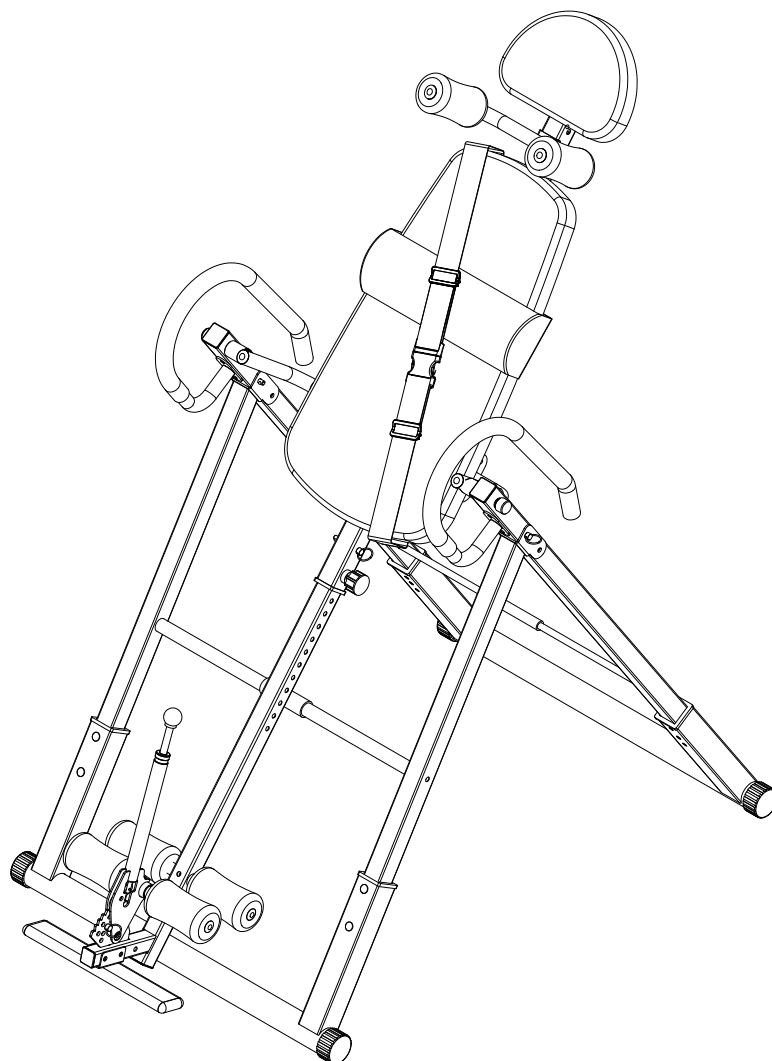


ACRA[®] fitness



Inverzní lavice

KH777N

Návod k použití

Před použitím tohoto výrobku si pozorně přečtěte tento návod a dbejte na jeho bezpečnost.
Upozornění: Nezletilí, starší a nemohoucí pacienti by měli přípravek používat pod dohledem dospělé osoby.

UPOZORNĚNÍ A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PRO INVERZNÍ LAVICI

Děkujeme, že jste si zakoupili výrobky naší společnosti. Správné používání zařízení je zárukou vaší bezpečnosti a zdraví. Před použitím zařízení si prosím pečlivě přečtěte následující pokyny:

1: Před instalací a použitím je velmi důležité si kompletně přečíst návod k použití. Pouze při normální instalaci, údržbě a používání tohoto zařízení může být praxe bezpečná a účinná;

2: Před zahájením cvičebního programu se prosím poradte se svým lékařem, abyste zjistili, zda váš současný fyzický stav umožňuje používat toto zařízení ke cvičení a zda to nepoškodí vaše zdraví. Pokud se léčíte na srdeční tep, krevní tlak a cholesterol, je nutná rada lékaře;

3: Věnujte pozornost některým signálům vašeho těla, nesprávné a nadměrné cvičení poškodí vaše zdraví. Pokud pocítíte některou z následujících nepříjemných reakcí: bolest, svírání na hrudi, zrychlený tep, dušnost, závratě, točení hlavy a nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Pokud chcete ve cvičebním programu pokračovat, poradte se nejprve se svým lékařem;

4: Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah tohoto zařízení, toto zařízení je speciálně navrženo pro dospělé;

5: Na spodní část zařízení použijte pevný, rovný materiál, který ochrání vaši podlahu a koberec. Z bezpečnostních důvodů zajistěte, aby kolem zařízení bylo alespoň 0,5 metru volného prostoru;

6: Před použitím se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice zajištěny. Zařízení používejte opatrně. Pokud při instalaci a používání zařízení zjistíte jakékoli závady nebo uslyšíte neobvyklý zvuk, včas přerušete cvičení a nepokračujte v jeho používání, dokud nebude problém vyřešen;

7: Při cvičení prosím noste co nejtěsnější oblečení, abyste zabránili zachycení volného oblečení zařízením nebo omezení pohybu. Upozorňujeme, že nesprávné a nadměrné cvičení může způsobit poškození těla;

8: Toto zařízení je vhodné pouze pro vnitřní použití a použití v domácnosti a maximální zatížení je 150 kg;

9: Při přemísťování tohoto zařízení buďte opatrní, abyste předešli zbytečnému zranění;

10: Tento návod a instalační nástroje řádně uschovejte.

PODROBNOSTI O BALENÍ

Číslo	Součásti	Množství	Číslo	Součásti	Množství
1	Hlavní držák	1	11	Pěnová trubka	2
2	Zadní přídržná tyč	1	12	Opěrka hlavy	1
3	Základní deska	1	13	Popruhy1	1
4	Nastavovací páka	1	14	Popruhy2	1
5	Podpůrná základna	2	15	Pěna	6
6	Madlo	2	16	Podložka pod opěrku hlavy	1
7	Ramenní U-rám	1	17	batoh	1
8	Zařízení pro stlačení nohou	1	18	bederní podložka	1
9	přední převodová páka	1	19	Uživatelská příručka	1
10	zadní převodová páka	1			

INFORMACE O NÁHRADNÍCH DÍLECH



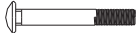







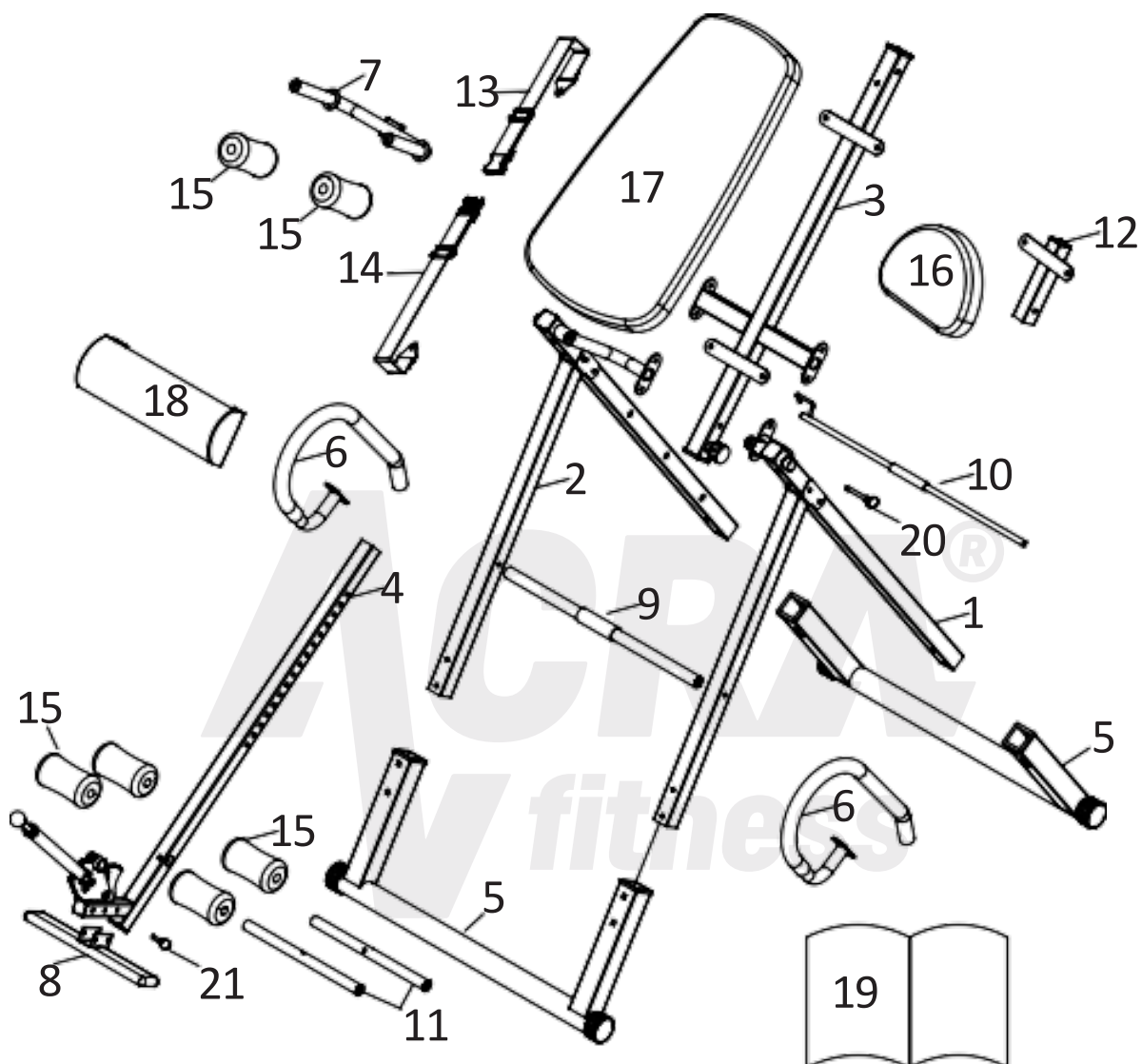
Č.	Jméno	Velikost	Obrázek	Mn.
20	Ocelové kuličkové čepy s kroužkem	φ8*60		3
21	Ocelové kuličkové čepy s kroužkem	Φ8*28		1
22	převodový šroub	M8*60		8
23	Velké ploché šrouby s vnitřním šestihranem	M6*16		6
24	Šrouby s válcovou hlavou	M8*50		7
25	Šrouby s válcovou hlavou	M8*50		2
26	Šrouby s válcovou hlavou	M8*20		7
27	plochá podložka	M8		25
28	převlečná matice	M8		20
29	Šestihran s křížovým klíčem	M5		1
30	očkoplochý klíč	13-17		1

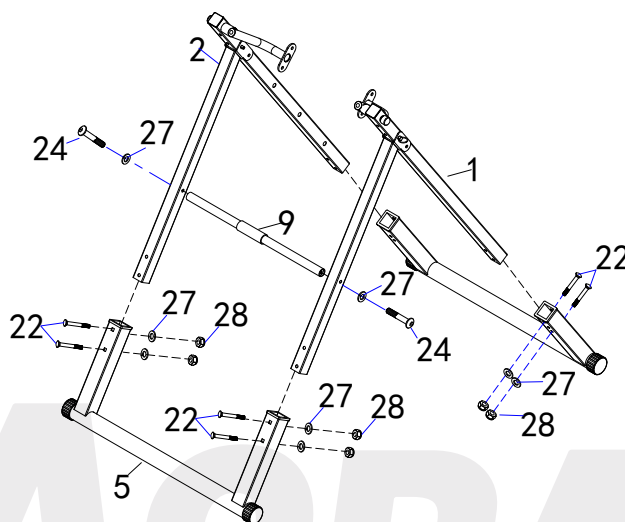
SCHÉMA DÍLŮ



Krok 1

A. Otevřete levou a pravou podpěru 1#, 2# a připevněte levou a pravou podpěru k základně 5# pomocí šroubů 22# M8*60, plochých podložek 27# M8 a matic 28# M8 proti povolení.

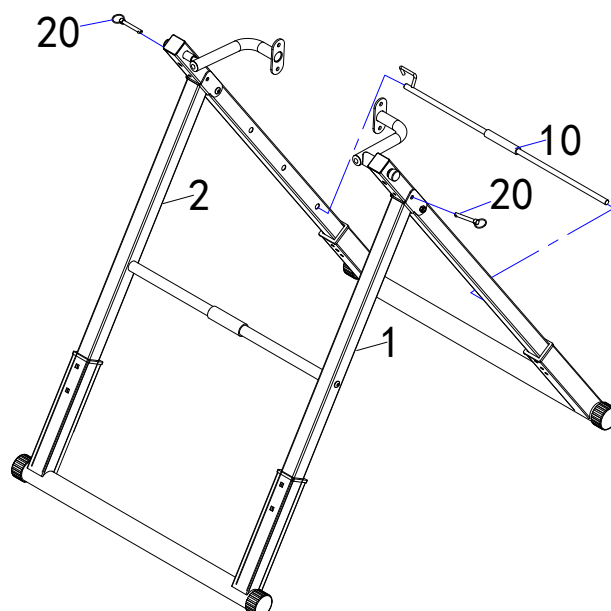
B. Pomocí šroubů 24# M8*50, plochých podložek 27# M8 připevněte přední dorazovou tyč 9# k levému a pravému nosiči 1# a 2#. (Poznámka: Na začátku montáže neutahujte všechny šrouby.)



Krok 2

A. Otevřete obrácenou podpěru stroje a do otvorů na předních a zadních přípojkách podpěry vložte 20# ocelové kulové čepy s kroužky.

B. Nastavte vhodný úhel pohybu, 10# zadní převodovou páku podle potřeby vložte na obě strany zadních podpěrných otvorů (strana s proraženými otvory zcela na místě, druhý konec háku s hákem zaseknutým ve čtvercové trubce nad fixací) nebo nevložený (abyste mohli být zcela obráceni, doporučuje se, abyste poprvé nejprve naložili do nejvyššího otvoru, po úpravě do ostatních otvorů nebo nenaložili).

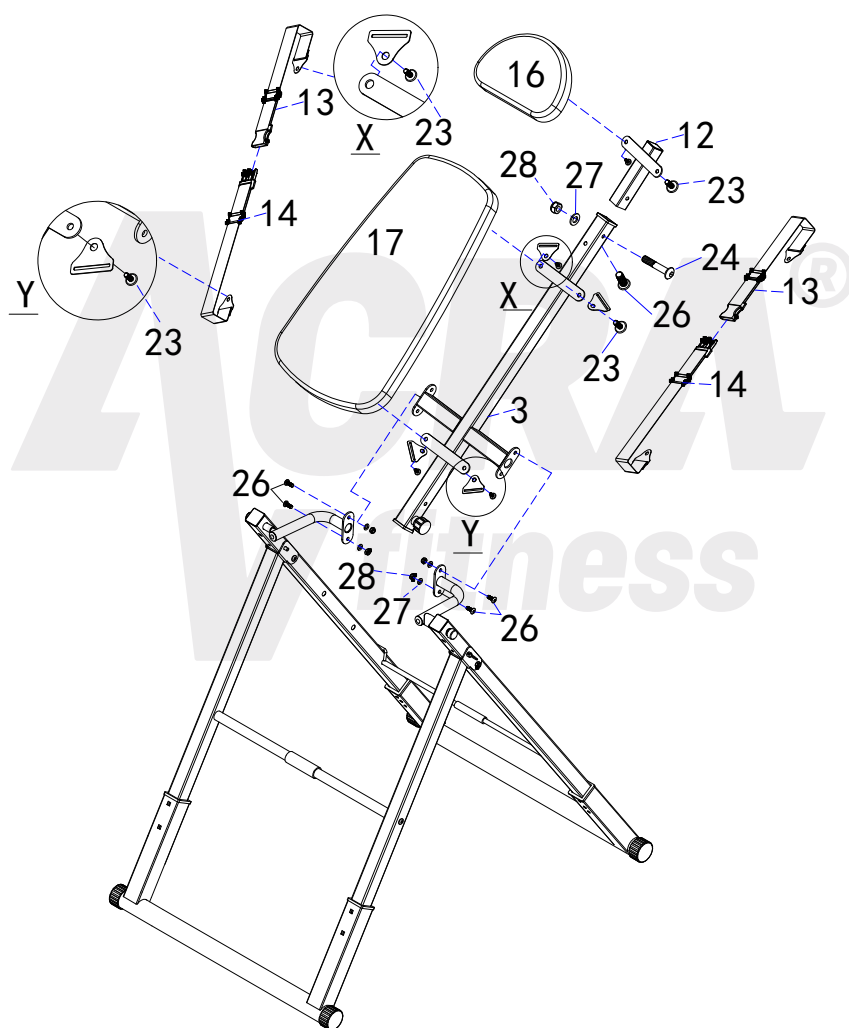


Krok 3

A. Pomocí šroubů 24# M8*50, šroubů 26# M8*20, plochých podložek 27# M8, pojistných matic 28# M8 připevněte držák hlavového polštáře 12# k držáku opěradla 3#.

B. Pomocí šroubů 23# M6*16 připevněte polštářek hlavy 16# a polštářek zad 17# a současně umístěte popruhy 13# a 14# ve schématech X a Y na železný kus nad rámem opěradla 3#.

C. Pomocí šroubů 26# M8*20, plochých podložek 27# M8 a zápustných matic 28# M8 spojte železné díly na straně rámu opěradla 3# s železnými díly na hlavní konzole.



Krok 4

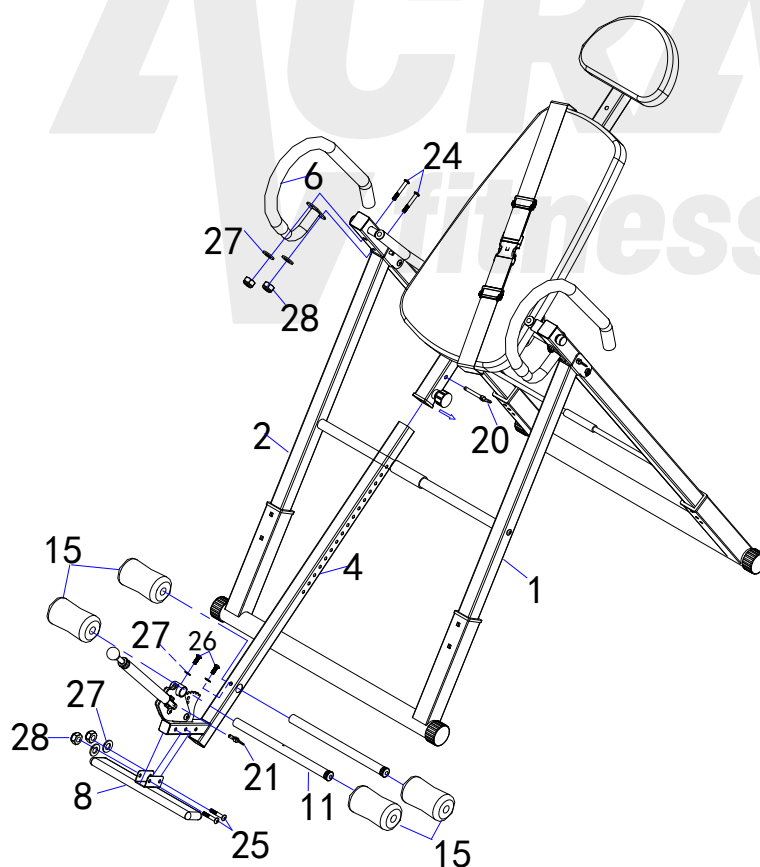
A. Vložte pěnovou trubku 11# do velkého otvoru na rámu pro nastavení výšky a upevněte ji pomocí šroubů 26# M8*20 s plochými podložkami 27# M8 a do pěnové trubky vložte z obou konců pěnu 15#;

B. Vložte pěnovou trubku 11# do otvoru v krytu na opěrci nohou lisu a upevněte ji pomocí šroubů 26# M8*20 s plochými podložkami 27# M8 a na pěnovou trubku 11# vložte z obou konců pěnu 15#;

C. Upevněte opěrku nohy 8# pomocí šroubů 25# M8*50, šroubů 26# M8*20, plochých podložek 27# M8 a matic proti povolení 28# M8 na čtvercovou trubku na spodním konci rámu pro samočinné nastavení výšky.

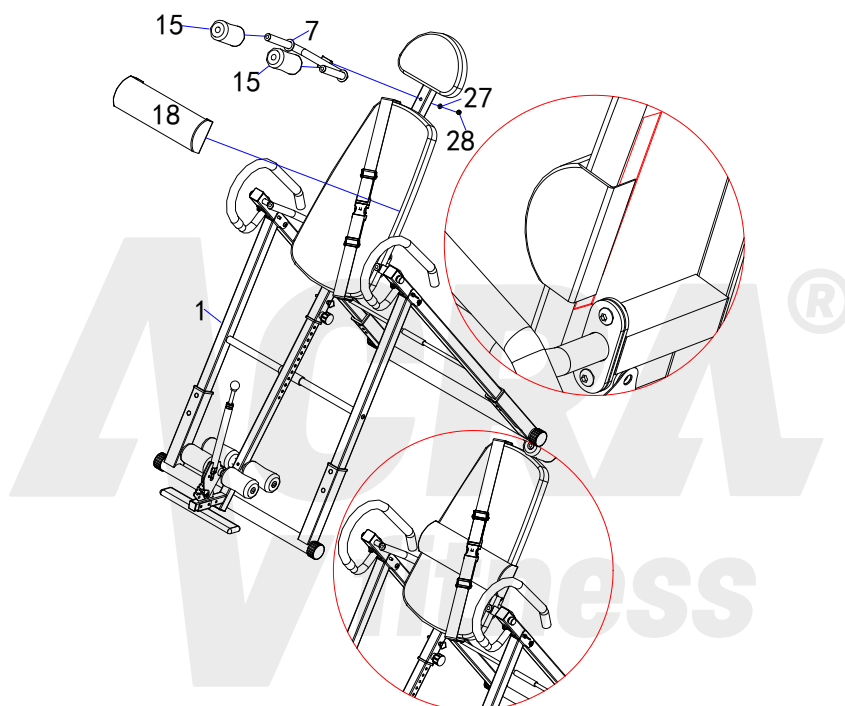
D. Vložte sestavený rám pro nastavení výšky 4# do čtvercové trubky na rámu opěradla 3# a pomocí rychloupínacího kolíku a kolíku s táhlem 20# jej zasuňte do příslušného otvoru podle požadavku na velikost výšky.

E. Upevněte opěrku 6# pomocí šroubů 24# M8*50, šroubů 26# M8*20, plochých podložek 27# M8 a pojistných matic 28# M8 na boční trubku hlavní konzoly.



Krok 5

- A. Montáž U-rámu: Pomocí plochých podložek 27# M8 a pojistných matic 28# M8 připevněte rám U 7# na trubku pro nastavení výšky a do trubky U vložte pěnu 15#.
- B. Instalace patky ve tvaru U: Vložte 32# patku ve tvaru U do 11# pěnové trubky z obou konců.
- C. Instalace bederního polštáře: připevněte bederní polštář 18# na polštář opěradla (suché zipy na obou stranách bederního polštáře připevněte na suché zipy na obou stranách polštáře opěradla), polohu lze nastavit nahoru a dolů podle výšky.



Poznámka: Před zahájením používání vyčkejte, dokud nebudou dokončeny všechny kroky instalace, zajistěte pevně všechny šrouby a zkontrolujte, zda jsou všechny kolíky namontovány na svém místě.

ZAHŘÍVACÍ ETAPA

Ať už cvičíte jakkoli, je nejlepší se nejprve protáhnout. Zahřáté svaly se lépe protahují, proto začněte 5-10minutovou rozcvičkou. Poté se zastavte a proveďte následující protažení 1 až 5krát, vždy 10 sekund nebo více na jednu nohu, a po cvičení opakujte.

1. Předklony: Pomalu se předkloňte od pasu dopředu, nechte záda a ramena uvolněná, jak se natahujete směrem ke špičkám nohou. Natáhněte se co nejhlouběji a vydržte 15 počítání.(viz obrázek 1).

2. Protažení zadních stehenních svalů: Posadte se s nataženou pravou nohou. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičce co nejdále. Držte 15 počtů Uvolněte se a poté opakujte s nataženou levou nohou. (viz obrázek 2).

3. Protažení lýtka a Achillovy šlachy: Podepřete se oběma rukama o zeď nebo se postavte, jednu nohu dejte za sebe, zadní nohu držte vzpřímeně, paty položte na zem a opřete se o zeď. Vydržte 10-15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3x pro každou nohu. (viz obrázek 3).

4 Protažení čtyřhlavého svalu stehenního: Opřete se jednou rukou o zeď pro lepší rovnováhu, natáhněte se za sebe a přitáhněte pravou nohu směrem nahoru. Snažte se patu dostat co nejbliž k hýždím. Držte po dobu 15 sekund a poté opakujte s levou nohou. (viz obrázek 4).

5. Protažení vnitřní strany steh: Sedněte si tak, aby se chodidla dotýkala a kolena směřovala ven. Přitáhněte si chodidla co nejbliž k tříslům. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Držte po dobu 10 sekund. (viz obrázek 5).

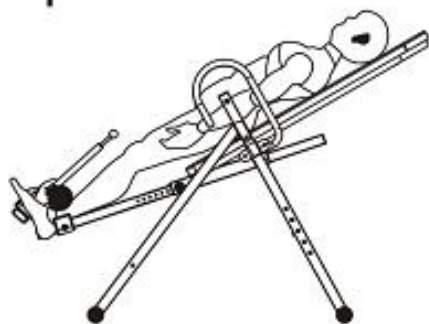


NÁVRH PRO INVERZNÍ LAVICI

1. Při prvním použití tohoto výrobku musí být přítomen opatrovník, který pomáhá a přijímá bezpečnostní opatření.
2. Uživatel musí zajistit, aby byla západka zařízení přitlačné nohy na svém místě, a zajistit tělo bezpečnostním pásem.
3. Nastavte stupnici rámu pro nastavení výšky podle výšky uživatele (například: skutečná výška uživatele je 160, doporučuje se nejprve nastavit na 170!!! Pokud se obtížně otáčí vzhůru nohama, nastavte jej dolů, dokud se nebude snadno otáčet), po každém nastavení zajistěte matici stahovacího kolíku a před použitím vložte bezpečnostní kolík.



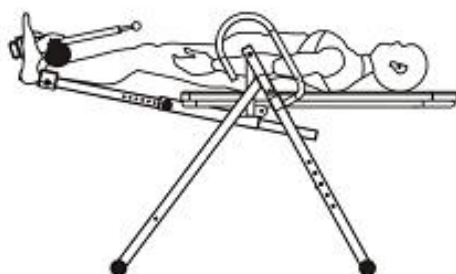
1



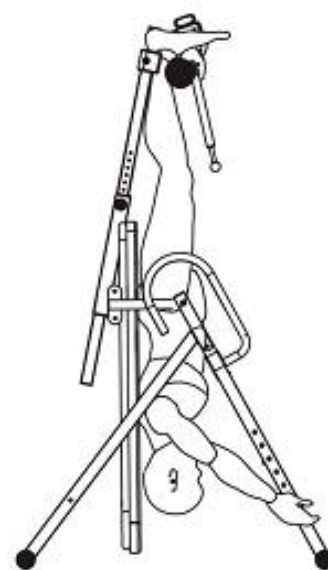
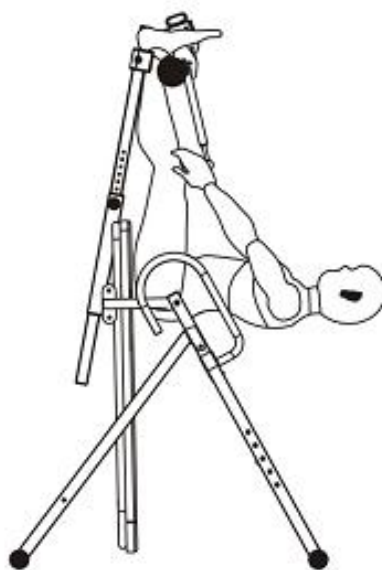
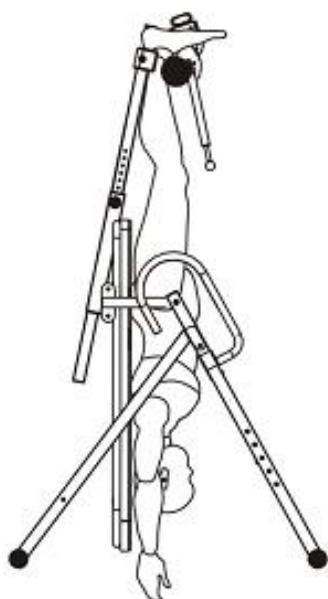
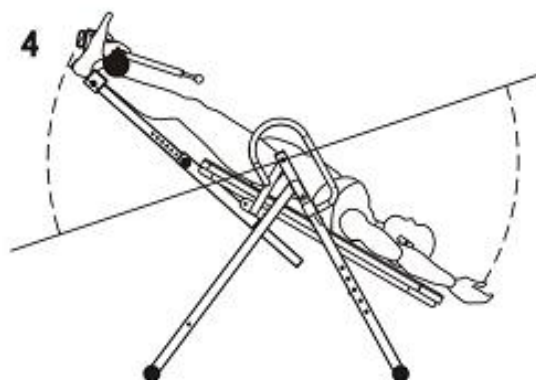
3



2



4



ZÁRUČNÍ LIST

Na toto zboží se vztahuje zákonná záruční lhůta 24 měsíců, pokud není uvedeno jinak. U označených druhů zboží je, nad rámec zákonné záruční lhůty poskytována záruční lhůta prodloužená na 10 let, která se vztahuje na konstrukci rámu daného druhu zboží. Plněním záručních podmínek se pak u prodloužené záruční lhůty rozumí bezplatné provedení oprav všech výrobních vad, které se v této záruční lhůtě vyskytnou na konstrukci rámu, a to v servisních střediscích, společnosti ACRA, s.r.o. Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití pečlivě uschovejte!

Reklamacce

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 30denní lhůtě od uplatnění reklamacce, 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 přiloženém 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.

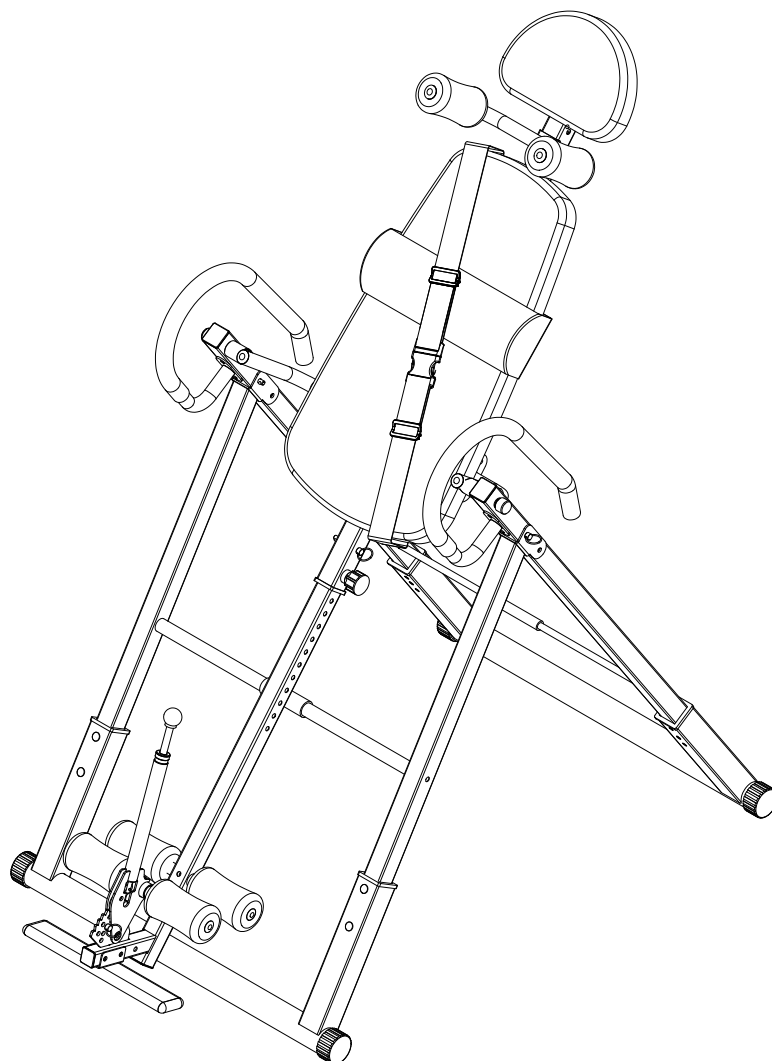
Typové označení výrobku:	Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:
--------------------------	---

Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA, s. r. o. (IČ: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamační oddělení – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

ACRA[®] fitness



Inverzná lavica KH777N Návod na použitie

Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tieto pokyny a zaistite bezpečnosť.
Upozornenie: Maloletí, starší a nevládni pacienti by mali tento výrobok používať pod dohľadom dospeléj osoby.

UPOZORNENIA A BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRE INVERZNÚ LAVICU

Ďakujeme vám za nákup našich výrobkov. Správne používanie zariadenia je zárukou vašej bezpečnosti a zdravia. Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte nasledujúce pokyny:

- 1: Je veľmi dôležité, aby ste si pred inštaláciou a používaním zariadenia úplne prečítali návod na obsluhu. Iba pri normálnej inštalácii, údržbe a používaní tohto zariadenia môže byť prax bezpečná a účinná;
- 2: Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, aby ste zistili, či váš aktuálny fyzický stav umožňuje používať toto zariadenie na cvičenie a či nepoškodí vaše zdravie. Ak sa liečite na srdcovú frekvenciu, krvný tlak a cholesterol, je potrebná rada lekára;
- 3: Venujte pozornosť niektorým signálom vášho tela, nesprávne a nadmerné cvičenie poškodí vaše zdravie. Ak sa u vás vyskytne niektorá z nasledujúcich nepríjemných reakcií: bolesť, tlak na hrudníku, zrýchlený tep, dýchavičnosť, závraty, točenie hlavy a nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Ak chcete pokračovať v cvičebnom programe, poraďte sa najprv so svojím lekárom;
- 4: Držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu tohto zariadenia, toto zariadenie je špeciálne navrhnuté pre dospelých;
- 5: Na spodnú časť zariadenia použite pevný, rovný materiál, ktorý ochráni vašu podlahu a koberec. Z bezpečnostných dôvodov zabezpečte, aby bol okolo zariadenia voľný priestor aspoň 0,5 metra;
- 6: Pred použitím sa uistite, že sú všetky skrutky a matice zaistené. Zariadenie používajte opatrne. Ak pri inštalácii a používaní zariadenia zistíte akúkoľvek poruchu alebo budete počuť neobvyklý zvuk, cvičenie včas prerušte a nepokračujte v jeho používaní, kým sa problém nevyrieši;
- 7: Pri cvičení noste čo najprísnejšie oblečenie, aby ste zabránili zachyteniu voľného oblečenia zariadením alebo obmedzeniu pohybu. Upozorňujeme, že nesprávne a nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie tela;
- 8: Toto zariadenie je vhodné len na použitie v interiéri a v domácnosti a jeho maximálna nosnosť je 150 kg;
- 9: Pri premiestňovaní tohto zariadenia buďte opatrní, aby ste predišli zbytočnému zraneniu;
- 10: Tento návod a inštalačné náradie riadne skladujte.

INFORMÁCIE O BALENÍ

Číslo	Súčasti	Množstvo	Číslo	Súčasti	Množstvo
1	Hlavný držiak	1	11	Penová rúrka	2
2	Zadná prídržná tyč	1	12	Opierka hlavy	1
3	Základná doska	1	13	Popruhy1	1
4	Nastavovacia páka	1	14	Popruhy2	1
5	Podporná základňa	2	15	Pena	6
6	Madlo	2	16	Podložka pod opierku hlavy	1
7	Ramenné U-rám	1	17	batoh	1
8	Zariadenia na stlačenie nôh	1	18	bedrová podložka	1
9	predná prevodová páka	1	19	Užívateľská príručka	1
10	zadná prevodová páka	1			

INFORMÁCIE O NÁHRADNÝCH DIELOCH











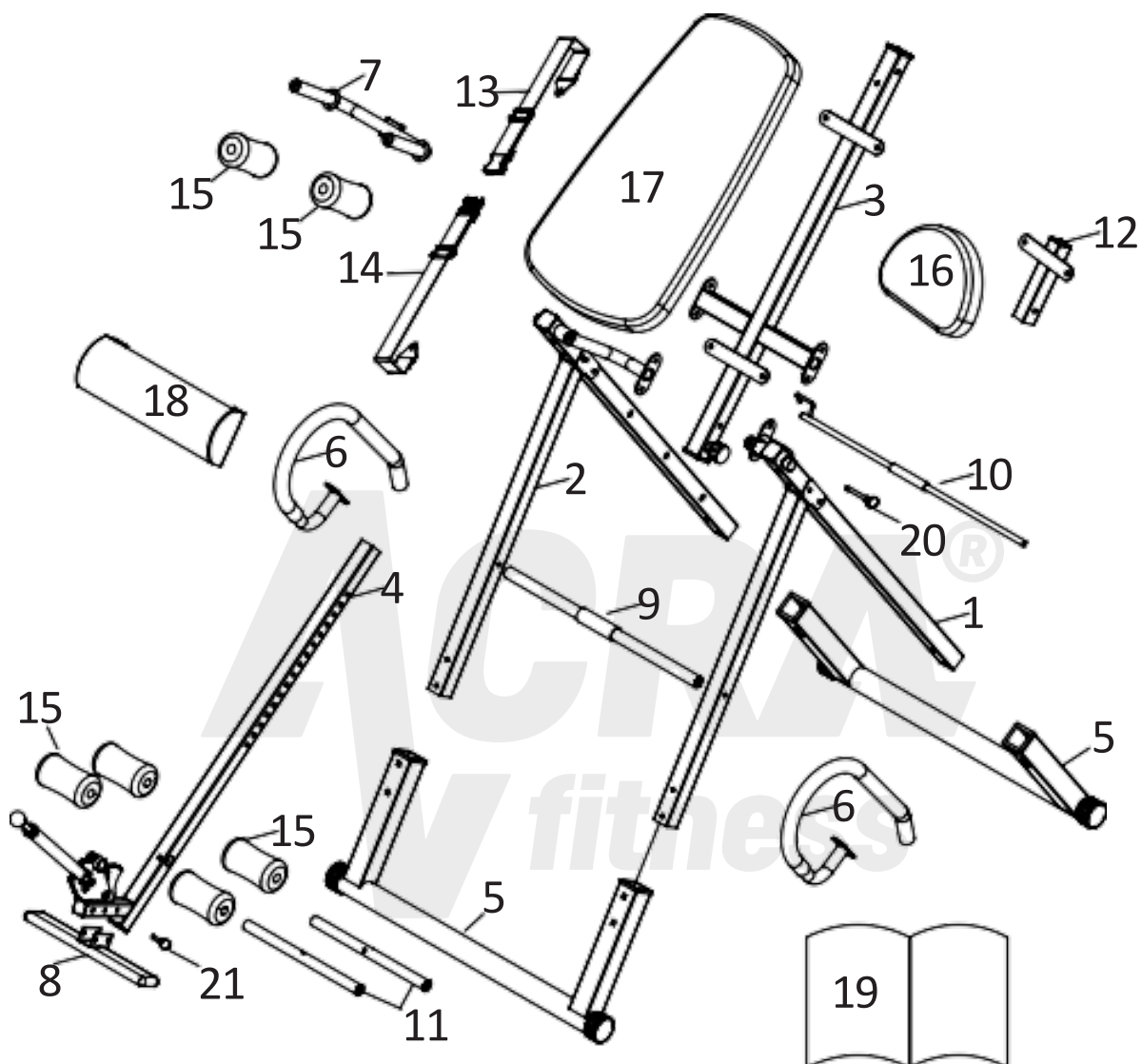
Č.	Meno	Veľkosť	Obrázok	Mn.
20	Ocelové guľčkové čapy s krúžkom	φ8*60		3
21	Ocelové guľčkové čapy s krúžkom	φ8*28		1
22	prepravná skrutka	M8*60		8
23	Veľké ploché skrutky s vnútorným šesťhranom	M6*16		6
24	Skrutky s valcovou hlavou	M8*50		7
25	Skrutky s valcovou hlavou	M8*50		2
26	Skrutky s valcovou hlavou	M8*20		7
27	plochá podložka	M8		25
28	prevlečná matica	M8		20
29	Šesťhran s krížovým kľúčom	M5		1
30	očkoplochý kľúč	13-17		1

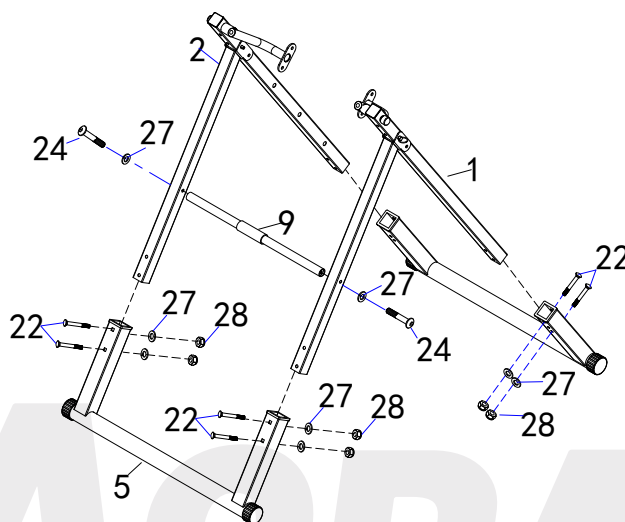
SCHÉMA DIELOV



Krok 1

A. Otvorte ľavú a pravú podperu 1#, 2# a pripevnite ľavú a pravú podperu k základni 5# pomocou skrutiek 22# M8*60, plochých podložiek 27# M8 a poistných matíc 28# M8.

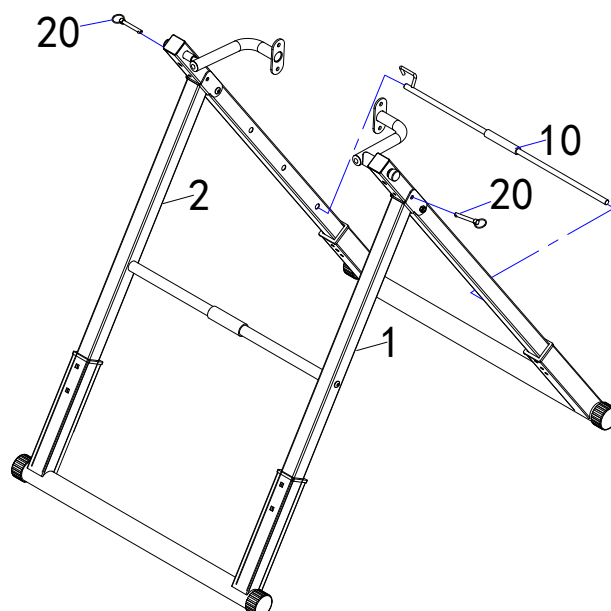
B. Pomocou skrutiek 24# M8*50, plochých podložiek 27# M8 pripevnite prednú dorazovú tyč 9# k ľavej a pravej podpere 1# a 2#. (Poznámka: Na začiatku inštalácie neutiahnite všetky skrutky.)



Krok 2

A. Otvorte obrátenú podperu stroja a vložte 20# ocelové guľové čapy s krúžkami do otvorov na predných a zadných podperných spojoch.

B. Nastavte vhodný uhol pohybu, vložte 10# zadnú prevodovú páku do oboch strán otvorov zadnej podpory podľa potreby (strana s úplne vyrazenými otvormi na mieste, druhý koniec háku s hákom zaseknutý v štvorcovej rúrke nad upevnením) alebo nevložený (aby bol úplne obrátený, odporúča sa najprv naložiť do horného otvoru, potom naložiť do ostatných otvorov alebo po nastavení nenaložiť).

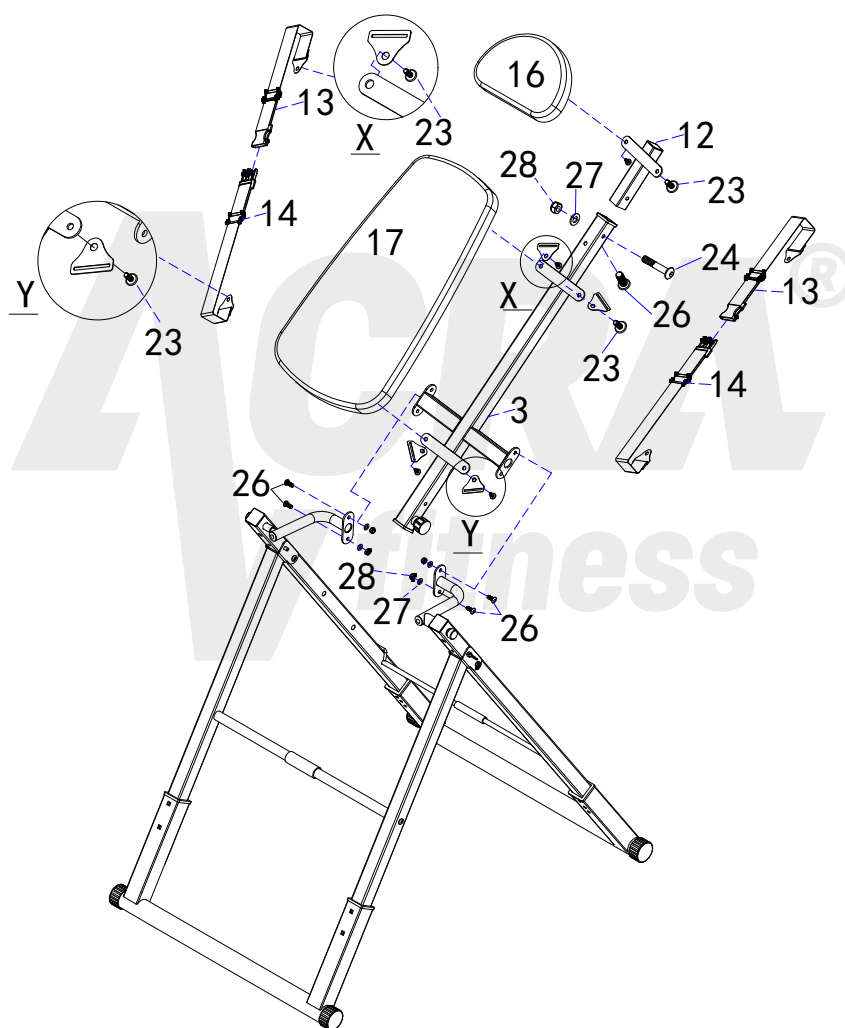


Krok 3

A. Pomocou skrutiek 24# M8*50, skrutiek 26# M8*20, plochých podložiek 27# M8, poistných matíc 28# M8 pripevníte držiak vankúša opierky hlavy 12# k držiaku operadla 3#.

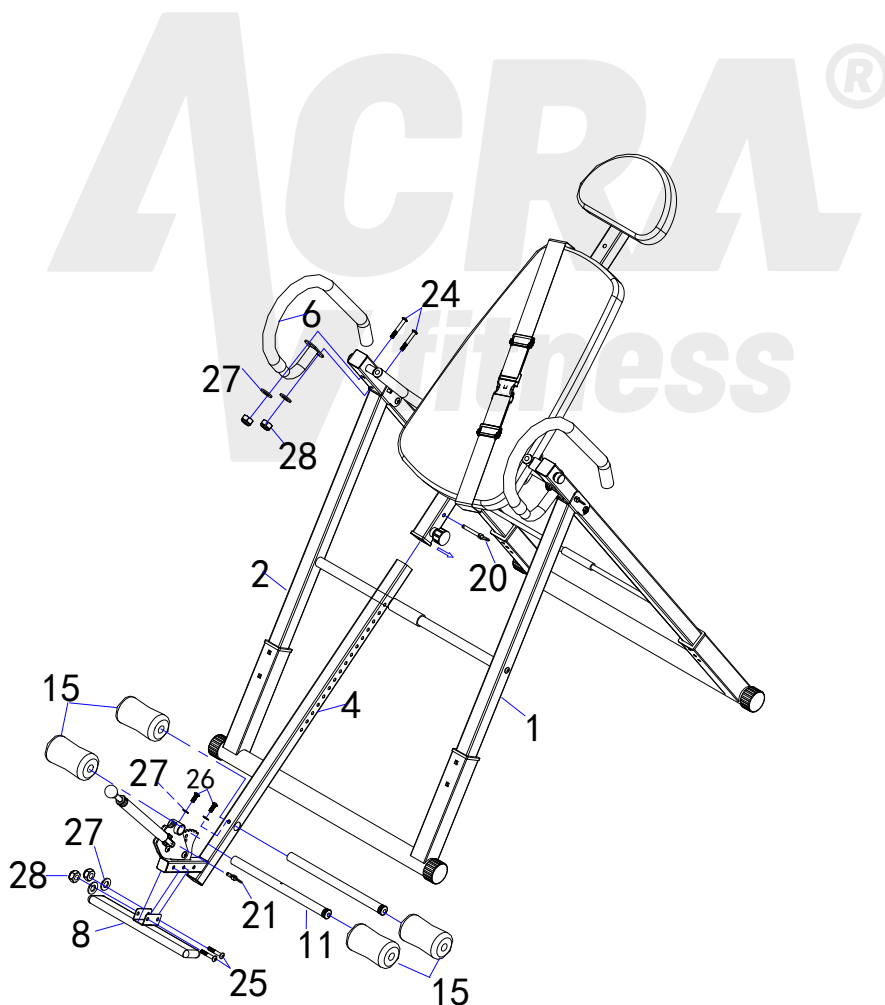
B. Pomocou skrutiek 23# M6*16 pripevníte hlavový vankúš 16# a zadný vankúš 17# a zároveň umiestnite popruhy 13# a 14# v diagramoch X a Y na železný kus nad rámom operadla 3#.

C. Pomocou skrutiek 26# M8*20, plochých podložiek 27# M8 a zapustených matíc 28# M8 spojte železné kusy na strane 3# rámu operadla so železnými kusmi na hlavnej konzole.



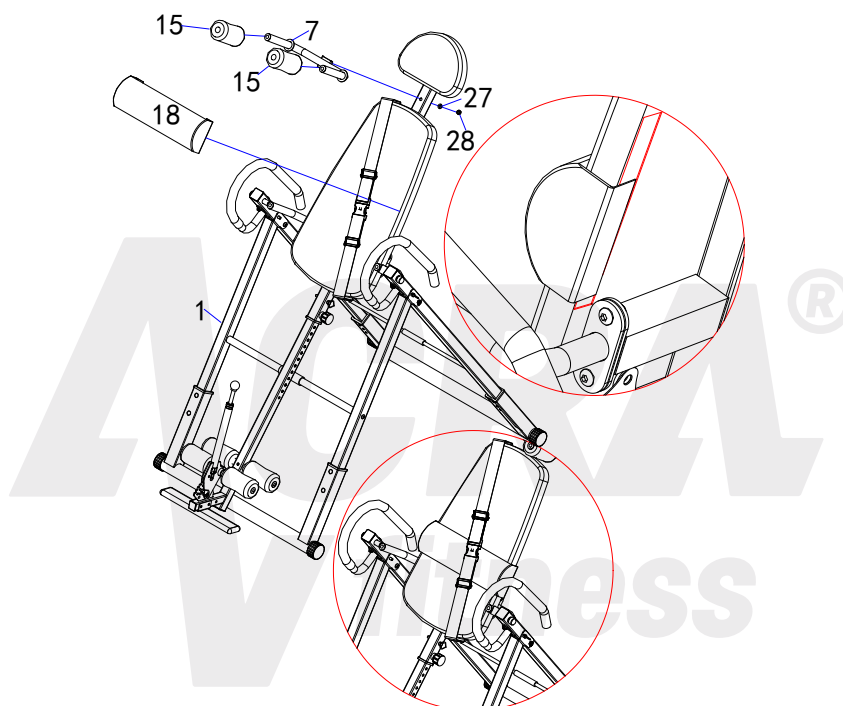
Krok 4

- A, Vložte penovú trubicu 11# do veľkého otvoru na ráme na nastavenie výšky a zaistite ju skrutkami 26# M8*20 s plochými podložkami 27# M8 a vložte do penovej trubice penu 15# z oboch koncov;
- B. Vložte penovú trubicu 11# do otvoru v kryte na opierke nôh lisu a zaistite ju skrutkami 26# M8*20 s plochými podložkami 27# M8 a do penovej trubice 11# vložte penu 15# z oboch koncov;
- C. Upevnite opierku nôh 8# pomocou skrutiek 25# M8*50, skrutiek 26# M8*20, plochých podložiek 27# M8 a poistných matíc 28# M8 k štvorhrannej rúrke na spodnom konci rámu na samonastavenie výšky.
- D. Vložte zmontovaný rám na nastavenie výšky 4# do štvorcovej rúrky na ráme operadla 3# a pomocou rýchchloupínacieho kolíka a kolíka na spojovaciu tyč 20# ho vložte do príslušného otvoru podľa potreby pre veľkosť výšky.
- E. Pripevnite operadlo 6# pomocou skrutiek 24# M8*50, skrutiek 26# M8*20, plochých podložiek 27# M8 a poistných matíc 28# M8 k bočnej rúrke hlavnej konzoly.



Krok 5

- A. Montáž U-rámu: Pomocou plochých podložiek 27# M8 a poistných matíc 28# M8 pripevnite U-rám 7# k rúrke na nastavenie výšky a do U-rámu vložte penu 15#.
- B. Inštalácia U-nožky: Vložte 32# U-nožku do 11# penovej rúrky z oboch koncov.
- C. Inštalácia bedrového vankúša: Pripevnite bedrový vankúš 18# k vankúšu operadla (suchý zips 18# bedrového vankúša na suchý zips na oboch stranách vankúša operadla), polohu možno nastaviť hore a dole podľa výšky.



Poznámka: Pred použitím počkajte, kým sa dokončia všetky kroky inštalácie, pevne zaistite všetky skrutky a skontrolujte, či sú všetky kolíky na svojom mieste.

ZAHRIEVACIA FÁZA

Nech už cvičíte akokoľvek, najlepšie je sa najprv pretiahnuť. Teplé svaly sa lepšie natáhujú, preto začnite s 5-10 minútovou rozcvičkou. Potom sa zastavte a 1 až 5-krát vykonajte nasledujúce strečingy, vždy 10 sekúnd alebo viac na jednu nohu, a po cvičení ich zopakujte.

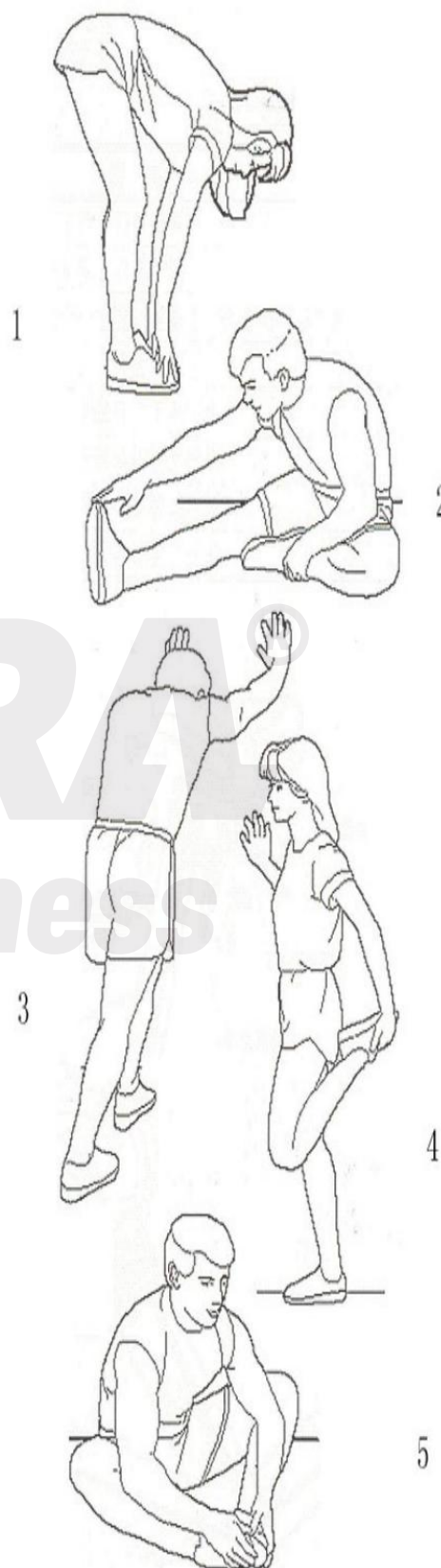
1. Zhyby: Pomaly sa ohýbajte dopredu od pása, pričom chrbát a ramená udržiavajte uvoľnené, ako sa natáhujete smerom k špičkám chodidiel. Natiahnite sa čo najhlbšie a vydržte 15 počítaní (pozri obrázok 1).

2. Posad'te sa s vystretou pravou nohou. Chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu pravého stehna. Natiahnite sa smerom k špičke nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 počtov. Uvoľnite sa a potom opakujte s vystretou ľavou nohou. (Pozri obrázok 2).

3. Natiahnite lýtko a Achillovu šľachu. Držte 10-15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu. (Pozri obrázok 3).

4. Natiahnite štvorhlavý stehenný sval: Jednou rukou sa oprite o stenu pre lepšiu rovnováhu, natiahnite sa za seba a pravú nohu vytiahnite nahor. Snažte sa dostať päť čo najbližšie k zadku. Vydržte 15 sekúnd a potom opakujte s ľavou nohou. (pozri obrázok 4).

5. Posad'te sa tak, aby sa vaše chodidlá dotýkali a kolena smerovali von. Priťahujte chodidlá čo najbližšie k slabinám. Jemne tlačte kolena smerom k podlahe. Vydržte 10 sekúnd. (Pozri obrázok 5).

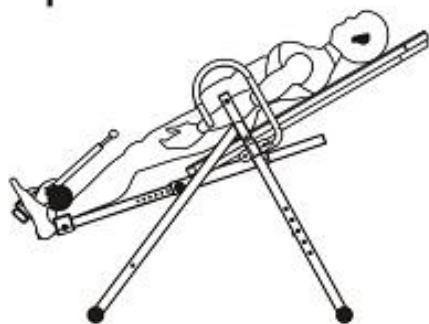


NÁVRH PRE INVERZNÚ LAVICU

1. Pri prvom použití tohto výrobku musí byť prítomný opatrovník, ktorý bude pomáhať a prijímať bezpečnostné opatrenia.
2. Používateľ sa musí uistiť, že západka zariadenia na prítlak nôh je na svojom mieste, a zabezpečiť telo bezpečnostným pásom.
3. Nastavte stupnicu nastavenia výšky rámu podľa výšky používateľa (napríklad: skutočná výška používateľa je 160, odporúča sa nastaviť ju najprv na 170!!! Ak sa ťažko otáča hore nohami, nastavte ju nadol, kým sa nebude dať ľahko otáčať), po každom nastavení zaistite maticu uťahovacieho kolíka a pred použitím vložte bezpečnostný kolík.



1



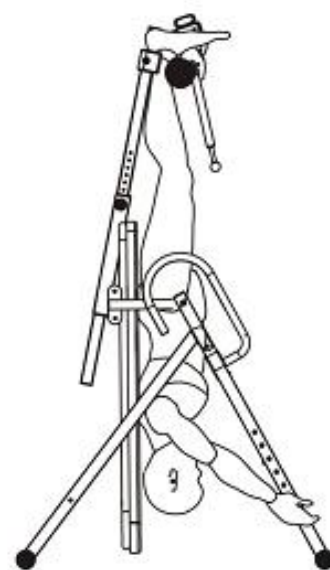
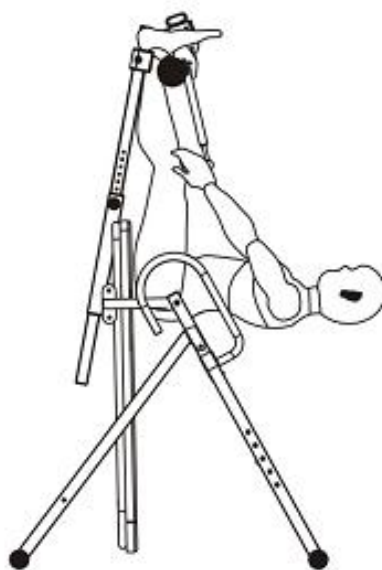
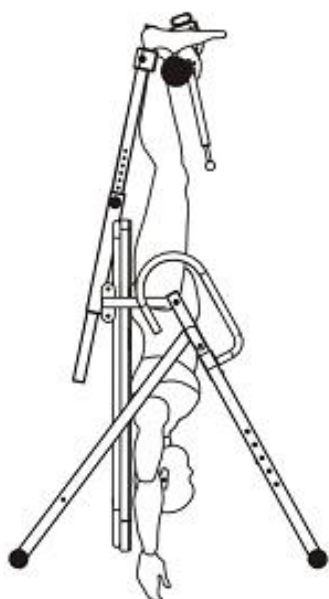
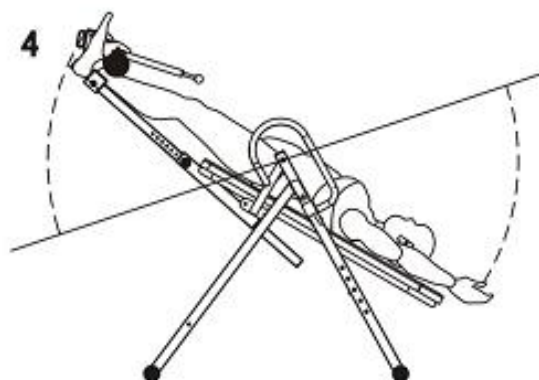
3



2



4



ZÁRUČNÝ LIST

Na tento tovar sa vzťahuje zákonná záručná lehota 24 mesiacov, pokiaľ nie je uvedené inak. U označených druhov tovaru je, nad rámec zákonnej záručnej lehoty poskytovaná záručná lehota predĺžená na 10 rokov, ktorá sa vzťahuje na konštrukciu rámu daného druhu tovaru. Plnením záručných podmienok sa potom pri predĺženej záručnej lehote rozumie bezplatné vykonanie opráv všetkých výrobných chýb, ktoré sa v tejto záručnej lehote vyskytnú na konštrukcii rámu, a to v servisných strediskách, spoločnosti ACRA, s.r.o. Záručný list spolu s dokladom o zakúpení a návodom na použitie starostlivo uschovajte!

Reklamácia

Práva z zodpovednosti za vady je možné uplatňovať len u predávajúceho, u ktorého bol výrobok zakúpený.

Je potrebné vytknúť vadu - tzn. dostatočne presne označiť vadu, poprípade to, ako sa vada navonok prejavuje. Všeobecne formulované oznámenie, že výrobok má vadu, nestačí!

Vytknutie musí obsahovať aj oznámenie konkrétneho práva z zodpovednosti za vady, ktorého sa kupujúci domáha, a treba ho doložiť vyplneným záručným listom s pečiatkou predávajúceho a dokladom o zakúpení (účtenkou) s dátumom predaja. Výrobok je zároveň nutné opatriť vyhovujúcim obalom, najlepšie originálnym.

Kupujúci má právo, aby bola vada odstránená bezplatne, riadne a včas (najneskôr v 30-dňovej lehote od uplatnenia reklamácie, ak sa nedohodne kupujúci s predávajúcim na dlhšiu dobu), poprípade výrobok vymenený.

Doba od uplatnenia práva z zodpovednosti za vady až do doby, kedy kupujúci po skončení opravy bol povinný výrobok prevziať (bez ohľadu na to, kedy kupujúci vec fakticky prevzal) sa do záručnej doby nepočíta.

Práva z zodpovednosti za vady veci zaniknú, ak neboli uplatnené v záručnej dobe (tzn. najneskôr posledného dňa záručnej doby).

Záruka sa nevzťahuje na:

Opotrebenie výrobku spôsobené jeho obvyklým užívaním. (Obvyklým užívaním sa rozumie používanie na účel, ku ktorému je výrobok určený a spôsobom, ktorý je popísaný v priloženom návode na použitie)

Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené:

Mechanickým poškodením; (napríklad vady spôsobené rozrezaním výrobku alebo jeho časti pri rozbaľovaní);
 Neodborným zásahom (opravou) užívateľa, aj tretích osôb;
 Nesprávnym zaobchádzaním či zaobchádzaním v rozpore s návodom na použitie;
 Nevykonávaním nutnej údržby popísanej v návode na použitie;
 Vystavením nepriaznivým vonkajším vplyvom, nízkym/vysokým teplotám, nevhodným skladovaním;
 Neodvratiteľnou udalosťou – živelnou pohromou;

Platená oprava:

Ak sa vytýka vada, na ktorú sa záruka nevzťahuje, alebo už uplynula záručná doba, a kupujúci požaduje opravu, jedná sa o opravu platenú.

Cena a podmienky budú stanovené po dohode so servisným strediskom spoločnosti ACRA s. r. o. Ostatné práva a povinnosti sa riadia ustanoveniami zák. č. 40/1964 Zb., Občianskeho zákonníka, najmä § 612 a nasl.

Za obaly od vyššie uvedeného výrobku bol zaplatený poplatok za využitie a spätný odber podľa § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Zb., o obaloch, do systému EKO-KOM pod identifikačným číslom EK – F06020112.

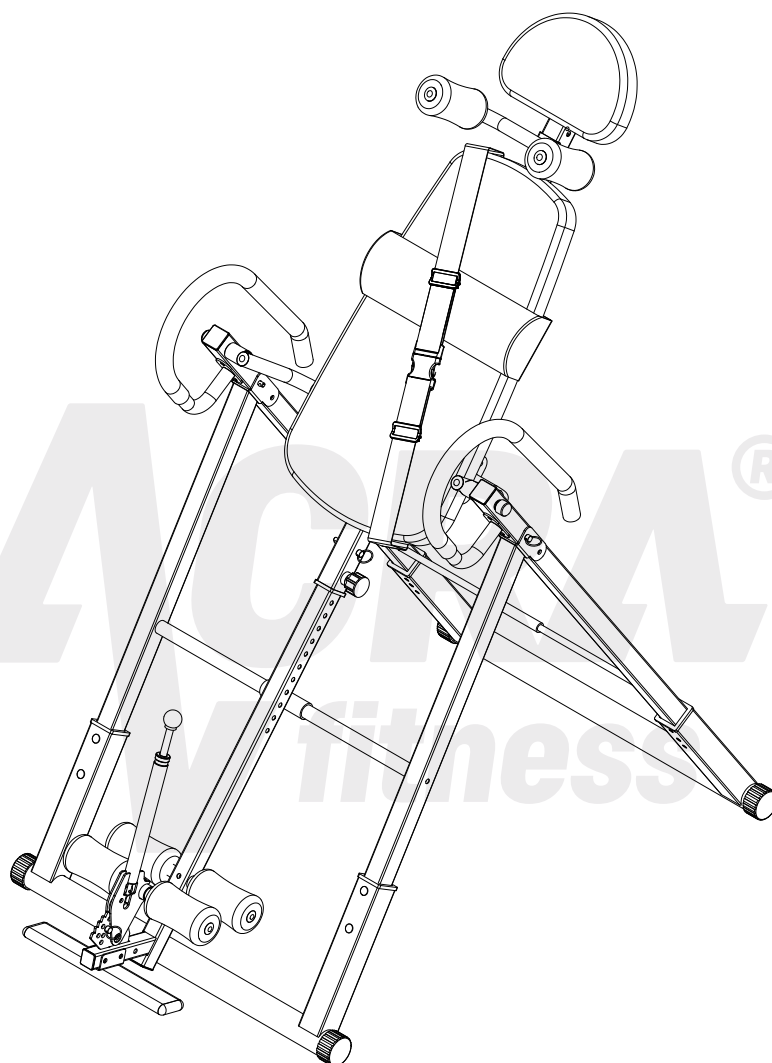
Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

Dátum reklamácia	Vytýkaná vada	Záznamy servisného strediska	Výmena súčiastky	Poznámka

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte servisné stredisko alebo reklamačné oddelenie:

ACRA, s. r. o. (IČO: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamačné oddelenie – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

ACRA[®] fitness



Inversion Table KH777N User Manual

Please read this instruction carefully before using this product and keep it safe
Disclaimer: Minors, elderly and infirm patients should be used under adult supervision.

Warning and precautions for Inversion table

Thank you for purchasing our company's products. Correct use of the equipment is the guarantee for your safety and health. Please read the following carefully before using the equipment:

- 1: It is very important to read the manual completely before installation and use. Only the normal installation, maintenance and use of this equipment can make the practice safe and effective;
- 2: Before starting an exercise program, please consult your doctor to determine whether your current physical condition can use this equipment for exercise and whether it will cause harm to your health. If you are taking treatment for heart rate, blood pressure and cholesterol, a doctor's advice is necessary;
- 3: Pay attention to some of your body's signals, incorrect and excessive exercise will harm your health. If you feel any of the following uncomfortable reactions: pain, chest tightness, fast heartbeat, shortness of breath, lightheaded, dizziness and nausea, stop practicing immediately. If you want to continue your exercise program, please consult your doctor first;
- 4: Keep children and pets away from this equipment, this equipment is specially designed for adults;
- 5: Use a sturdy, flat material on the bottom of the equipment to protect your floor and carpet. For safety reasons, please ensure that there is at least 0.5 meters of free space around the equipment;
- 6: Please ensure that all screws and nuts are locked before use. Please use the equipment with care. If you find any defects when installing and using the equipment, or hear any abnormal sound, please stop the practice in time, and do not continue to use it until the problem is solved;
- 7: When exercising, please wear tight clothes as much as possible to prevent loose clothes from being caught by the equipment or restricting the movement. Please note that incorrect and excessive practice may cause damage to the body;
- 8: This equipment is only suitable for indoor and household use, and the maximum load is 150KG;

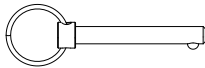
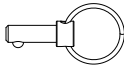
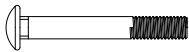
9: Be careful when moving this equipment to avoid unnecessary injury;

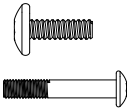





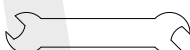
10: Please keep this manual and installation tools properly.

Packing details

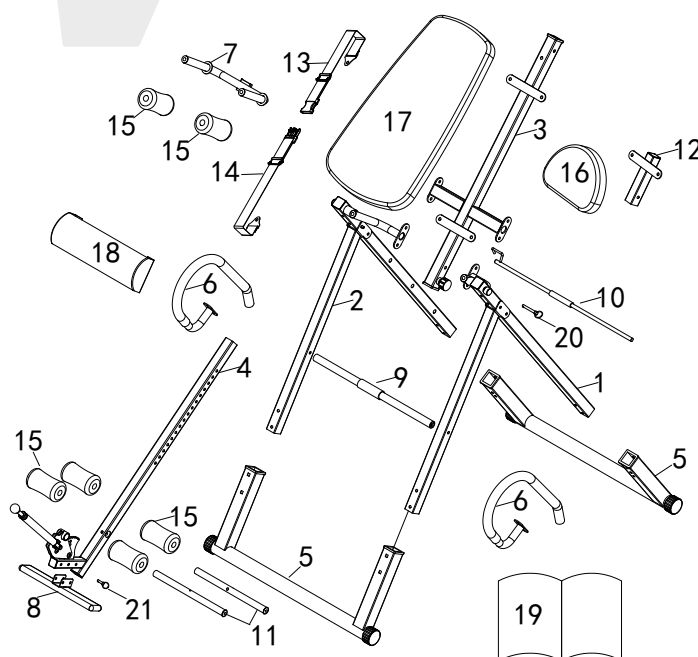
Serial number	Components	Quantity	Serial number	Components	Quantity
1	Main Holder	1	11	Foam tube	2
2	Rear holding bar	1	12	Headrest	1
3	Backplane	1	13	Webbing1	1
4	Adjusting lever	1	14	Webbing2	1
5	Support base	2	15	Foam [®]	6
6	Handrail	2	16	Headrest pad	1
7	Shoulder U-frame	1	17	backpack	1
8	Foot pressing device	1	18	lumbar pad	1
9	front gear lever	1	19	User manual	1
10	back gear lever	1			

Spare parts details

No.	Name	Size	Picture	Qty
20	Steel ball pins with ring	φ8*60		3
21	Steel ball pins with ring	Φ8*28		1
22	carriage screw	M8*60		8

23	Large flat head hexagon socket screws	M6*16		6
24	Socket head cap screws	M8*50		7
25	Socket head cap screws	M8*50		2
26	Socket head cap screws	M8*20		7
27	flat mat	M8		25
28	jam nut	M8		20
29	Hexagon socket with Phillips wrench	M5		1
30	open-end wrench	13-17		1

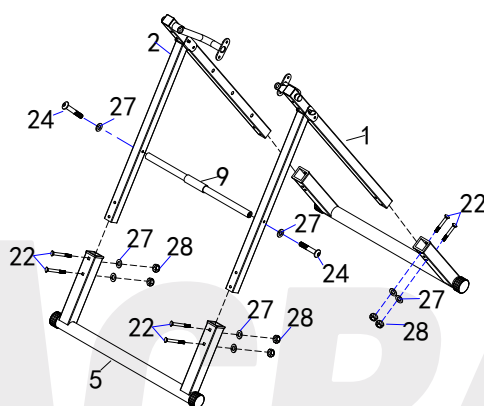
Parts diagram



Step one:

A. Open the 1#, 2# left and right supports, and fix the left and right supports to the 5# support base with 22# M8*60 carriage screws, 27# M8 flat washers, and 28# M8 anti-loosening nuts respectively.

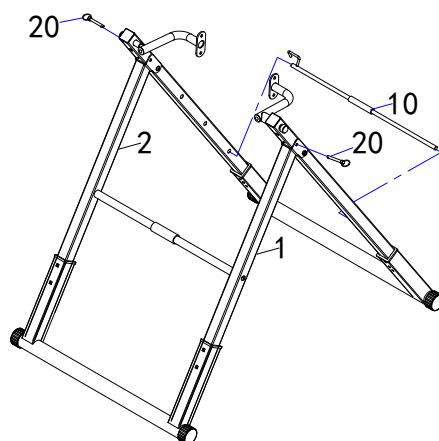
B. Use 24# M8*50 screws, 27# M8 flat washers to secure the 9# front stop bar to the 1# and 2# left and right supports. (Note: Do not tighten all screws at the beginning of assembly)



Step two:

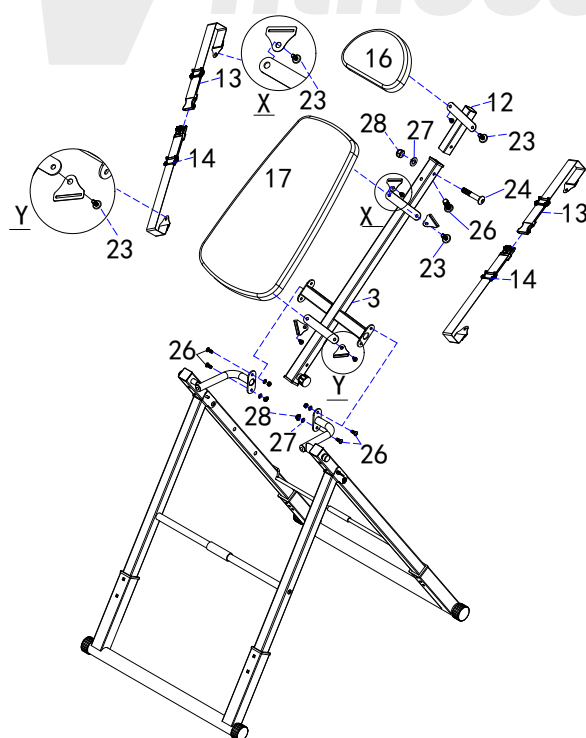
A, Open the inverted machine support and insert the 20# steel ball pins with rings into the holes at the front and rear support connections.

B. Adjust the appropriate angle of movement, 10# rear gear lever according to the need to insert the two sides of the rear support holes (the side with punched holes completely in place, the other end of the hook with a hook stuck in the square tube above the fixation) or not inserted (so that you can be completely inverted, it is recommended that the first time you first loaded into the uppermost a hole, adapt to the other holes after adjusting to the other holes or not loaded).



Step 3

- A. Use 24# M8*50 screws, 26# M8*20 screws, 27# M8 flat washers, 28# M8 lock nuts to fix 12# head cushion bracket to 3# backrest bracket.
- B. Use 23# M6*16 screws to fix 16# head cushion and 17# back cushion, and at the same time, put 13# webbing and 14# webbing in X and Y diagrams on the iron piece above 3# backrest frame.
- C. Use 26# M8*20 screws, 27# M8 flat washers, 28# M8 jam nuts to assemble the iron pieces on the side of the 3# back cushion frame with the iron pieces on the main bracket.



Step Four.

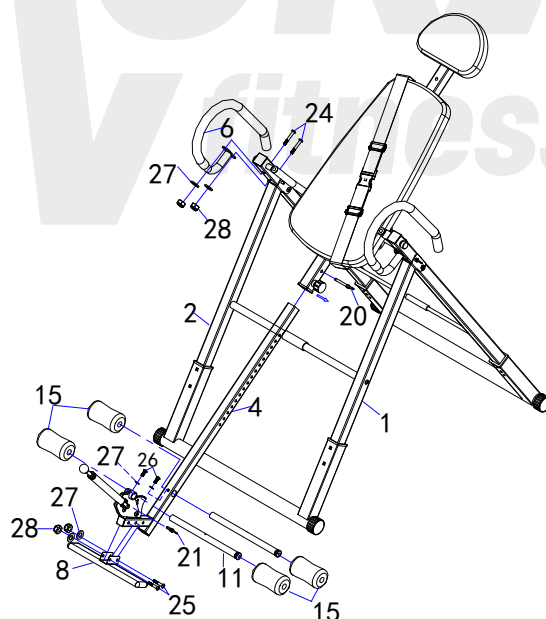
A. Insert the 11# foam tube into the large hole on the height adjustment frame and fix it with 26# M8*20 screws with 27# M8 flat pads, and put the 15# foam into the foam tube from both ends;

B. Insert the 11# foam tube into the casing hole on the presser footrest and fix it with 26# M8*20 screws with 27# M8 flat pads, and put 15# foam from both ends onto the 11# foam tube;

C. Fix the 8# footrest with 25# M8*50 screws, 26# M8*20 screws, 27# M8 flat pads and 28# M8 anti-loosening nuts on the square tube at the lower end of the self-height adjusting frame.

D. Insert the assembled 4# height adjusting frame into the square tube on the 3# backrest frame, and use the quick pull pin and 20# pull ring pin to insert into the corresponding hole according to the height size requirement.

E. Fix the 6# armrest with 24# M8*50 screws, 26# M8*20 screws, 27# M8 flat washers and 28# M8 anti-loosening nuts on the side tube of the main bracket.



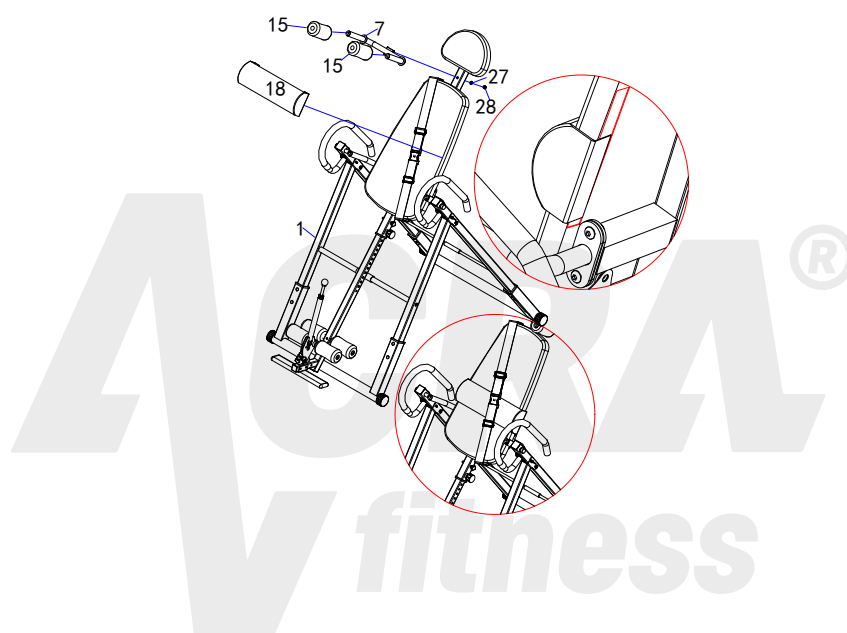
Step 6

A. Installation of the U-frame: Use 27# M8 flat pads and 28# M8 locknuts

to fix the 7# U-frame on the height adjustment tube, and put 15# foam into the U-tube.

B. Installation of U-shaped foot: Put 32# U-shaped foot into 11# foam tube from both ends.






C. Installation of lumbar cushion: fix 18# lumbar cushion on the backrest cushion (fix the Velcro on both sides of the lumbar cushion on the Velcro on both sides of the backrest cushion), the position can be adjusted up and down according to the height.



Note: Wait until all installation steps have been completed before locking all screws tight and checking that all pins are assembled in place before beginning use.

WARM UP

No matter how you exercise, it's best to stretch first. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up. Then stop and do the stretches as follows 1 to 5 times, 10 seconds or more per leg at a time, and repeat after the workout.

<p>Toe Touches</p> <p>Slowly bend forward from your waist, letting your back, and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>Hamstring Stretches</p> <p>Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.</p>	 <p>Pic 2</p>
<p>Calf and Achilles tendon stretches:</p> <p>Hold the wall or stand with both hands, one foot behind, keep the back leg upright, heels on the ground, and lean toward the wall. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.</p>	 <p>Pic 3</p>
<p>Quadriceps Stretch</p> <p>With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p>Inner Thigh Stretch</p> <p>Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 10 counts.</p>	 <p>Pic 5</p>

Suggestion of the inversion table

1. When using this product for the first time, a guardian must be present to assist and take safety protection measures.
2. The user must ensure that the presser foot device latch is in place and secure the body with a safety belt.
3. Adjust the scale of the height adjustment frame according to the height of the user (for example: the actual height of the user is 160, it is recommended to adjust to 170 first! If it is difficult to turn upside down, adjust down until it is easy to turn), lock the pull pin nut after each adjustment, and insert the safety pin before it can be used.



1



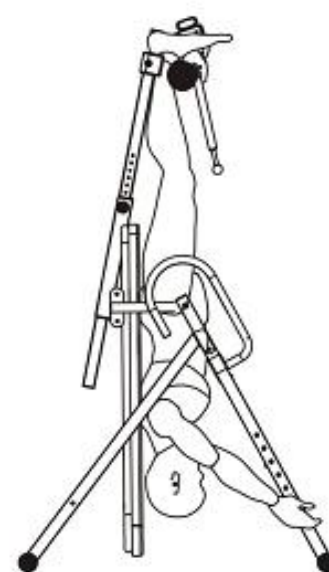
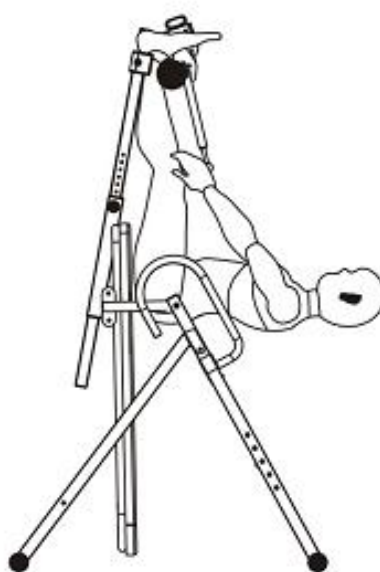
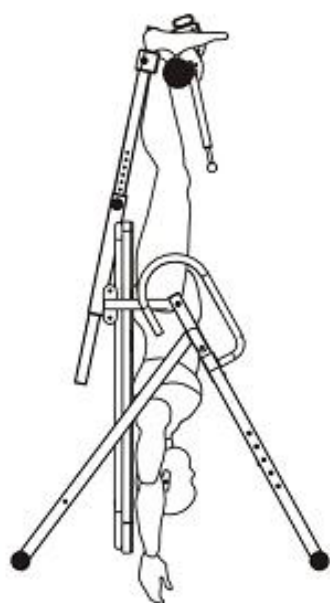
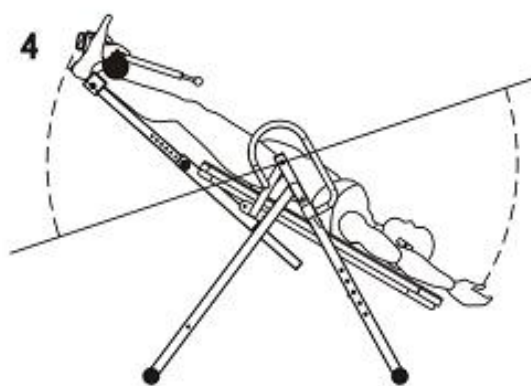
3



2



4



WARRANTY CARD

This product is subject to a statutory warranty period of 24 months, unless otherwise stated. For the indicated types of goods, a warranty period extended to 10 years is provided, in addition to the legal warranty period, which applies to the construction of the frame of the given type of goods. Fulfilling the warranty conditions for an extended warranty period means the free repair of all manufacturing defects that occur on the frame construction during this warranty period, namely in the service centers of ACRA, s.r.o. Keep the warranty card together with the proof of purchase and the user manual carefully!

Complaint

Rights from liability for defects can only be exercised with the seller from whom the product was purchased.

It is necessary to point out a defect - i.e. sufficiently accurately mark the defect, or how the defect manifests itself on the outside. A generally worded statement that the product has a defect is not enough!

The objection must also contain a notification of the specific right from liability for defects that the buyer is claiming, and it must be supported by a completed warranty card with the seller's stamp and a proof of purchase (receipt) with the date of sale. At the same time, the product must be provided with suitable packaging, preferably original.

The buyer has the right to have the defect removed free of charge, properly and on time (no later than within 30 days from the application of the complaint, unless the buyer and the seller agree on a longer period), or the product replaced.

The time from the exercise of the right from liability for defects to the time when the buyer was obliged to take over the product after the repair was completed (regardless of when the buyer actually took over the item) is not included in the warranty period.

Rights from liability for item defects expire if they have not been exercised within the warranty period (i.e. no later than the last day of the warranty period).

The warranty does not cover:

Wear and tear of the product caused by its usual use. (Normal use means use for the purpose for which the product is intended and in the manner described in the attached instructions for use)

Furthermore, the warranty does not cover defects caused by:

Mechanical damage; (for example, defects caused by cutting the product or part of it during unpacking);
 Unprofessional intervention (repair) by the user, including by third parties;
 Improper handling or handling contrary to the instructions for use;
 By not performing the necessary maintenance described in the user manual;
 Exposure to adverse external influences, low/high temperatures, inappropriate storage;
 An unavoidable event - a natural disaster;

Paid repair:

If there is a defect that is not covered by the warranty or the warranty period has already passed and the buyer requests a repair, this is a paid repair.

The price and conditions will be determined after agreement with the service center of ACRA s. r. o. Other rights and obligations are governed by the provisions of Act. No. 40/1964 Coll., of the Civil Code, especially § 612 et seq.

A fee was paid for the packaging of the above-mentioned product for use and take-back according to § 10 and § 12 of the Act. No. 477/2001 Coll., on packaging, to the EKO-KOM system under EC identification number – F06020112.

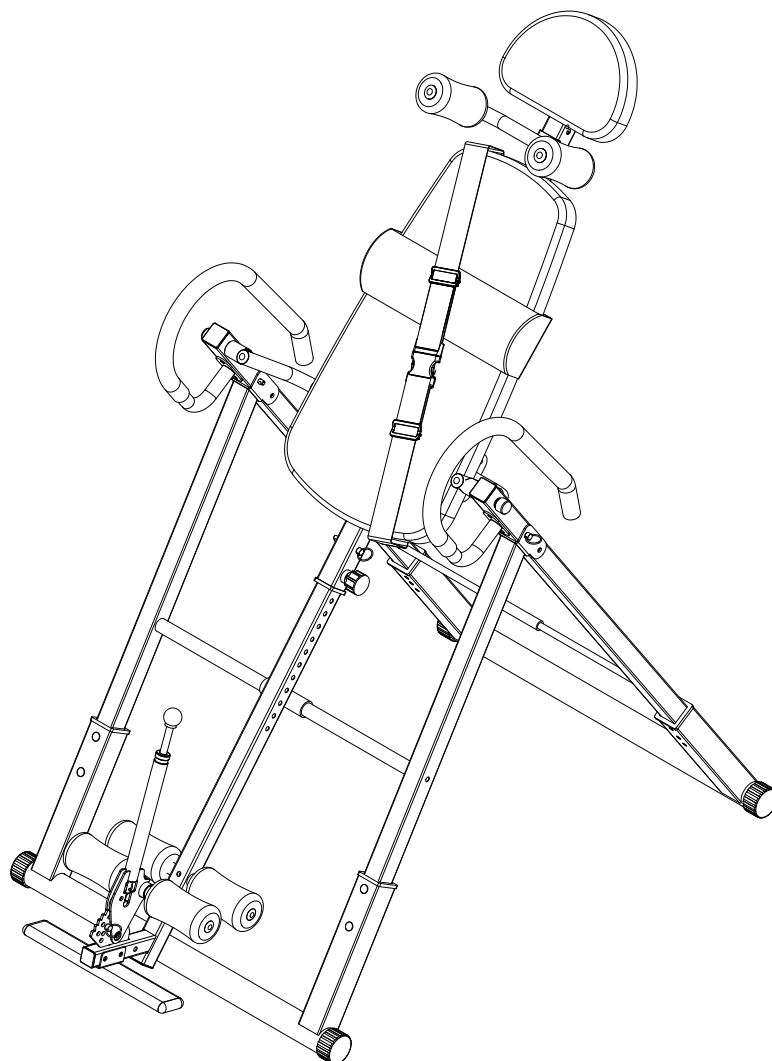
Product type designation:	Date of sale: Seller's stamp and signature:
---------------------------	--

Claim date	defect complained of	Service center logs	Part replacement	Note

If you have any questions, please contact the service center or the complaints department:

ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Complaints department – phone: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

ACRA[®] fitness



Inversionsbank

KH777N

Gebrauchsanweisung

Bevor Sie dieses Produkt verwenden, lesen Sie bitte dieses Handbuch sorgfältig durch und achten Sie auf seine Sicherheit.

Warnung: Minderjährige, ältere und gebrechliche Patienten sollten das Produkt unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.

WARNUNGEN UND VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DIE INVERSIONSBANK

Vielen Dank, dass Sie sich für die Produkte unseres Unternehmens entschieden haben. Die ordnungsgemäße Verwendung des Geräts ist eine Garantie für Ihre Sicherheit und Gesundheit. Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden:

1: Es ist sehr wichtig, die Bedienungsanleitung vor der Installation und Verwendung vollständig zu lesen. Nur bei normaler Installation, Wartung und Verwendung dieser Ausrüstung kann die Praxis sicher und effektiv sein;

2: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um festzustellen, ob Ihr aktueller körperlicher Zustand es zulässt, dass Sie dieses Gerät zum Training verwenden und ob es Ihrer Gesundheit schadet. Wenn Sie wegen Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterin behandelt werden, ist der Rat eines Arztes erforderlich;

3: Achten Sie auf einige Signale Ihres Körpers, unsachgemäße und übermäßige Bewegung schadet Ihrer Gesundheit. Wenn bei Ihnen eine der folgenden unangenehmen Reaktionen auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, erhöhter Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Benommenheit und Übelkeit, brechen Sie das Training sofort ab. Wenn Sie ein Trainingsprogramm fortsetzen möchten, wenden Sie sich zunächst an Ihren Arzt.

4: Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Gerät fern. Dieses Gerät ist speziell für Erwachsene konzipiert.

5: Verwenden Sie ein festes, flaches Material auf der Unterseite des Geräts, um Ihren Boden und Teppich zu schützen. Stellen Sie aus Sicherheitsgründen sicher, dass um das Gerät herum mindestens 0,5 Meter Freiraum vorhanden sind;

6: Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Schrauben und Muttern befestigt sind. Benutzen Sie das Gerät mit Vorsicht. Wenn Sie während der Installation und Verwendung des Geräts Störungen feststellen oder ein ungewöhnliches Geräusch hören, brechen Sie die Übung rechtzeitig ab und verwenden Sie es nicht weiter, bis das Problem behoben ist.

7: Bitte tragen Sie beim Training möglichst enge Kleidung, um zu verhindern, dass lose Kleidungsstücke vom Gerät erfasst werden oder die Bewegungsfreiheit einschränken. Bitte beachten Sie, dass falsches und übermäßiges Training zu Schäden am Körper führen kann;

8: Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Haushaltsgebrauch geeignet und die maximale Belastung beträgt 150 kg;



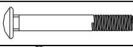








9: Seien Sie vorsichtig, wenn Sie dieses Gerät bewegen, um unnötige Verletzungen zu vermeiden.

10: Bewahren Sie dieses Handbuch und die Installationswerkzeuge ordnungsgemäß auf.

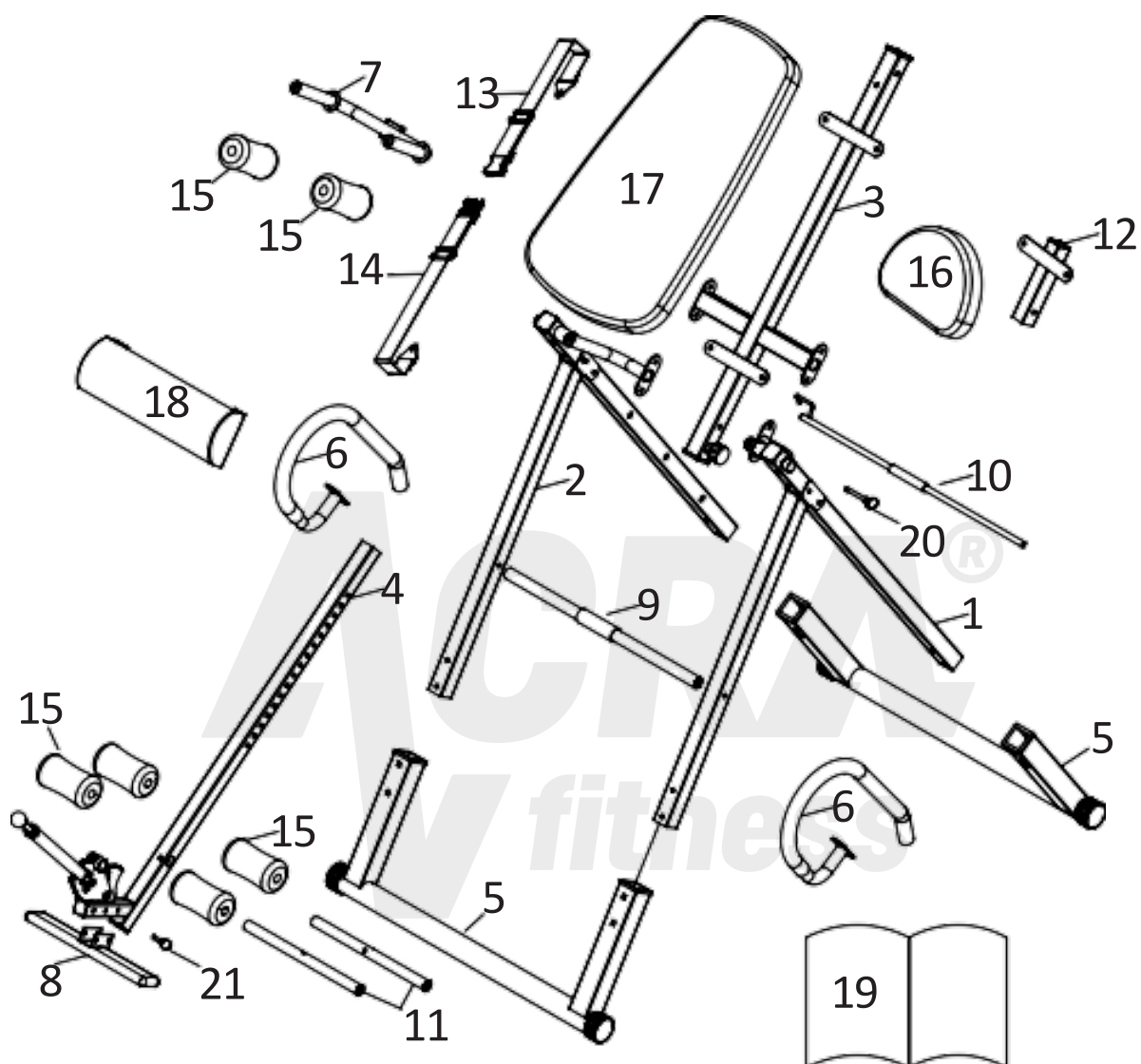
VERPACKUNGSDetails

Nummer	Komponenten	Mengennummer		Komponenten	Menge
1	Haupthalterung	1	11	Schaumstoffschlauch	2
2	Hintere Haltestange	1	12	Kopfstütze	1
3	Hauptplatine	1	13	Riemen1	1
4	Einstellhebel	1	14	Riemen2	1
5	Stützpunkt	2	15	Schaum	6
6	Geländer	2	16	Polster unter der Kopfstütze	1
7	Schulter U-Rahmen	1	17	Rucksack	1
8	Ausrüstung für die Beinpresse	1	18	Lendenpolster	1
9	vorderer Schalthebel	1	19	Benutzerhandbuch	1
10	hinteren Schalthebel	1			

ERSATZTEILINFORMATIONEN

C.	Name	Größe	Bild	Mn.
20	Stahlkugeln Stifte mit einem Ring	∅8*60		3
21	Stahlkugelstifte mit Ring	∅8*28		1
22	Versandschraube	M8*60		8
23	Große Wohnung Schrauben mit intern Hexagon	M6*16		6
24	Linsenkopfschrauben	M8*50		7
25	Schrauben mit Zylinder Kopf	M8*50		2
26	Schrauben mit Zylinder Kopf	M8*20		7
27	flaches Pad	M8		25
28	Überwurfmutter	M8		20
29	Sechskant mit Kreuzschlüssel	M5		1
30er	Maulschlüssel	13-17		1

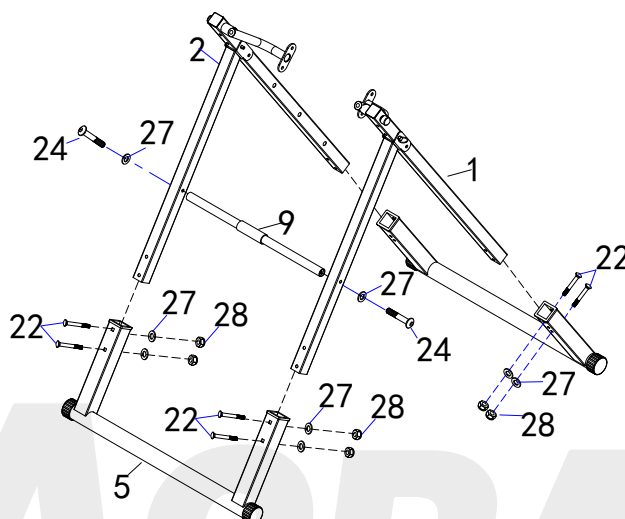
TEILEDIAGRAMM



Schritt 1

A. Öffnen Sie die linken und rechten Stützen 1#, 2# und befestigen Sie die linken und rechten Stützen an der Basis 5# mit 22# M8*60-Schrauben, 27# M8-Unterlegscheiben und 28# M8-Lockerungsmuttern.

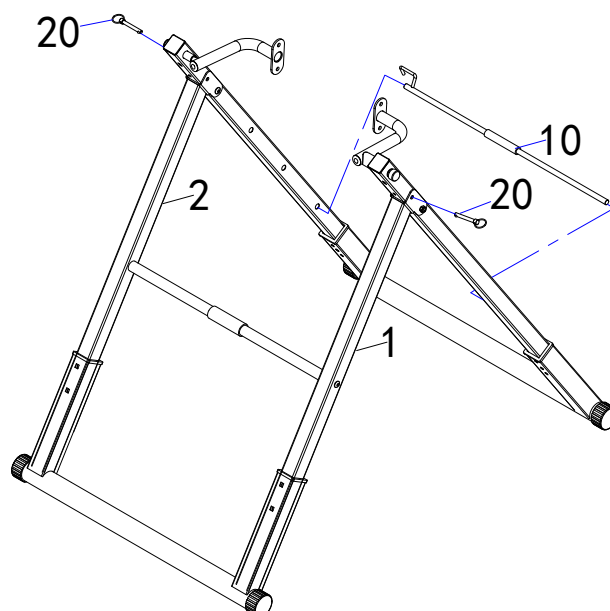
B. Befestigen Sie die vordere Anschlagstange 9# mit 24# M8*50-Schrauben und 27# M8-Unterlegscheiben an den linken und rechten Trägern 1# und 2#. (Hinweis: Ziehen Sie zu Beginn der Montage nicht alle Schrauben fest.)



Schritt 2

A: Öffnen Sie die umgedrehte Halterung der Maschine und stecken Sie 20# Stahlkugelbolzen mit Ringen in die Löcher an den vorderen und hinteren Anschlüssen der Halterung.

B. Stellen Sie den entsprechenden Bewegungswinkel ein, setzen Sie den 10# hinteren Schalthebel nach Bedarf auf beiden Seiten der hinteren Stützlöcher ein (die Seite mit den gestanzten Löchern vollständig an Ort und Stelle, das andere Ende des Hakens mit dem Haken im Vierkant stecken). Rohr oberhalb der Fixierung) oder nicht eingesetzt (damit Sie komplett umgedreht werden können, empfiehlt es sich, zuerst in den oberen Steckplatz zu laden, nach der Anpassung an die anderen Steckplätze oder nicht zu laden).



Schritt 4

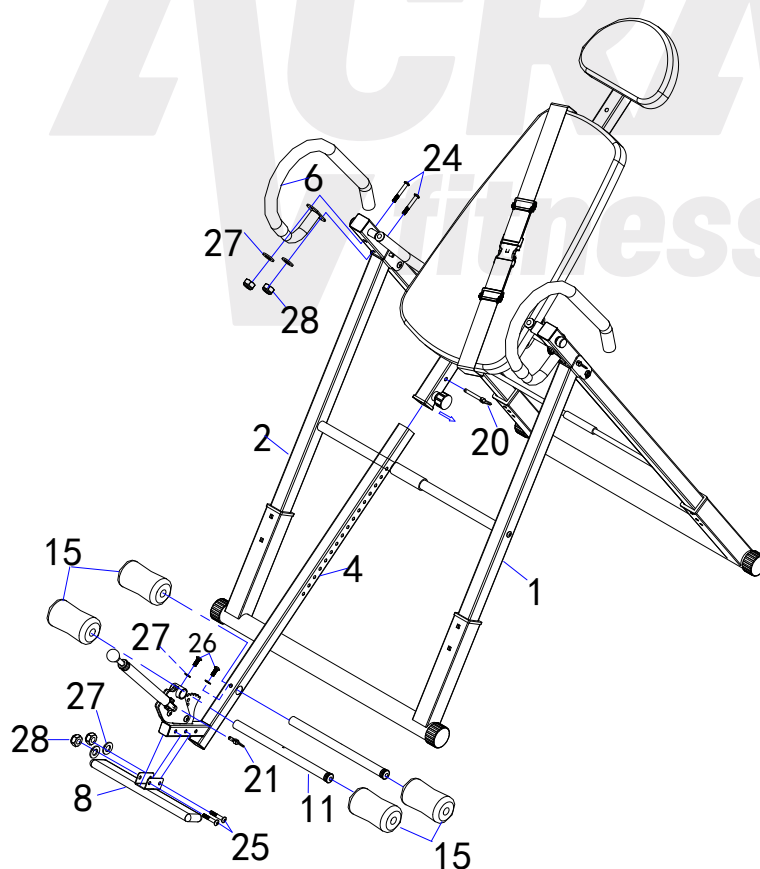
A: Stecken Sie das 11#-Schaumstoffrohr in das große Loch am Höhenverstellrahmen und befestigen Sie es mit 26# M8*20-Schrauben mit 27# M8-Unterlegscheiben, und führen Sie 15#-Schaumstoff von beiden Enden in das Schaumstoffrohr ein;

B. Stecken Sie den 11#-Schaumstoffschlauch in das Loch in der Abdeckung an der Fußstütze der Presse, befestigen Sie ihn mit 26# M8*20-Schrauben und 27# M8-Unterlegscheiben und setzen Sie 15#-Schaumstoff auf den 11#-Schaumstoffschlauch beide Enden;

C. Befestigen Sie die Fußstütze 8# mit 25# M8*50-Schrauben, 26# M8*20-Schrauben, 27# M8-Unterlegscheiben und 28# M8-Sicherungsmuttern am Vierkantrohr am unteren Ende der selbsteinstellenden Höhe rahmen.

D. Setzen Sie den zusammengebauten 4#-Höhenverstellrahmen in das Vierkantrohr am 3#-Rückenlehnenrahmen ein und verwenden Sie den Schnellspannstift und den 20#-Spurstangenstift, um ihn entsprechend der Höhenanforderung in das entsprechende Loch einzuführen.

E. Befestigen Sie die 6#-Stütze mit 24# M8*50-Schrauben, 26# M8*20-Schrauben, 27# M8-Unterlegscheiben und 28# M8-Sicherungsmuttern am Seitenrohr der Haupthalterung.

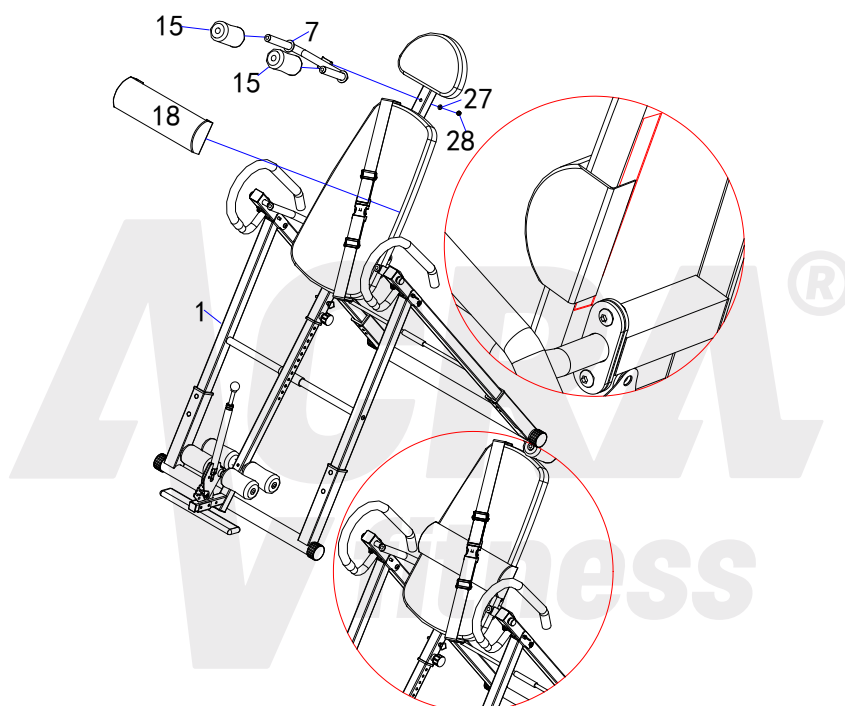


Schritt 5

A. U-Rahmen-Montage: Befestigen Sie den 7# U-Rahmen mit 27# M8-Unterlegscheiben und 28# M8-Sicherungsmuttern am Höhenverstellrohr und stecken Sie 15# Schaumstoff in das U-Rohr.

B. U-förmige Fußinstallation: Setzen Sie den 32# U-förmigen Fuß von beiden Enden in das 11# Schaumstoffrohr ein.

C. Installation des Lendenkissens: Befestigen Sie das 18# Lendenkissen am Rückenlehnenkissen (befestigen Sie den Klettverschluss auf beiden Seiten des Lendenkissens am Klettverschluss auf beiden Seiten des Rückenlehnenkissens). Die Position kann entsprechend nach oben und unten angepasst werden Höhe.



Hinweis: Bitte warten Sie vor der Verwendung, bis alle Installationsschritte abgeschlossen sind, ziehen Sie alle Schrauben fest und überprüfen Sie, ob alle Stifte angebracht sind.

AUFWÄRMPHASE

Egal wie Sie trainieren, es ist am besten, sich zuerst zu dehnen. Aufgewärmte Muskeln dehnen sich besser, beginnen Sie also mit einem 5-10-minütigen Aufwärmen. Halten Sie dann an und führen Sie die folgende Dehnung 1 bis 5 Mal, jeweils 10 Sekunden oder länger pro Bein, durch und wiederholen Sie die Übung nach der Übung.

1. Vorwärtsbeugen: Beugen Sie sich langsam von der Taille nach vorne und halten Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt, während Sie zu den Fußspitzen greifen. Dehnen Sie sich so tief wie möglich und halten Sie die Übung 15 Mal lang (siehe Abbildung 1).

2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich mit ausgestrecktem rechten Bein hin. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Dehnen Sie sich so weit wie möglich zur Spitze hin. 15 Mal gedrückt halten, entspannen und dann mit ausgestrecktem linken Bein wiederholen. (siehe Abbildung 2).

3. Waden- und Achillessehrendehnung: Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand oder stehen Sie, stellen Sie ein Bein hinter sich, halten Sie das hintere Bein gerade, stellen Sie die Fersen auf den Boden und lehnen Sie sich an die Wand. 10–15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein. (siehe Abbildung 3).

4. Quadrizeps-Dehnung: Lehnen Sie sich für ein besseres Gleichgewicht mit einer Hand an eine Wand, greifen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihr rechtes Bein nach oben. Versuchen Sie, die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß zu bringen. 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann mit dem linken Bein wiederholen. (siehe Abbildung 4).

5. Dehnung der inneren Oberschenkel: Setzen Sie sich so hin, dass sich die Füße berühren und die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leistenegend. Drücken Sie Ihre Knie sanft in Richtung Boden. 10 Sekunden lang gedrückt halten. (siehe Abbildung 5).

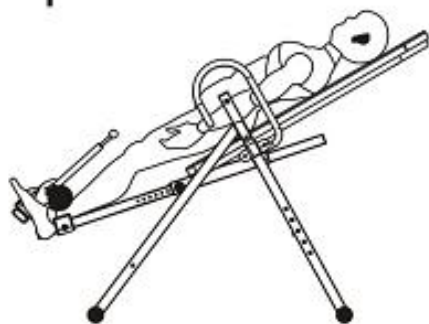


ENTWURF FÜR EINE INVERSIONSBANK

1. Wenn Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, muss ein Erziehungsberechtigter anwesend sein, der Sie unterstützt und Sicherheitsvorkehrungen trifft.
2. Der Benutzer muss sicherstellen, dass die Nähfußvorrichtungsverriegelung angebracht ist, und den Körper mit einem Sicherheitsgurt sichern.
3. Passen Sie die Skala des Höhenverstellrahmens entsprechend der Körpergröße des Benutzers an (z. B. beträgt die tatsächliche Körpergröße des Benutzers 160, es wird empfohlen, sie zuerst auf 170 einzustellen!!! Wenn es schwierig ist, ihn auf den Kopf zu stellen, bitte Stellen Sie ihn nach unten, bis er sich leicht drehen lässt. Befestigen Sie nach jeder Einstellung die Zugstiftmutter und stecken Sie den Sicherheitsstift vor dem Gebrauch ein.



1



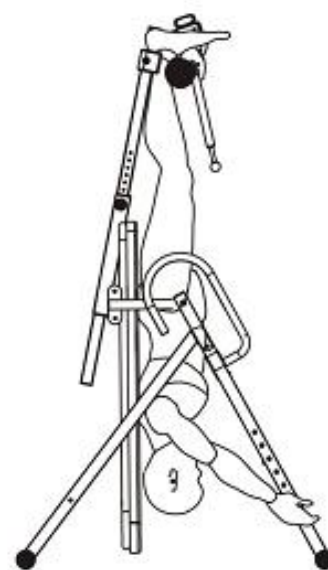
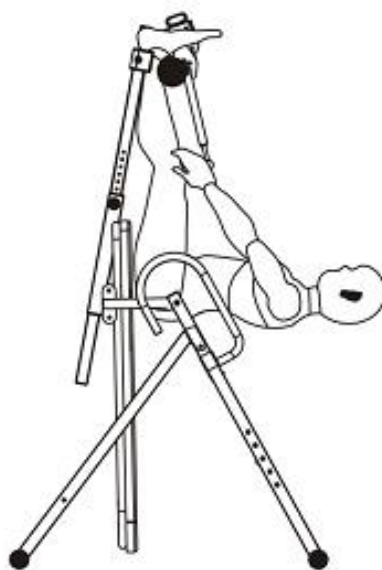
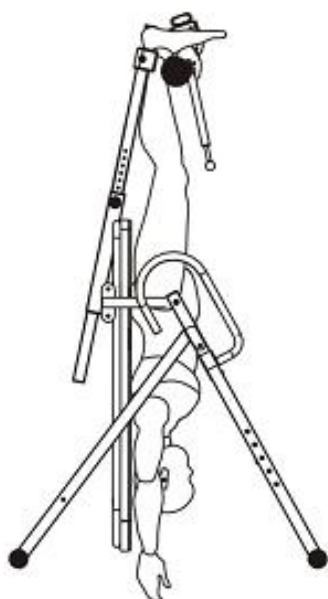
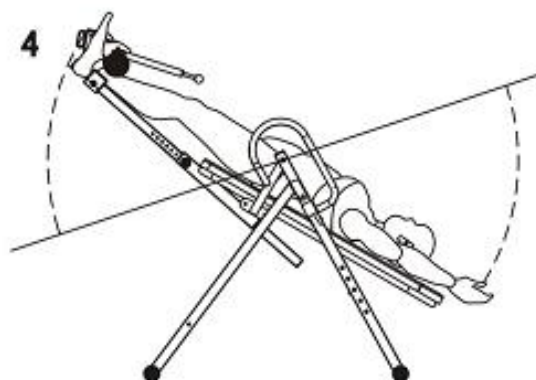
3



2



4



GARANTIEKARTE

Für dieses Produkt gilt eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 24 Monaten, sofern nicht anders angegeben. Für die genannten Warenarten gilt zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistungsfrist, die für die Konstruktion des Rahmens der jeweiligen Warenart gilt, eine auf 10 Jahre verlängerte Gewährleistungsfrist. Die Erfüllung der Garantiebedingungen für eine verlängerte Garantiezeit bedeutet die kostenlose Reparatur aller Herstellungsfehler, die während dieser Garantiezeit an der Rahmenkonstruktion auftreten, und zwar in den Servicezentren von ACRA, s.r.o. Bewahren Sie die Garantiekarte zusammen mit dem Kaufbeleg und der Bedienungsanleitung sorgfältig auf!

Beschwerde

Mängelhaftungsrechte können ausschließlich gegenüber dem Verkäufer geltend gemacht werden, bei dem das Produkt erworben wurde.

Es ist notwendig, auf einen Mangel hinzuweisen – d.h. den Mangel hinreichend genau kennzeichnen bzw. wie sich der Mangel äußerlich bemerkbar macht. Eine allgemein formulierte Aussage, dass das Produkt einen Mangel aufweist, reicht nicht aus!

Der Einspruch muss außerdem einen Hinweis auf das vom Käufer geltend gemachte konkrete Recht aus Mängelhaftung sowie eine ausgefüllte Garantiekarte mit Stempel des Verkäufers und einen Kaufbeleg (Quittung) mit Verkaufsdatum enthalten. Gleichzeitig muss das Produkt mit einer geeigneten Verpackung, vorzugsweise Original, versehen sein.

Der Käufer hat das Recht auf kostenlose, ordnungsgemäße und rechtzeitige Beseitigung des Mangels (spätestens innerhalb von 30 Tagen ab Geltendmachung der Reklamation, sofern Käufer und Verkäufer keine längere Frist vereinbaren) oder auf Ersatz des Produkts.

Die Zeit von der Geltendmachung des Rechts aus der Mängelhaftung bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der Käufer verpflichtet ist, das Produkt nach Abschluss der Reparatur zu übernehmen (unabhängig davon, wann der Käufer das Produkt tatsächlich übernommen hat), wird nicht in die Gewährleistungsfrist einbezogen.

Rechte aus der Sachmängelhaftung erlöschen, wenn sie nicht innerhalb der Gewährleistungsfrist (also spätestens am letzten Tag der Gewährleistungsfrist) ausgeübt werden.

Von der Garantie ausgeschlossen sind:

Abnutzung des Produkts, die durch den normalen Gebrauch verursacht wird. (Normale Verwendung bedeutet die Verwendung für den Zweck, für den das Produkt bestimmt ist, und auf die in der beigefügten Gebrauchsanweisung beschriebene Weise.)

Die Gewährleistung gilt nicht für verursachte Mängel:

Mechanischer Schaden; (z. B. Mängel, die durch das Zerschneiden des Produkts oder eines Teils davon beim Auspacken verursacht wurden);

Unfachmännische Eingriffe (Reparatur) durch den Nutzer, auch durch Dritte;

Unsachgemäße oder entgegen der Gebrauchsanweisung stehende Handhabung;

Indem Sie die in der Bedienungsanleitung beschriebene notwendige Wartung nicht durchführen;

Belastung durch widrige äußere Einflüsse, niedrige/hohe Temperaturen, unsachgemäße Lagerung;

Ein unvermeidbares Ereignis – eine Naturkatastrophe;

Bezahlte Reparatur:

Liegt ein Mangel vor, der nicht von der Garantie abgedeckt ist oder ist die Garantiezeit bereits abgelaufen und verlangt der Käufer eine Reparatur, handelt es sich um eine kostenpflichtige Reparatur.

Der Preis und die Konditionen werden nach Absprache mit dem Servicecenter von ACRA s.o. festgelegt. Weitere Rechte und Pflichten richten sich nach den Bestimmungen des Gesetzes. Nr. 40/1964 Slg., des Bürgerlichen Gesetzbuches, insbesondere § 612 ff.

Für die Verpackung des oben genannten Produkts wurde für die Nutzung und Rücknahme eine Gebühr gemäß § 10 und § 12 des Gesetzes entrichtet. Nr. 477/2001 Slg., auf der Verpackung, an das EKO-KOM-System unter der EG-Identifikationsnummer – F06020112.

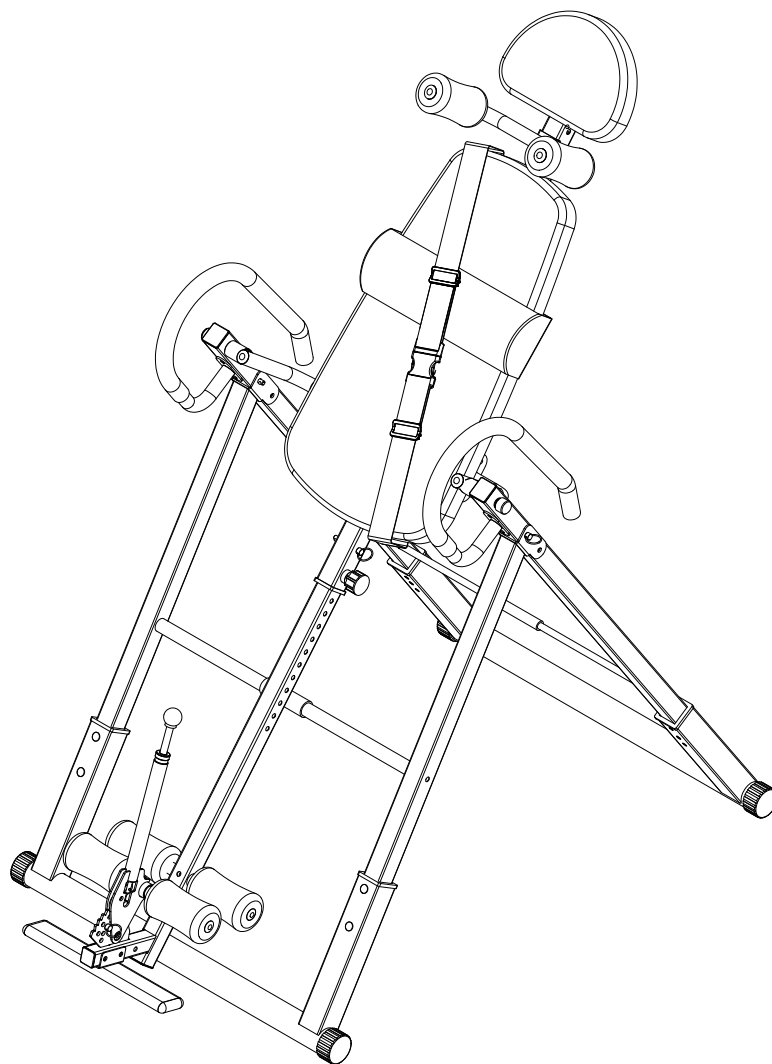
Produkttypbezeichnung:		Verkaufsdatum:		
		Stempel und Unterschrift des Verkäufers:		
Datum des Anspruchs	Mangel bemängelt	Aufzeichnungen des Servicecenters	Teileaustausch	Notiz

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Servicecenter oder die Reklamationsabteilung:

ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily

Beschwerdeabteilung – Telefon: +420 481 623 322, E-Mail: reklamace@acra.cz

ACRA[®] fitness



Inverziós pad KH777N Használati utasítás

A termék használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és ügyeljen a biztonságára.
Figyelmeztetés: Kiskorúak, idősek és mozgássérült betegek a terméket felnőtt felügyelete mellett használhatják.

FIGYELMEZTETÉSEK ÉS ÓVINTÉZKEDÉSEK AZ INVERZIÓS PADRA

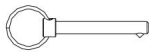








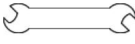
Köszönjük, hogy cégünk termékeit vásárolta. A készülék helyes használata garantálja az Ön biztonságát és egészségét. Kérjük, a készülék használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat:

- 1: Nagyon fontos, hogy a telepítés és használat előtt alaposan olvassa el a használati útmutatót. Csak ennek a berendezésnek a szokásos telepítése, karbantartása és használata mellett lehet biztonságos és hatékony a gyakorlat;
- 2: Mielőtt elkezdené egy edzésprogramot, forduljon orvosához, hogy megállapítsa, jelenlegi fizikai állapota lehetővé teszi-e ennek az edzőeszköznek a használatát, és nem károsítja-e az egészségét. Ha szívritmus-, vérnyomás- és koleszterinszint miatt kezelik, orvos tanácsára van szükség;
- 3: Figyeljen teste néhány jelzésére, a helytelen és túlzott testmozgás károsítja az egészségét. Ha az alábbi kellemetlen reakciók bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szapora szívverés, légszomj, szédülés, szédülés és hányinger, azonnal hagyja abba az edzést. Ha folytatni kívánja az edzésprogramot, először konzultáljon orvosával;
- 4: Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől, ez az eszköz kifejezetten felnőttek számára készült;
- 5: A padló és a szőnyeg védelme érdekében használjon szilárd, lapos anyagot a készülék alján. Biztonsági okokból gondoskodjon arról, hogy a készülék körül legalább 0,5 méter szabad hely legyen;
- 6: Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya rögzítve van. Óvatosan használja a készüléket. Ha bármilyen meghibásodást észlel, vagy szokatlan hangot hall a készülék telepítése és használata során, időben hagyja abba a gyakorlatot, és ne folytassa a használatát, amíg a probléma meg nem oldódik;
- 7: Edzés közben a lehető legszorosabb ruházatot kell viselni, nehogy a laza ruházat beakadjon a készülékbe, vagy ne akadályozza a mozgást. Felhívjuk figyelmét, hogy a helytelen és túlzott testmozgás károsíthatja a szervezetet;
- 8: Ez az eszköz csak beltéri és háztartási használatra alkalmas, maximális terhelése 150 kg;
- 9: Legyen óvatos a berendezés mozgatásakor, hogy elkerülje a szükségtelen sérüléseket;
- 10: Őrizze meg megfelelően ezt a kézikönyvet és a beszerelési eszközöket.

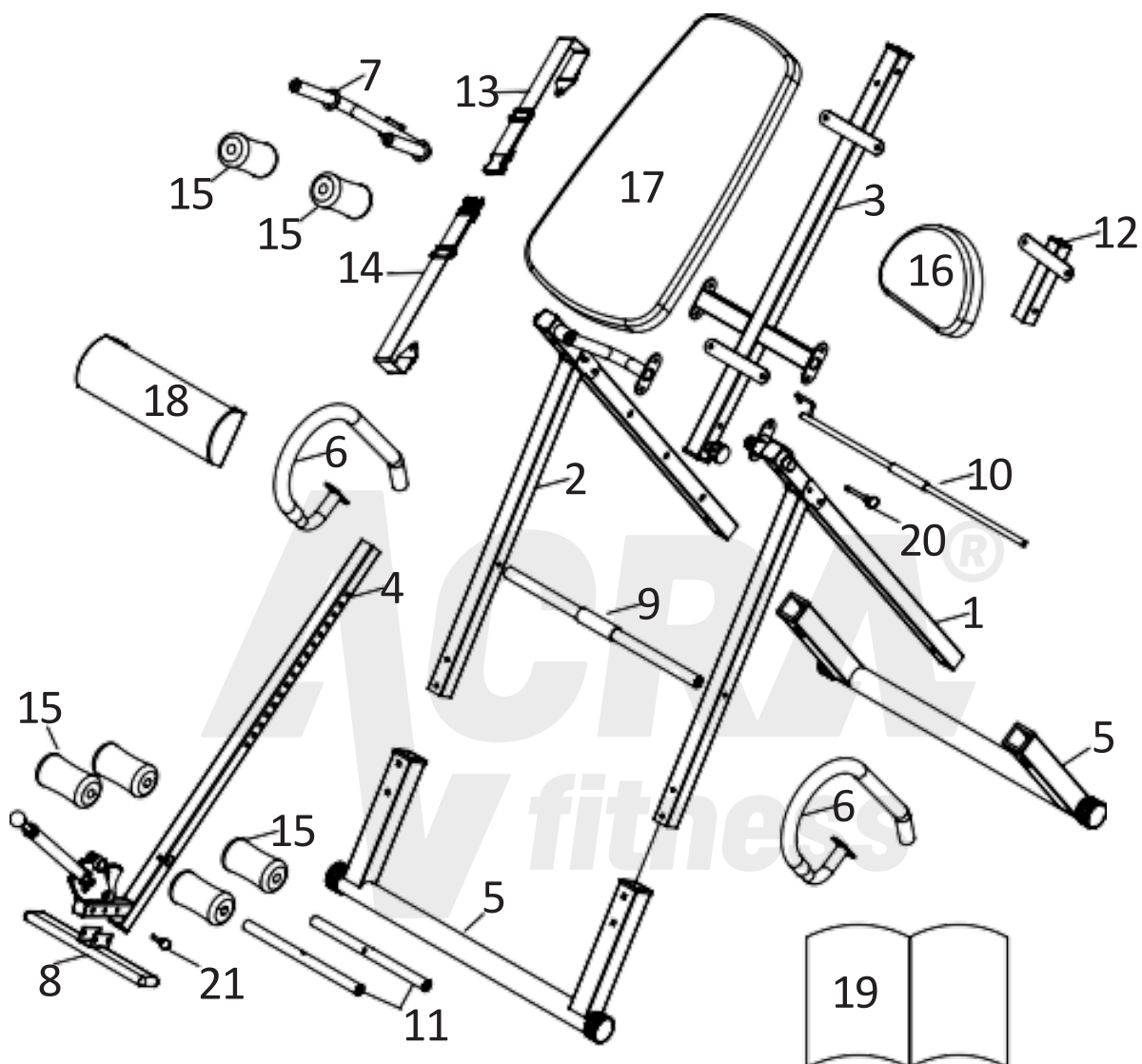
CSOMAGOLÁS RÉSZLETEI

Szám	Alkatrészek	Mennyiség	száma	Alkatrészek	Összeg
1	Fő tartó	1	11	Hab cső	2
2	Hátsó tartórúd	1	12	Fejtámla	1
3	Alaplap	1	13	Szíjak1	1
4	Beállító kar	1	14	Szíjak2	1
5	Támogatási alap	2	15	Hab	6
6	Korlát	2	16	Párna a fejtámla alatt	1
7	Váll U-keret	1	17	hátizsák	1
8	Lábnymó berendezés	1	18	derékbetét	1
9	első sebességváltó kar	1	19	Felhasználói kézikönyv	1
10	hátsó sebességváltó kar	1			

INFORMÁCIÓK A PÓTALKATRÉSZEKRŐL

C.	Név	Méret	Kép	Mn.
20	Acél golyók csapok gyűrűvel	φ8*60		3
21	Acélgolyós csapok gyűrűvel	Φ8*28		1
22	szállítási csavar	M8*60		8
23	Nagy lakás csavarokkal belső hatszög	M6*16		6
24	tányérfejú csavarok	M8*50		7
25	Csavarok hengeres fej	M8*50		2
26	Csavar hengeres fej	M8*20		7
27	lapos alátét	M8		25
28	hollandi anya	M8		20
29	Hatlapfej keresztkulccsal	M5		1
30	villáskulcs	13-17		1

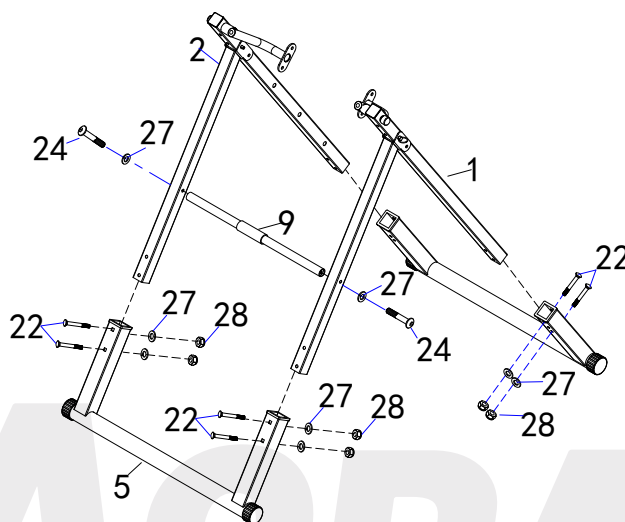
ALKATRÉSZ DIAGRAM



1. lépés

A. Nyissa ki a bal és a jobb oldali támaszt 1#, 2#, és rögzítse a bal és jobb oldali támaszt az alaphoz 5# 22# M8*60 csavarokkal, 27# M8 lapos alátétekkel és 28# M8 lazulásgátló anyákkal.

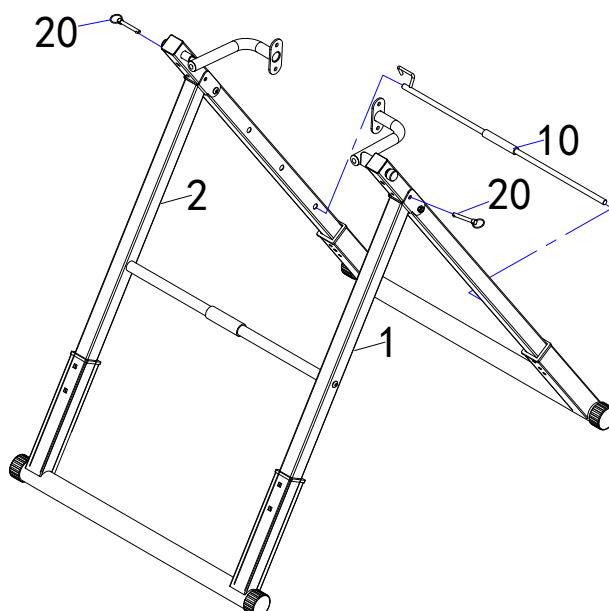
B. 24# M8*50 csavarok, 27# M8 lapos alátétek segítségével rögzítse az első ütközőrudat 9# a bal és jobb oldali 1# és 2# tartóhoz. (Megjegyzés: Ne húzzon meg minden csavart az összeszerelés elején.)



2. lépés

A. Nyissa ki a gép fordított tartóját, és helyezzen be 20#-os acélgolyós csapokat gyűrűkkel a tartó elülső és hátsó csatlakozásaiban lévő lyukakba.

B. Állítsa be a megfelelő mozgási szöget, szükség szerint helyezze be a 10#-os hátsó sebességváltó kart a hátsó támasztó lyukak mindkét oldalára (a kilyukasztott lyukak teljesen a helyükön, a horog másik vége, ahol a horog beszorult a négyzetbe cső a rögzítés felett) vagy nincs behelyezve (hogy teljesen megfordítható legyen, ajánlatos először a felső nyílásba tölteni, miután a többi nyíláshoz igazította, vagy ne töltsse be).

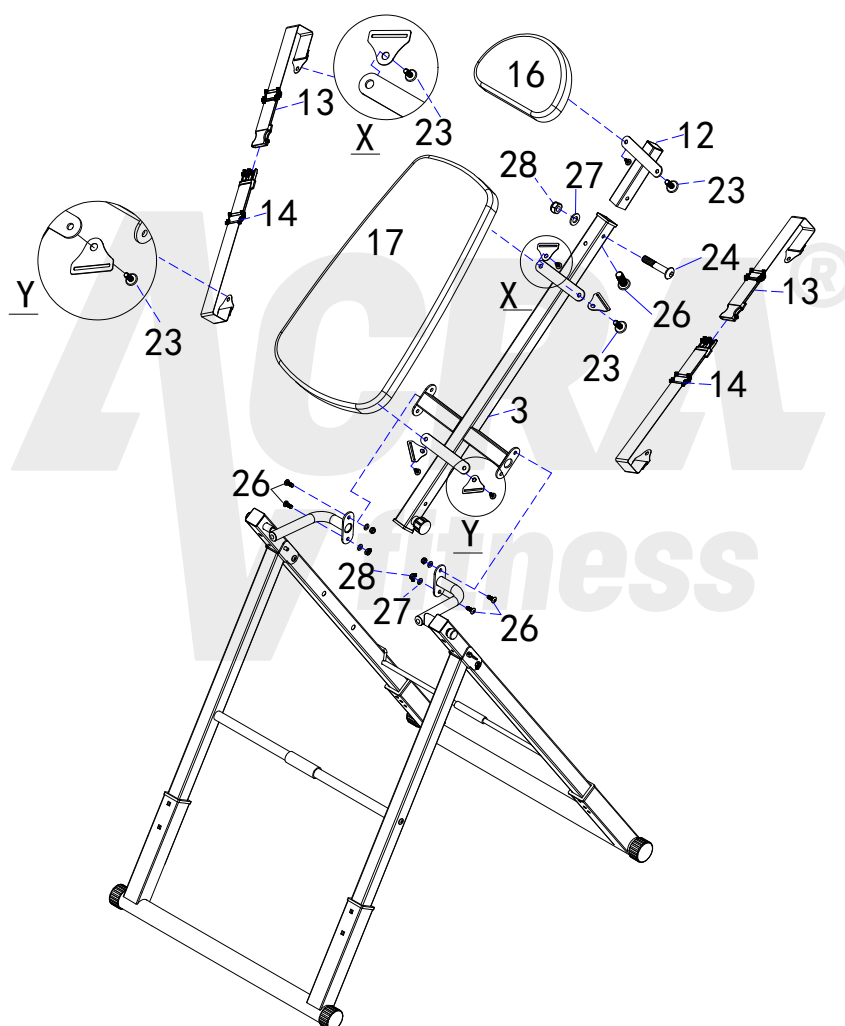


3. lépés

A. 24# M8*50 csavarok, 26# M8*20 csavarok, 27# M8 lapos alátétek, 28# M8 ellenanyák segítségével rögzítse a 12# fejpárnatartót a 3# háttámla tartóhoz.

B. A 23# M6*16 csavarok segítségével rögzítse a fejpárnát 16# és a háttámlát 17#, és ezzel egyidejűleg helyezze el a 13# és 14# hevedereket az X és Y diagramokban a háttámla feletti vasdarabon. keret 3#.

C. 26# M8*20 csavarok, 27# M8 lapos alátétek és 28# M8 süllyesztett anyák segítségével kösse össze a 3# háttámla keretének oldalán lévő vasrészeket a főkonzol vasrészeivel.



4. lépés

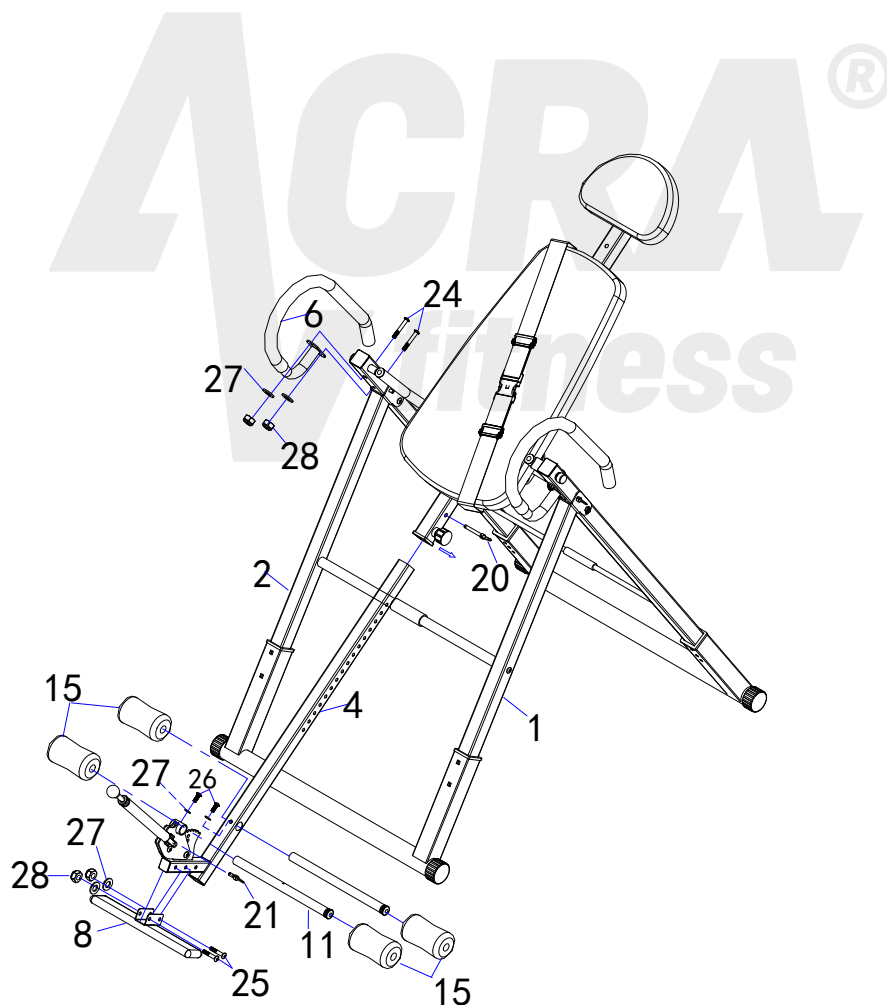
A, Helyezze be a 11# habcsövet a magasságállító kereten lévő nagy lyukba, és rögzítse 26# M8*20 csavarokkal 27# M8 lapos alátétekkel, és helyezze be a 15# habszivacsot a habcső mindkét végéről;

B. Helyezze be a 11#-os habcsövet a fedél nyílásába a prés lábtartóján, és rögzítse 26# M8*20 csavarokkal 27# M8 lapos alátétekkel, majd tegyen 15# habot a 11# habcsőre mindkét vége;

C. Rögzítse a 8#-os lábtámaszt 25#-os M8*50-es csavarokkal, 26#-os M8*20-as csavarokkal, 27#-os M8-as alátétekkel és 28#-os M8-as kiluzalásgátló anyákkal a négyszögletes csőhöz az önbeállító magasság alsó végén. keret.

D. Illessze be az összeszerelt 4# magasságállító keretet a 3#-os háttámla keretén lévő négyzet alakú csőbe, és a gyorskioldó csap és a 20#-os kötőrúd csap segítségével helyezze be a megfelelő lyukba a magassági méret követelményének megfelelően.

E. Rögzítse a 6# tartót 24# M8*50 csavarokkal, 26# M8*20 csavarokkal, 27# M8 lapos alátétekkel és 28# M8 ellenanyákkal a főkonzol oldalcsövéhez.

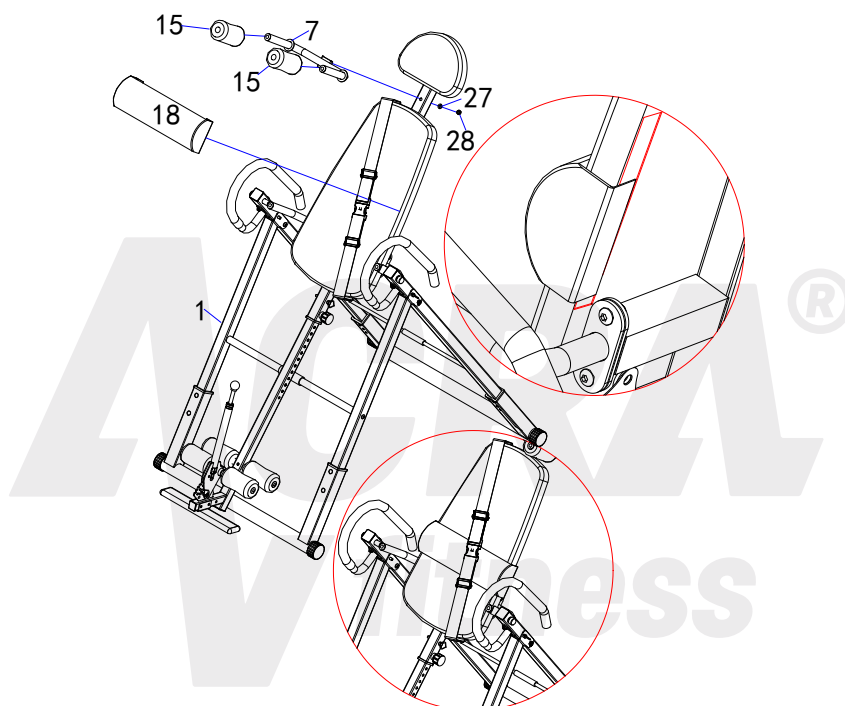


5. lépés

A. U-keret összeállítás: 27#-os M8-as lapos alátétekkel és 28#-os M8-as ellenanyákkal rögzítse a 7#-os U-keretet a magasságállító csőhöz, és helyezze be a 15#-os habot az U-csőbe.

B. U-alakú láb beszerelése: Helyezze be a 32#-os U-alakú lábat a 11#-os habcsőbe mindkét végéről.

C. Deréktámla beszerelése: rögzítse a 18#-os derékpárnát a háttámla párnához (a derékpárna mindkét oldalán rögzítse a tépőzárát a háttámla párna mindkét oldalán lévő tépőzárhoz), a helyzet felfelé és lefelé állítható magasság.



Megjegyzés: Kérjük, várja meg, amíg az összes beszerelési lépést befejezi, húzza meg az összes csavart, és ellenőrizze, hogy minden csap a helyére került-e a használat előtt.

MELEGÍTŐ SZAKASZ

Nem számít, hogyan edz, a legjobb, ha először nyújtasz. A bemelegített izmok jobban megnyúlnak, ezért kezdje 5-10 perces bemelegítéssel. Ezután álljon meg, és hajtsa végre a következő nyújtást 1-5 alkalommal, minden alkalommal 10 másodpercig vagy többet lábonként, és ismétlje meg a gyakorlat után.

1. Előrehajlítás: Lassan hajoljon előre a deréktól, miközben a hátát és a vállát ellazulva éri el a lábfeje felé. Nyújtsa ki olyan mélyre, amennyire csak tud, és tartsa 15 számlálásig (lásd az 1. ábrát).

2. Hamstring nyújtás: Üljön kinyújtott jobb lábbal. A bal lábad talpát tedd a jobb combod belső oldalára. Nyújtsa ki a hegy felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 percig lazítson, majd ismétlje meg nyújtott bal lábbal. (lásd 2. ábra).

3. Borjú és Achilles nyújtás: Két kézzel támassza meg a falat, vagy álljon, egyik lábát tedd mögé, a hátsó lábát tartsd egyenesen, helyezd a sarkakat a padlóra és dőlj a falnak. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor minden lábra. (lásd a 3. ábrát).

4. Négyfejű izom nyújtás: Egy kézzel falnak támaszkodva a jobb egyensúly érdekében, nyúljon mögé, és húzza fel a jobb lábát. Próbálja meg a sarkát minél közelebb vinni a fenékhez. Tartsa 15 másodpercig, majd ismétlje meg a bal lábával. (lásd 4. ábra).

5. Belső combnyújtás: Üljön úgy, hogy a lábak összeérjenek, a térd pedig kifelé mutasson. Vigye a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Finoman tolja a térdét a padló felé. Tartsa 10 másodpercig. (lásd 5. ábra).

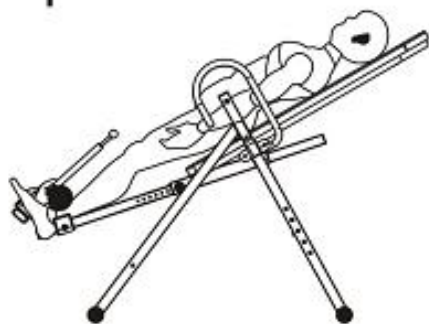


TERVEZÉS INVERZIÓS PADHOZ

1. A termék első használatakor egy gyámnak kell jelen lennie, hogy segítsen és tegye meg a biztonsági óvintézkedéseket.
2. A felhasználónak meg kell győződnie arról, hogy a nyomótalp készülék reteszelője a helyén van, és rögzítenie kell a testet egy biztonsági övvel.
3. Állítsa be a magasságállító keret skáláját a felhasználó magasságának megfelelően (pl.: a felhasználó tényleges magassága 160, ajánlott először 170-re állítani!!! Ha nehéz a fejjel lefelé fordítani, kérjük, állítsa lefelé, amíg könnyen el nem fordul), minden beállítás után rögzítse a húzócsap anyáját, és használat előtt helyezze be a biztosítócsapot.



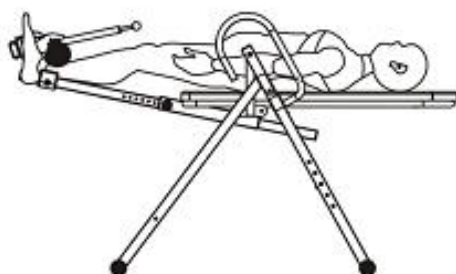
1



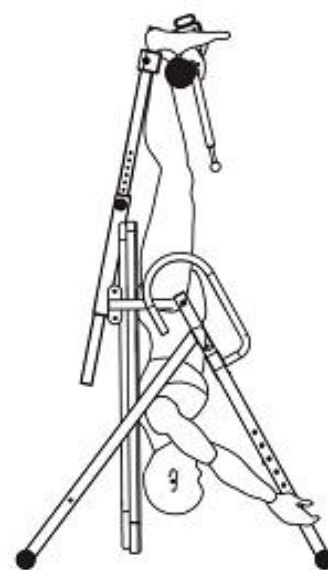
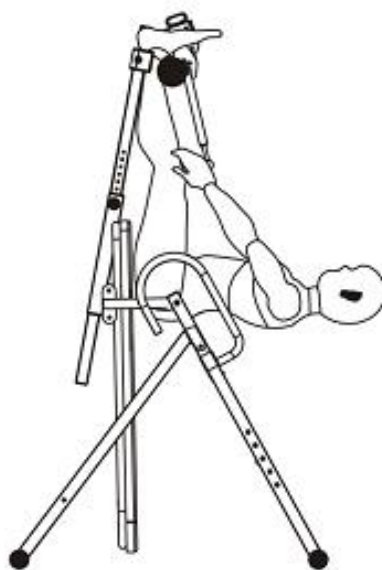
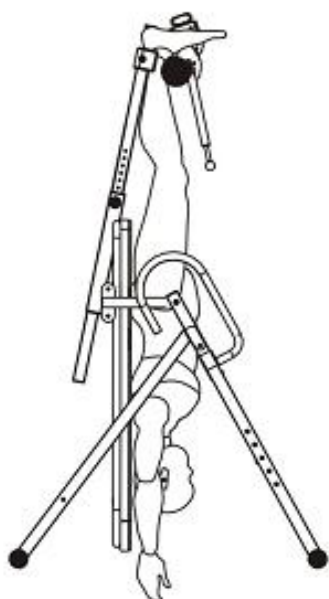
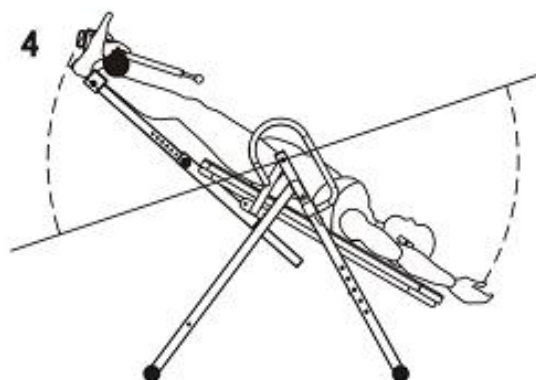
3



2



4



JÓTÁLLÁSI LEVÉL

Erre a termékre 24 hónapos törvényes jótállás vonatkozik, hacsak másként nem szerepel. A megjelölt árutípusokra a törvényi szavatossági időn túlmenően 10 évre kiterjesztett jótállási idő jár, amely az adott árutípus vázszerkezetére vonatkozik. A garanciális feltételek meghosszabbított garanciális időszakra való teljesítése a vázszerkezeten a jelen garanciális idő alatt előforduló összes gyártási hiba ingyenes kijavítását jelenti, nevezetesen az ACRA, s.r.o. szervizközpontjaiban. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati útmutatóval együtt gondosan őrizze meg!

Panaszok

A kellékszavatossági jogokat csak azzal az eladóval lehet gyakorolni, akitől a terméket vásárolta.

Szükséges rámutatni egy hibára - pl. kellően pontosan meg kell jelölni a hibát, vagy azt, hogy a hiba hogyan jelenik meg kívülről. Nem elég egy általánosan megfogalmazott kijelentés, hogy a termék hibás!

A kifogásnak tartalmaznia kell a vevő által érvényesített konkrét kellékszavatossági jogról szóló értesítést is, valamint az eladó pecséttel ellátott, kitöltött jótállási jegyével és az eladás dátumát tartalmazó vásárlást igazoló bizonylattal (nyugtával). Ugyanakkor a terméket megfelelő, lehetőleg eredeti csomagolással kell ellátni.

A Vevőnek joga van a hibát díjmentesen, szabályszerűen és időben (legkésőbb a reklamáció benyújtásától számított 30 napon belül, ha a vevő és az eladó hosszabb határidőben nem állapodnak meg), vagy a terméket kicseréltetni.

Nem számít bele a jótállási időbe az az idő, amely a kellékszavatossági jog gyakorlásától addig az időpontig tart, amikor a vevő a javítás befejezését követően köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő ténylegesen mikor vette át a terméket).

A tételhibákért való felelősség elévül, ha azt a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási időszak utolsó napjáig) nem gyakorolták.

A garancia nem vonatkozik:

A termék szokásos használatából eredő kopása. (Normál használat a termék rendeltetésének és a mellékelt használati útmutatóban leírt módon történő használatot jelenti)

A garancia nem vonatkozik az okozott hibákra:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy annak egy részének kicsomagolás közbeni elvágásából eredő hibák);

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó részéről, beleértve a harmadik feleket is; szakszerűtlen kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A felhasználói kézikönyvben leírt szükséges karbantartások elmulasztásával;

Kedvezőtlen külső hatásoknak való kitétség, alacsony/magas hőmérséklet, nem megfelelő tárolás;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

Fizetett javítás:

Ha olyan hiba van, amelyre nem vonatkozik a garancia, vagy a jótállási idő már lejárt, és a vevő javítást kér, ez fizetett javítás.

Az árat és a feltételeket az ACRA r.o.

Az egyéb jogokra és kötelezettségekre a törvény rendelkezései az irányadók. A Polgári Törvénykönyv 40/1964. sz., különösen a 612. és azt követő §.

A fent említett termék felhasználásra és visszavételre történő csomagolásáért a törvény 10. és 12. §-a szerint díjat kellett fizetni. 477/2001 Coll. számú, csomagoláson, az EKO-KOM rendszerhez EK azonosító számon – F06020112.

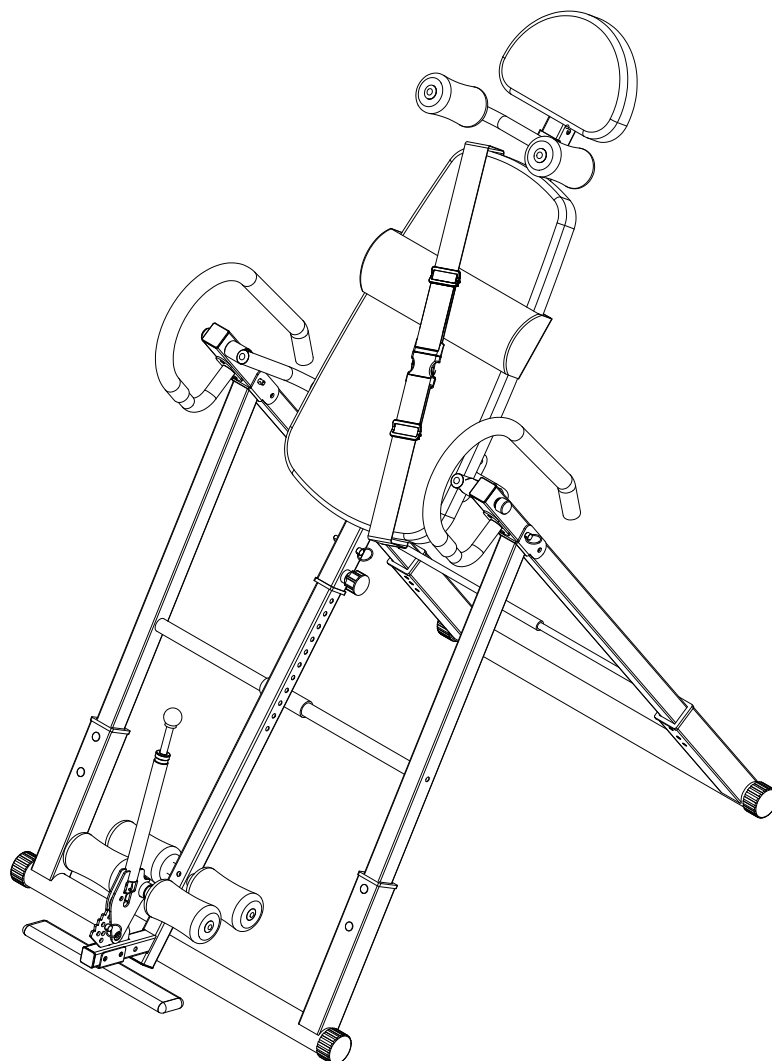
Terméktípus megnevezése:		Eladás dátuma:		
		Az eladó pecsétje és aláírása:		
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

Ha kérdése van, forduljon a szervizközponthoz vagy a panaszosztályhoz:

ACRA, s. o. (azonosító: 64254330), Brodská 161, 513 01.

Panaszügyi osztály – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

ACRA[®] fitness



Ławka inwersyjna

KH777N

Instrukcje użytkowania

Przed użyciem tego produktu prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją i zwrócenie uwagi na jego bezpieczeństwo.

Ostrzeżenie: Osoby niepełnoletnie, osoby starsze i niedołążne powinny stosować produkt pod nadzorem osoby dorosłej.

OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI DLA ŁAWKI INWERSYJNEJ

Dziękujemy za zakup produktów naszej firmy. Prawidłowe użytkowanie urządzenia jest gwarancją Twojego bezpieczeństwa i zdrowia. Przed użyciem urządzenia prosimy o dokładne zapoznanie się z poniższą instrukcją:

1: Bardzo ważne jest dokładne przeczytanie instrukcji obsługi przed instalacją i użytkowaniem. Tylko przy normalnej instalacji, konserwacji i użytkowaniu tego sprzętu praktyka ta może być bezpieczna i skuteczna;

2: Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby ustalić, czy Twój obecny stan fizyczny pozwala na używanie tego urządzenia do ćwiczeń i czy będzie to miało szkodliwy wpływ na Twoje zdrowie. Jeśli pacjent jest leczony na częstość akcji serca, ciśnienie krwi i cholesterol, konieczna jest porada lekarza;

3: Zwróć uwagę na niektóre sygnały swojego ciała, niewłaściwe i nadmierne ćwiczenia szkodzą Twojemu zdrowiu. Jeśli doświadczysz którejkolwiek z poniższych nieprzyjemnych reakcji: ból, ucisk w klatce piersiowej, przyspieszone bicie serca, duszność, zawroty głowy, nudności, natychmiast przerwij ćwiczenia. Jeżeli chcesz kontynuować program ćwiczeń, skonsultuj się najpierw ze swoim lekarzem;

4: Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od tego urządzenia, to urządzenie zostało zaprojektowane specjalnie dla dorosłych;

5: Użyj mocnego, płaskiego materiału na spodzie urządzenia, aby zabezpieczyć podłogę i dywan. Ze względów bezpieczeństwa należy zapewnić co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni wokół urządzenia;

6: Przed użyciem upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są zabezpieczone. Używaj urządzenia ostrożnie. Jeżeli podczas instalacji i użytkowania urządzenia zauważysz nieprawidłowe działanie lub usłyszysz nietypowy dźwięk, przerwij ćwiczenie i nie kontynuuj korzystania z niego do czasu rozwiązania problemu;

7: Podczas ćwiczeń należy nosić możliwie obcisłe ubranie, aby zapobiec zaczepianiu się luźnej odzieży o urządzenie lub ograniczeniu ruchu. Należy pamiętać, że nieprawidłowe i nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszkodzenie organizmu;

8: To urządzenie nadaje się wyłącznie do użytku w pomieszczeniach i w gospodarstwie domowym, a maksymalne obciążenie wynosi 150 kg;










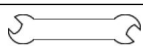
9: Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia tego urządzenia, aby uniknąć niepotrzebnych obrażeń;

10: Należy właściwie przechowywać niniejszą instrukcję i narzędzia instalacyjne.

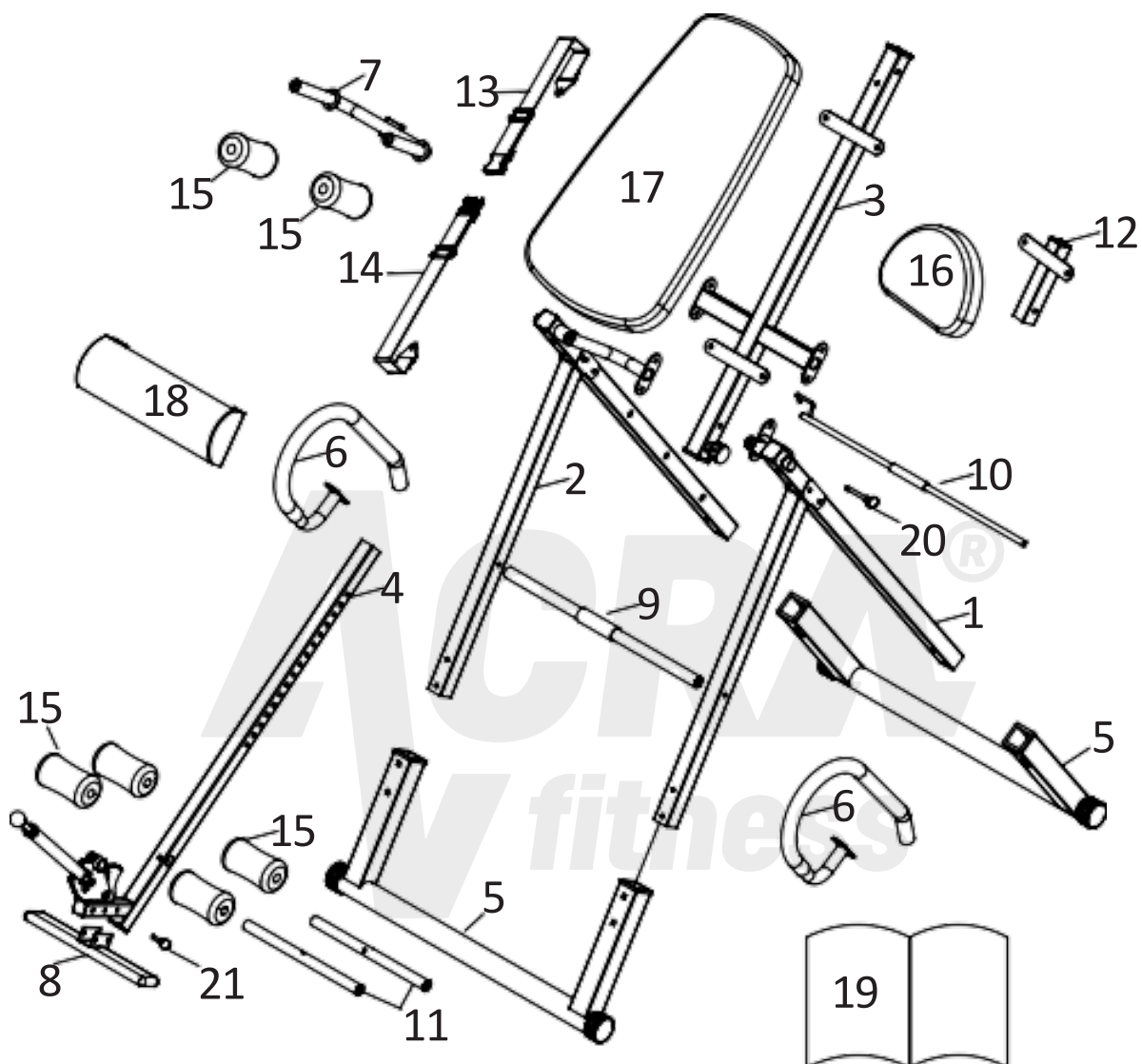
SZCZEGÓŁY OPAKOWANIA

Numer	Komponenty	Numer ilościowy	Komponenty	Kwota	
1	Główny wspornik	1	11	Piankowa rurka	2
2	Tyłny drążek mocujący	1	12	Zagłówek	1
3	Płyta główna	1	13	Paski1	1
4	Dźwignia regulacyjna	1	14	Paski2	1
5	Baza wsparcia	2	15	Piana	6
6	Poręcz	2	16	Podkładka pod zagłówek	1
7	Ramię Rama w kształcie litery U	1	17	plecak	1
8	Sprzęt do wyciskania nóg	1	18	poduszka lędźwiowa	1
9	dźwignia zmiany biegów przednia	1	19	Instrukcja obsługi	1
10	dźwignia zmiany biegów tylna	1			

INFORMACJE O CZĘŚCIACH ZAMIENNYCH

C.	Nazwa	Rozmiar	Zdjęcie	Mn.
20	Kulki stalowe szpilki z pierścionkiem	φ8*60		3
21	Stalowe trzpienie kulkowe z pierścieniem	Φ8*28		1
22	śruba transportowa	M8*60		8
23	Duże mieszkanie śruby z wewnętrzny sześciokąt	M6*16		6
24	śruby z łbem stożkowym	M8*50		7
25	śrub cylindrycznych głowa	M8*50		2
26	śrub o przekroju cylindrycznym głowa	M8*20		7
27	płaska podkładka	M8		25
28	nakrętka złączkowa	M8		20
29	Hex z kluczem krzyżakowym	M5		1
	Klucz płaski 30	13-17		1

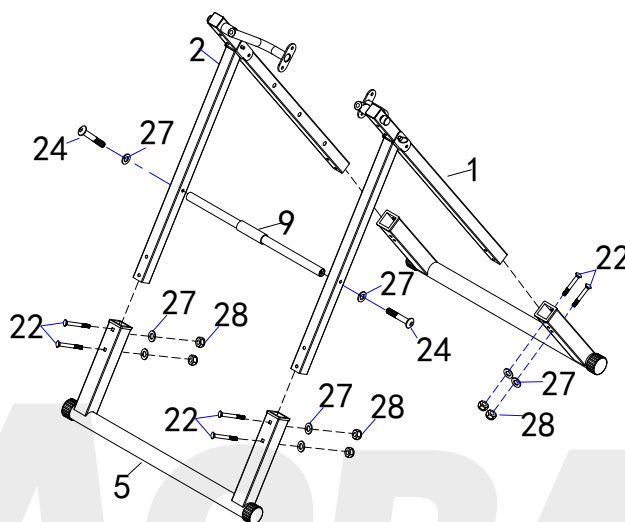
SCHEMAT CZĘŚCI



Krok 1

A. Otwórz lewy i prawy podpórkę 1#, 2# i przymocuj lewy i prawy podporę do podstawy 5# za pomocą 22# śrub M8*60, 27# podkładek płaskich M8 i 28# nakrętek zapobiegających poluzowaniu M8.

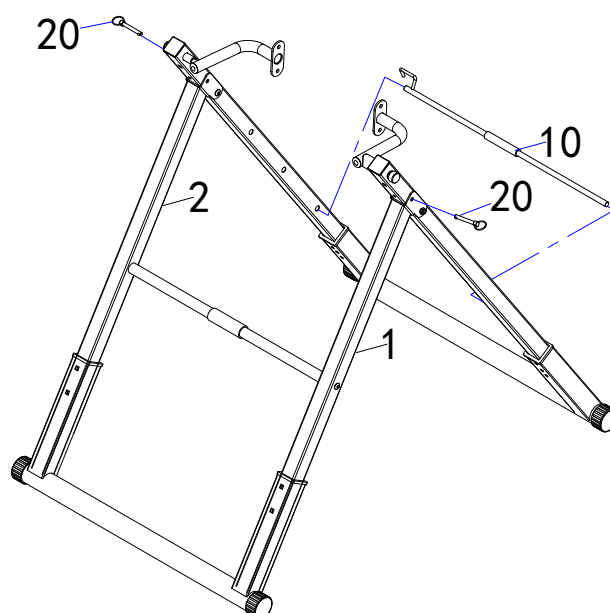
B. Używając 24 # śrub M8*50 i 27 # podkładek płaskich M8, przymocuj przedni pręt ograniczający 9 # do lewego i prawego wspornika 1 # i 2 #. (Uwaga: Nie dokręcaj wszystkich śrub na początku montażu.)



Krok 2

A, Otwórz odwróconą podporę maszyny i włóż 20 # stalowe kołki kulowe z pierścieniami do otworów w przednich i tylnych połączeniach podpory.

B. Ustaw odpowiedni kąt ruchu, włóż dźwignię zmiany biegów tylnej 10# według potrzeby po obu stronach tylnych otworów podporowych (strona z wyciętymi otworami całkowicie na swoim miejscu, drugi koniec haka z hakiem wbitym w kwadrat rurka nad mocowaniem) lub nie włożone (aby można było je całkowicie odwrócić, zaleca się najpierw załadować do górnego gniazda, po dopasowaniu do pozostałych gniazd lub nie ładować).

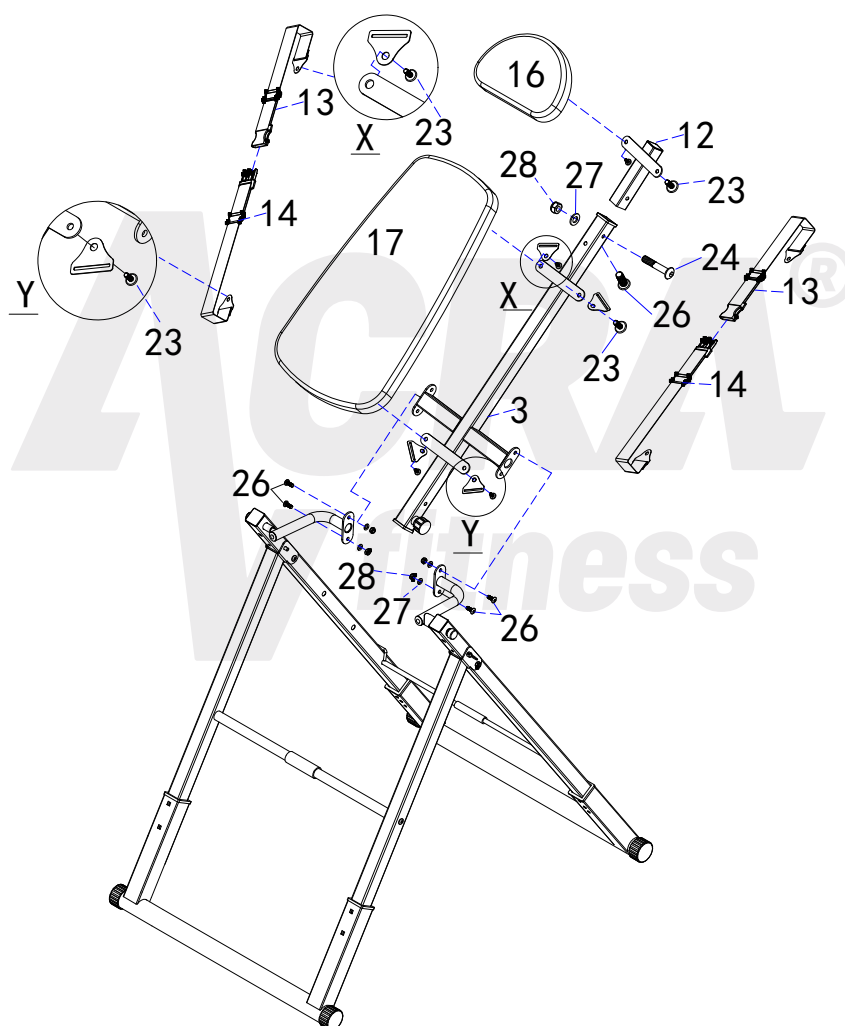


Krok 3

A. Używając 24 # śrub M8*50, 26 # śrub M8*20, 27 # podkładek płaskich M8, 28 # nakrętek zabezpieczających M8, przymocuj uchwyt poduszki pod głowę 12 # do uchwyty oparcia 3 #.

B. Za pomocą śrub 23# M6*16 przymocuj podkładkę pod głowę 16# i podkładkę pod plecy 17#, jednocześnie umieszczając paski 13# i 14# w diagramach X i Y na elemencie żelaznym nad oparciem ramka 3#.

C. Używając śrub 26# M8*20, podkładek płaskich 27# M8 i nakrętek stożkowych 28# M8, połącz żelazne części z boku ramy oparcia 3# z żelaznymi częściami konsoli głównej.



Krok 4

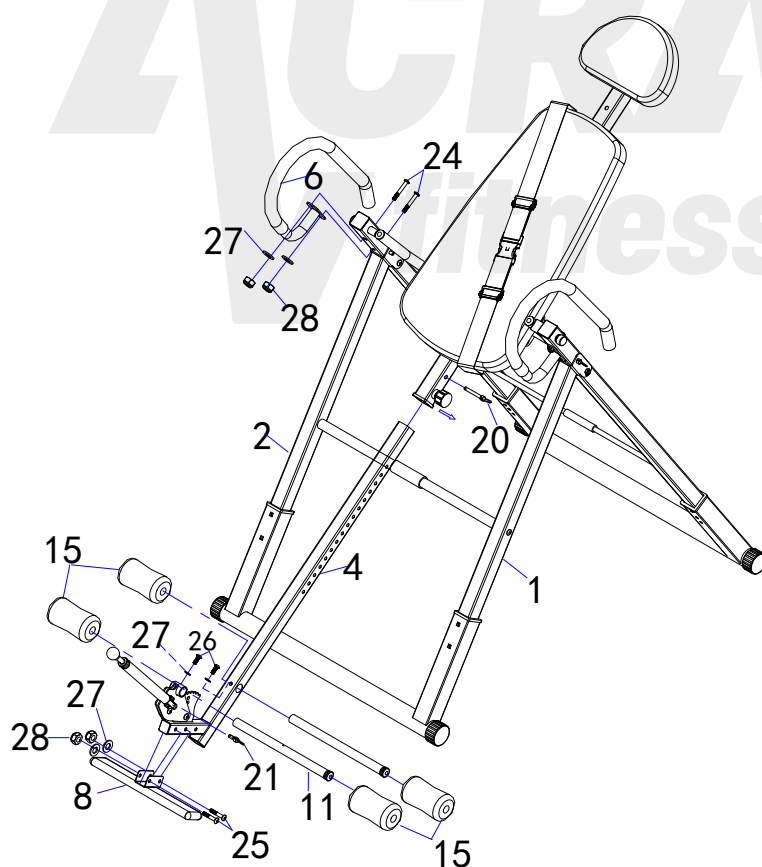
A. Włóż rurkę piankową 11 # do dużego otworu w ramie regulacji wysokości i przymocuj ją za pomocą śrub 26 # M8*20 z płaskimi podkładkami 27 # M8, a następnie włóż piankę 15 # do rurki piankowej z obu końców;

B. Włóż rurkę piankową 11# do otworu w pokrywie podnóżka prasy i przymocuj ją za pomocą śrub 26# M8*20 z płaskimi podkładkami 27# M8, a następnie nałóż piankę 15# na rurkę piankową 11# z oba końce;

C. Przymocuj podnóżek 8# za pomocą śrub 25# M8*50, śrub 26# M8*20, podkładek płaskich 27# M8 i nakrętek zapobiegających poluzowaniu 28# M8 do kwadratowej rurki na dolnym końcu samoregulującej się wysokości rama.

D. Włóż zmontowaną ramę regulacji wysokości 4# do kwadratowej rurki ramy oparcia 3# i użyj szybkozamykacza i sworznia drążka kierowniczego 20#, aby włożyć ją do odpowiedniego otworu zgodnie z wymaganiami dotyczącymi wysokości.

E. Przymocuj wspornik 6# za pomocą śrub 24# M8*50, śrub 26# M8*20, podkładek płaskich 27# M8 i nakrętek zabezpieczających 28# M8 do bocznej rurki wspornika głównego.

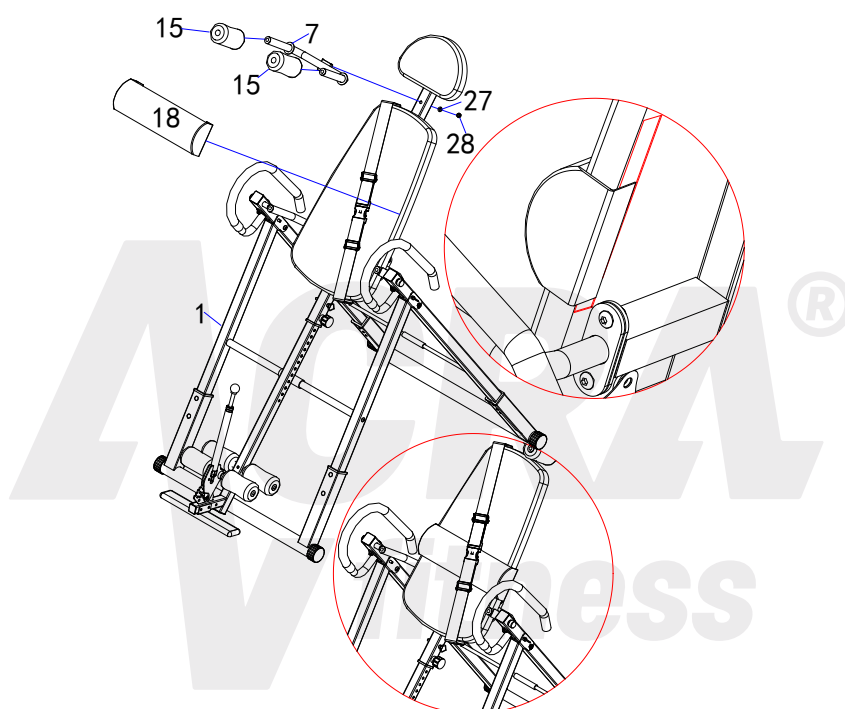


Krok 5

A. Montaż ramy U: Używając płaskich podkładek 27# M8 i nakrętek zabezpieczających 28# M8, przymocuj ramę U 7# do rurki regulacji wysokości i włóż piankę 15# do U-rurki.

B. Montaż stopy w kształcie litery U: Włóż stopę w kształcie litery U 32 # do rury piankowej 11 # z obu końców.

C. Montaż poduszki lędźwiowej: przymocuj poduszkę lędźwiową 18# do poduszki oparcia (przymocuj rzepy po obu stronach poduszki lędźwiowej do rzepów po obu stronach poduszki oparcia), położenie można regulować w górę i w dół w zależności od wysokości.



Uwaga: przed użyciem poczekaj na zakończenie wszystkich etapów instalacji, dokręć wszystkie śruby i sprawdź, czy wszystkie kołki są zamontowane na swoim miejscu.

ETAP ROZGRZEWKI

Niezależnie od tego, jak ćwiczysz, najlepiej najpierw się rozciągnąć. Rozgrzane mięśnie lepiej się rozciągają, dlatego zacznij od 5-10 minutowej rozgrzewki. Następnie zatrzymaj się i wykonaj następujące rozciąganie od 1 do 5 razy, za każdym razem po 10 sekund lub więcej na nogę, a następnie powtórz po ćwiczeniu.

1. Skłony do przodu: Powoli pochyl się do przodu od pasa, utrzymując plecy i ramiona rozluźnione, gdy dojdiesz do czubków stóp. Rozciągnij się tak głęboko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 odliczeń (patrz rysunek 1).

2. Rozciąganie ścięgna podkolanowego: Usiądź z wyciągniętą prawą nogą. Oprzyj podeszwę lewej stopy na wewnętrznej stronie prawego uda. Rozciągnij się w kierunku końcówki tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 odliczeń. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z wyciągniętą lewą nogą. (patrz rysunek 2).

3. Rozciąganie łydek i Achillesa: Podeprzyj ścianę obiema rękami lub stój, jedną nogę wyłóż za siebie, tylną nogę trzymaj prosto, połóż pięty na podłodze i oprzyj się o ścianę. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. (patrz rysunek 3).

Rozciągnięcie 4 mięśnia czworogłowego: Opierając się jedną ręką o ścianę dla lepszej równowagi, sięgnij za siebie i podciągnij prawą nogę do góry. Staraj się ustawić piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie powtórz z lewą nogą. (patrz rysunek 4).

5. Rozciąganie wewnętrznej strony uda: Usiądź ze stopami stykającymi się i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przysuń stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie dociśnij kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 10 sekund. (patrz rysunek 5).

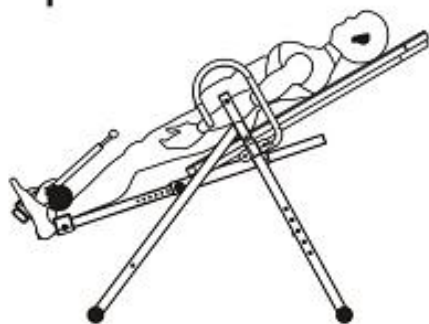


PROJEKT ŁAWKI INWERSYJNEJ

1. Podczas pierwszego użycia tego produktu musi być obecny opiekun, który będzie pomagał i przestrzegał środków bezpieczeństwa.
2. Użytkownik musi upewnić się, że zatrzask urządzenia stopki jest na swoim miejscu i zabezpieczyć korpus pasem bezpieczeństwa.
3. Dostosuj skalę ramki do regulacji wysokości do wzrostu użytkownika (np. rzeczywisty wzrost użytkownika to 160, zaleca się najpierw ustawić na 170!!! Jeżeli trudno jest obrócić się do góry nogami, prosimy o wyreguluj go w dół, aż będzie się łatwo obracał), po każdym ustawieniu zabezpiecz nakrętkę sworznia pociągowego i włóż zawleczkę przed użyciem.



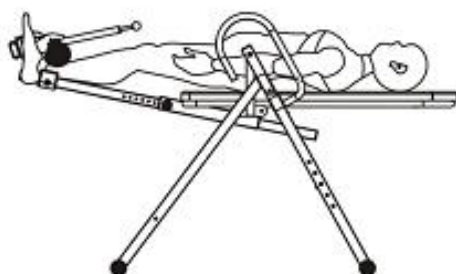
1



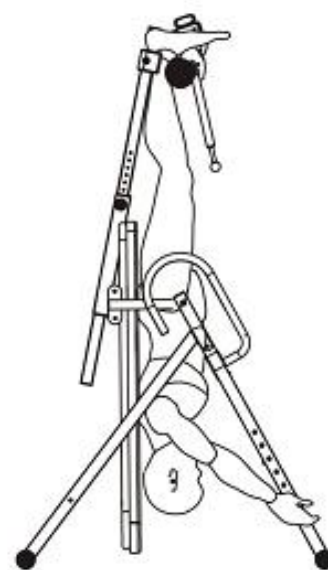
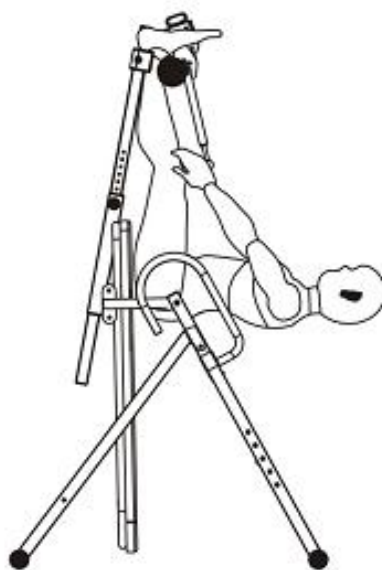
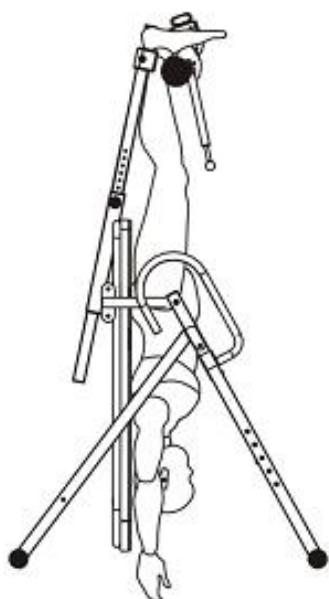
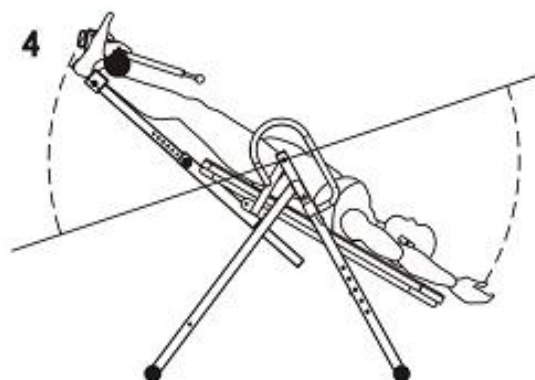
3



2



4



KARTA GWARANCYJNA

Produkt ten podlega ustawowemu okresowi gwarancji wynoszącemu 24 miesiące, chyba że określono inaczej. Na wskazane rodzaje towarów udzielany jest okres gwarancji wydłużony do 10 lat, oprócz ustawowego okresu rękojmi, który dotyczy konstrukcji ramy danego rodzaju towaru. Spełnienie warunków gwarancji przedłużonego okresu gwarancyjnego oznacza bezpłatną naprawę wszystkich wad produkcyjnych, które wystąpią w konstrukcji ramy w okresie gwarancyjnym, a mianowicie w centrach serwisowych ACRA, s.r.o. Starannie przechowuj kartę gwarancyjną wraz z dowodem zakupu i instrukcją obsługi!

Skarga

Z praw wynikających z odpowiedzialności za wady można dochodzić wyłącznie u sprzedawcy, u którego produkt został zakupiony.

Należy wskazać wadę – tj. wystarczająco dokładnie oznaczyć wadę lub sposób, w jaki wada objawia się na zewnątrz. Ogólnie sformułowane stwierdzenie, że produkt ma wadę, nie wystarczy!

Sprzeciw musi zawierać także pouczenie o konkretnym prawie z tytułu odpowiedzialności za wady, którego domaga się kupujący, a także musi być opatrzony wypełnioną kartą gwarancyjną z pieczęcią sprzedawcy oraz dowodem zakupu (paragonem) z datą sprzedaży. Jednocześnie produkt musi być zaopatrzone w odpowiednie opakowanie, najlepiej oryginalne.

Kupujący ma prawo do bezpłatnego, prawidłowego i terminowego usunięcia wady (nie później niż w terminie 30 dni od dnia zgłoszenia reklamacji, chyba że kupujący i sprzedający uzgodnią dłuższy termin) lub wymiany towaru.

Do okresu gwarancji nie wlicza się czasu od skorzystania z prawa z odpowiedzialności za wady do chwili, gdy kupujący był zobowiązany odebrać produkt po naprawie (niezależnie od tego, kiedy kupujący faktycznie przejął rzecz).

Uprawnienia z tytułu odpowiedzialności za wady rzeczy wygasają, jeżeli nie zostaną wykonane w okresie rękojmi (tj. nie później niż w ostatnim dniu okresu rękojmi).

Gwarancja nie dotyczy:

Zużycie produktu spowodowane jego normalnym użytkowaniem. (Normalne użytkowanie oznacza użytkowanie zgodne z przeznaczeniem produktu i w sposób opisany w załączonej instrukcji obsługi)

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

Uszkodzenie mechaniczne; (na przykład wady powstałe w wyniku przecięcia produktu lub jego części podczas rozpakowywania);

Nieprofesjonalna interwencja (naprawa) użytkownika, w tym osób trzecich;

Niewłaściwe postępowanie lub postępowanie niezgodne z instrukcją obsługi;

Niewykonując niezbędnych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi;

Narażenie na niekorzystne wpływy zewnętrzne, niskie/wysokie temperatury, niewłaściwe przechowywanie;

Zdarzenie nieuniknione - klęska żywiołowa;

Naprawa płatna:

Jeżeli występuje wada nie objęta gwarancją lub okres gwarancji już minął, a kupujący żąda naprawy, jest to naprawa odpłatna.

Cena i warunki zostaną ustalone po uzgodnieniu z centrum serwisowym ACRA s.o.

Pozostałe prawa i obowiązki regulują przepisy ustawy. Nr 40/1964 Dz. Kodeksu cywilnego, w szczególności § 612 i nast.

Za opakowanie ww. produktu do wykorzystania i odbioru zgodnie z § 10 i § 12 Ustawy uiszczono opłatę. nr 477/2001 Dz.U. na opakowaniach do systemu EKO-KOM pod numerem identyfikacyjnym WE – F06020112.

Oznaczenie typu produktu:	Data wyprzedaży: Pieczęć i podpis sprzedawcy:
---------------------------	--

Data roszczenia	Wada krytykowana	Dokumentacja centrum serwisowego	Wymiana części	Notatka

W razie pytań prosimy o kontakt z serwisem lub działem reklamacji:

ACRA, s. o. (ID: 64254330), Brodska 161, 513 01 Semily

Dział reklamacji – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz