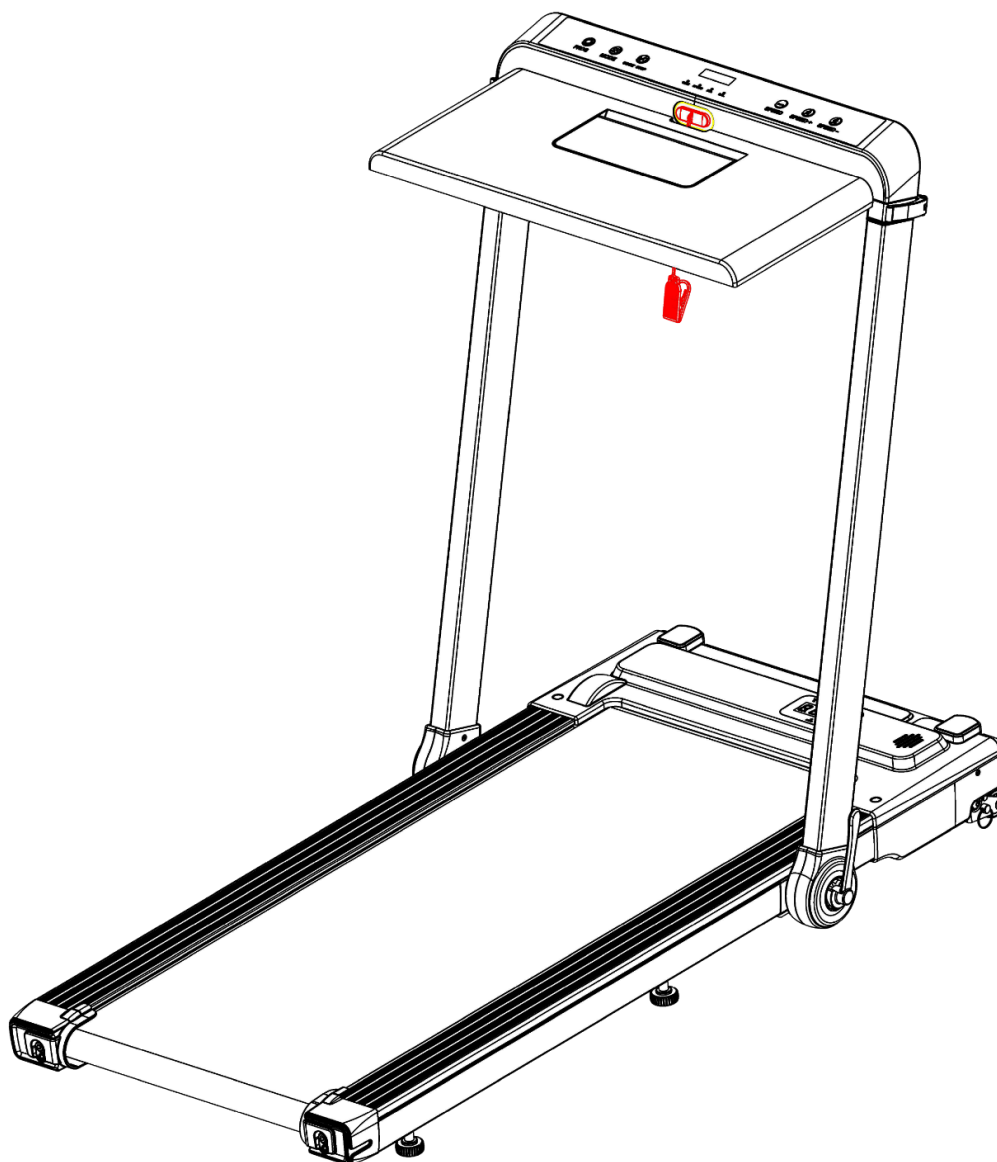


NÁVOD K POUŽITÍ GB3650



Poznámka: V souladu se zásadami udržitelného rozvoje může být produkt v případě potřeby aktualizován bez dalšího upozornění. Pokud návod k použití neodpovídá výrobku, má přednost skutečný výrobek.

OBSAH

1. Schéma a díly	3
2. Bezpečnostní opatření a varování.....	4
3. Pokyny pro montáž.....	5
4. Používání tlačítek	12
5. Běžná údržba a pokyny.....	Chyba! Záložka není definována.

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.

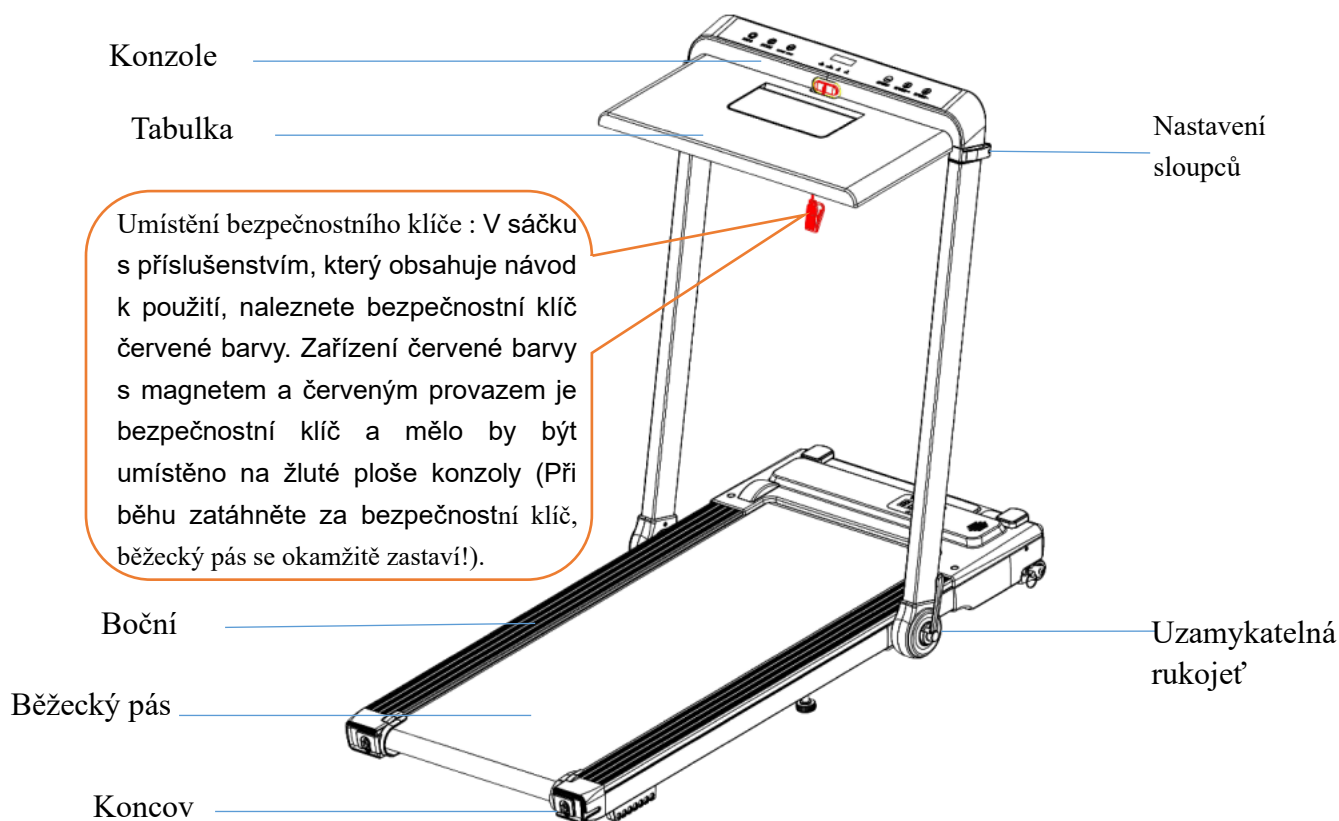
Pokud jste zakoupil(a) výrobek v originálním kartónovém obalu, tj. v rozebraném přepravním stavu, věnujte mimořádnou pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost a podle návodu si promyslete postup montáže.

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

1. Stručný popis produktu



Hlavní parametry a seznam dílů							
Ne.	Názvy parametrů	Popis		Ne.	Názvy parametrů	Popis	
1	Vstupní napětí	220-240V ~		5	Běžecová plocha	420*1050 mm	
2	Kmitočet	50-60 Hz		6	Maximální nosnost	100 kg	
3	Výkon motoru	1 HP běžný - 1.5HP max.		7	Rozměry	1286x690x1025mm	
4	Rychlost	1,0-12km/h		8	Funkce	Pracovní režim Režim chůze	
Balící seznam							
Ne.	Název	Jedn	Mno	Ne.	Název	Jedn	Mno
1	Kompletní stroj	ks	1	3	Taška na příslušenství	ks	1
2	Tabulka	ks	1				
Taška na příslušenství							
NE.	Název	Jedn	Mno	Ne.	Název	Jedn	Mno
1	Dálkové ovládání	ks	1	4	Olej	ks	1
2	Klíč	ks	1	5	Bezpečnostní klíč	ks	1
3	Imbusový klíč 6 mm	ks	1	6	Uživatelská příručka	ks	1

2. Bezpečnostní opatření a varování

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. Dodržujte pitný režim, po ukončení cvičení, delším než 20 minut.

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.

Maximální váha cvičence je 100 kg!

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.

Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec (není však vhodné použití pásu na velmi tlustém koberci, jelikož stroj špatně odvětrává). Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 1 m volného místa.

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!**

Při cvičení noste vhodný oděv a obuv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb. Nepoužívejte pás naboso. Používejte stroj ve stejnou dobu pouze 1 osobou.

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, nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům! Dále není certifikován, pro použití s kardiostimulátorem.**

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.

Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Stupnicový graf: Při montáži běžeckého pásu můžete změřit délku šroubu pomocí následující stupnice, která je vhodná pro montáž.



3. Pokyny k instalaci

Při instalaci se nejprve jednoduše upevní všechny šrouby a konečné utažení se provede až po úplné instalaci police.

Krok 1. Nejprve běžecký pás vyjměte z krabice a položte jej na rovnou zem; poté odemkněte níže uvedenou zajišťovací rukojeť (Obrázek 1); zvedněte sloupek až na horní hranici a utáhněte zajišťovací rukojeť. (Obrázek 2) Instalaci provádějte ve dvou nebo více lidech.

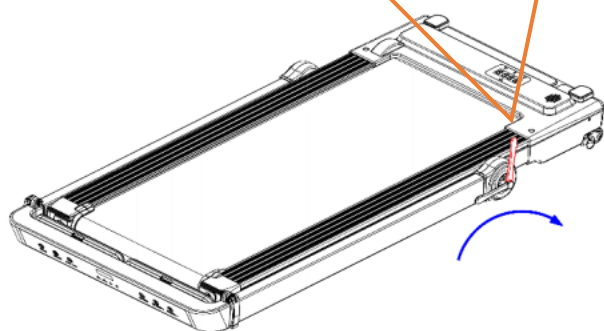
Poznámka: Pokud je třeba běžecký pás složit nebo přemístit, ujistěte se, že je aretační rukojeť na pravé straně sloupu upevněna a zajištěna. V opačném případě hrozí nebezpečí sevření ruky!

Zajišťovací rukojeť ve směru hodinových ručiček je

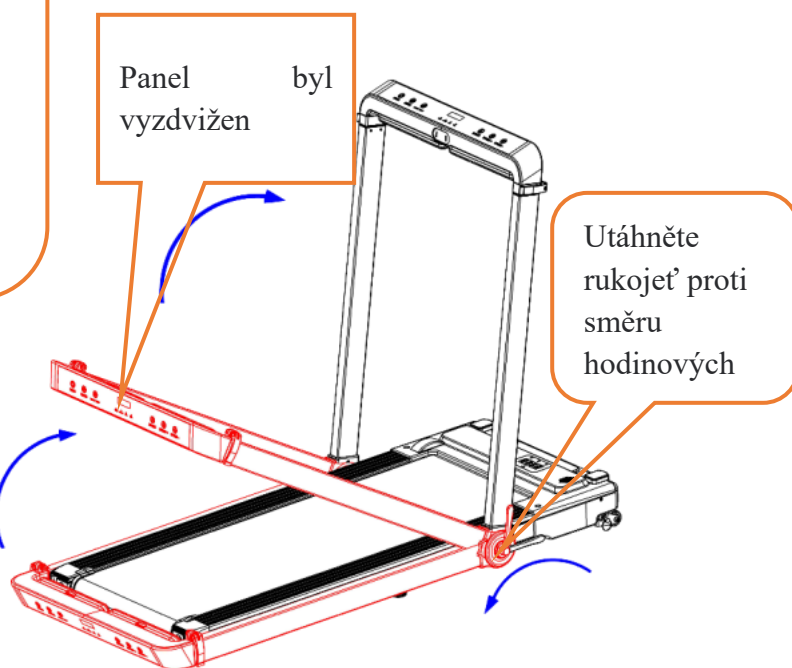
uvolnění: 

Blokovací rukojeť proti směru hodinových ručiček je

pevná: 



Obrázek 1

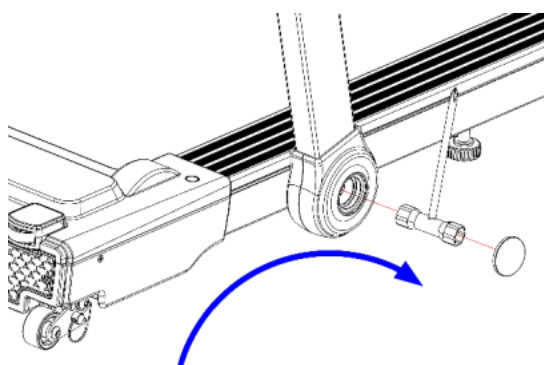


Obrázek 2

Nastavení rukojeti zámku

Zajišťovací rukojeť byla nastavena do vhodné polohy. Uživatel může uzamykací rukojeť vhodně nastavit, aby byla boční stojka pevnější. Konkrétní kroky jsou znázorněny na obrázku:

1. Vytáhněte měkkou kulatou zástrčku na spodním konci levého sloupku;
2. Vložte šestihřanný konec nástrčného klíče v sáčku s příslušenstvím do otvoru levého sloupku tak, aby zapadl do šestihřanné matice. Otáčejte ve směru hodinových ručiček pro zajištění a proti směru hodinových ručiček pro uvolnění;
3. Po doladění hlavu šroubu zakryjte měkkou zátkou.



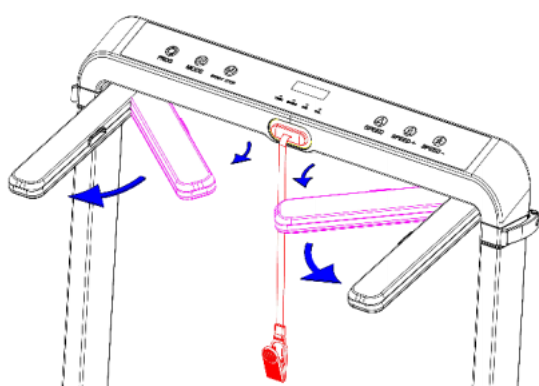
Ve spodní části stroje jsou dvě nastavovací podložky, které lze nastavit podle rovnosti terénu. Ujistěte se, že všechny podložky jsou na zemi, jinak může pohyb způsobit abnormální hluk a zbytečné zranění uživatele.

Krok 2. Před spuštěním stroje umístěte bezpečnostní klíč do polohy podle obrázku a stiskněte tlačítko Start! (Poznámka: Běžecský pás lze správně spustit pouze tehdy, je-li bezpečnostní zámek umístěn na žlutém štítku pod měřičem).

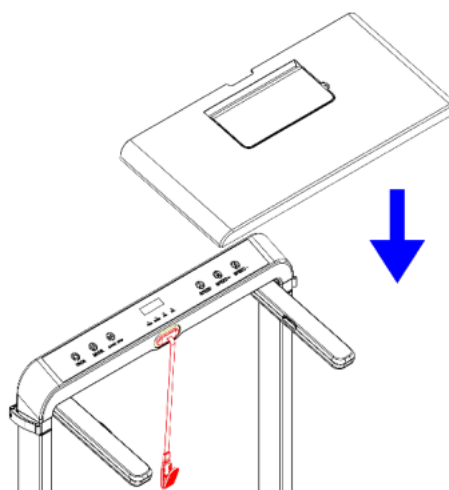


Upozornění: Po potvrzení, že byla veškerá instalace dokončena podle výše uvedených požadavků, by měly být všechny šrouby rovnoměrně zajištěny a napájení lze zapnout až po kontrole, že nedošlo k žádnému opomenutí.

Krok 3. Pokud používáte pouze funkci běhu nebo chůze, můžete zařízení po provedení výše uvedených kroků normálně používat; pokud chcete používat kancelářskou funkci, otevřete rukojeť podle obrázku níže (obrázek 1). Poté vyjměte stůl, nasadte jej na rukojeť a zasuňte sponu stolu do příslušné polohy na malé opěrce pro běžné používání stolu. (Obrázky 1 až 4)



Obrázek 1

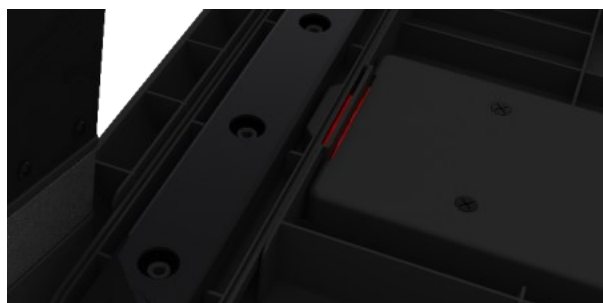


Obrázek 2

(Po nasazení stolku do rukojeti se čep stolu zasune do odpovídající polohy levé a pravé rukojeti).

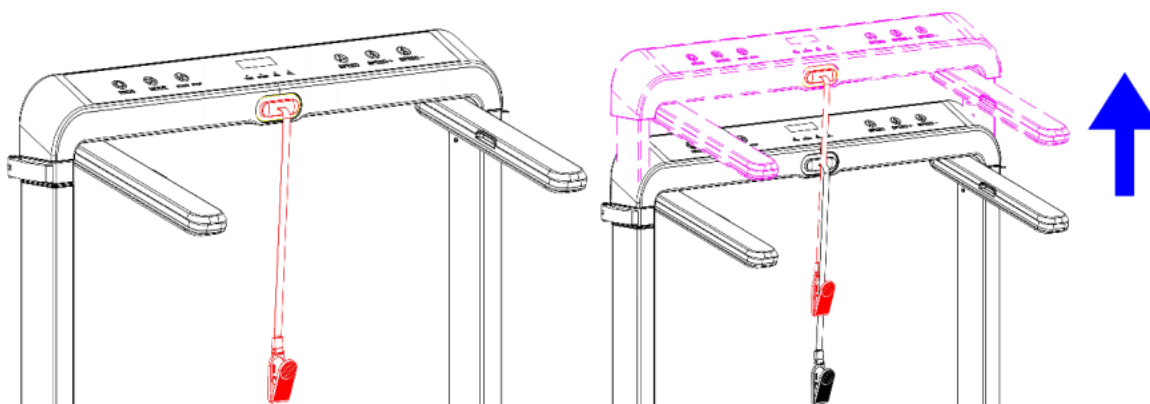


Obrázek 3



Obrázek 4

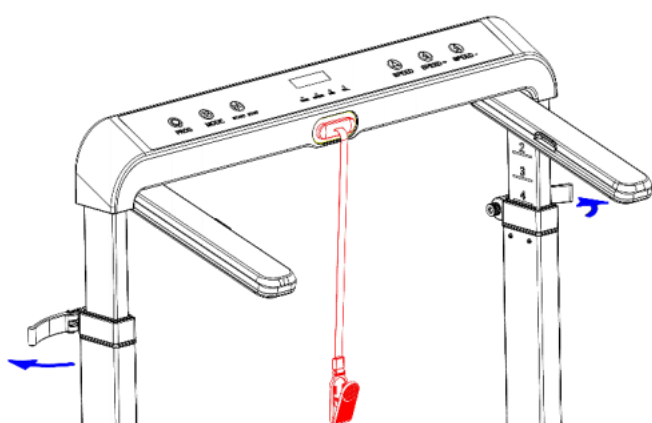
Režim nastavení výšky sloupku: Uživatelé si mohou nastavit výšku sloupku vhodnou pro své cvičení podle své výšky. Výška nastavení je rozdělena do 4 sekcí, nastavení směrem nahoru.
(Obrázek 1 a obrázek 2)



Obrázek 1

Obrázek 2

1.2 Při nastavování výšky nejprve otevřete horní koncovou nastavovací rukojeť levého a pravého sloupku směrem ven a poté konzolu opatrně zvedněte, nastavte výšku a poté rukojeť nastavte tak, aby se vrátila do původního stavu. (Obrázek 1 a Obrázek 2)

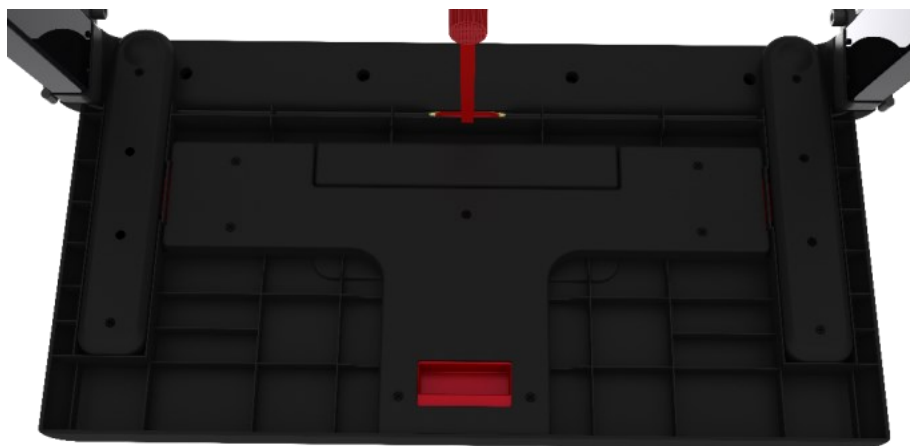


Obrázek 1



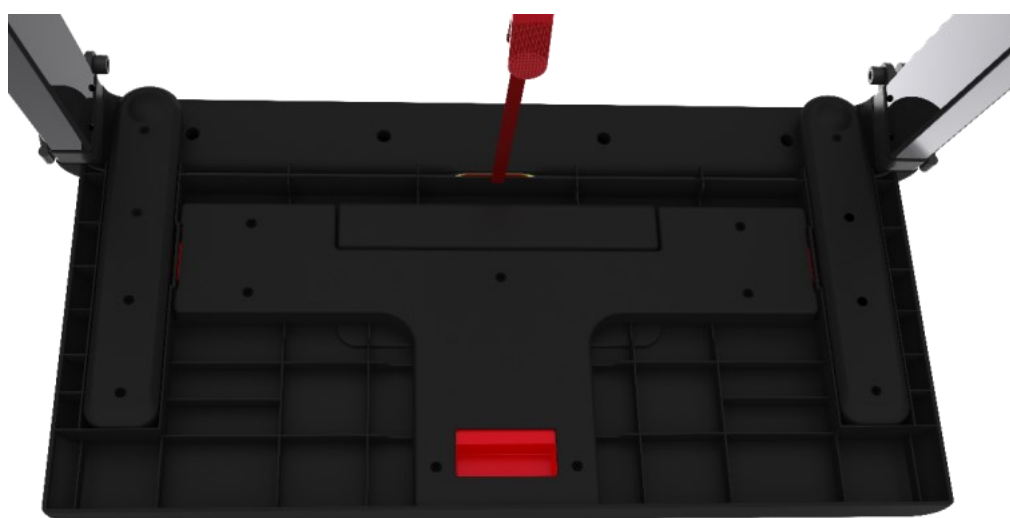
Obrázek 2

Režim tabletu: 1.1 Pokud potřebujete použít režim chůze, nejprve vypněte napájení, nejprve vytáhněte kolík pod stolem dozadu a po sejmutí stolu uvolněte rukojeť. (Jak je znázorněno na Obrázku 1 a obrázku 2).



Obrázek 1

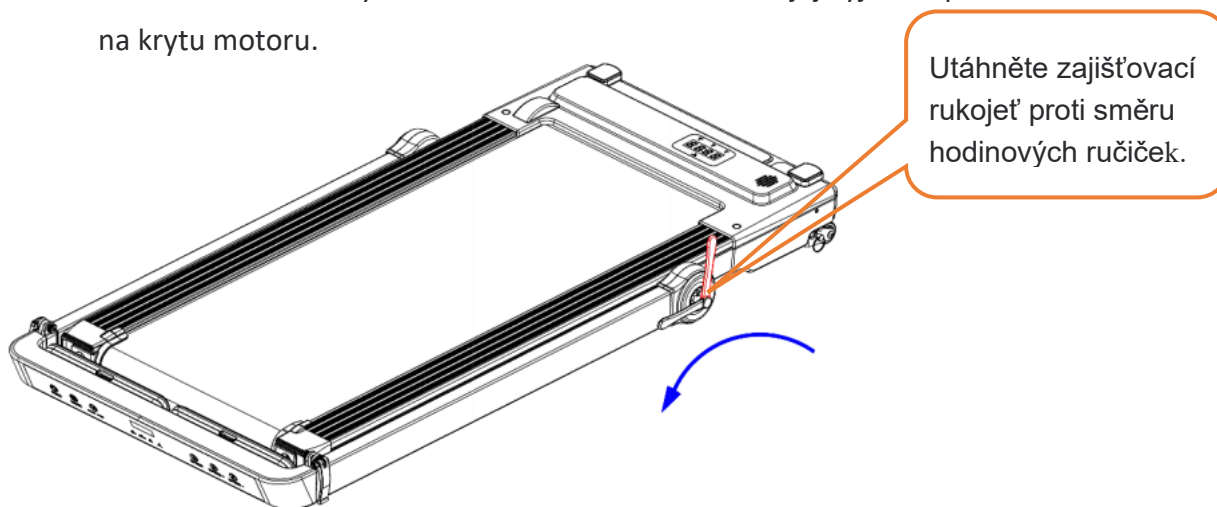
(Běžné použití stolního kolíku)



Obrázek 2

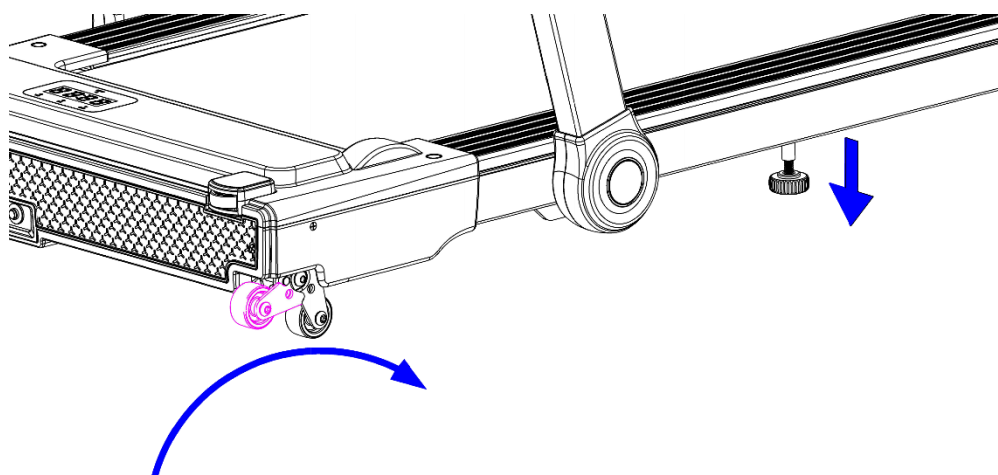
(Vyjmutí kolíku ze stolu)

1.2 Připojte výše uvedený úkon, poté sklopte levou a pravou rukojeť pod konzolou, vyjměte bezpečnostní klíč a dobře jej uchovejte, poté sklopte sloupek dolů a utáhněte rukojeť (jak je znázorněno na obrázku níže); Nakonec zapněte napájení a rozsvítí se obrazovka krytu motoru. V tomto okamžiku byl otevřen režim chůze a můžete jej vyjmout pomocí dálkového ovladače na krytu motoru.



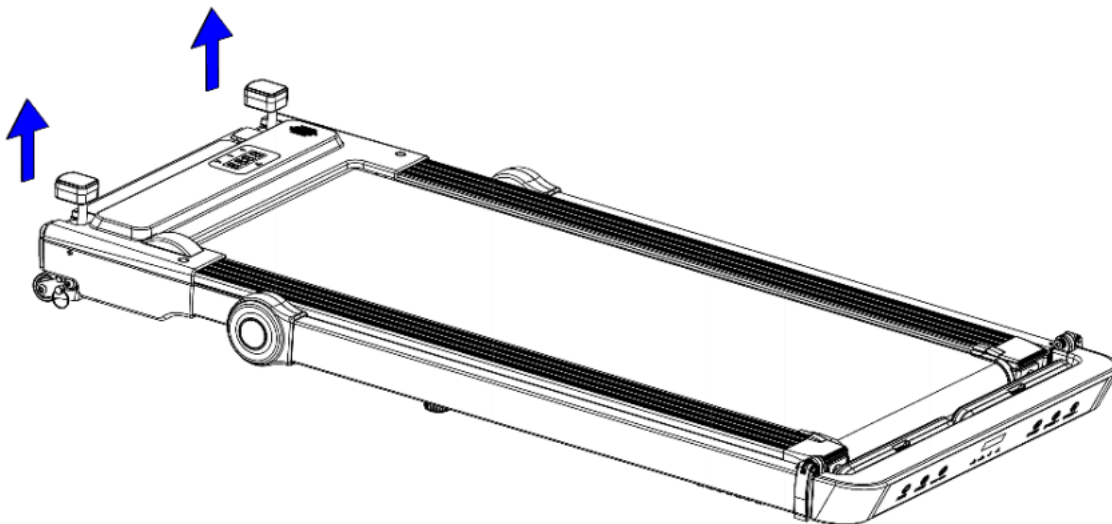
Nastavení sklonu

Všechny výrobky jsou vyráběny v režimu chůze. Pokud je potřeba funkce běhu ve svahu, posuňte přední část běžeckého pásu a otáčejte se dolů ručně, abyste nastavili sklon běžeckého pásu (levé a pravé pohyblivé kolo by se mělo otáčet synchronně). Po nastavení pohyblivého kolečka otáčejte nastavovací podložkou uprostřed běžeckého pásu podle hladkosti terénu, abyste ji odpovídajícím způsobem nastavili a zajistili, aby všechny podložky byly na zemi, jinak může dojít k abnormálnímu hluku a zbytečnému poškození uživatele během pohybu. (jak je znázorněno níže)

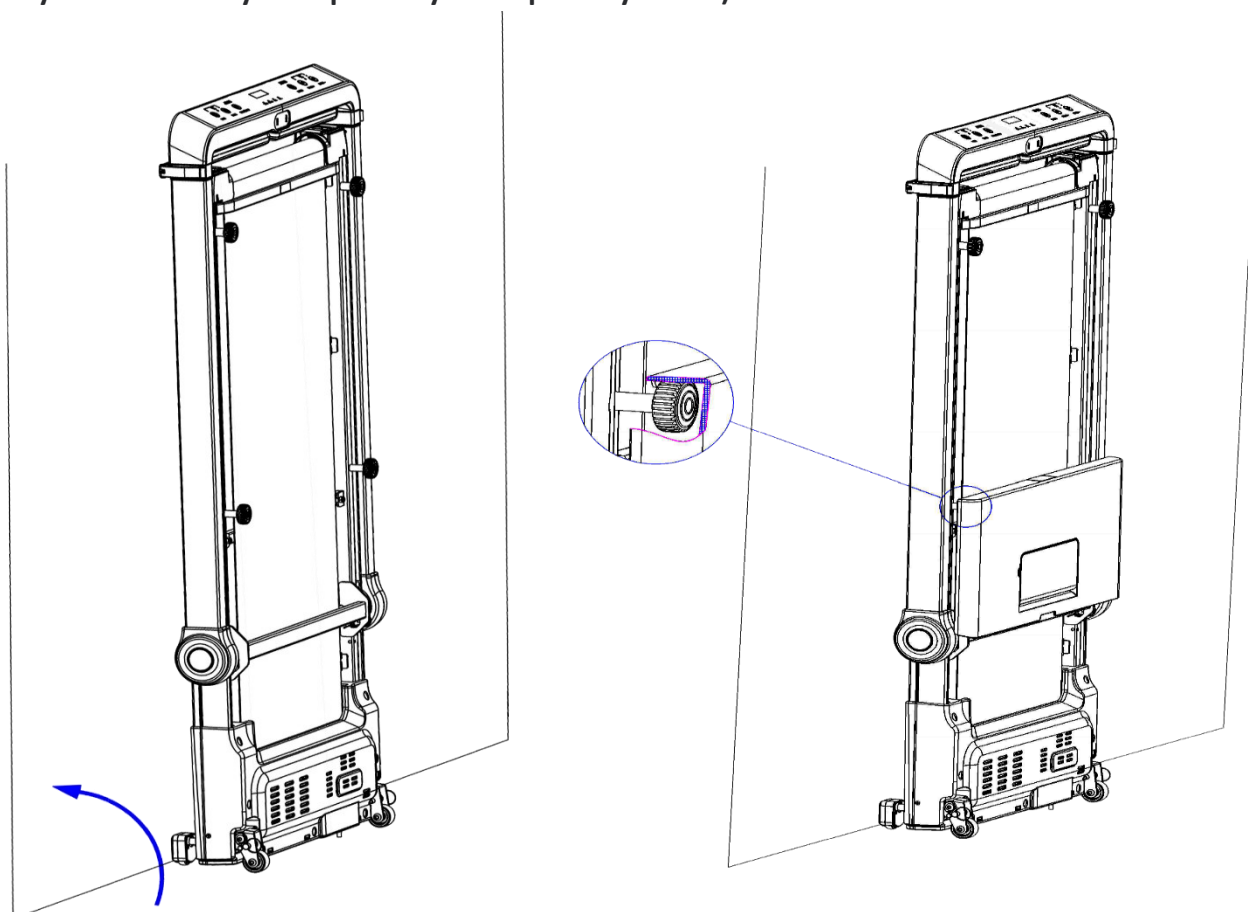


Postavte stroj vzpřímeně ke zdi:

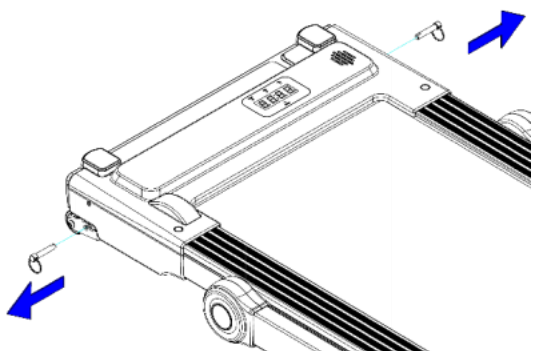
1.1 Tento výrobek má funkci vzpřímeného stání. Pokud jej nepoužíváte delší dobu nebo máte pocit, že prostor po montáži není dostatečný, můžete využít funkci postavení výrobku do svislé polohy ke stěně. Před postavením výrobku do vzpřímené polohy je nutné výrobek uložit do režimu chůze a poté jemně vytáhnout levý a pravý boční podpěrný rám předního konce hlavního rámu do polohy. (viz obrázek níže)



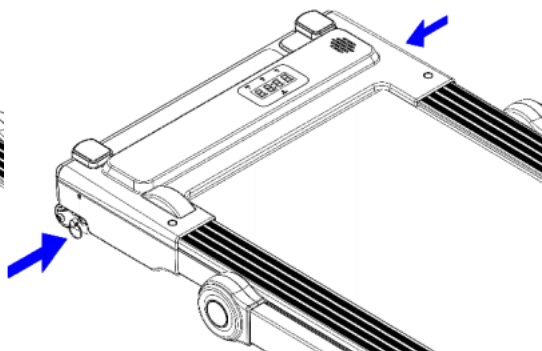
1.2 Zvedněte výrobek proti zdi a uvolněte ruce až poté, co je stabilní. Stůl lze zavěsit na běžecký pás, jak je znázorněno na obrázku níže (**Poznámka: Poté, co se výrobek postaví, nepouštějte k němu děti, aby se ho nedotkly a nezpůsobily riziko pádu výrobku!**)



Tip: Před použitím výrobku pro chůzi nebo běh sundejte kolík v místě levého a pravého manipulačního kolečka na předním konci běžeckého pásu a dobře jej uschovejte. Když je výrobek ve vzpřímené poloze, kolíček opět nasadte. Pro pohodlnější pohyb kolík vyjměte a pro větší bezpečnost při vzpřímeném stání kolík vložte. (Obrázek 1 a Obrázek 2)



Obrázek 1



Obrázek 2

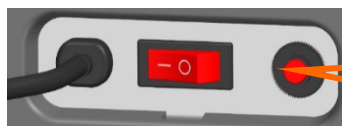
3. Používání tlačítek

1. Používejte běžecký pás: Poté uslyšíte zvukový signál a rozsvítí se obrazovka. 2. Zapněte napájení, zapněte vypínač (červený) (1), rozsvítí se, poté uslyšíte zvukový signál a rozsvítí se obrazovka.




2. Zavedení bezpečnostního zámku: Při používání výrobku si bezpečnostní zámek připněte na oděv. V případě nehody může stažení bezpečnostního zámku okamžitě zastavit chod motoru; Bezpečnostní zámek nasadte zpět, pokud chcete běžecký pás dále používat; V každém případě může odpojení bezpečnostního zámku zastavit chod běžeckého pásu;

3. Pokyn k ochraně proti přetížení: V případě, že pracovní proud přesáhne jmenovitý proud, chránič se spustí mimo vlastní ochranu. (Když je výrobek v samočinné ochraně, nedojde k žádné odezvě při jakémkoli provozu). Když se proud stroje vrátí do normálu, stisknutím chrániče proti přetížení se režim samočinné ochrany ukončí a výrobek lze opět normálně používat.



Ochrana proti přetížení

4. Dálkové ovládání, ovládání během chůze :

Po zapnutí napájení stiskněte a podržte tlačítko na  dálkovém ovladači po dobu asi 7 vteřin, aby se uskutečnilo párování jeden k jednomu (bzučák zazní několikrát po sobě, což znamená, že párování proběhlo úspěšně, pokud bzučák nezazní nepřetržitě, párování se nezdařilo). Po úspěšném spárování lze dálkovým ovladačem ovládat chodítko na dálku; na dálkovém ovladači lze nastavit "start", "stop", "rychlost+" a "rychlost-".

5. Pokyny k obsluze konzoly

Funkce tlačítka

Spuštění/zastavení: Když je běžecký pás zastaven, stiskněte tlačítko "Start/Stop" pro spuštění běžeckého pásu. Během běhu běžeckého pásu stiskněte tlačítko "Start/Stop", běžecký pás se zastaví a všechna data se vymažou.

Program: Stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním režimu přejdete z manuálního režimu do automatického programu. Manuální režim je výchozím provozním režimem systému.

Režim: Stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním stavu můžete přepínat mezi 3 různými režimy odpočítávání.

Rychlé zkratky: Po spuštění běžeckého pásu stiskněte tuto klávesu pro nastavení rychlosti; po stisknutí klávesy se rychlost běžeckého pásu bude střídát v pořadí 3, 6 a 9 km/h.

Rychlost+/rychlost-: Po spuštění běžeckého pásu stiskněte toto tlačítko pro nastavení rychlosti, stisknutím tlačítka "+" rychlost zvýšíte a stisknutím tlačítka "-" rychlost snížíte;

Funkce zobrazení

Zobrazení času: Při zapnutém ukazateli času se zobrazuje doba chodu v manuálním režimu nebo odpočítávání doby chodu v režimu a programu.

Zobrazení rychlosti: Když svítí kontrolka rychlosti, zobrazuje se aktuální hodnota rychlosti jízdy.

Zobrazení vzdálenosti: Při rozsvícení kontrolky ujetých kilometrů se zobrazí kumulovaná vzdálenost v manuálním a programovém režimu nebo vzdálenost v programovém režimu.

Zobrazení kalorií: Při rozsvíceném indikátoru kalorií se zobrazí hodnota kalorií během cvičení v manuálním a programovém režimu nebo hodnota kalorií během cvičení v programovém a režimovém provozu.

Automatický program

Čas Program		Nastavení / 10 = doba běhu každé periody									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Překlad chybových kódů

Kód chyby	Popis	Řešení
E1	Abnormální komunikace: při zapnutém napájení je spojení mezi spodním ovladačem a konzolí abnormální.	Možná příčina: Zkontrolujte jednotlivé spoje mezi ovladačem a konzolou a ujistěte se, že je každé jádro plně zapojeno. Zkontrolujte propojovací vedení, pokud je poškozené, vyměňte jej.
E2	Žádný signál z motoru.	Možná příčina: Příčina: Zkontrolujte, zda je kabel motoru dobře připojen, pokud ne, připojte vodič motoru znovu. Zkontrolujte kabel motoru, zda není poškozený nebo zda není cítit spáleninou, pokud ano, vyměňte motor. Zkontrolujte snímač otáček, zda je správně nainstalovaný nebo poškozený.

E5	Přepětová ochrana: V provozu , spodní regulátor detekuje proud vyšší než 6A po dobu delší než 3 sekundy.	Možná příčina: Přetížení vede k nadměrnému proudu a systém se zastaví z důvodu vlastní ochrany nebo se zasekne nějaká část, což způsobí zastavení motoru. Upravte běžecký pás a znovu jej spusťte. Zkontrolujte, zda při chodu motoru není cítit kapalina nebo spálenina, pokud ano, vyměňte motor; zkontrolujte, zda řídicí jednotka není cítit spáleninou, pokud ano, vyměňte řídicí jednotku; zkontrolujte napájecí napětí, pokud neodpovídá specifikacím, změňte na správné napětí a stroj znovu vyzkoušejte.
E6	Ochrana proti nárazu při výbuchu: abnormální napětí nebo motor způsobí poruchu obvodu, který pohání motor.	Možná příčina: Zkontrolujte, zda je napájecí napětí o 50 % nižší než normální napětí , použijte správné napětí a vyzkoušejte stroj. znovu; zkontrolujte, zda řídicí jednotka není cítit spáleninou, a vyměňte řídicí jednotku; zkontrolujte, zda je připojen kabel motoru, a znovu připojte vodič motoru.
E7	Bez bezpečnostního klíče	Umístěte bezpečnostní klíč na správné místo.

Běžná údržba

Upozornění: Před údržbou se ujistěte, že je pás vypojen z elektrické sítě.

Mazání pohyblivých částí a čištění:

Tření podložky může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti Vašeho stroje. Proto doporučujeme pravidelně promazávat pohyblivé části, aby se zvýšila životnost pásu.

Mazadlo je přibaleno k výrobku. Měli byste aplikovat přiložené mazadlo, po cca prvních 40 hodinách provozu. Dále doporučujeme promazávat plošinu dle následujícího časového rozvrhu:

- omezené používání (méně než 3 hodiny za týden) mazání minimálně 1 x za 3 měsíce
- střední používání (4-7 hodin týdně) každý 1 - 2 měsíce (při vyšší hmotnosti uživatele častěji)
- časté používání (vice než 7 hodin týdně) každých 14 dní.

Pro otírání prachu, použijte měkký, vlhký hadřík. Setřete plochu mezi pásem a běhací deskou. To je nutné udělat vždy před novým mazáním. Pokud by zůstal nános prachu, zmenší se účinnost nového namazání desky, zvýší se tření mezi pásem a běhací deskou a tím dojde i ke zbytečnému přetěžování motoru. PROTO VŽDY UDRŽUJTE SPRÁVNĚ NAMAZANÝ PÁS !

Rovnoměrně nakapejte 2 – 3 kapky mazacího prostředku – nejlépe silikónový olej (je v plastové tubě přiložený k pásu) po nadzdvihnutí běhounu na běhací desku z obou stran hned za motorem. Na desku můžete také rovnoměrně nastříkat olej ve spreji (předtím se ujistěte, že stroj je vypnutý a odpojený od zdroje). Spíš ale doporučujeme tekutý olej, protože olej ve spreji je těkavý a brzy se z povrchu odpaří.

Pravidelně promazávejte ložiska předního a zadního válečku, aby se lehce otáčely a dobře přenášely výkon motoru.

POZOR! Před údržbou a čištěním, se ujistěte, že je pás odpojen od elektrického proudu.

Je také nutné průběžně odstraňovat prach z prostoru motoru a přilehlých částí. Odšroubujte plastový kryt nad motorem a celý prostor buď vysajte vysavačem (OPATRNĚ, abyste se nedotli a nepoškodili tištěné spoje a všechny elektrické součástky). Pokud nechcete používat vysavač, použijte jemný štětec, který opatrně vše očistěte od prachu. Následně kryt opět nasadte na původní místo. Je třeba dodržet pravidlo, že pás BUDE ODPOJENÝ od zdroje elektrického proudu !

- Úprava klínového řemene:

Vypojte pás z napájení (ze sítě) a sundejte ochranný kryt. Uvolněte čtyři šrouby na motoru a šroubujte seřizovací šroub – speciální šroub, určený pro nastavení napínání klínového řemene. Šroubujte ve směru hodinových ručiček. Po té dotáhněte všechny čtyři šrouby na motoru.

Zapněte pás do sítě. Překontrolujte zda klínový řemen není uvolněný a je dostatečně napnutý. Pokud je třeba řemen ještě dopnout, opakujte úkon ještě jednou.

- Nastavení běžeckého pásu:

Používejte pás na pevném, rovném povrchu. Pokud i tak není pás stabilní, navolte na pásu rychlost 6-8 km/h. Pokud je pás vychýlen více vpravo šroubujte ½ otáčky dle obrázku A.

Pokud je pás vychýlen vlevo, šroubujte ½ otáčky dle Obrázku B pro vybalancování pásu.

Otáčením oběma šrouby proti směru hodinových ručiček dochází k napínání pásu při jeho prokluzování na otočných válcičkách. To je další možnost, jak docílit rovnoměrného chodu a zamezit prokluzování otočného pásu při používání stroje, pokud je dostatečně napnutý klínový řemen dle výše uvedeného popisu.

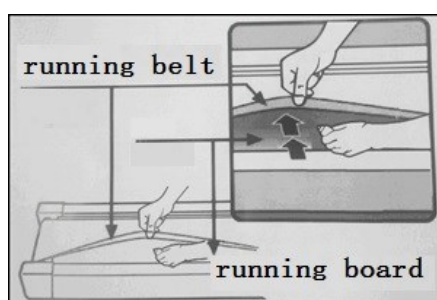


Obrázek A

Obrázek B

Mazání pásu

Mažte pravidelně spodní část běžecké plochy silikonovým olejem, dle obrázku níže. Stačí nanést menší množství oleje z obou stran na kraji běžecké desky hned za motorovým prostorem a uvést pás do chodu. Tím se olej rozprostře po celé běžecké ploše.



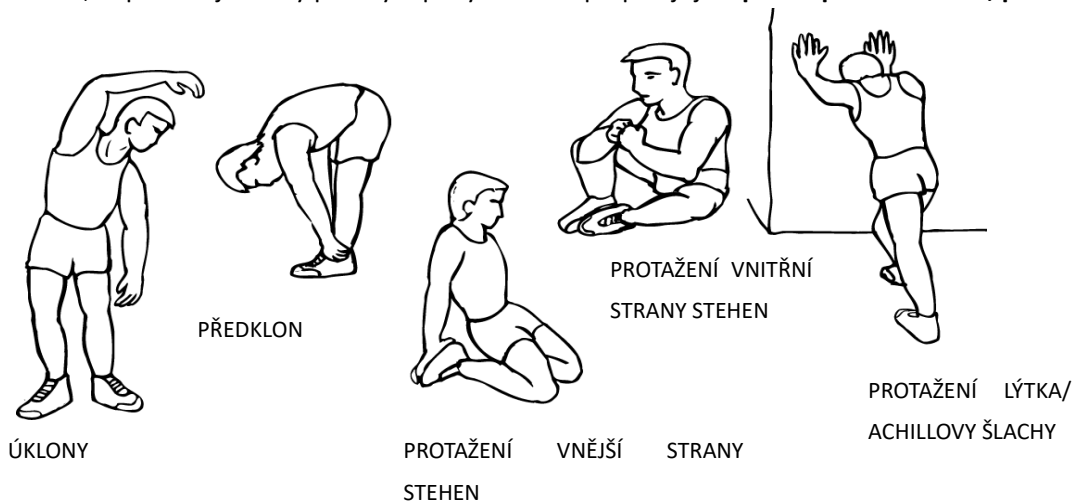
POKYNY KE CVIČENÍ **(posilovací stroje s počítačem)**

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!**



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 lze cvičit i déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením. Tabulka ukazuje doporučené hodnoty zátěže měřené srdečním tepem v závislosti na věku. Tmavý pás označuje rozmezí tepové frekvence, ve které je cvičení nejučinnější. Nedoporučujeme tělo zatěžovat v maximálních hodnotách – pouze v malém procentu. Maximální čas cvičení se snažte udržovat v doporučených hodnotách.

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.

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 byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30 denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn. Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

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

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

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

ES/EU Prohlášení o shodě č. 02052020/A

□

□ **Potvrzujeme tímto, že strojní zařízení splňuje všechna příslušná ustanovení níže uvedených předpisů Evropských společenství, nařízení vlády a norem. Toto prohlášení o shodě se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.**

**Dovozce
(zplnomocněný
zástupce):**

ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, ČR

Výrobce:

Hangzhou, Zhejiang, Čína

□ **Výrobek:**

název

Běžecský pás

typ

GB4000 A

modifikace

GB3900, **GB 3650**, GB4050, GB4450, GB4500, GB4550,
GB5050

Popis a určení funkce výrobku:

Běžecský pás s elektrickým náklonem slouží k běhání v interiéru. Rychlost 1-12,0 km/hod, manuální náklon - 2 polohy. Napájecí napětí 230 V AC. Jednotlivé modifikace se liší některými technickými parametry. Konstrukční princip i použité prvky jsou shodné.

Ověřeno dle:

Nařízení vlády č. 118/2016 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2014/35/EU, nařízení vlády č. 117/2016 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2014/30/EU, nařízení vlády č. 176/2008 Sb. ve znění nařízení vlády č. 170/2011 Sb. a 229/2012 Sb. a 320/2017 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2006/42/ES ve znění směrnice rady 2009/127/ES a 2012/32/EU, ČSN EN ISO 12100, ČSN EN 957-6 +A1, ČSN EN 60335-1 ed. 2, ČSN EN 61000-6-3 ed. 3, ČSN EN 55014-1 ed. 4, ČSN EN ISO 13849-1

V Semilech dne 3.7.2023