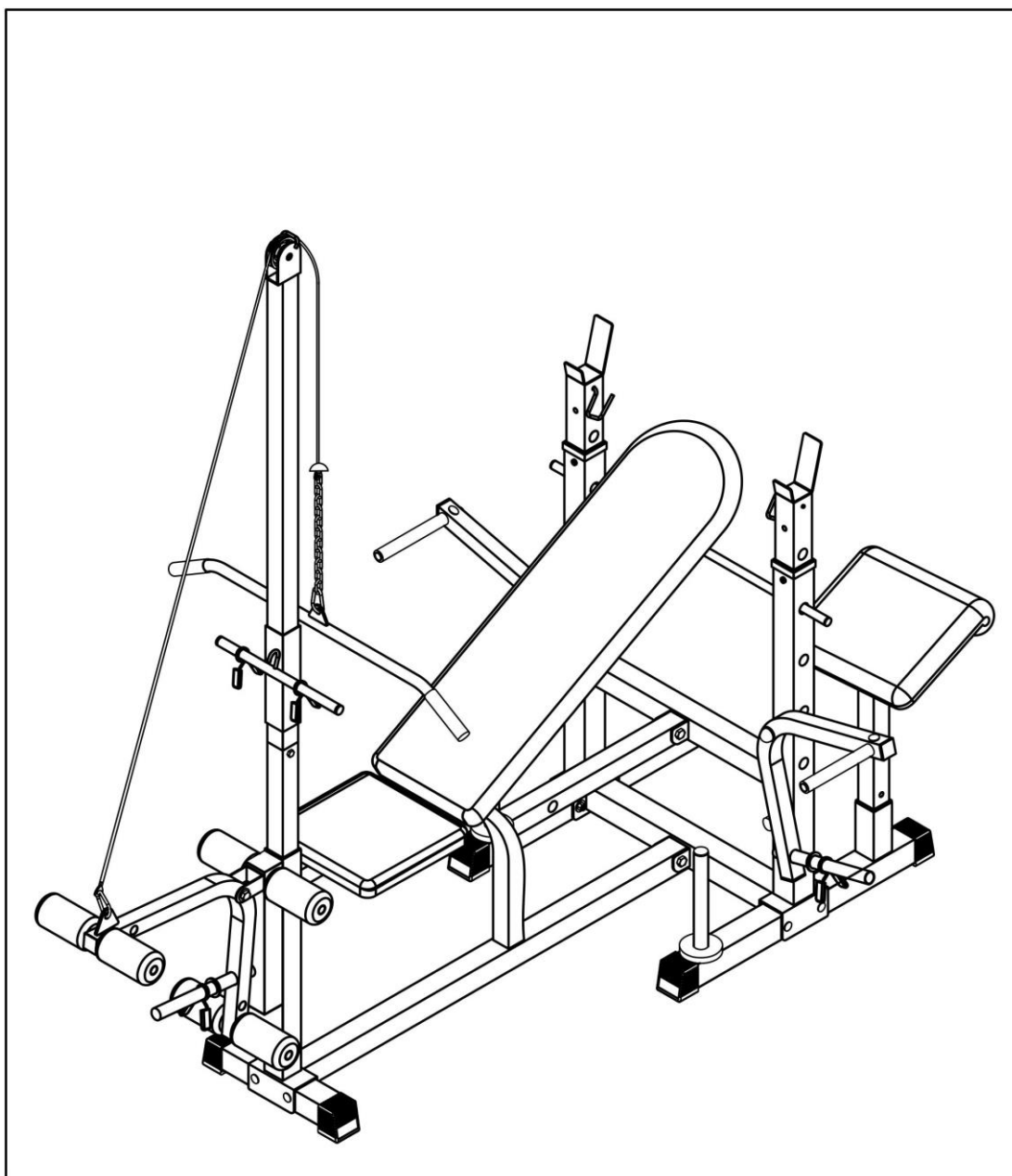


# Posilovací lavice

## WB3500



**Návod k použití**

---

Vážený zákazníku,

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

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

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

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

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

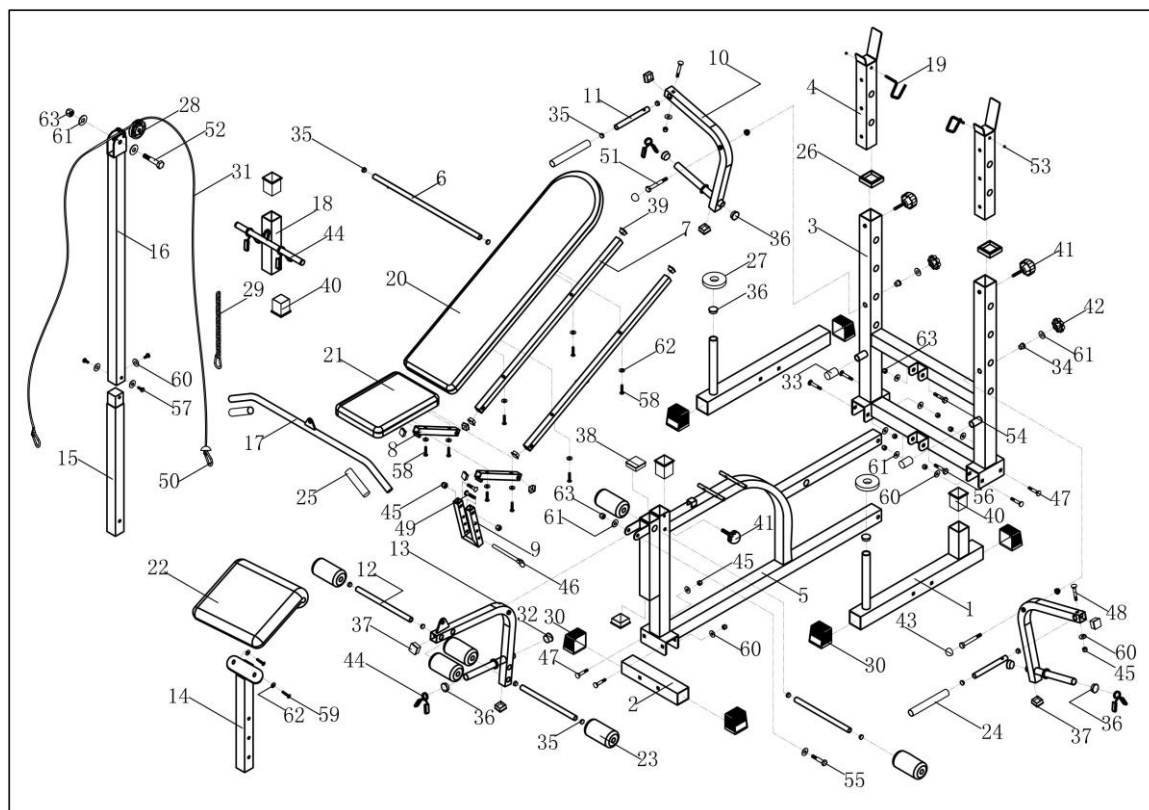
Děkujeme

**ACRA s.r.o.**, Brodská 161, 513 01 Semily, **Česká republika**, [www.acra.cz](http://www.acra.cz)

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POSILOVACÍ LAVICE

1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.
2. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.
3. Berte na vědomí reakci Vašeho těla. **Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit vaše zdraví!** Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte vašeho lékaře.
4. **Udržujte stroj mimo dosah dětí (stroj je konstruován jen pro dospělé) a zvířat!** Chraňte stroj před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchém a čistém stavu, čištění používejte suchý, popř. jen mírně navlhčený hadřík.
5. **Maximální nosnost posilovací lavice je 190 kg!** (= váha cvičence + hmotnost zvedaného závaží)
6. Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje. **Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska společnosti ACRA s. r. o.** Záruka se totiž nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.
7. Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 0,5 m volného místa.
8. Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například míst spojů, atd. **Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!**
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemístěte za asistence druhé osoby.
11. Posilovací stroj odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech. **Stroj není určen pro profesionální a/nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům!**
12. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

## Montážní výkres




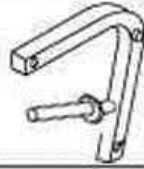


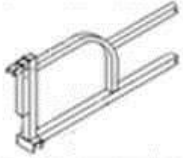
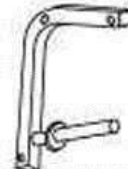



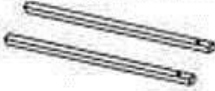


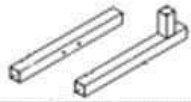


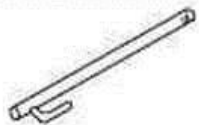




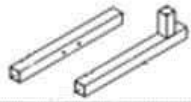


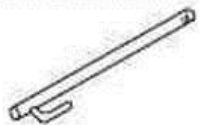
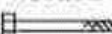




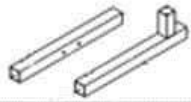


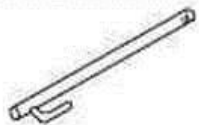

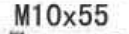
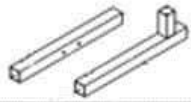


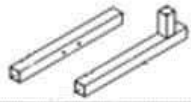
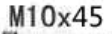
## Seznam dílů

| Číslo dílu | Popis                       | Množství |
|------------|-----------------------------|----------|
| 1          | Zadní stabilizátor          | 2        |
| 2          | Přední stabilizátor         | 1        |
| 3          | Svislá část rámu            | 2        |
| 4          | Podpěrky benchové hřídele   | 2        |
| 5          | Hlavní rám                  | 1        |
| 6          | Podpěrka pro náklon lavičky | 1        |
| 7          | Podpěrky lavičky            | 2        |
| 8          | Podpěrky sedátka            | 2        |
| 9          | Podpěrka pro náklon sedátka | 1        |
| 10         | Ramena pro "Motýla"         | 2        |
| 11         | Rukojeti pro "Motýla"       | 2        |
| 12         | Hřídele pro cvičení nohou   | 3        |
| 13         | Rám pro cvičení nohou       | 1        |
| 14         | Rám podpěry paží            | 1        |
| 15         | Spodní část rámu kladky     | 1        |
| 16         | Vrchní část rámu kladky     | 1        |
| 17         | Kladková hřídel             | 1        |
| 18         | Hřídel                      | 1        |
| 19         | Zarážky                     | 2        |
| 20         | Podpěrka zad                | 1        |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 21 | Sedátko   | 1  |
| 22 | Podpěra paží                                      | 1  |
| 23 | Molitanová podpěrka 130mml                        | 6  |
| 24 | Podpěrka 120mml                                   | 2  |
| 25 | Rukojeť   | 2  |
| 26 | Vložka 50*45*20mml                                | 2  |
| 27 | Gumová podložka                                   | 2  |
| 28 | Kolečko hřídele                                   | 1  |
| 29 | Řetěz   | 1  |
| 30 | Plastová koncovky                                 | 6  |
| 31 | Kladkové lano                                     | 1  |
| 32 | Zastrčka  | 1  |
| 33 | Kolíky  | 2  |
| 34 | Nylonová vložka                                   | 4  |
| 35 | Koncovka $\varnothing$ 19                         | 12 |
| 36 | Koncovka $\varnothing$ 25                         | 7  |
| 37 | Koncovka 38*38mm                                  | 6  |
| 38 | Koncovka 45*45mm                                  | 2  |
| 39 | Koncovka 25*25mm                                  | 8  |
| 40 | Spojka rámu 45*38*100mml                          | 2  |
| 41 | Kolík 8*55mml                                     | 3  |
| 42 | Kolík M10   | 2  |
| 43 | Koncovka šroubu                                   | 2  |
| 44 | Zarážka k závaží                                  | 3  |
| 45 | Čep 8*67mml                                       | 1  |
| 46 | Čep 8*113mml                                      | 1  |
| 47 | Šroub M8*68mml                                    | 6  |
| 48 | Šroub M8*50mml                                    | 2  |
| 49 | Šroub M8*60mml                                    | 2  |
| 50 | Svorka  | 3  |
| 51 | Šroub M10*125mml                                  | 2  |
| 52 | Šroub M10*40mml                                   | 1  |
| 53 | Šroub M10*50mml                                   | 1  |
| 54 | Šroub M10*55mml                                   | 1  |
| 55 | Šroub M10*60mml                                   | 1  |
| 56 | Šroub M10*65mml                                   | 1  |
| 57 | Šroub M8*15mml                                    | 3  |
| 58 | Vrut M6*35mml                                     | 8  |
| 59 | Vrut M6*16mml                                     | 2  |
| 60 | Podložka $\varnothing$ 8* $\varnothing$ 22*1.5mm  | 13 |
| 61 | Podložka $\varnothing$ 10* $\varnothing$ 25*1.5mm | 7  |
| 62 | Podložka $\varnothing$ 6* $\varnothing$ 16*1mm    | 10 |
| 63 | Kulová matice M10                                 | 6  |
| 64 | Kulová matice M8                                  | 13 |
| 65 | Kulová matice M6                                  | 2  |
| 66 |   |    |

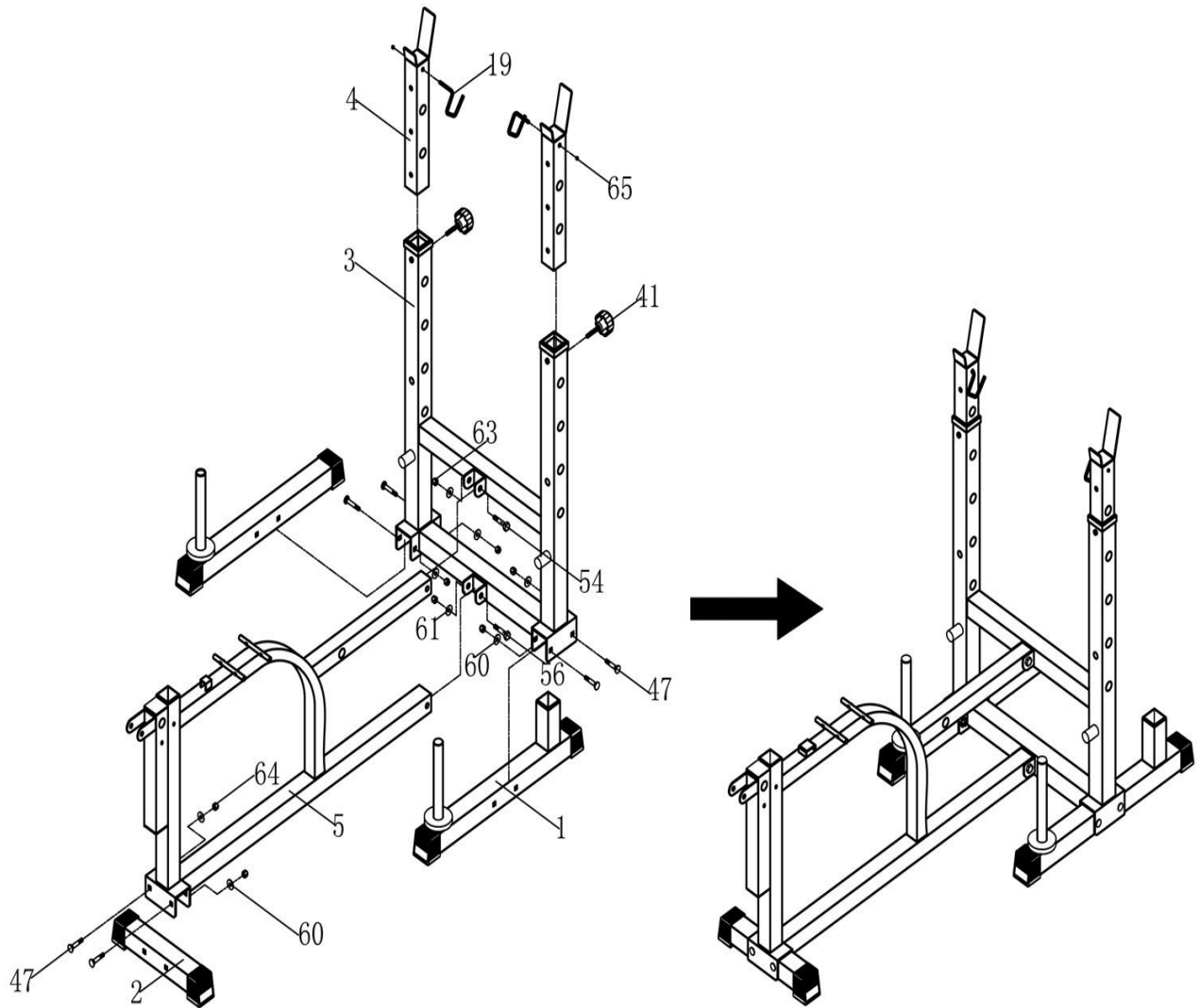
## Díly

Please check off each part on the check list before beginning the assembly of your bench.

|   |                            |  |                            |  |                            |
|---|----------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|
|    | 1 <input type="checkbox"/> |              | 2 <input type="checkbox"/> |  |                            |
|    | 1 <input type="checkbox"/> |              | 1 <input type="checkbox"/> |  |                            |
|   | 1 <input type="checkbox"/> |              | 1 <input type="checkbox"/> |  |                            |
|  | 1 <input type="checkbox"/> |             | 2 <input type="checkbox"/> |               | 3 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> |             | 6 <input type="checkbox"/> |               | 3 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> |             | 3 <input type="checkbox"/> | M10/M8/M6<br> | 4/10/2                     |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M8x15<br>   | 3 <input type="checkbox"/> | 8x22/10x25<br>/6x16 ©  | 11/9/10                    |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M8x50<br>   | 2 <input type="checkbox"/> |               | 2 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M8x55<br>   | 3 <input type="checkbox"/> |               | 1 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M10x65<br>  | 1 <input type="checkbox"/> |               | 1 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M10x125<br> | 2 <input type="checkbox"/> |               | 1 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M6x35<br>   | 8 <input type="checkbox"/> | M10x65<br>    | 1 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M6x16<br>   | 2 <input type="checkbox"/> | M10x55<br>    | 1 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M8x68<br>   | 6 <input type="checkbox"/> | M10x60<br>    | 1 <input type="checkbox"/> |
|  | 1 <input type="checkbox"/> | M10x45<br>  | 1 <input type="checkbox"/> |  |                            |

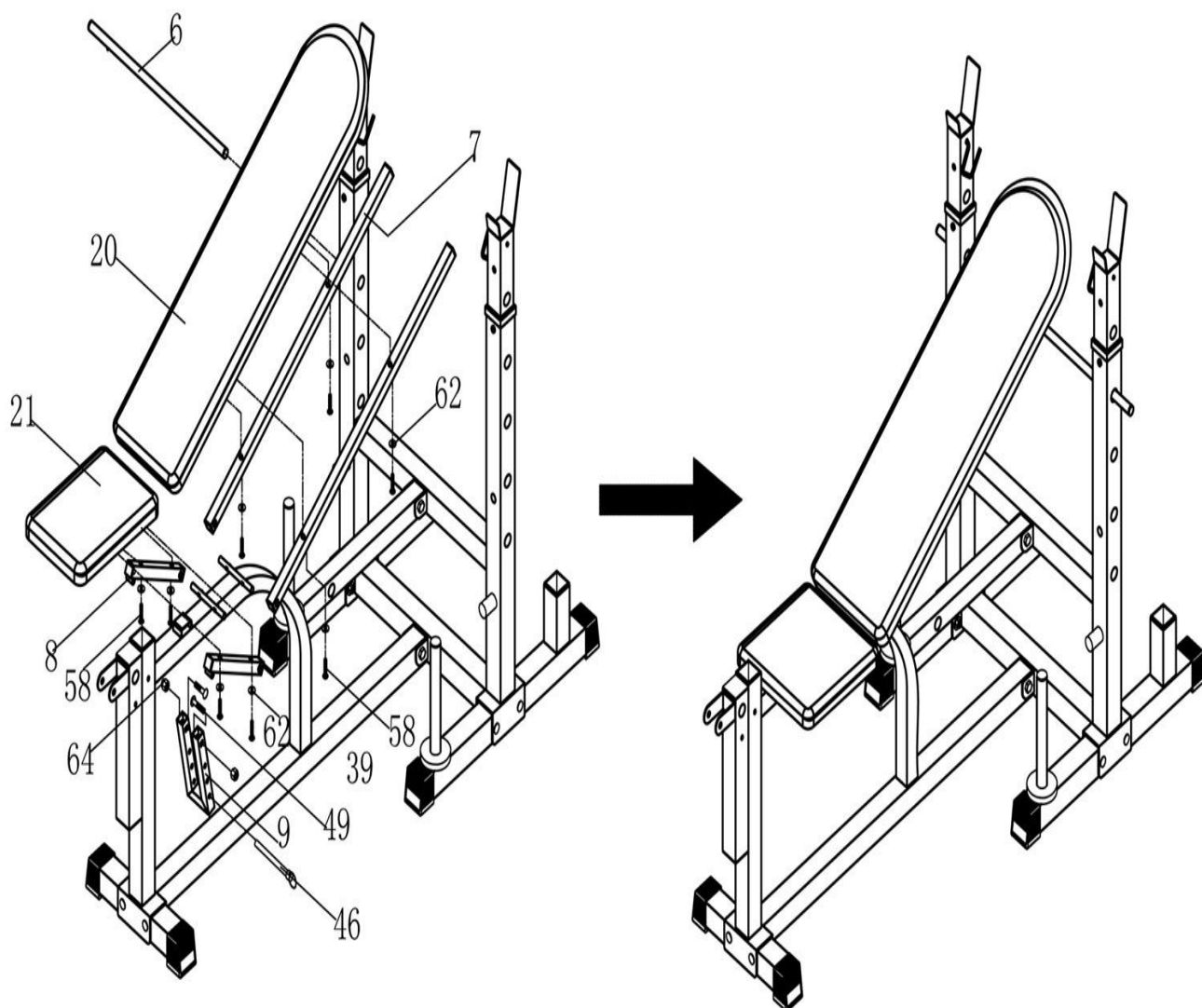
# Návod na sestavení lavice

## Krok 1:



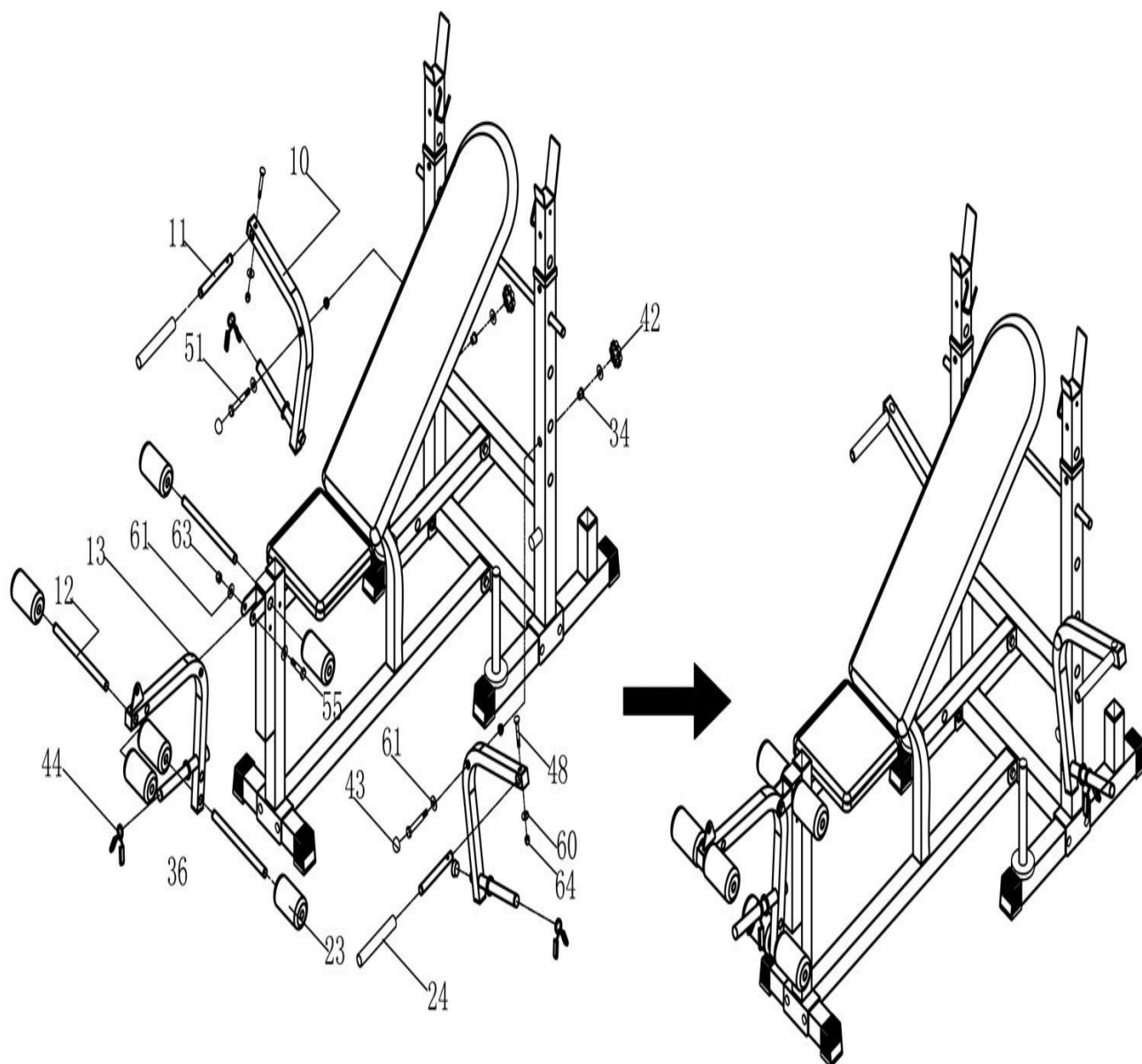
Přišroubujte hlavní nosník (5) a stabilizátor (1) na svislý rám (3). Přišroubujte stabilizátor (2) na hlavní rám (5). Poté vložte nosník (4) na svislou podpěru (3).

## Krok 2:



Přišroubujte podpěru pro náklon lavičky (6) mezi dvě svislé podpěry lavičky. Posuňte opěradlo rámu a sedací rám na přední stranu podpěrek zad (7) a sedátka (8). Pak přišroubujte Opěradlo (20) a sedátko (21) do rámu.

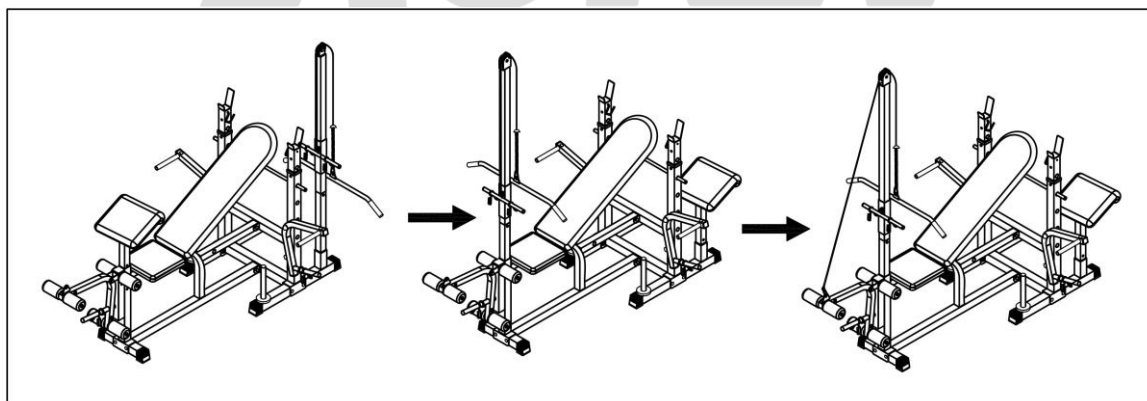
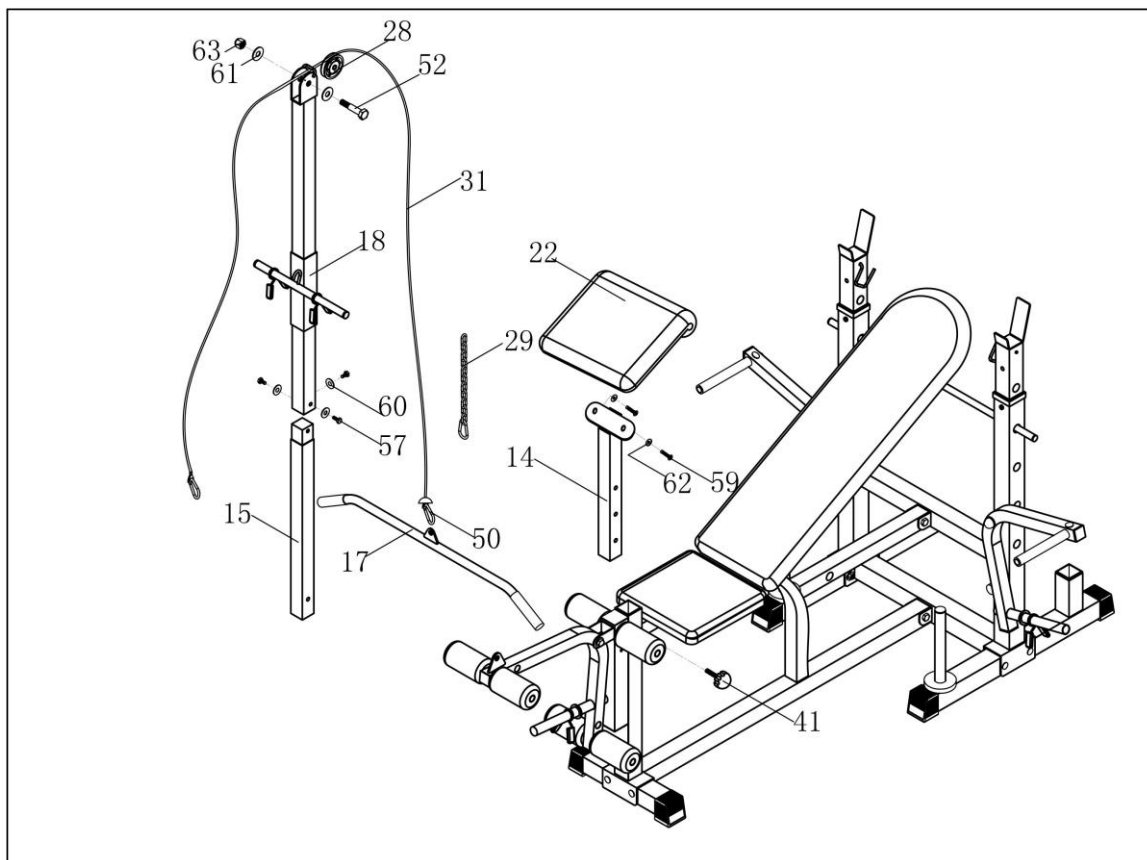
### Krok 3:



Zašroubujte předkopávací držák (13) na přední část rámu. Vsuňte hřídele (12) do otvorů přední části rámu. Nasuňte molitanové podložky na hřídele. Sestavte dvě ramena pro "Motýla" (10). Nasuňte molitanové rukojeti na hřídele. Připojte ramena pro "Motýla" na svislou část rámu.



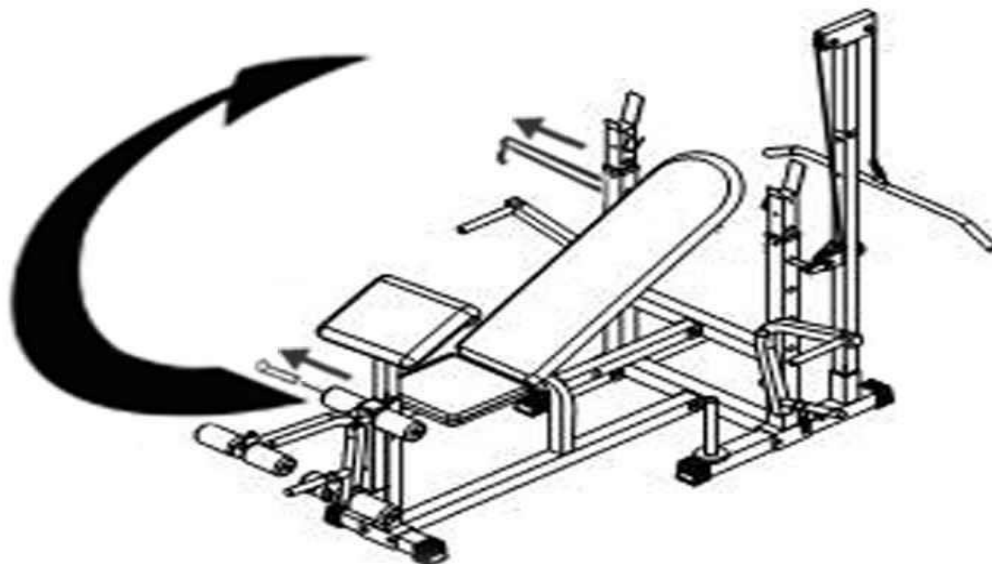
## Krok 4:



Připojte spodní část rámu kladky (15) k hlavnímu rámu (5).

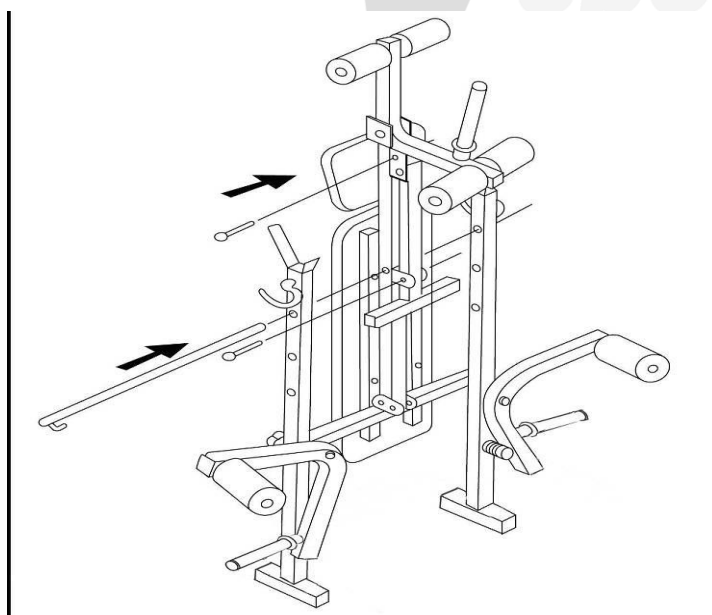
Přišroubujte trubky (14) do hlavního nosníku (5), pak přišroubujte dřevěnou desku (22) na trubku (14). Nebo připojte trubku (17) lanem (31) na trubku (16) a připojte na předkopávací držák (13), poté vložte do hlavního nosníku (5)

## Návod na složení (demontáž) lavice :



Pro složení lavice nejprve sundejte závaží a veškerou zátěž ze zařízení. Vyndejte stojan s posilovací tyčí a zasuňte jej do držáku za pravým stojanem obouřuční činku.

Odstraňte opěrnou podporu tyče, vytáhněte kolík . Tím složíte lavici pro posilování nohou do svislé polohy, aby nezabírala prostor, pokud nebudete cvičit..



Ujistěte se, že držíte přístroj ve svislé poloze při skládání opěradla podpěrné tyče přes horní otvory ve svislém podpěrném rámu a opětovným vytáhnutím kolíku složíte hlavní nosník a přední nohu.

---

poloze při skládání opěradla podpěrné tyče přes horní otvory ve svislém podpěrném rámu a opětovným vytáhnutím kolíku složíte hlavní nosník a přední nohu.

## Informace k údržbě lavice :

- a. Pravidelně kontrolujte všechny pohyblivé části, čalounění a úchyty zda nejeví známky opotřebení nebo poškození. Jestliže se objeví závada nebo je vadný některý díl, je nutné ZASTAVIT používání přístroje a okamžitě kontaktovat svého prodejce. Výměna dílů za použití pouze originálních náhradních dílů.
- b. Podle potřeby může být čalounění vyčistit slabým roztokem mýdla a vody. Pravidelné údržba zvýší životnost a pěkný vzhled čalounění.
- c. Všechny chromované povrchy by měly být pravidelně čištěny, aby se prodloužila životnosti a lesk. Otřete stroj se vlhkým hadříkem a osušte každý den. Alespoň jednou týdně by měla být chromové díly leštěné pomocí přípravků – např. na údržbu chromovaných částí automobilů, které jsou běžně k dostání v prodejnách drogerie.
- d. Při kontrole se přesvědčte, že nechybí šrouby a matice, ujistěte se, že jsou plně dotaženy. Jestliže se šroub nebo matice při používání průběžně uvolňuje, vyměňte je zakoupením nových.
- e. Kontrola svárů musí být bez prasklin a trhlin
- f. Zanedbání provádění běžné údržby může vést ke zranění osob nebo poškození zařízení.
- g. Doporučujeme dbát těchto pokynů v zájmu bezpečnost, ochrany zdraví a prodloužení životnosti zařízení.
- h. Kontrolujte lanko a kladku zda nejsou opotřebené. Doporučujeme kladku i lanko promazat občas silikonovým olejem pro zmenšení rizika nadměrného opotřebení.

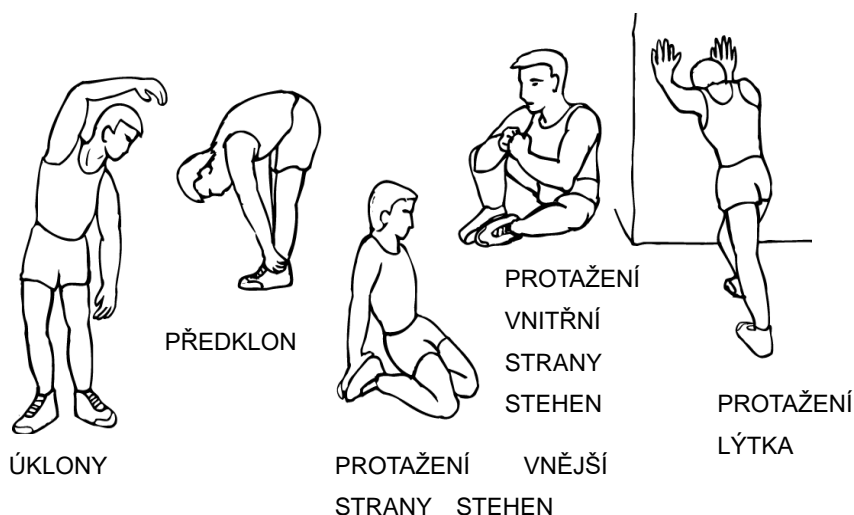
## POKYNY KE CVIČENÍ

Používání posilovací lavice společnosti ACRA SPORT Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost.

### 1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

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

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



## 2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložíte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Optimální je cvičit na začátku 15 – 20 minut, po několika trénincích déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením.

## 3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

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

## 4. TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvyšte odpor.

## 5. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

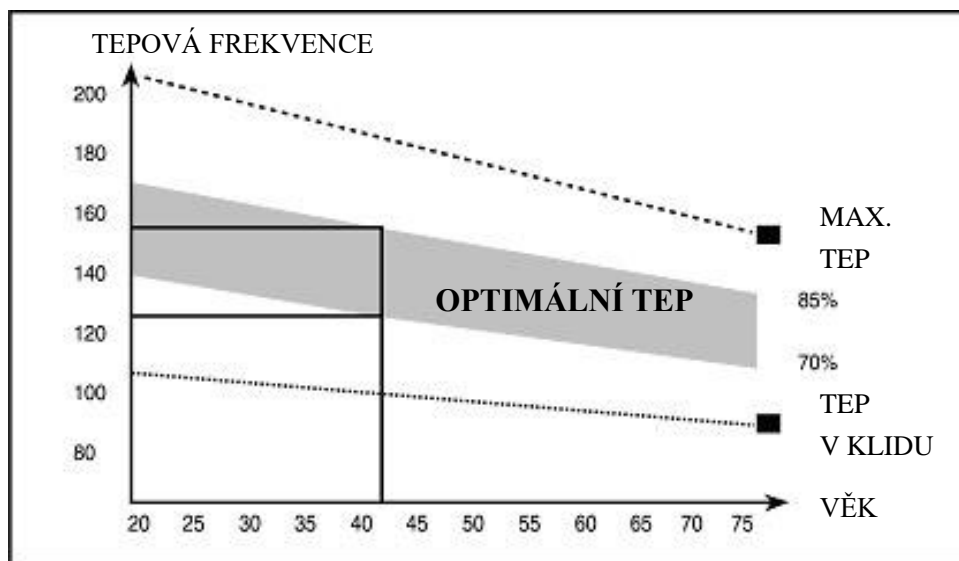
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

## 6. KONTROLUJTE SVŮJ SRDEČNÍ TEP

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

## 7. CVIČTE V RÁMCI SVÝCH MOŽNOSTÍ

Jakou úroveň srdečního tepu musíte udržovat během vašeho cvičení? Požádejte svého lékaře, aby vám dal náležité pokyny odpovídající Vašemu zdravotnímu stavu.



**ACRA<sup>®</sup>**  
*v sport*

## ZÁRUČNÍ LIST K POSILOVACÍ LAVICI

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!

### REKLAMACE

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

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

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

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

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

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

### ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

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

### ZÁRUKA SE DÁLE NEVZTAHUJE NA VADY ZPŮSOBENÉ:

- Mechanickým poškozením; (například vady způsobené proříznutím výrobku nebo jeho části při rozbaldování)
  - Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;
  - Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;
  - Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;
  - Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;
  - Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

### PLACENÁ OPRAVA:

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

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

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

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 reklama<br>ce | Vytýkaná vada | Záznamy servisního střediska | Výměna<br>součást<br>ky | Poznámka |
|---------------------|---------------|------------------------------|-------------------------|----------|
|                     |               |                              |                         |          |

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení: **ACRA s.r.o.**

Reklamační oddělení – tel./fax 481 623322, e-mail: [reklamace@acra.cz](mailto:reklamace@acra.cz)

Brodská 161  
513 01 Semily  
IČ: 64254330

