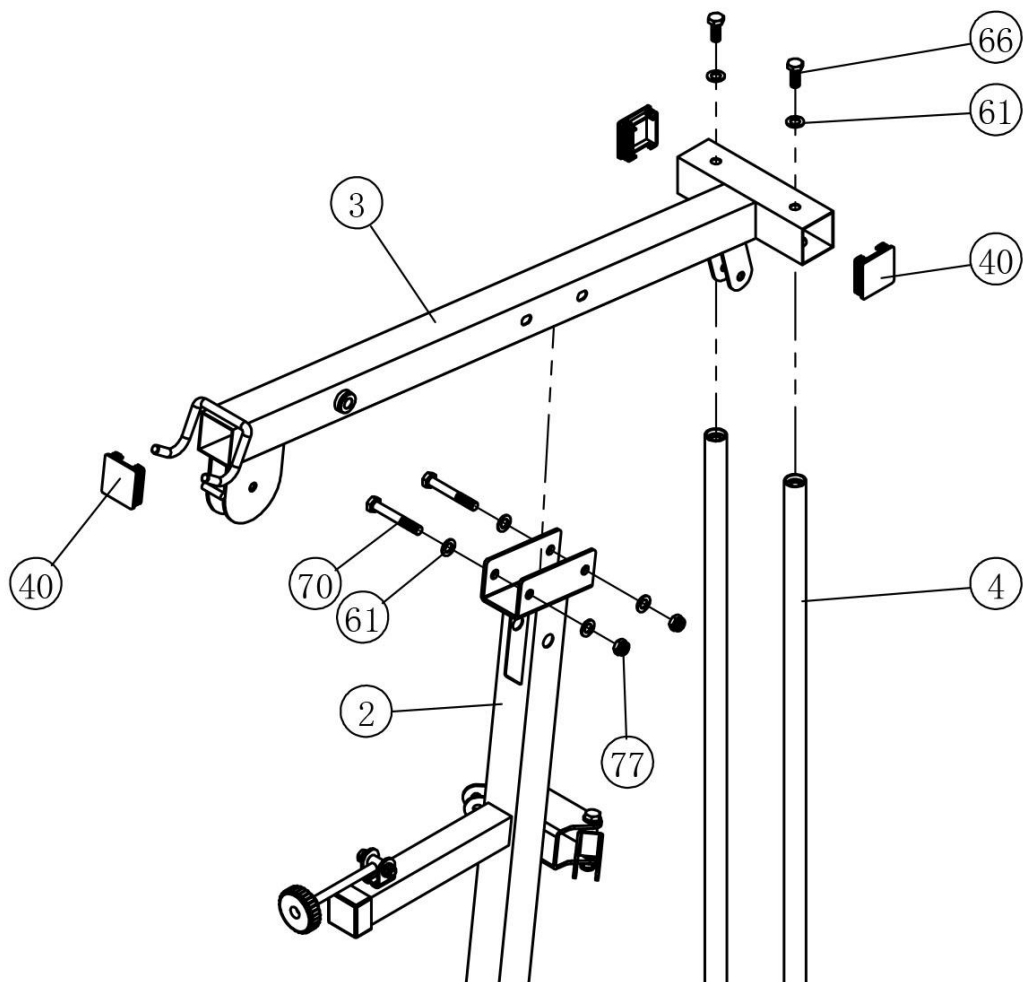
Krok 2



1. Pozorně nasuňte tlumiče nárazů(#24) a závaží jedno po druhém (#19) na vodící tyč (#4). Upevněte vložku (#21) na tyč závaží (#23) upevněte ji do prvního otvoru tyče závaží (#23) pomocí upevňovacího kolíku (#22). Vložte tyč (#23) skrz otvory v závaží (#19). Vložte vrchní díl závaží(#18) na ostatní závaží. Vložte vymezovací podložku (#20) zhora do vrchního závaží(#18). Zasuňte kolík - L-Pin(#25) do tyče závaží (#23).
2. Vsuňte plastovou vložku 38x38 (#39) do příčky hlavní stojky(#2). Vložte 38x38 mm koncovku (#42) do hlavní stojky jako plastovou vložku (#2).
3. Připevněte zajišťovací tyčku (#10) do hlavní stojky (#2) pomocí 1 ks šroubu M8x45 mm (#64) a pojistné matice (#31) .
4. Připevněte držák kladky (#51)na hlavní stojku (#2) pomocí 2 ks šroubů M10x65 mm(#69), 4 ks podložek ϕ 10 mm (#61) a 2 ks M10 pojistných matic (#77). Připevněte hlavní stojku (#2) k hlavní základně (#1) pomocí 2 ks šroubů M10x70 mm (#70), 4 ks podložek ϕ 10 mm (#61) a 2 ks M10 pojistných matic (#77).

Montáž

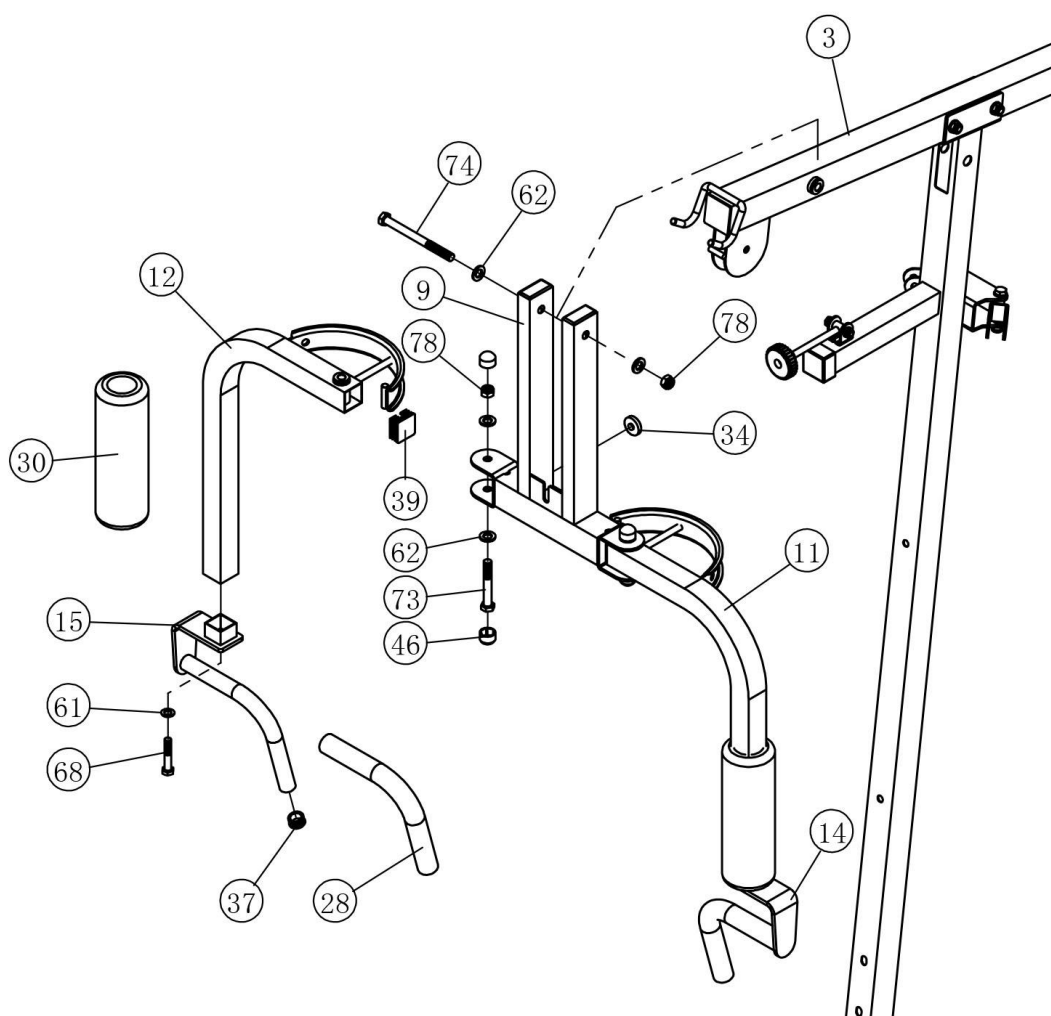
Krok 3



1. Vložte krytku 50x50 mm (#40) do držáku (#3).
2. Vsuňte vodítka závaží (#4) do horního držáku (#3) a pak vše připevněte 2 ks šroubů M10x25 (#66).
3. Připevněte držák (#3) k hlavní stojce (#2) pomocí 2 ks šroubů M10x70 mm(#70), 4 ks podložek ϕ 10 (#61) a 2 ks pojistných matic M10 (#77).

Montáž

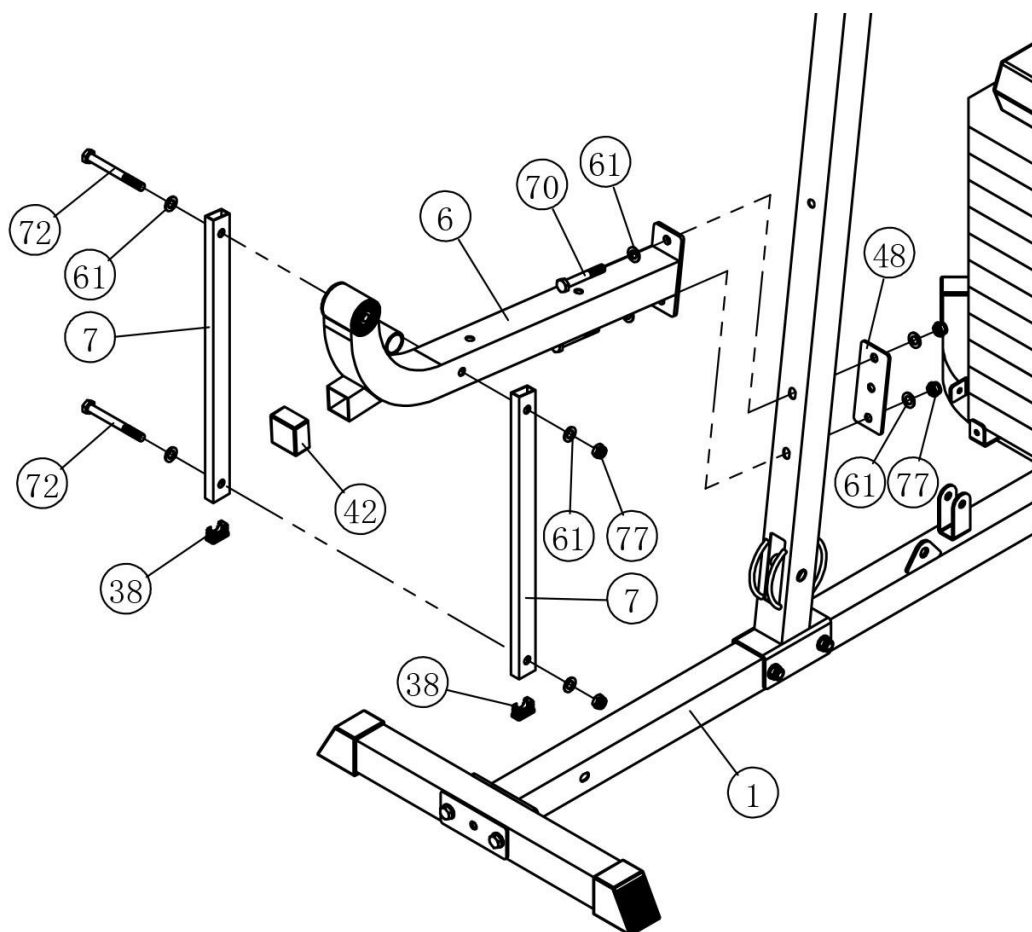
Krok 4



1. Vložte vymežovací kroužek (#34) do horní vzpěry (#9).
2. Připevněte vzpěru (#9) k hornímu držáku (#3) pomocí 1 ks šroubu M12x140 (#74), 2 ks podložek ϕ 12 (#62) a 14 ks pojistné matice M12 (#78).
3. Vložte krytku 38*38 mm (#39) do pravého ramene (#12). Vložte krytku ϕ 25 mm (#37) do pravého držadla (#15).
4. Navlékněte pěnový chránič ϕ 23x320 mm (#28) na pravé madlo (#15).
5. Navlékněte pěnový chránič ϕ 45*245 (#30) na pravé rameno (#12).
6. Připevněte pravé madlo (#15) k pravému ramenu (#12) pomocí 1 ks šroubu M10x55 mm (#68) a jedné podložky ϕ 10 Washer (#61).
7. Nyní připevněte pravé rameno (#12) k držáku (#9) pomocí 1 ks šroubu M12x80 mm (#73), 2 kusů podložek ϕ 12 (#62) a jedné pojistné matice M12 (#78).
8. Propojte šroubem (#73) pravé rameno (#12) k dílu (#9) v otočném bodě volně, poté namontujte matici s krytkou M12 (#46).
9. Montáž levé strany – díly (#11, #14) stejným způsobem jako pravou stranu.

Montáž

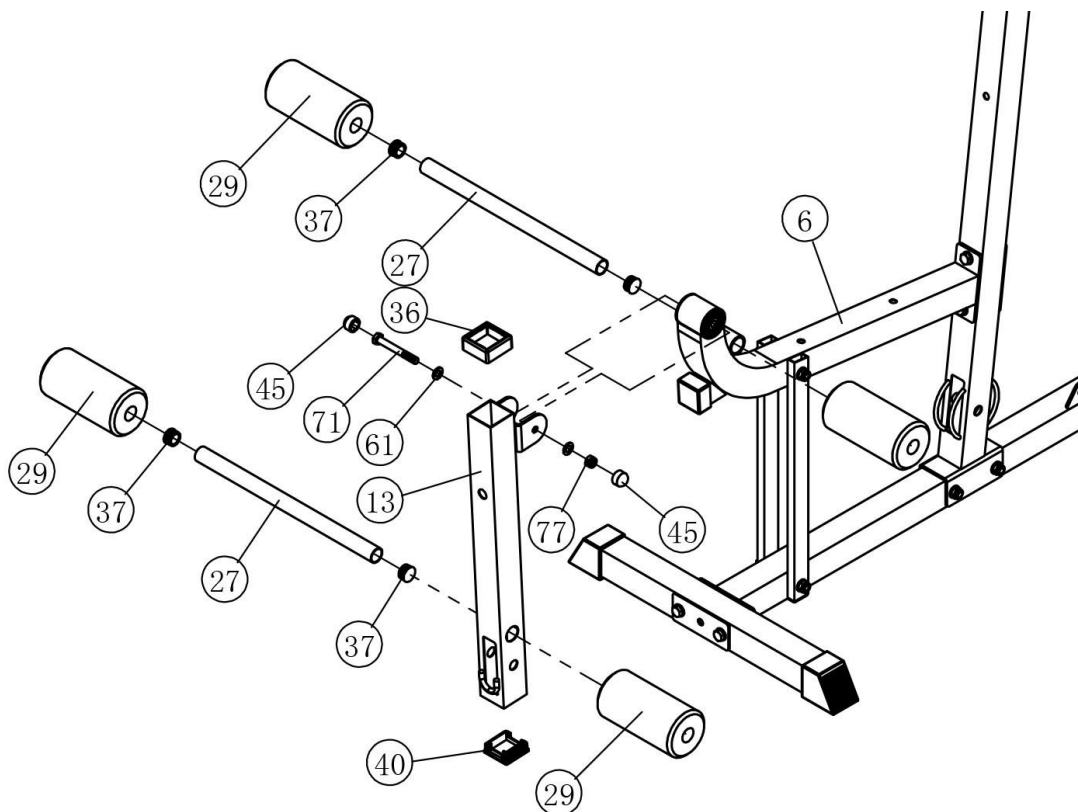
Krok 5



1. Zasuňte koncovku (#42) do nosníku (#6).
2. Nasuňte krytku 30x15 mm (#38) podpěry (#7).
3. Připevněte díly (#6,#48) k hlavní stojce (#2) pomocí 2 ks šroubů M10x70 mm (#70), 4 kusů podložek ϕ 10 mm (#61) a 2 ks pojistných matic M10 (#77).
4. Odděleně spojte podpěry (#7) s nosníkem sedátka(#6) pomocí 1 ks šroubu M10x95 mm(#72), 2 kusů podložek ϕ 10 mm (#61) a 1 ks pojistné matice M10 (#77).

Montáž

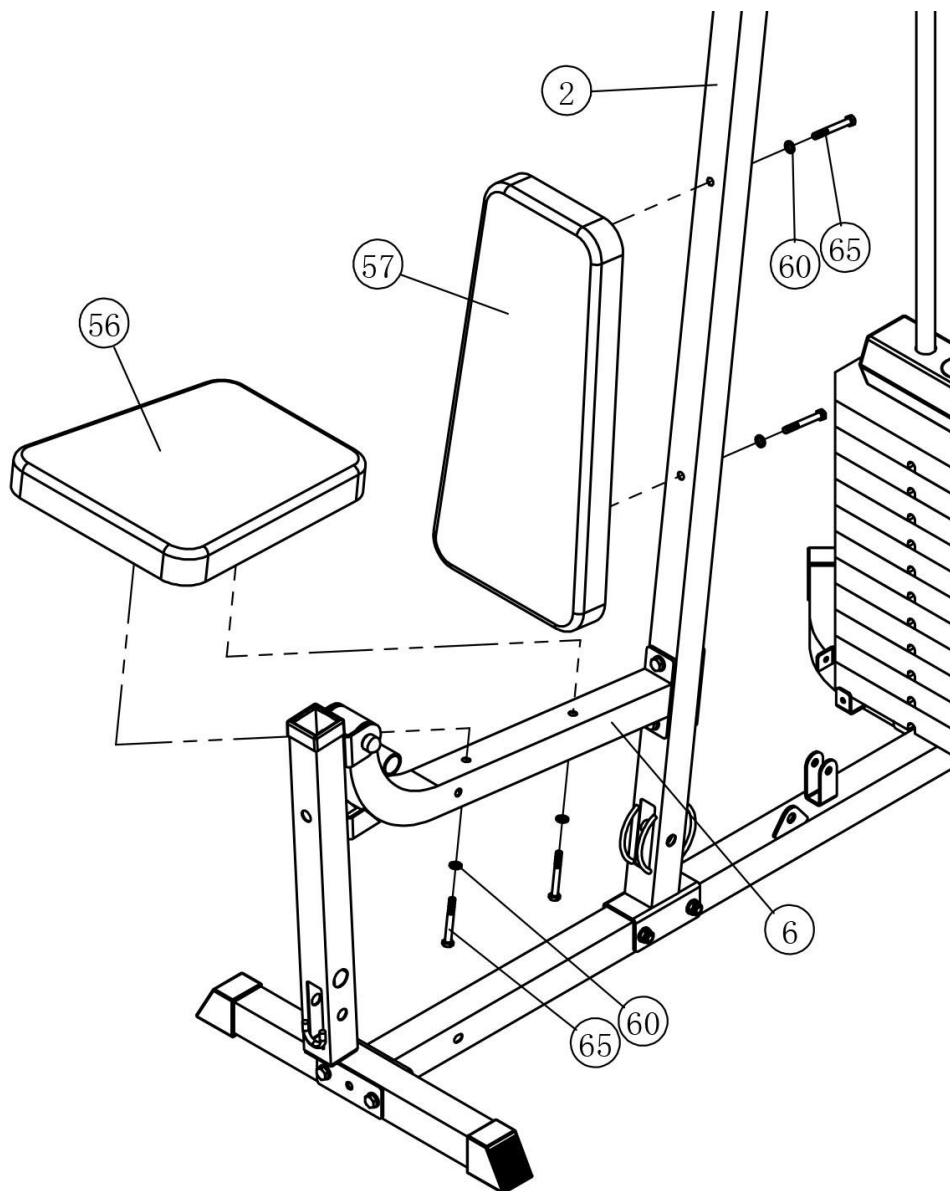
Krok 6



1. Vložte plastovou koncovku 50x50 mm (#40) a hranaté pouzdro (#36) do obou konců dílu (#13).
2. Připojte díl (#13) k držáku (#6) pomocí 1 ks šroubu M10x80 mm (#71), 2 ks podložek ϕ 10, 1 ks pojistné matice M10 (#77).
3. Provlékněte šroub (#71) skrz držák dílu (#13) a volně jej upevněte – bude se otáčet, pak šroub utáhněte maticí s krytkou M10 (#45).
4. Vložte vmezovací vložku ϕ 25 (#37) do kovové příčky (#27).
5. Vložte osazenou kovovou příčku – trubku skrz díl (#13), poté na provléknutou trubku (#27) navlékněte z obou stran pěnové chrániče 80x160 mm (#29) jak je naznačeno na obrázku.

Montáž

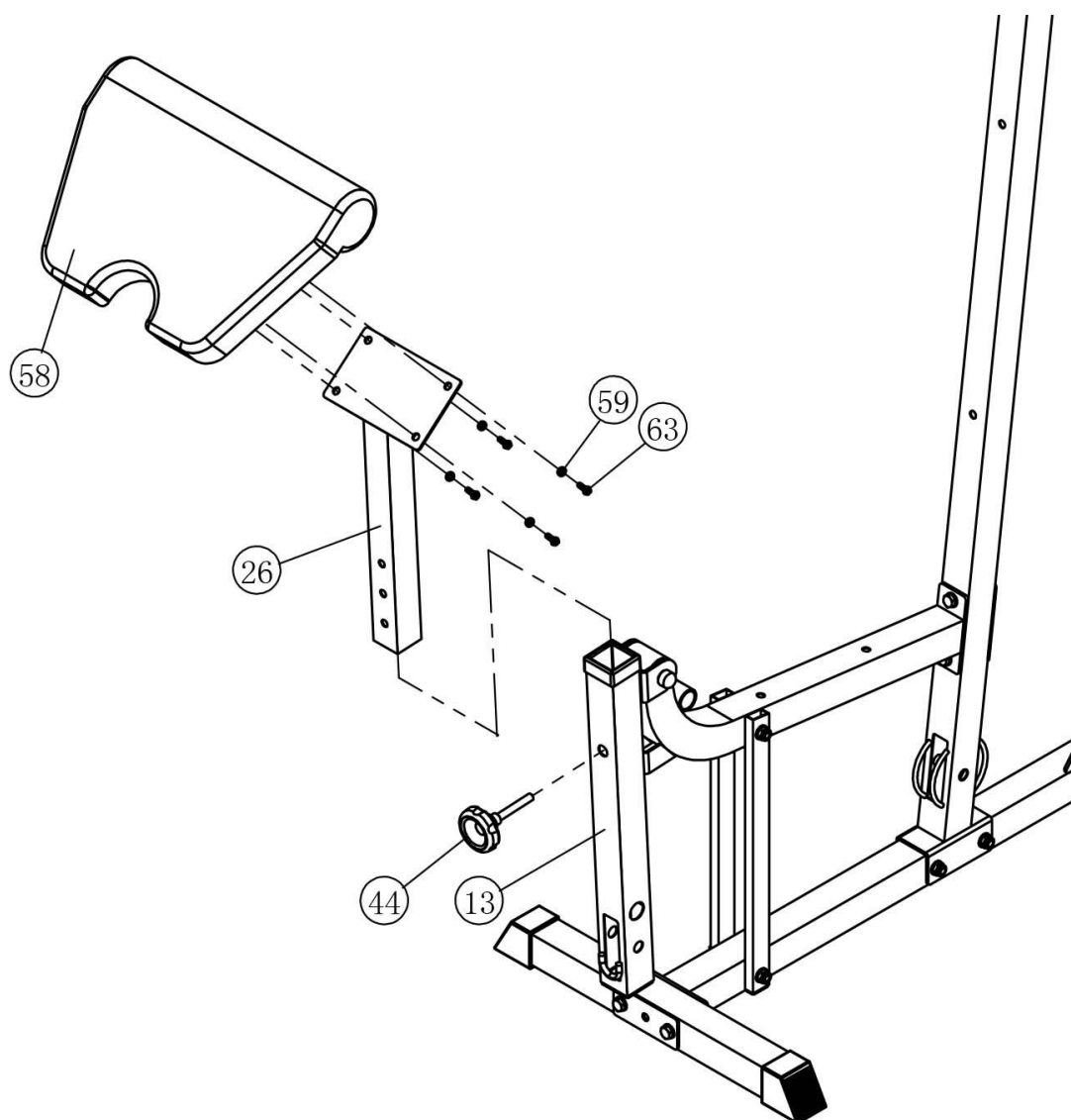
Krok 7



1. Připevněte sedátko (#56) na držák (#6) pomocí 2 ks šroubů M8*65 (#65) a 2 ks podložek ϕ 8 mm (#60).
2. Připevněte opěrku (#57) k hlavní stojce (#2) pomocí 2 ks šroubů M8*65 (#65) a 2 ks podložek 2) ϕ 8 mm (#60).

Montáž

Krok 8



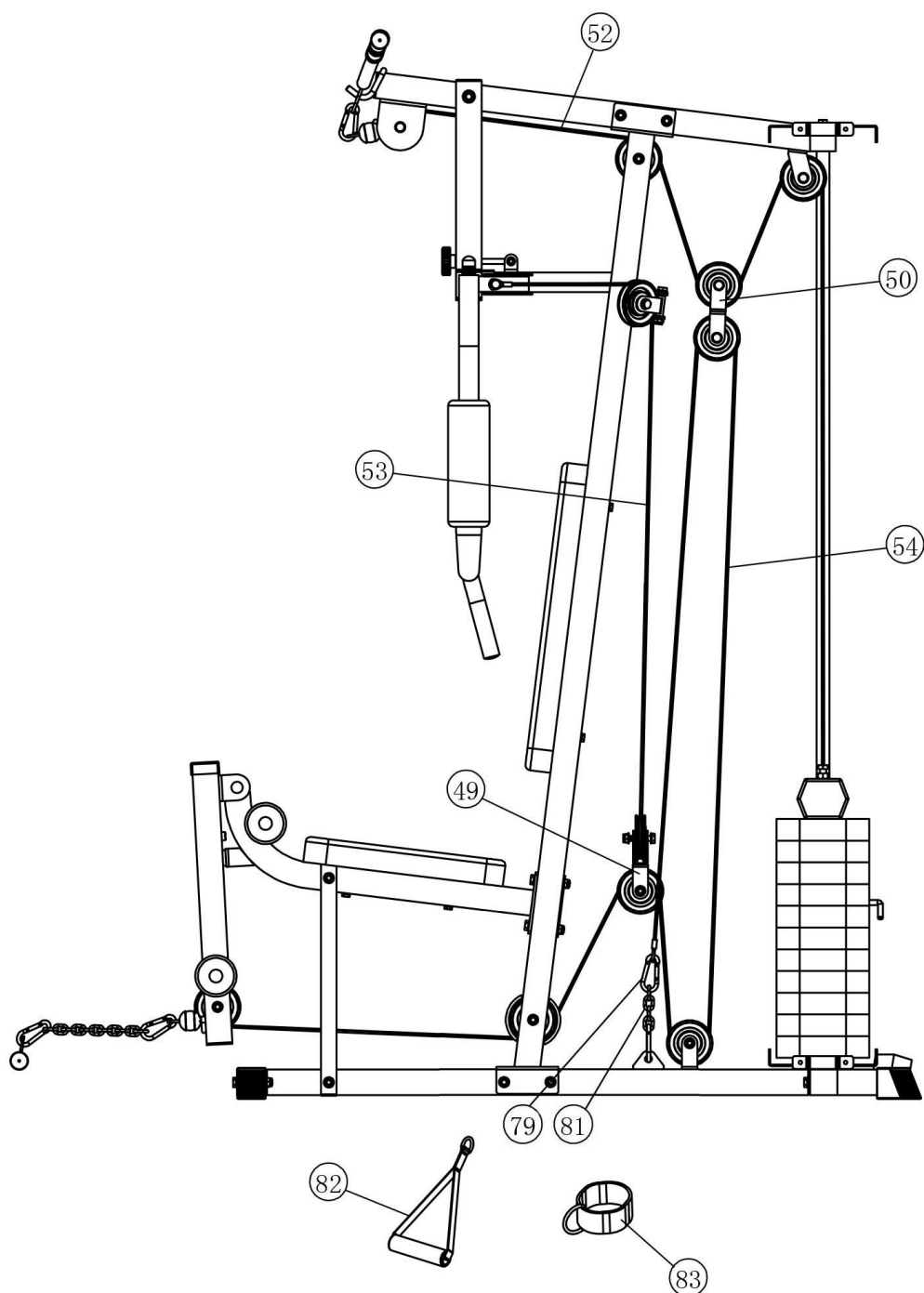
1. Přiložte čalouněný pultík (#58) k držáku (#26) a spojte vše 4 ks šroubů M6x20 mm (#63) a 4 kusy podložek ϕ 6 mm (#59).
2. Vložte držák (#26) do ramu (#13) a spojte šroubem s plastovou hlavou (#44).

KROK 9 Nastavení správného předpětí lanek věže :

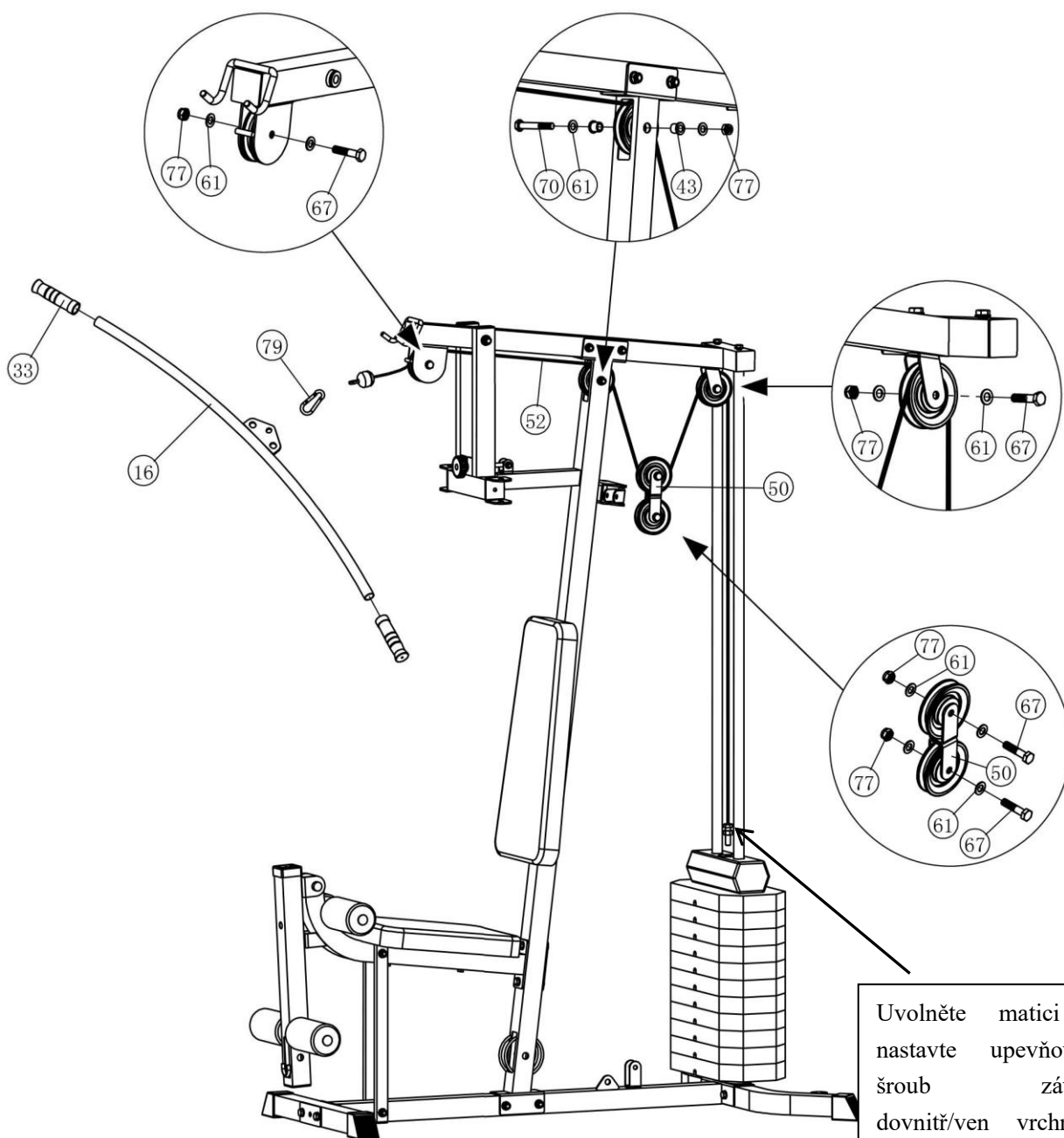
Po sestavení věže zkontrolujte, zda jsou všechna lanka správně provléknutá – viz. nákresy níže a také zda jsou správně napnutá (správné napětí znamená, že vůle na jakémkoli koncovém posilovači před zdvihnutím závaží je 1 – 2 cm).

Jestliže jsou lanka pouze lehce uvolněná, použijte na napnutí šroub na pevném horním platu závaží

Jestliže jsou lanka hodně uvolněná, nastavte správně délku na řetízku (#81) pomocí karabiny(#79).

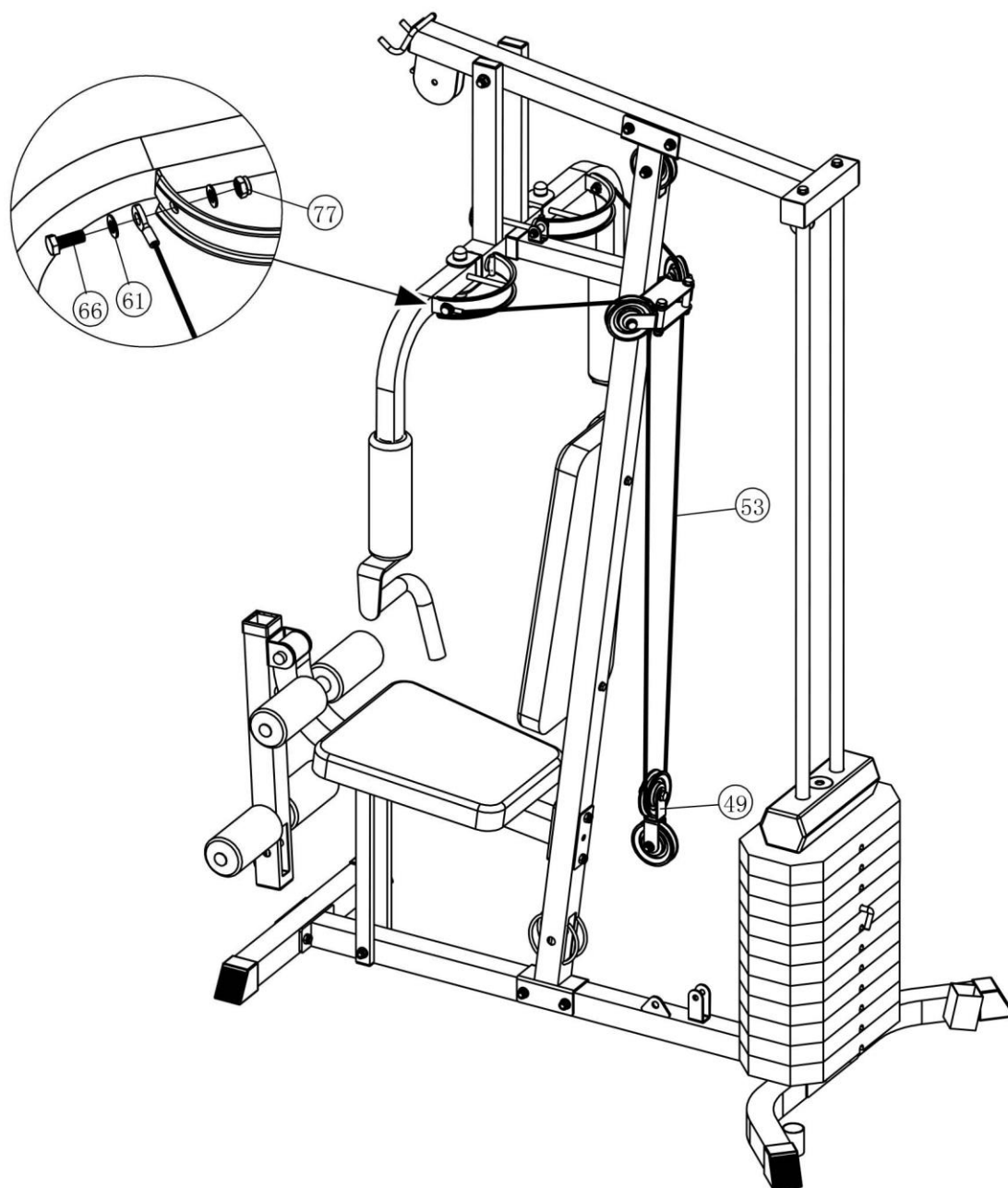


Schema provlékání vrchního lanka přes kladky :

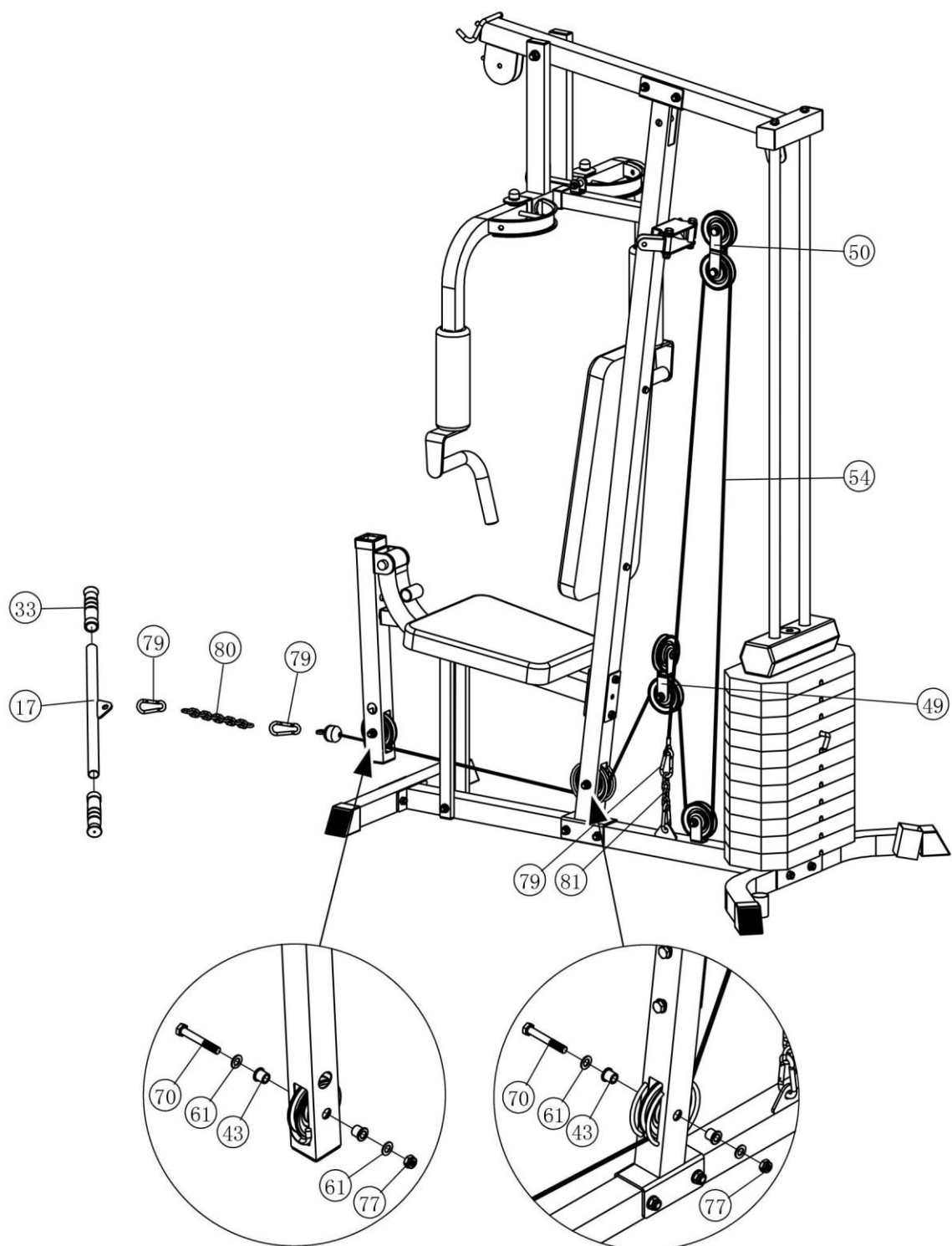


Uvolněte matici a nastavte upevňovací šroub závaží dovnitř/ven vrchního plata závaží abyste docílili správného napnutí lanka. Poté matici opět utáhněte.

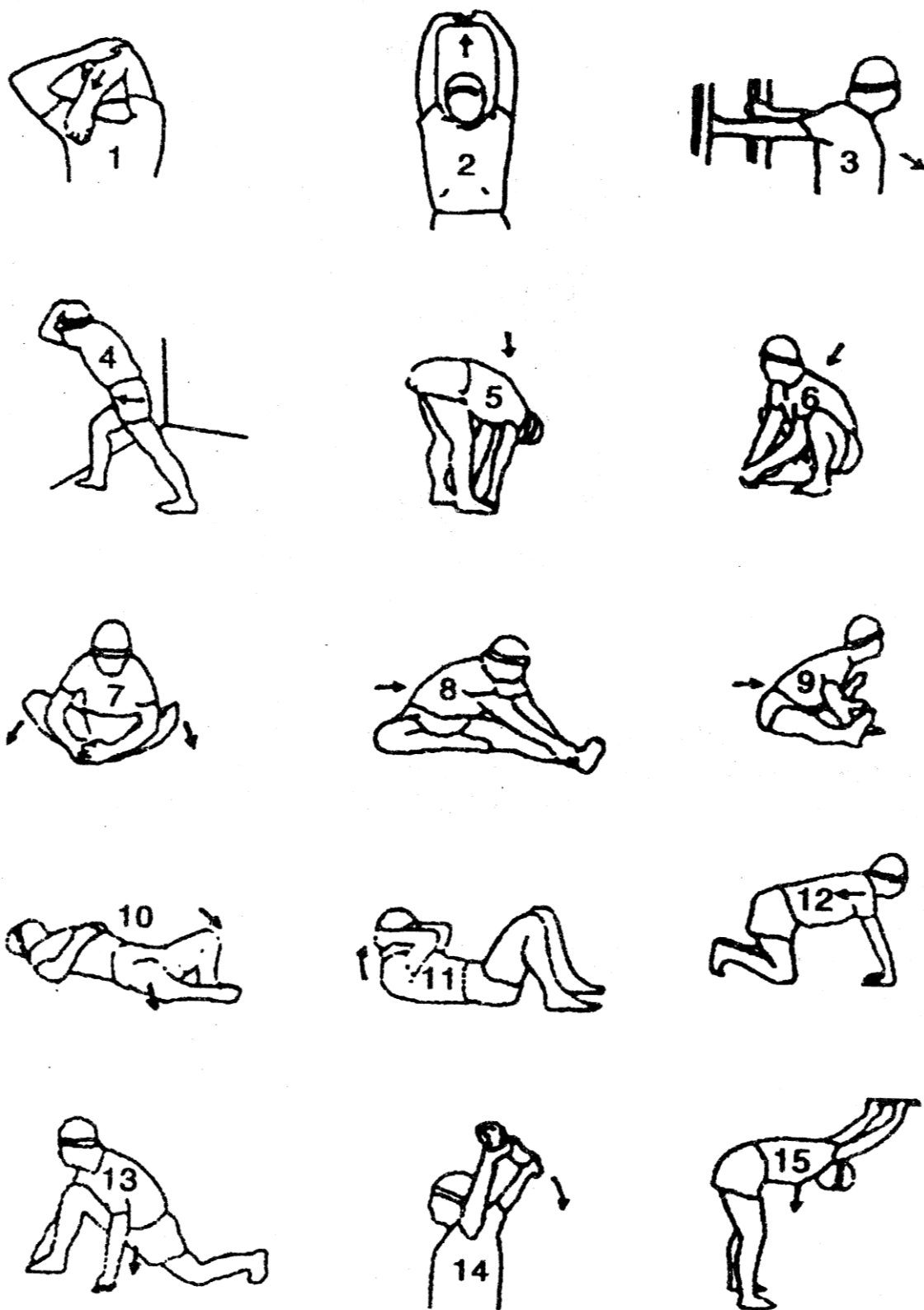
Provlékání lanka přes kladky k horním ramenům :



Schema provlékání spodního lanka přes kladky :



Před zahájením posilování na věži se řádně rozcvičte například dle následujících cviků :



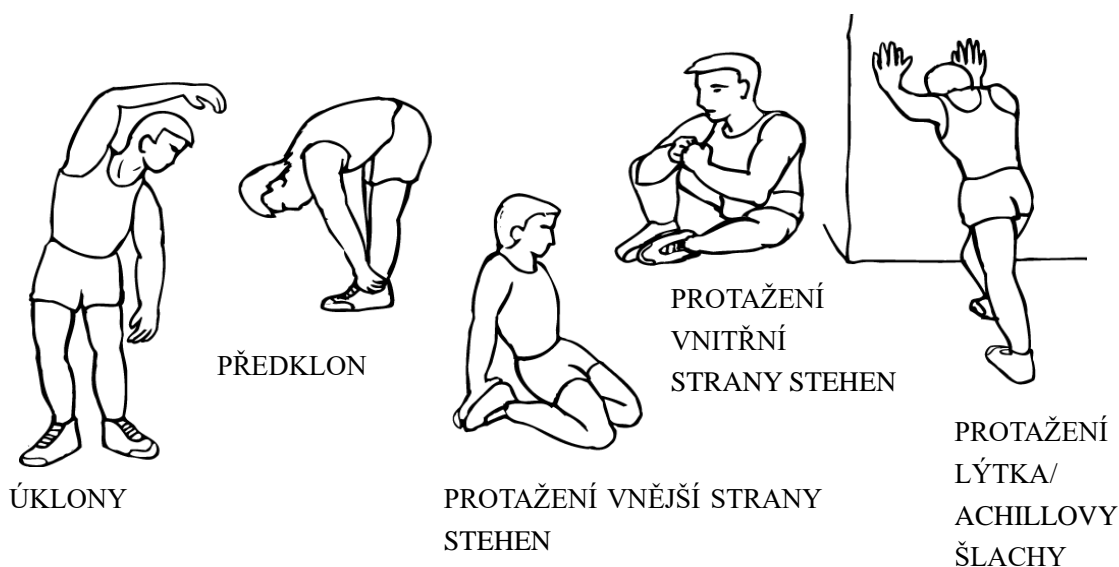
POKYNY KE CVIČENÍ

Používání posilovací věže společnosti ACRA s.r.o. 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 Vaš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

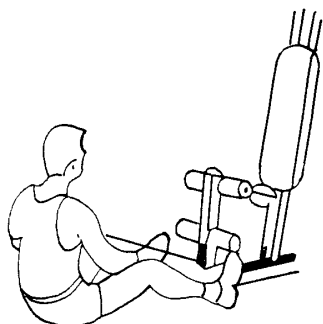
Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je – **pokud pocítíte bolest, přestaňte!**



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.

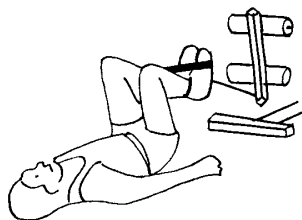
1

**VESLOVÁNÍ**

(TRAPÉZOVÝ SVAL)

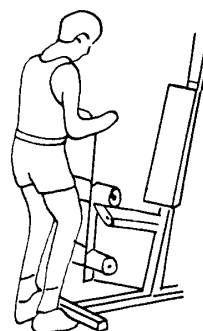
UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ Kladce. POSAĎTE SE S PATAMA PROTI PŘÍČNÉ VZPĚŘE, MÍRNĚ POKRČENÉ NOHY NATÁHNĚTE SMĚREM K SEDU SNOŽMO, OHNĚTE ŽÁDA A PŘITAHUJTE SE K PASU.

2

**ZVEDÁNÍ KOLEN**

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

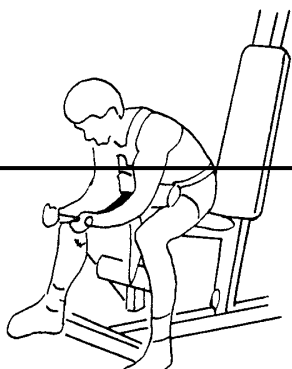
3

**PROCVIČOVÁNÍ BICEPSU**

(BICEPS-OHÝBÁNÍ PŘEDLOKTÍ)

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

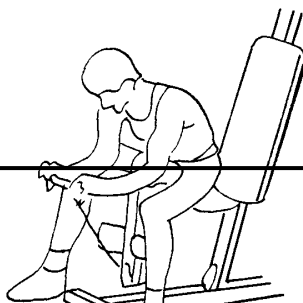
4

**CVIKY V POSTOJI KAZATELE**

(OHÝBÁNÍ PŘEDLOKTÍ)

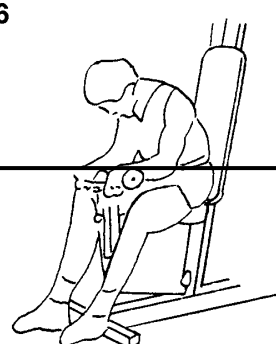
UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K DOLNÍ Kladce A OTOČTE OPĚRKY K HORNÍMU OTVORU. POSAĎTE SE NA SEDLO, PŘEDKLOŇTE SE A UCHOpte TYČ A KOLENA UMÍSTĚTE PROTI OPĚRKÁM A ZVEDEJTE TYČ OBLOUKOVITÝM POHYBEM CO NEJVÝŠE.

5

**CVIKY V POSTOJI KAZATELE - OPAČNĚ UCHOPENÍ**

(BICEPS-S VELMÍ SILNÝM DÚRAZEM 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.

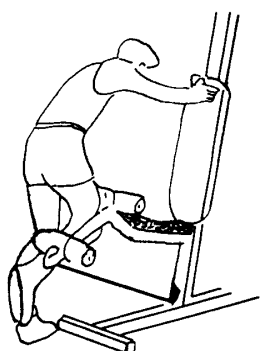
6

**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. UCHOpte DRŽADLA OPAČNĚ A POHYBY OPAKUJTE.

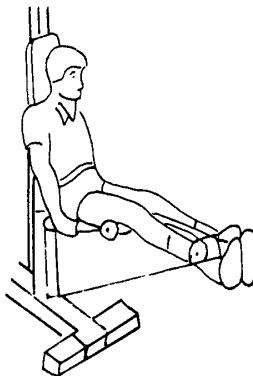
7

**OHÝBÁNÍ NOHU**

(PODKOLENNÍ ŠLACHY)

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

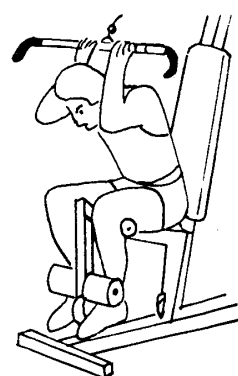
8

**NATAHOVÁNÍ NOHU**

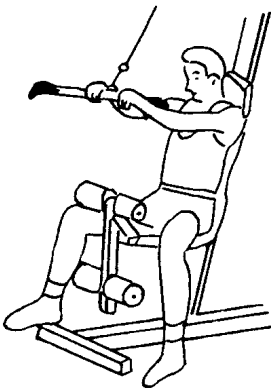

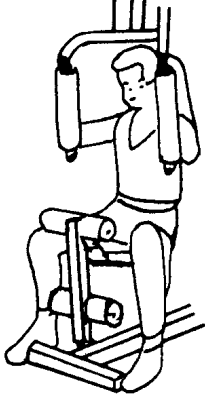
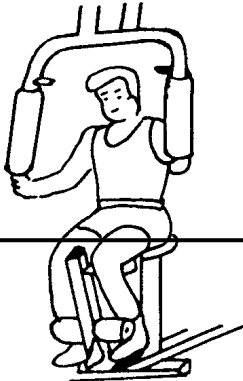
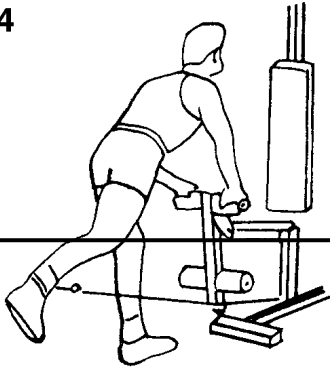
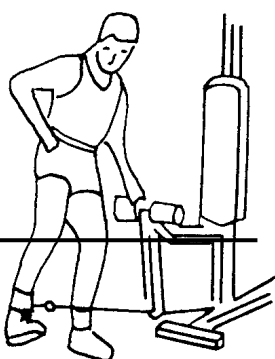
(ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ)

UMÍSTĚTE OPĚRKY K DOLNÍMU OTVORU, ZAVĚSTE NOHY KOLEM OPĚREK A UCHOpte SPODEK SEDADLA. NOHY

9

**PROTAHOVÁNÍ**

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

<p>10</p>  <p>POSILOVÁNÍ V PŘEDPAŽENÉ POLOZE (PRSNÍ SVALY) UMÍSTĚTE TYČ PROFILU T K HORNÍ Kladce, POSAĎTE SE A UCHOPTĚ DRŽADLA S NATAŽENÝMI PAŽEMI. TÁHNĚTE TYČ CO NEJDÁLE OBLOUKEM SMĚREM DOLŮ. PRO ZVĚTŠENÍ DRÁHY OBLOUKU SE CO NEJVÍCE PŘEDKLOŇTE.</p>	<p>11</p>  <p>POSILOVÁNÍ VZPAŽMO UMÍSTĚTE TYČ K HORNÍ Kladce A OPĚRKY DO HORNÍ POLOHY. UCHOPTĚ DRŽADLA A SEĎTE STEHNY POD OPĚRKAMA. SEHNĚTE ŽÁDA A TÁHNĚTE TYČ K HRUDI.</p>	<p>12</p>  <p>POSILOVÁNÍ – STYL MOTÝLA (POSILOVÁNÍ VÝHRADNĚ PRSNÍCH SVALŮ) POLOŽTE HORNÍ PAŽE SOUBĚŽNĚ S PODLAHOU A PŘEDLOKTÍ PROTI OPĚRKÁM A TLAČTE LOKTY, A NE RUKAMA.</p>
<p>13</p>  <p>POSILOVÁNÍ NA LAVICI 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</p>	<p>14</p>  <p>ZAKOPÁVÁNÍ TENTO CVIK SLOUŽÍ K POSÍLENÍ LÝTEK A ZADNÍHO STEHENNÍHO SVALU</p>	<p>15</p> 

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

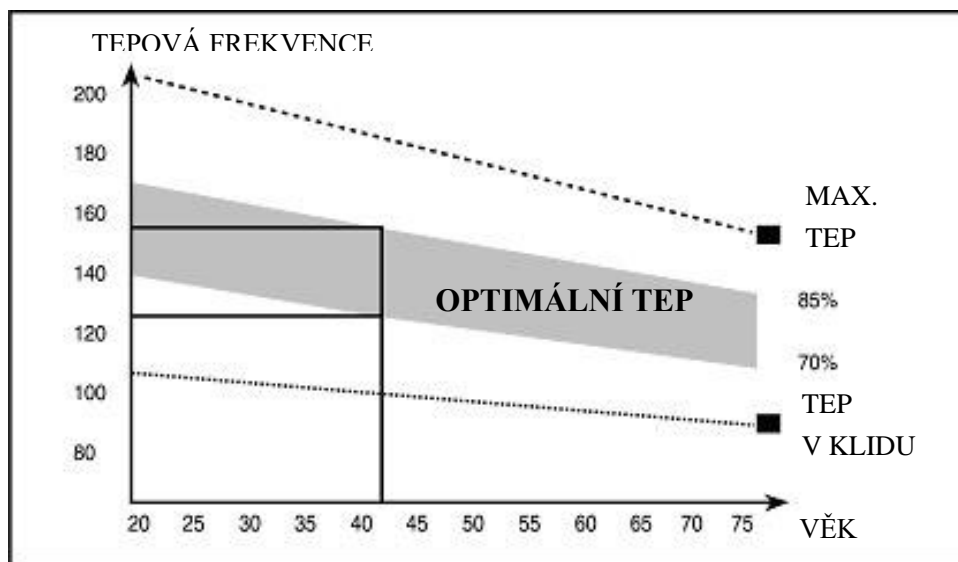
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

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!

Reklamac

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen **u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen**.

Je třeba **vytknout vadu** – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným **záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje**. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím **obalem**, nejlépe originálním.

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

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

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

Záruka se nevztahuje na:

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

Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

- Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování)
- Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;
- Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;
- Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;
- Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;
- Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

Placená oprava:

Je-li vytýkána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou.

Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA s. r. o.

Ostatní práva a povinnosti se řídí ustanoveními zák. č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku, zejména § 612 a násl.

Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F06020112.

Typové označení výrobku:

**Datum prodeje:
Razítko a podpis prodávajícího:**

Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA s.r.o.

Brodská 161

Reklamační oddělení – tel./fax 481 623322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

IČ: 64254330