

INVERZNÍ – OTOČNÁ REHABILITAČNÍ LAVICE



(Ilustrační foto)

NÁVOD K POUŽITÍ A OBSLUZE

ÚVOD

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k zakoupení tohoto kvalitního, rehabilitačního 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

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 rehabilitačního stroje.

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.

Maximální váha cvičence, je 136 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. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 0,5 m volného místa.

Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, míst spojů, atd. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!

Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do

pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.

Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemístěte za asistence druhé osoby.

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

Před zahájením cvičení na polohovatelné posilovací lavici se poradte s lékařem, obzvláště v případě, že trpíte jakýmkoliv z těchto stavů (výčet je pouze orientační):

- těhotenství, kýla, zelený oční zákal, poškození sítnice, vysoký krevní tlak, tranzitorní ischemická ataka, srdeční nebo oběhové potíže, poranění páteře, kornatění tepen v mozku, oteklé klouby, osteoporóza, nedoléčená zlomenina, v případě chirurgických implantátů, v případě užívání antikoagulancií (včetně aspirinu), zánět středního ucha, obezita.

Jestliže Vám lékař schválí užívání této lavice, řiďte se jeho pokyny a poradte se s ním také o doporučených cvičích.

Lavici nesmí používat děti bez dozoru dospělé osoby.

Někteří lidé nemohou být nikdy v pozici hlavou dolů. Jestliže si myslíte, že patříte do této menšiny, poradte se o užívání lavice s lékařem.

Při prvním použití lavice by měla být přítomna další osoba, která na Vás bude dohlížet. Ačkoliv je cvičení na lavici snadné, dozor další osoby je důležitý pro Váš pocit jistoty a zajištění správného cvičení.

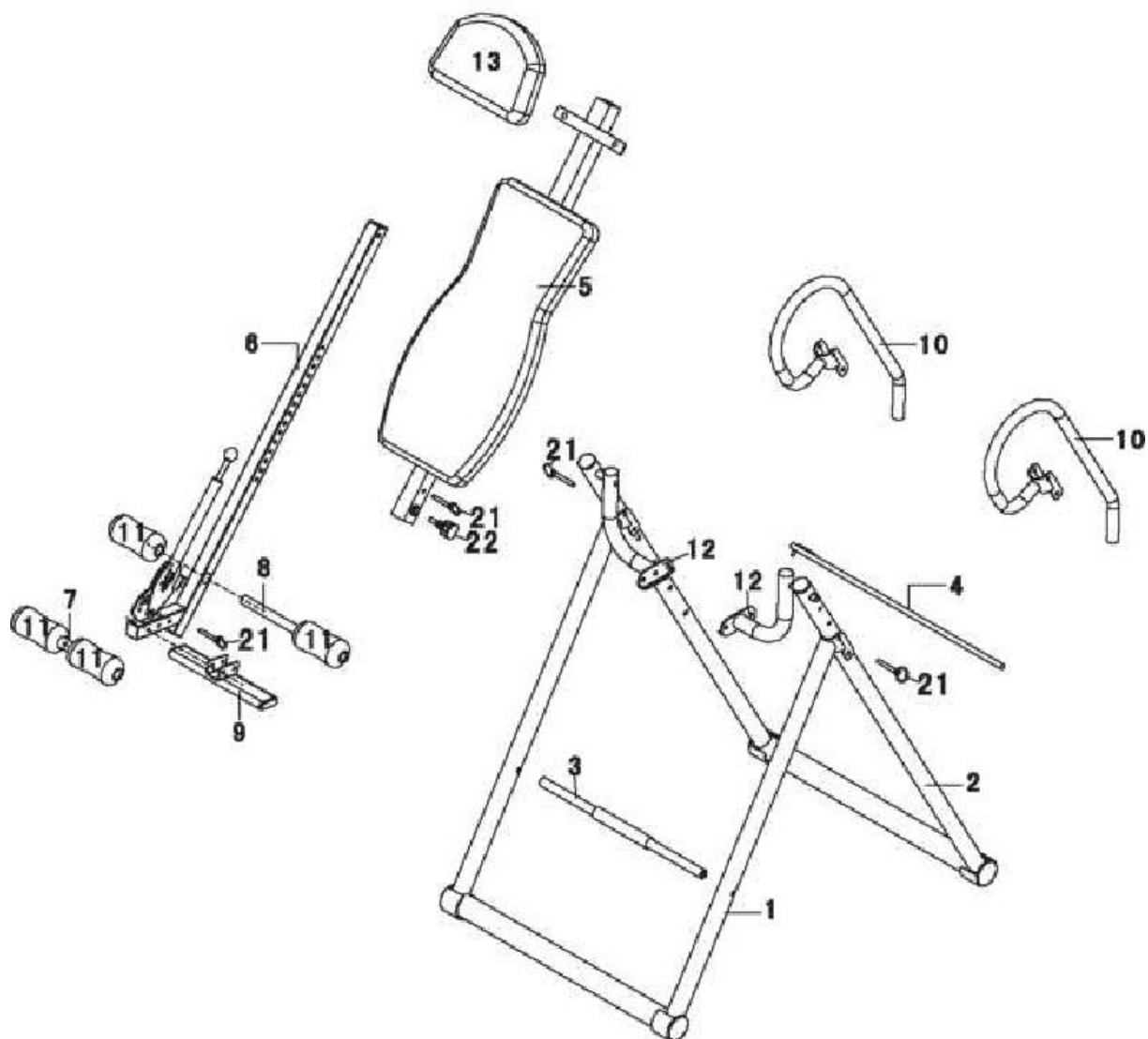
Dokud se nenaučíte řádně zacházet s lavicí, cvičte za dozoru dospělé osoby.

Před zahájením cvičení zkontrolujte, že je lavice uzpůsobena výšce a váze uživatele. Ujistěte se, že jsou všechny jistící kolíky řádně zasunuty v otvorech a zajištěny.

Vždy zkontrolujte, zda je připevněn bezpečnostní pás.


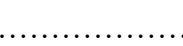







Necvičte bezprostředně po jídle!

JEDNOTLIVÉ ČÁSTI:



NÓ.	Název	Počet	No.	Název	Počet
1	Přední stojan	1	8	Držák nohou	1
2	Zadní stojan	1	9	Spodní opěrka	1
3	Přední rozpěrná tyč	1	10	Madla L + P	2
4	Zadní výztuha	1	11	Pěnové návleky	4
5	Opěradlo	1	12	Středové rameno L + P	2
6	Výškově nastavitelná trubka	1	13	Opěrka hlavy	1
7	Přítlačná rozpěrka	1			

SOUPIS DALŠÍCH DÍLŮ

14. Šestihranný šroub M8*55  1 ks
15. Plochá podložka  20 ks
16. Šestihranný šroub M8*20.....  1 ks
17. Pojistná matice M10  1 ks
18. Pojistná matice M8  10 ks
19. Plochá podložka  1 ks
20. Plochy vrut s křížovou hlavou M6*16  2 ks
21. Zajišťovací kolík s kroužkem 8*55  4 ks
22. Šroub s plastovou hlavou M16*20  1 ks

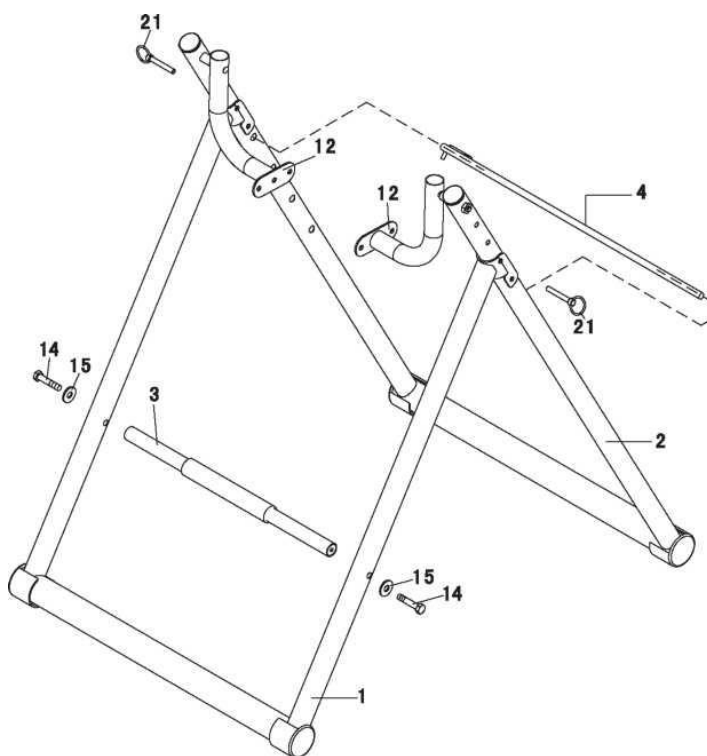


POKYNY K MONTÁŽI

Krok č.1

Připravte přední č. 1 a zadní stojan č. 2, použijte šrouby č. 14 a podložky č. 15 na upevnění přední rozpěrné tyče č. 3.

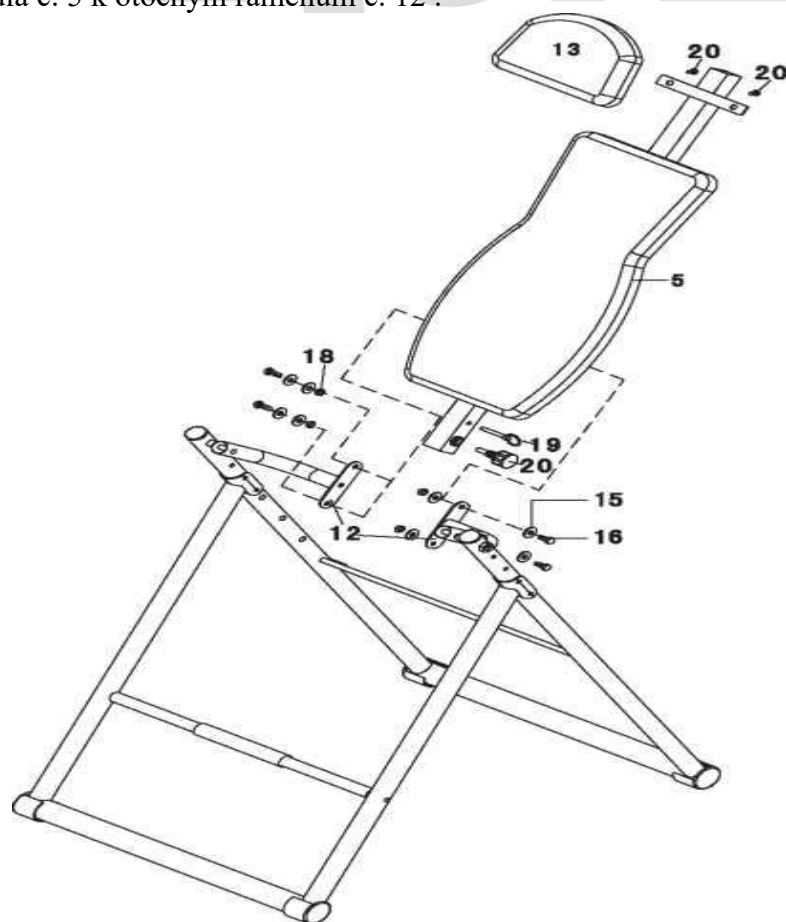
Upevněte oba stojany pomocí kolíků č. 21, dále připevněte zadní výztuhu č.4 do zadní stojky č.2. Dále si připravte ramena č. 12. Dbejte na dotažení všech šroubů a matic.



Krok č.2

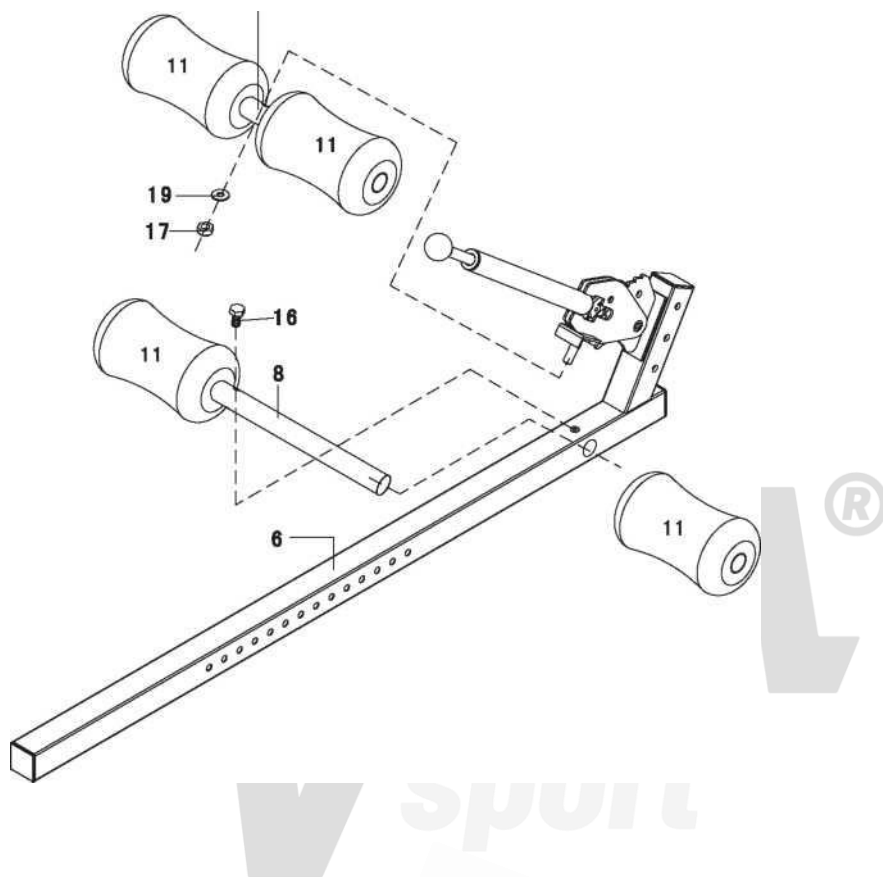
Použijte vruty č. 20 na připevnění hlavové opěrky č. 13 do připraveného rámu opěradla č. 5 .

Pomocí šroubu č. 16, ploché podložky č. 15 a matice č. 18 upevníte kovový nosný profil opěradla č. 5 k otočným ramenům č. 12 .



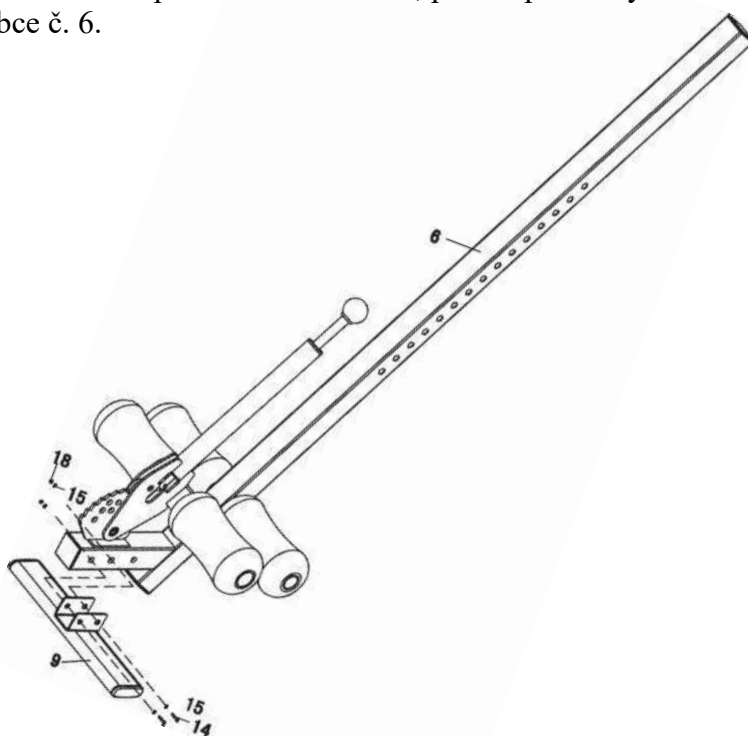
Krok č.3

Vložte držák nohou č. 8 do výškově nastavitelné trubky č.6. Vložte držák nohou 8 do otvoru v trubce č. 6 nasuňte z obou stran pěnové návleky č. 11 a držák řádně upevněte šroubem č. 16. Použijte matici č. 18 a plochou podložku č. 19 na upevnění přítlačné rozpěry č. 7. Také na ni nasuňte z obou stran pěnové návleky č. 11. Řádně dotáhněte matici č. 18 pomocí klíče 14*17.



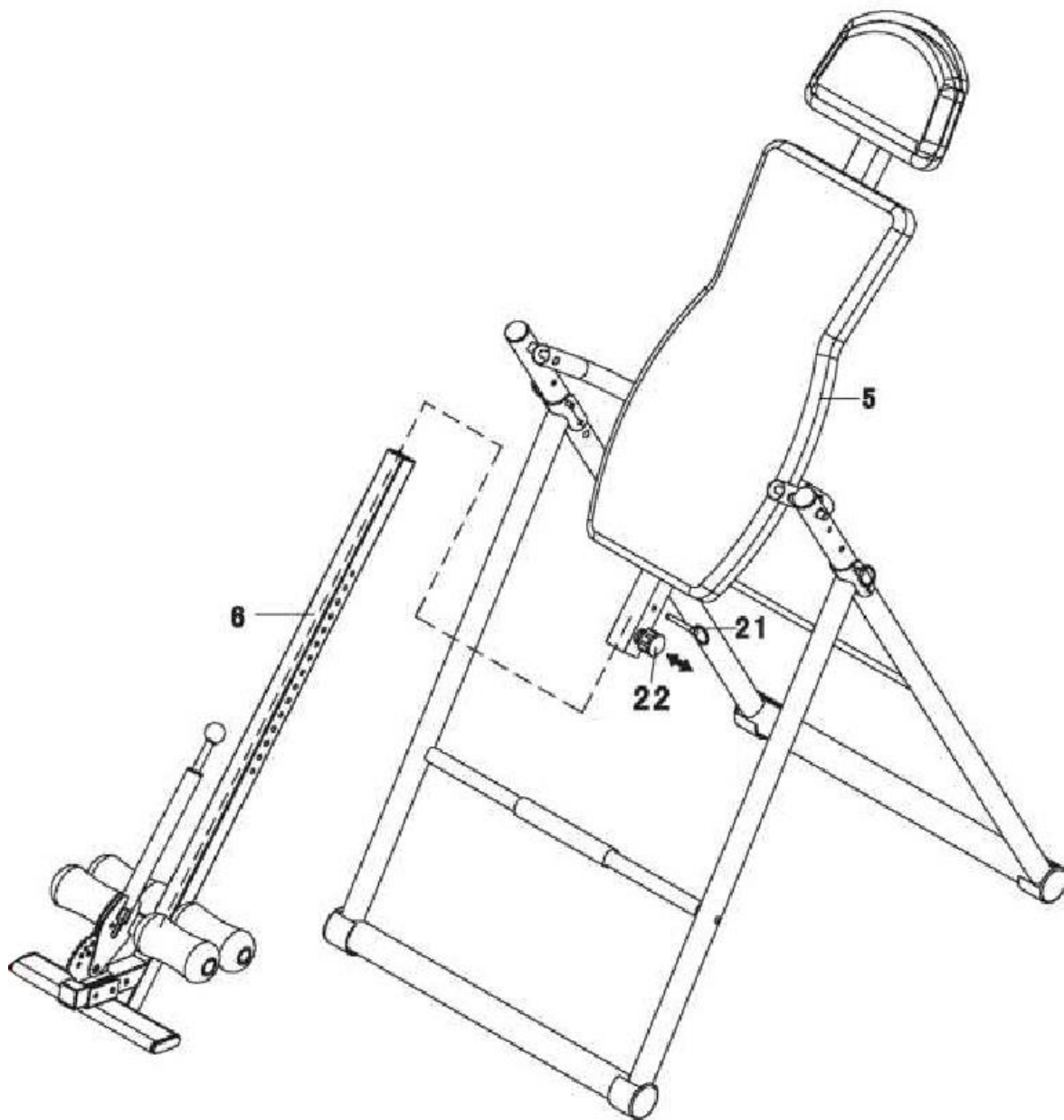
Krok č.4

Upevněte spodní opěrku nohou č. 9 pomocí šroubu č. 14, ploché podložky č. 15 a matice č. 18 k výškově stavitelné trubce č. 6.



Krok č. 5

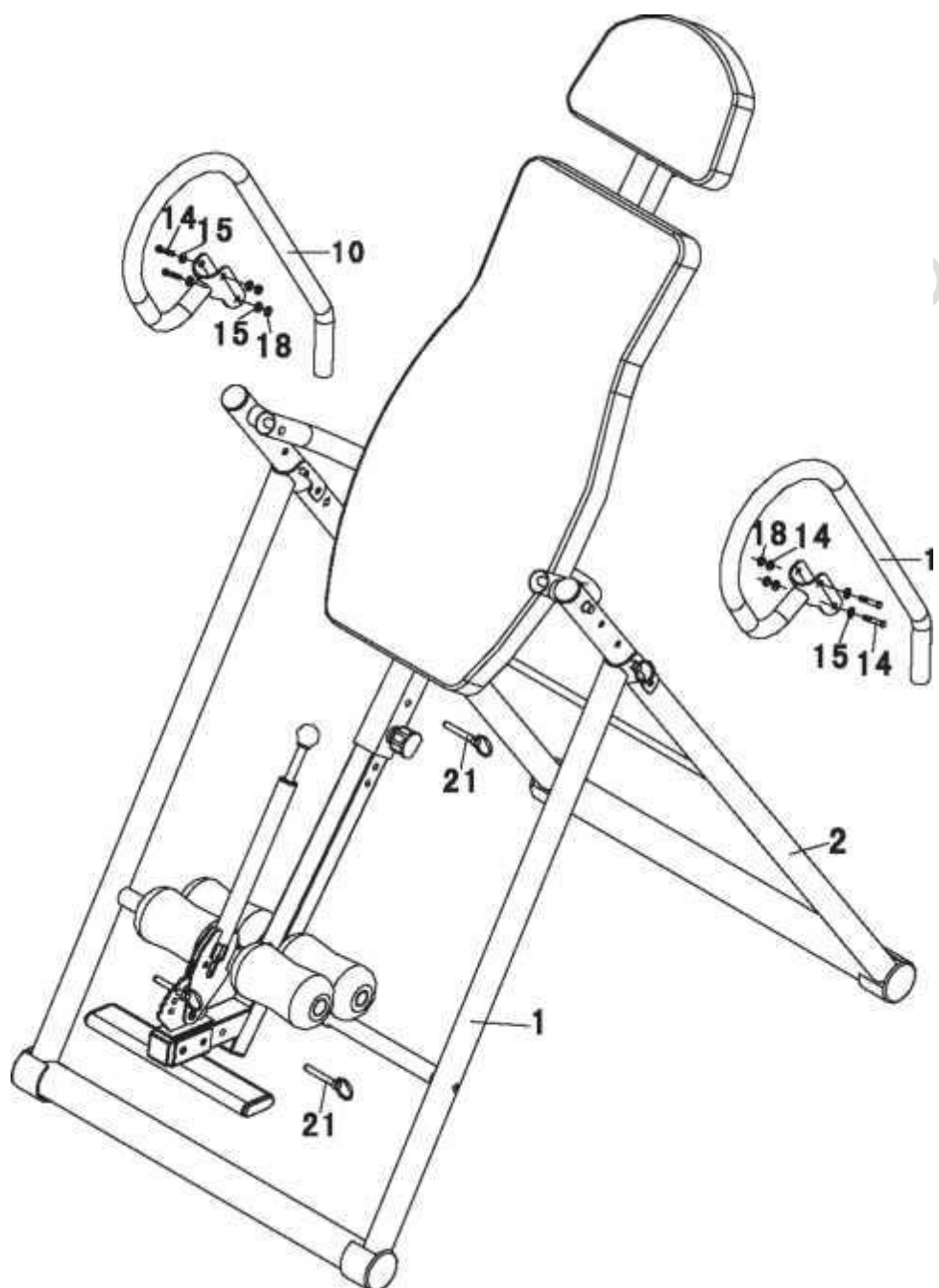
Zasuňte výškově nastavitelnou trubku č. 6 do rámu opěradla č. 5. Vložte šroub s plastovou hlavou č. 22 do rámu č. 5, aby byl možný posuv výškově stavitelnou trubkou pro nastavení potřebné polohy. Vybranou polohu zakotvěte kolíkem č. 21 a napevno rukou dotáhněte šroub č. 22 .



Krok č.6

Pomocí šroubů č. 14, podložek č. 15 a matic č. 18 připevněte levé a pravé madlo č. 10 k zadnímu stojanu č. 2.

Před použitím lavice se přesvědčte, že máte veškeré šrouby, vruty a matice pevně dotažené a že máte zasunuté oba zajišťovací kolíky č. 21 v příslušných otvorech. Také vyzkoušejte, zda je pevně dotažený šroub s plastovou hlavou č. 22. Jen tak můžete začít otočnou lavici používat.



NÁVOD K POUŽITÍ

Postupujte podle pokynů v tomto návodu, pro zajištění správného nastavení lavice. Jestliže se položíte na lavici s rukama položenýma na hrudníku, měli byste se zároveň s lavicí jemně naklonit, směrem dozadu. Jestliže se lavice nenaklání, nebo se naklání na opačnou stranu, je nastavení špatné.

Jestliže zvednete jednu ruku nad hlavu, měla by se lavice naklonit ještě více dozadu. Pro návrat do výchozí polohy přitáhněte ruku k tělu. Sklon lavice a rychlost naklánění můžete zvýšit, pokud použijete obě ruce.

Jestliže máte potíže s návratem do výchozí polohy, pokrčte se v kolenou a snižte těžiště jemným podřepem. Jestliže je sklon lavice 90 stupňů, uchopte lavici z obou stran a snažte se přitáhnout směrem dopředu.

Nepokoušejte se dostat do výchozí polohy zvednutím hlavy!

ZAČÍNEJTE OPATRNĚ

Při prvním použití doporučujeme se naklánět, pouze o 20-30 stupňů. Nesetrvávejte více než 5 minut v převrácené pozici. Během prvních pár týdnů, se naklánějte hlavou dolů, po dobu pouze několika málo minut.

VŠÍMEJTE SI, JAK NA CVIČENÍ REAGUJE VAŠE TĚLO

Přestaňte ihned cvičit v případě, že začnete pociťovat bolest hlavy, závrať, zrudne-li Vám obličej, pokud pociťujete nepříjemný pocit v kotnících, kolenou nebo kyčlích.

MÍRA PŘEVŘÁCENÍ HLAVOU DOLU

Začátečníkům se doporučuje maximální sklon 20-30 stupňů, aby si tělo postupně zvykalo na pozici hlavou dolů.

Jakmile si zvyknete na tuto pozici a cítíte se v ní dobře, můžete zvýšit sklon lavice, na 50-60 stupňů. V této poloze dochází k uvolnění páteře. Není třeba naklánět se více, než o 60 stupňů. Maximální možný sklon, kterého lze dosáhnout, je 90 stupňů.

NAKLÁNĚNÍ SMĚREM DOPŘEDU A DOZADU

Pomalým pohybem rukou, směrem nahoru a dolů, lze regulovat sklon lavice.

Zvyknout si na pozici vzhůru nohama, vyžaduje trénink a čas. Zpočátku trénujte každý den, po dobu pár minut. Jakmile si tělo zvykne na tuto pozici, můžete se převracet hlavou dolů 2krát, či 3krát denně.

UKÁZKA CVIKŮ



2. Jedna ruka předpažená



4. Jedna ruka předpažená a jedna vzpažená



1. Výchozí pozice



3. Jedna ruka vzpažená

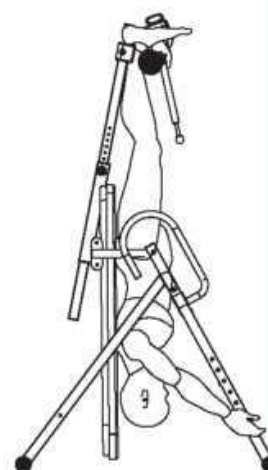
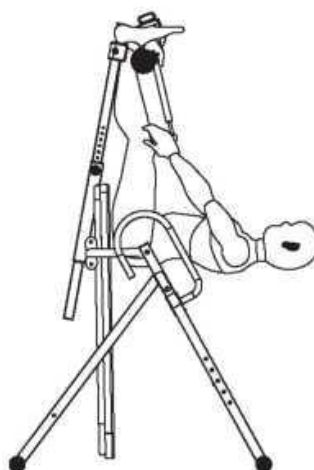
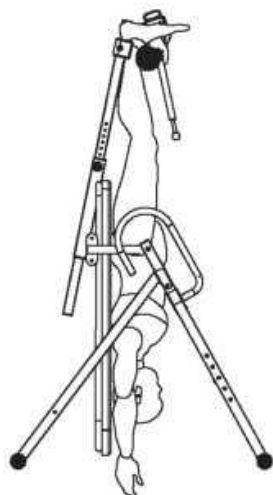
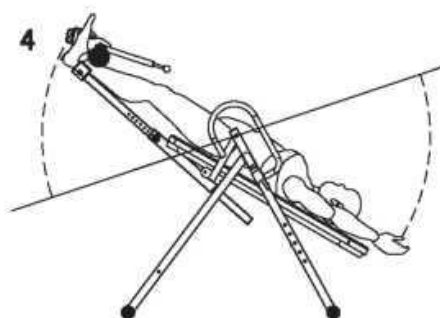
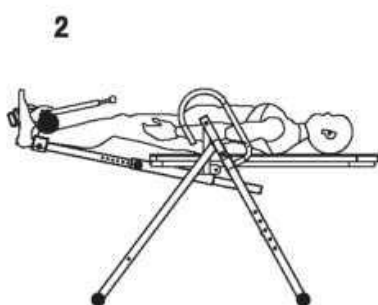
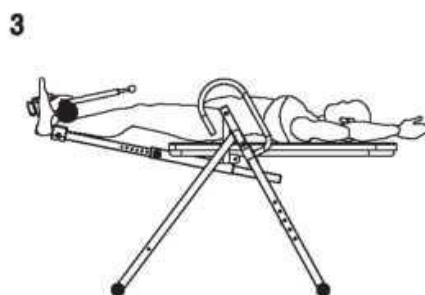
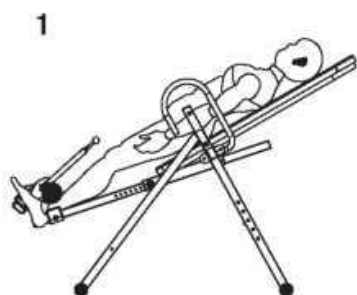


5. Maximální převrácení



Další možnosti cvičení na lavici :

Working instruction:



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:

- 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 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 vytykána 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 – 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:

Reklamační oddělení – tel. 481 623 322 , e-mail: reklamace@acra.cz
481 389 648

ACRA s.r.o.
Brodská 161
513 01 Semily