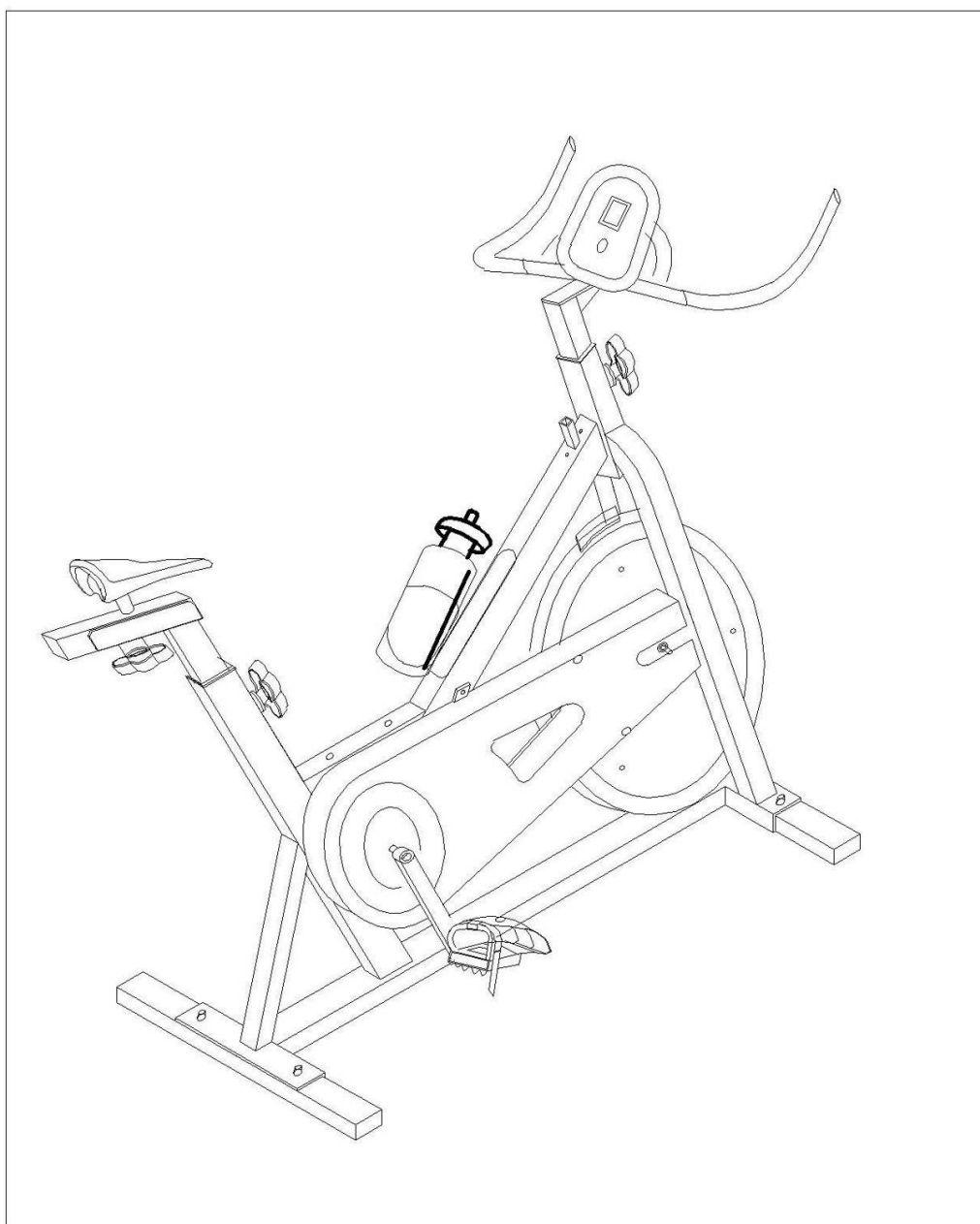




SPININGOVÉ KOLO BC3101



NÁVOD K POUŽITÍ A OBSLUZE

ÚVOD

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k zakoupení tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických znalostí a vyroben s použitím nejmodernějších technologií.

V dnešní době, kdy se životní styl vyznačuje nedostatkem pohybu, je tento stroj nezbytným doplňkem pro udržení tělesné kondice a zdraví.

Před uvedením výrobku do provozu si, prosím, udělejte čas a pečlivě přečtěte následující návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupil(a) stroj sestavený.

Pokud jste zakoupil(a) výrobek v originálním kartónovém obalu, tj. v rozebraném přepravním stavu, věnujte mimořádnou pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost a podle návodu si promyslete postup montáže.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

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

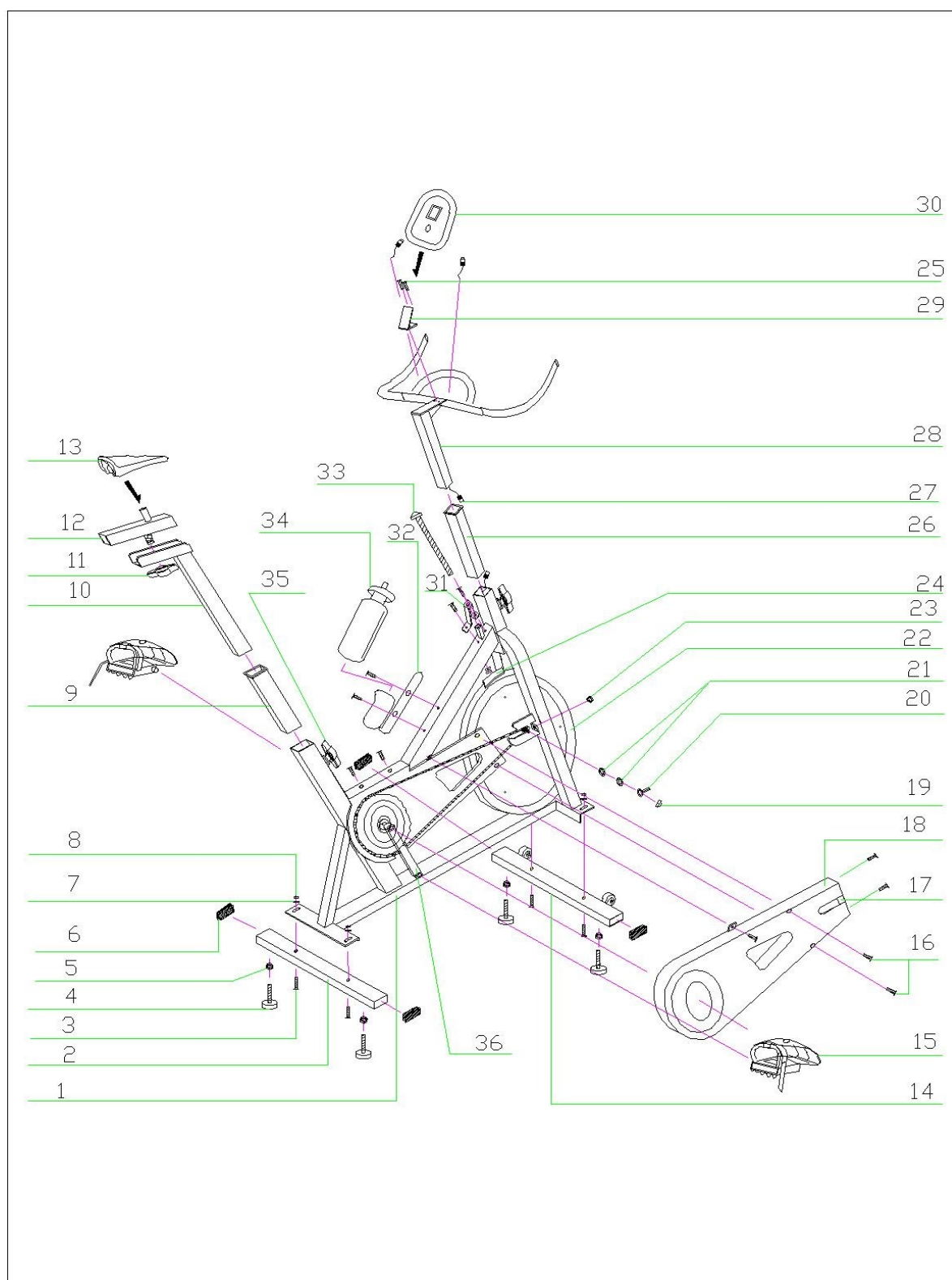
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

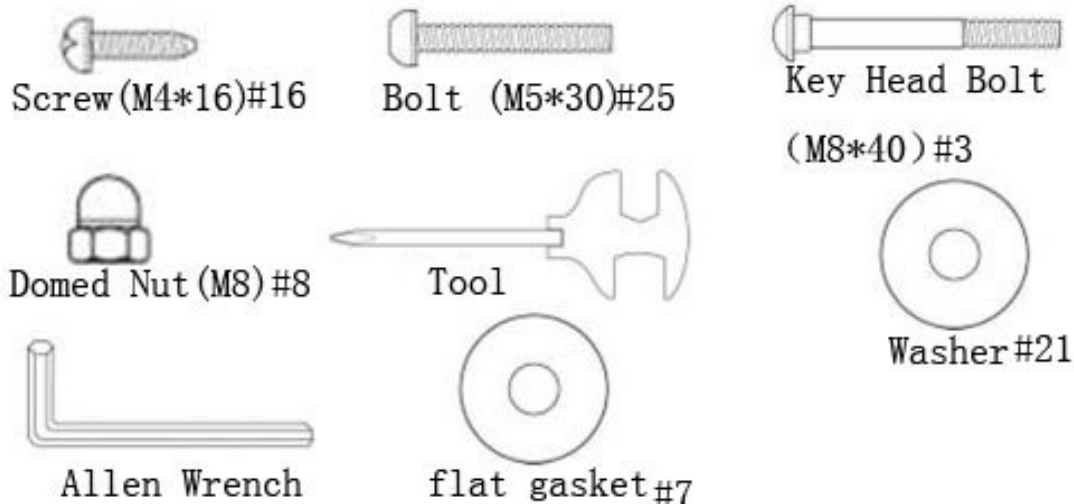
1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech 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.
5. Maximální váha cvičence je 110 kg!
6. Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje. Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska společnosti ACRA, s. r. o. Záruka se nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.

7. Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 0,5 m volného místa.
8. Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například lan, míst spojů, atd. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemísťte 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. Elektro zařízení (počítač) nesmí být odstraňováno spolu se směsným komunálním odpadem, ale musí být odkládáno na místech k tomu určených nebo v místech jejich zpětného odběru, stejně tak baterie použité do počítače.
13. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Popis spinningového kola BC3101:	
Nosnost	110 kg
Rozměry výrobku	105 x 48 x 112 cm
Převod	řetěz
Počítač	1 LCD displej, čas, rychlost, vzdálenost, kalorie
Vertikálně i horizontálně nastavitelné sedlo	Ano
Váha setrvačnickového kola	13 Kg
Váha stroje	33 Kg

MONTÁŽNÍ VÝKRES





Vysvětlivky:

Screw – šroub

Bolt – vrut / šroub

Nut – matice

Tool – nářadí / klíč

Washer – podložka

Allen wrench – imbusový klíč

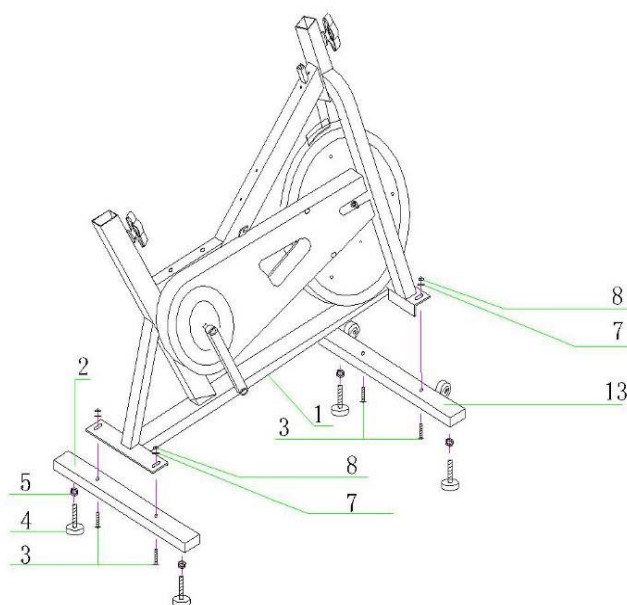
Gasket - těsnění

SEZNAM DÍLŮ					
1	Hlavní rám	1	21	Kulatá podložka	4
2	Zadní stabilizátor	1	22	Setrvačnickové kolo	1
3	Šroub (M8*40)	4	23	Šestihranná matice (M6)	4
4	Šroub stabilizátoru	4	24	Brzda	1
5	Šestihranná matice (M10)	4	25	Šroub (M5*30)	2
6	Krytky stabilizátorů	4	26	Pouzdro	1
7	Ploché těsnění	4	27	Horní kabel snímače	1
8	Kupolovitá matice (M8)	4	28	Rukojeti	1
9	Pouzdro	1	29	Držák počítače	1
10	Nosník sedla	1	30	Počítač	1
11	Zajišťovací šroub	1	31	U - rám	1
12	Držák sedla	1	32	Držák na lahev	1
13	Sedlo	1	33	Regulátor zátěže	1
14	Přední stabilizátor	1	34	Lahev	1
15	Pedál(L+R)	2	35	Šroub nastavení výšky	2
16	Šroub (M4*16)	10	36	Klika (L+R)	2
17	Výřez	1			
18	Kryty (L+R)	2			
19	Zajišťovací matice (M8)	2			
20	Šroub (M6)	2			

POKYNY K MONTÁŽI

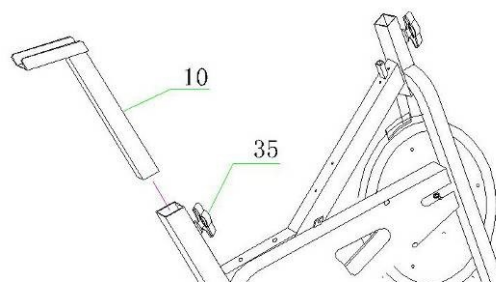
KROK č. 1

Upevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1), pomocí dvou setů kupolovitých matic (8), plochého těsnění (7) a M8 šroubů (3). Poté připevněte zadní stabilizátor stejným způsobem.



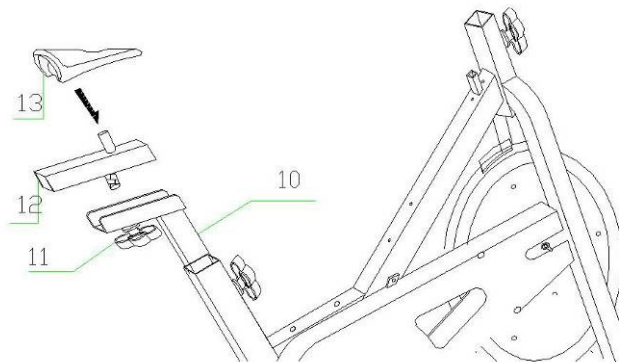
KROK č.2

Zasuňte nosník sedla (10) k hlavnímu rámu (1). Pro zasunutí je třeba vyšroubovat šroub nastavení výšky (35). Zvolte výšku sedla a šroub nastavení výšky sedla opět zašroubujte a tím sedlo zajistíte.



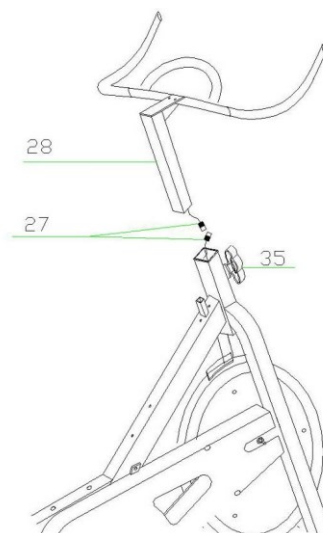
KROK č.3

Zasuňte držák sedla (12) do zvolené polohy pomocí zajišťovacího šroubu (11). Nasuňte sedlo (13) na držák sedla (12).



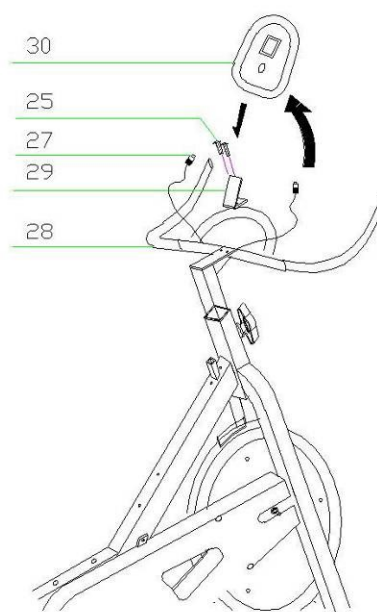
KROK č. 4

Spojte horní kabel snímače (27) s kabelem který vyčnívá z horní části hlavního rámu. Povolte šroub nastavení výšky (35) a zasuněte rukojeti (28) na libovolnou výšku.



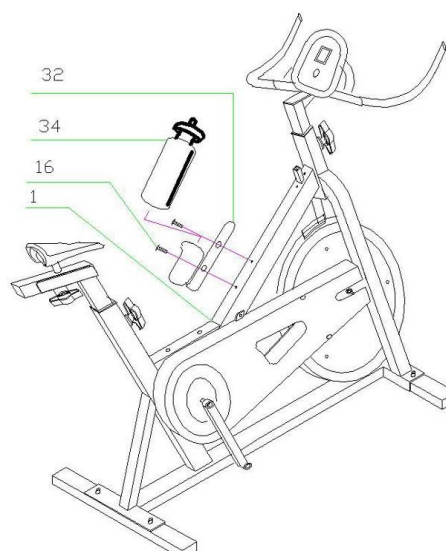
KROK č. 5

Upevněte držák počítače (29) do vhodné pozice na rukojetích. Nasuňte počítač (30) do držáku počítače a připojte horní kabely snímače (27), které vystupují z rukojetí.



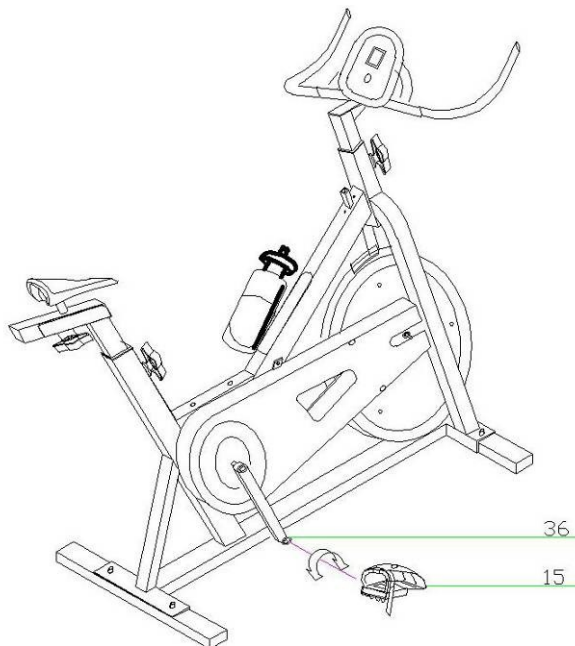
KROK č. 6

Upevněte držák na lahev (32) na hlavní rám za použití 2 šroubů (16) a vložte lahev (34).



KROK č. 7

Pedály (15) jsou rozlišeny na “R” a “L” – pravý a levý. Upevněte je na odpovídající kliku (36). Pravá klika je po pravé ruce, v pozici kdy na trenažeru sedíte. Pravý pedál se šroubuje ve směru hodinových ručiček a levý pedál, proti směru hodinových ručiček.



NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ CVIČEBNÍHO POČÍTAČE

(jedná se o univerzální návod k různým typům počítaců – jedno i vícetlačítkových)

Můžete volit různé funkce pomocí jednoho nebo více tlačítek na počítaci. Opakovaným stiskem jednoho nebo volbou různých tlačítek se vám budou zobrazovat jednotlivé funkce dle přehledu :

Funkce počítaců : funkce 1 – 5 jsou ve všech počítacích, funkce 6 je závislá na snímačích tepu, funkce 7 je v kvalitnějších počítacích.

Měření začíná v okamžiku zahájení cvičení. Pokud skončíte cvičení, naměřené hodnoty po 4 minutách zmizí a displej se vypne.

1. SCAN: Tato funkce automaticky přepíná mezi jednotlivými funkcemi počítaců.
2. TIME – TMR (ČAS) : Automaticky měří čas, od začátku cvičení, až do 99:59 hod.
3. CALORIES - CAL(KALORIE) : Automaticky počítá kalorie, spotřebované od začátku cvičení. Údaje jsou v rozmezí 0 – 999,99 kcal. a jsou pouze orientační.
4. DISTANCE – DIST (VZDÁLENOST) : Zobrazuje, jakou vzdálenost by jste uběhl(a) při cvičení. Údaje jsou v rozmezí 0 – 99,99 km.
5. SPEED - SPD (RYCHLOST) : Zobrazuje aktuální rychlost od 0 do 99,99 km/hod.
6. PULSE – PUL (SRDEČNÍ TEP) : Zobrazuje puls v rozmezí 40 – 240 tepů za 1 minutu
7. ODOMETER – ODO (CELKOVÁ VZDÁLENOST) – tato volitelná funkce načítá celkovou vzdálenost za celou dobu cvičení. Funkce se nevymaže tlačítkem RESET, ale pouze vyjmutím baterií. Rozsah měření 0 - 999,99 km.

Funkce tlačítek :

1. MODE/RESET: Stisknutím vyberete požadovanou funkci počítače krátkým opakovaným stiskem tlačítka. Pokud počítač nemá další tlačítko, pokračujte v programování jednotlivých funkcí. Při nastavování hodnot jednotlivých funkcí se používá delšího stisku. Funkce reset (pokud nemá samostatné tlačítko) vynuluje hodnoty přidržetím tlačítka cca 5 vteřin. Poté je počítač připravený k opětovnému použití v nulovém stavu. Funkce reset se dá nahradit vyjmutím baterie.

2. SET – pokud je tlačítko na počítači, slouží k nastavení některých funkcí – DIST – vzdálenost v km nebo mílích, SPD – rychlost v km/hod. Nebo v mílích/hod. Atd.

3. RESET – toto tlačítko případně slouží k vynulování všech naměřených hodnot .

Poznámka:

Displej se automaticky vypne, pokud po dobu 4 minut neobdrží žádný signál. V případě špatně čitelného displeje vyměňte baterie. Výměna baterií znamená automatický reset všech údajů. 2 AA baterie jsou součástí počítače.

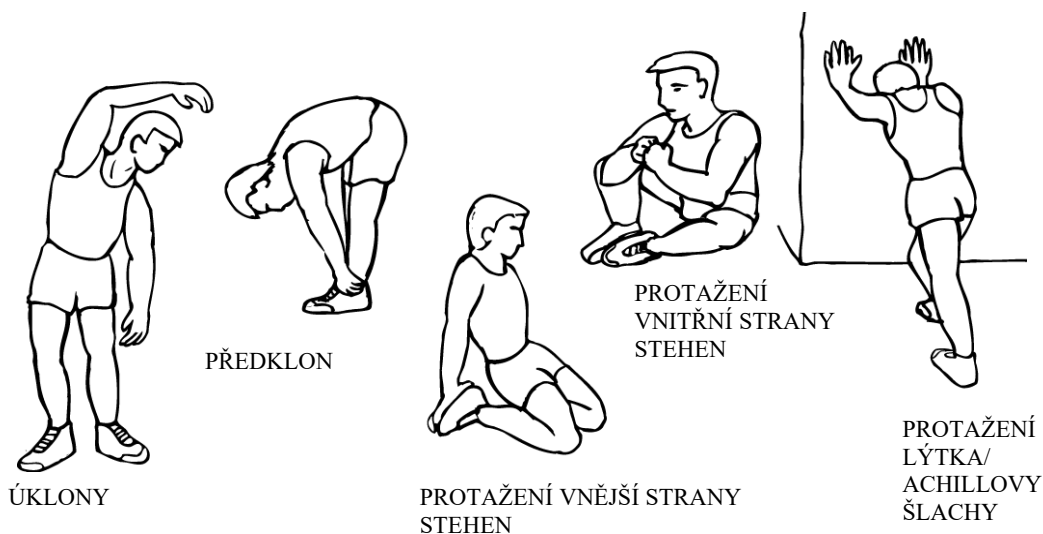
POKYNY KE CVIČENÍ

Používání posilovacího stroje, společnosti ACRA, s.r.o, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

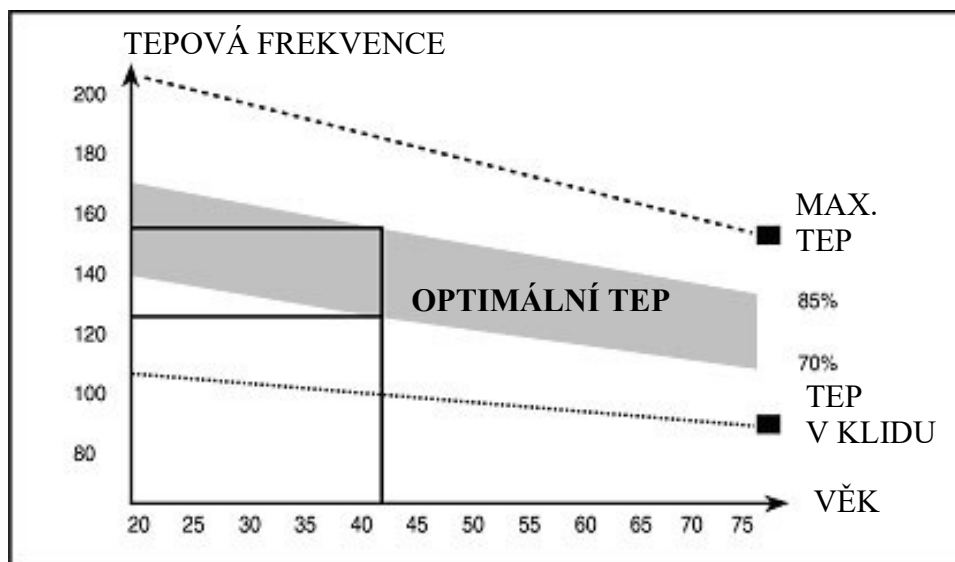
Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

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



2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Optimální je cvičit na začátku 15 – 20 minut, po několika trénincích déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením. Cvičení by mělo být dostatečné tak, aby Váš srdeční tep dosáhl “optimálního tepu”, jak je znázorněno v grafu.



3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

Tato fáze je nutná pro to, aby se Váš kardiovaskulární systém a Vaše svaly postupně uvolnily. Zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

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.

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.

KONTROLUJTE SVŮJ SRDEČNÍ TEP

Abyste byli schopni zkontrolovat svůj srdeční tep, musíte nejprve vědět, jak jej změřit. Nejsnazší způsob je přitisknout konečky prstů k tepně na vašem krku, mezi svaly a dýchacími cestami. Spočítejte počet pulsů za 10 vteřin a vynásobte jej 6. Tak dostanete váš srdeční tep za minutu.

CVIČTE V RÁMCÍ 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 STROJE S POČÍTAČEM)**

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!

REKLAMACE

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

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

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

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

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

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

Záruka se nevztahuje na:

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

Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

Mechanickým poškozením; (například vady způsobené proříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování)

Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;

Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;

Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;

Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;

Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

Placená oprava:

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

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

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

Ekologická likvidace elektrozařízení (počítač) je zajištěna v rámci kolektivního systému RETELA.

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 – F0020281

**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 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

IČ: 64254330