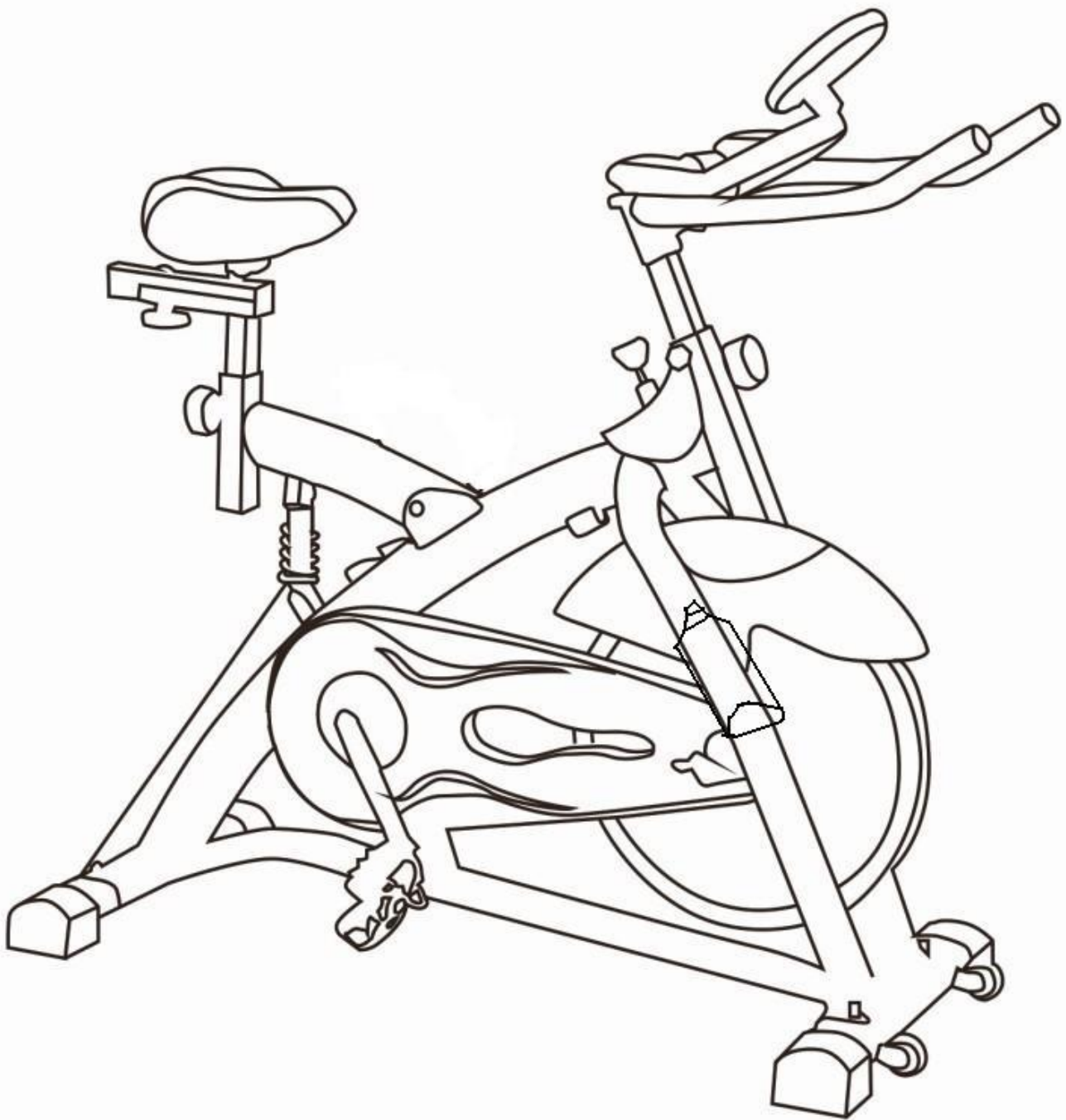


# SPININGOVÉ KOLO

## BE 4661



## **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 120 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 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!

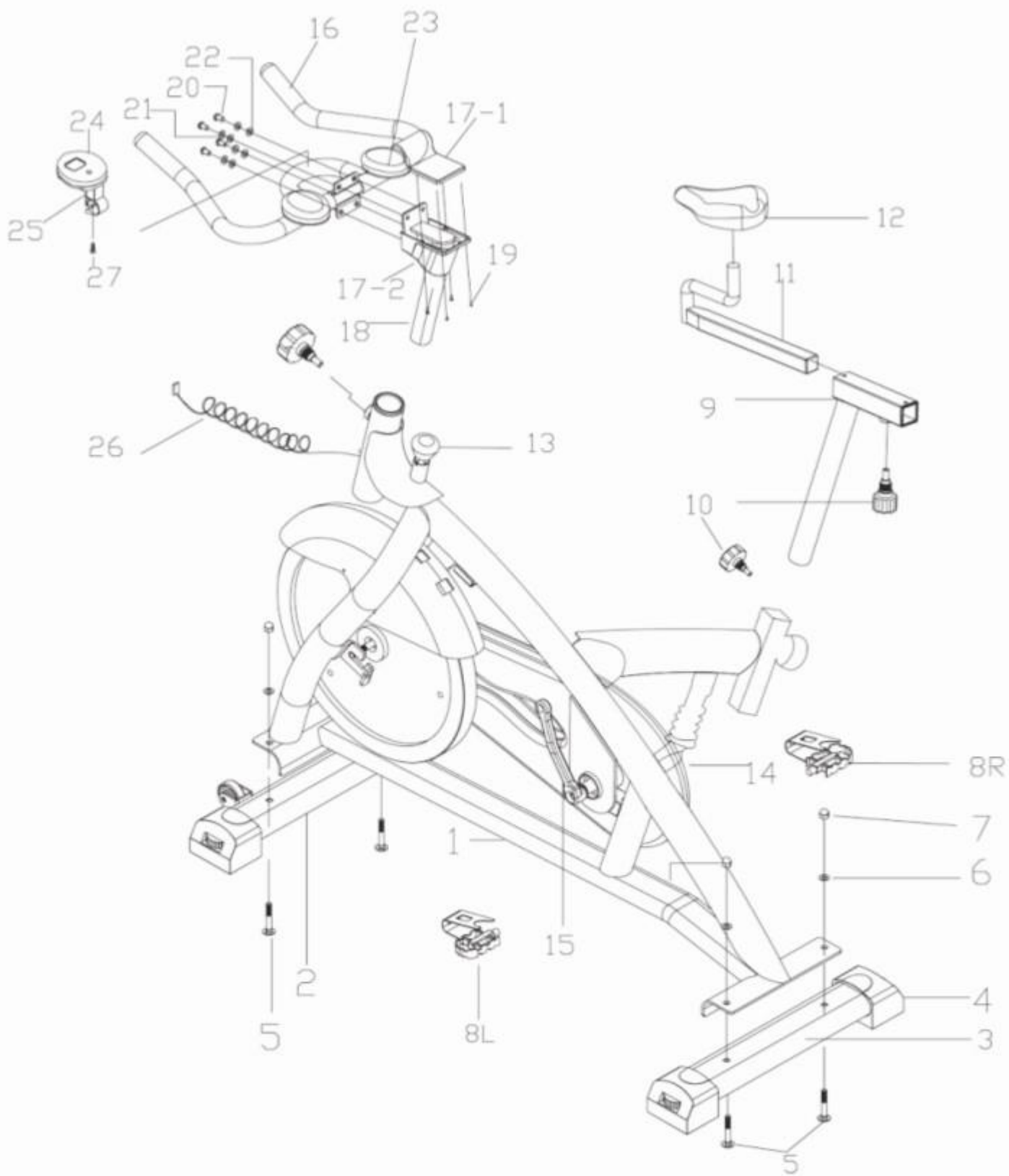
12. Elektro zařízení (počítač) nesmí být odstraňováno spolu se směsným komunálním odpadem, ale musí být odkládáno na místech k tomu určených nebo v místech jejich zpětného odběru, stejně tak baterie použité do počítače.

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

**Při montáži doporučujeme promazat pohyblivé části stroje vazelínou !**

The logo for ACRA V sport is displayed in a light gray, semi-transparent font. The word "ACRA" is in a large, bold, sans-serif typeface, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. Below "ACRA", the letter "V" is rendered in a very large, bold, sans-serif font, extending downwards. To the right of the "V", the word "sport" is written in a smaller, lowercase, italicized sans-serif font.

# MONTÁŽNÍ VÝKRES



## Seznam dílů

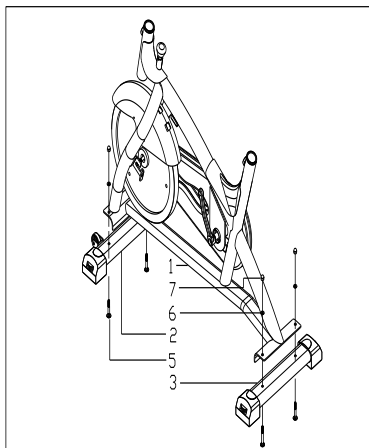
NO.	Díly	Kusy		NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Hlavní rám	1		16	Řídítka	1
2	Přední stabilizátor	1		17-1	Horní kryt řídítek	1
3	Zadní stabilizátor	1		17-2	Spodní kryt řídítek	1
4	Nastavitelná koncovka	4		18	Představec	1
5	Šroub	4		19	Šroub	4
6	Podložka	4		20	Šroub na upnutí řídítek	4
7	Matice	4		21	Podložka	4
8	Pedál	2		22	Pružná podložka	4
9	Sedlová trubka	1		23	Loketní opěrka	2
10	Upínací šroub	3		24	Počítač	1
11	Sedlová horizontální trubka	1		25	Držák počítače	1
12	Sedlo	1		26	Kabel od snímače k počítači	1
13	Brzda	1		27	Šroub	1
14	Kryt řemenu	1				
15	Hřídel s klikou	2				

### NASTAVENÍ TUHOSTI PRUŽINY :

Pokud by se vám při používání kola zdálo odpružení příliš měkké nebo naopak příliš tuhé (jedná se o nastavení na průměrnou hmotnost, která se může individuálně odlišovat) je možné pružinu buď povolit nebo naopak utáhnout, aby kolo při jízdě nebylo příliš měkké a nevlnilo se.

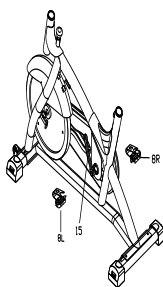
Otáčením upínacího šroubu ve směru hodinových ručiček se tuhost pružiny zvýší – dojde k jejímu utažení, a tím i ke zpevnění pružiny. Naopak povolováním – otáčením proti směru hodinových ručiček se odpor pružiny, a tím se tuhost, sníží. To je vhodné pro uživatele s nižší tělesnou hmotností, kteří následně po provedené úpravě tuhosti mohou jezdit pohodlněji.

## Pokyny k montáži :



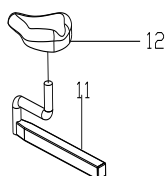
### Krok 1

Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1), pomocí šroubů (5) a podložek (6) a matic (7). Poté připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1), pomocí šroubů (5), podložek (6) a matic (7).



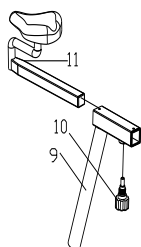
### Krok 2:

Našroubujte pedály (8) do kliky (15). Na pedálu je označení 'R' – pravý nebo 'L' - levý . Musí být namontovány na správnou stranu kola – rozlišují se při pohledu dopředu. Šrouby na pedálových osách je nutno řádně utáhnout do klik.



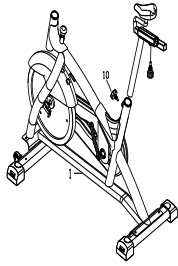
### Krok 3:

Upevněte sedlo (12) do sedlové horizontální trubky (11) a pevně jej utáhněte.



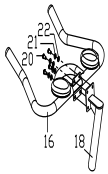
### Krok 4:

Vsuňte sedlovou horizontální trubku (11) do držáku sedlové trubky (9), a upevněte ji



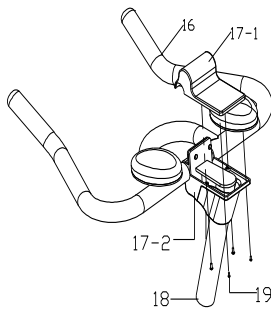
**Krok 5:**

Vložte sedlovou trubku (9) do hlavního rámu (1). Nastavte ji do požadované výšky a upevněte ji upínacím šroubem(10).

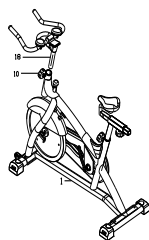


**Krok 6:**

Vložte řídítka (16) do představce (18) napevno vše dotáhněte šrouby (20) s podložkami (21) a pružnými podložkami (22).



**Krok 7:** Přiložte horní kryt řídítek (17-1) a spodní kryt řídítek (17-2), překryjte jimi řídítka (16) a představec (18) a kryty upevněte pomocí šroubů (19).

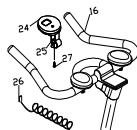


**Krok 8:**

Vložte představec (18) do hlavního rámu (1). Nastavte požadovanou polohu a utáhněte jej upínacím šroubem (10).

**Krok 9:**

Upevněte držák počítače (25) pomocí šroubů (27). PVložte počítač (24) do držáku (25). Poté vložte koncovku kabelu (26) do zdířky v zadní části počítače (24). Senzory měření srdečního tepu (16) jsou také propojeny s počítačem.



# NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ CVIČEBNÍHO POČÍTAČE

## FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE: stisknutím vyberete požadovanou funkci.

RESET: stiskem tlačítka po dobu 3 vteřin, obnovíte funkce.

## AUTO ON/OFF:

Displej se automaticky vypne, pokud po dobu 8 minut neobdrží žádný signál, nebo nebude stisknuto žádné tlačítko.

SCAN: tato funkce automaticky přepíná mezi jednotlivými funkcemi počítače, každé 4 vteřiny.

TIME ( ČAS ): Automaticky měří čas od začátku cvičení, až do 99:59 hod.

SPEED ( RYCHLOST ): zobrazuje okamžitou rychlost, až do 99,9 km/h, nebo ml/h. Hodnota rychlosti se zobrazuje na monitoru neustále.

DISTANCE ( VZDÁLENOST ): zobrazuje vzdálenost ujetou od začátku cvičení, až do 99,99 km, nebo milí, od nuly.

CALORIE ( KALORIE ): automaticky počítá kalorie, spotřebované od začátku cvičení. Maximální hodnota kalorií je 999,9 CAL.

## PROVOZNÍ POKYNY:

Baterie můžete vyměnit na zadní straně počítače. Použijte dvě baterie "AA", nebo "UM-3".

Spiningové kolo skladujte při teplotě: -10°C do +60°C (14°F to 168°F).

Provozní teplota: 0°C do +40°C (32°F to 104°F).

## POKYNY KE CVIČENÍ

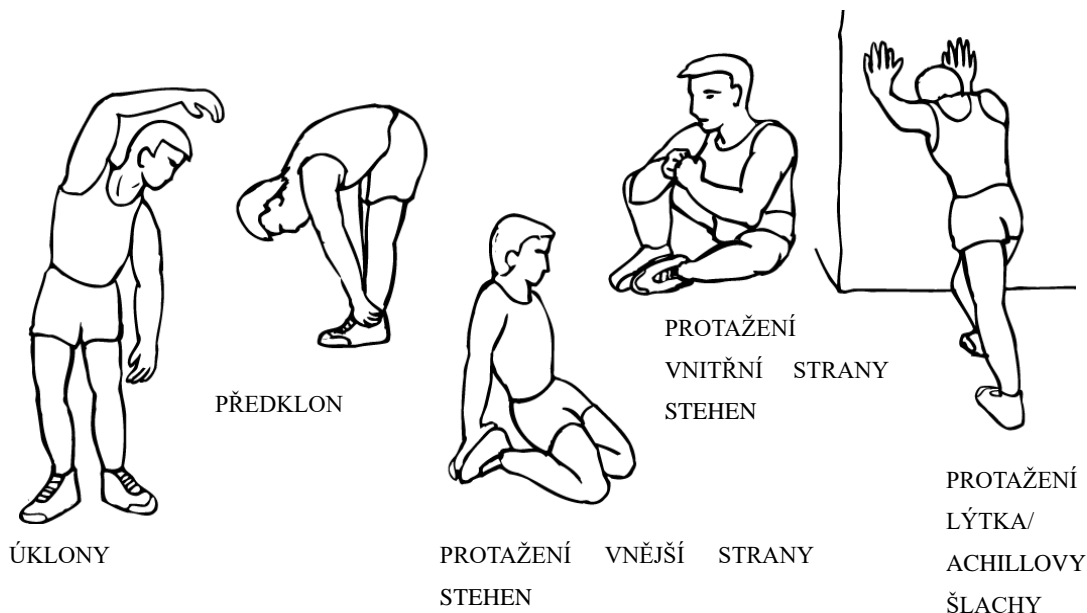
Používání posilovacího stroje, společnosti ACRA, s.r.o, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

### 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.

## 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

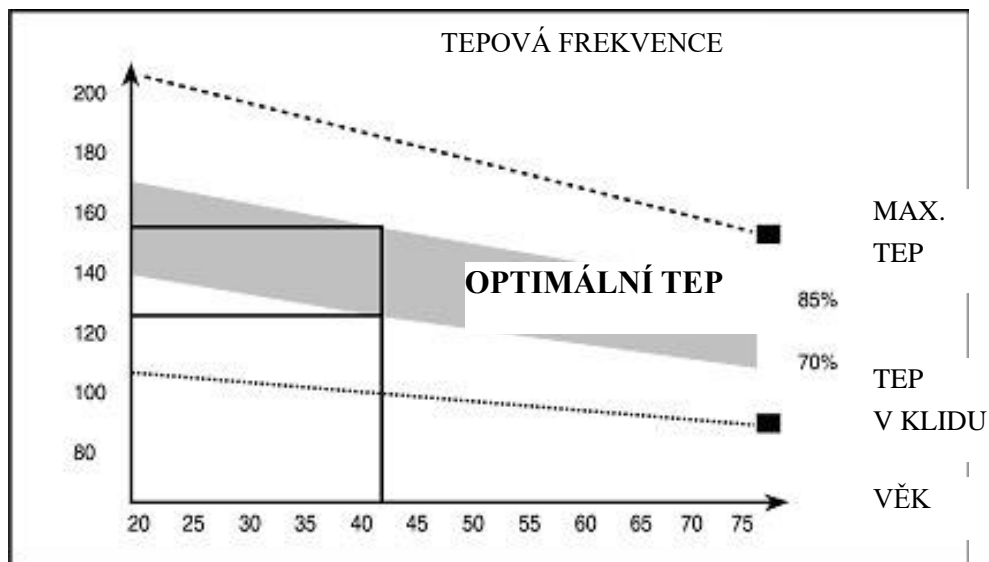
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

## 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.



**ACRA<sup>®</sup>**  
*v sport*

## ZÁRUČNÍ LIST

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:**

Opotřebení 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 vytkána 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.

<b>Typové označení výrobku:</b>	<b>Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:</b>
---------------------------------	---

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](mailto:reklamace@acra.cz)  
513 01 Semily

IČ: 64254330