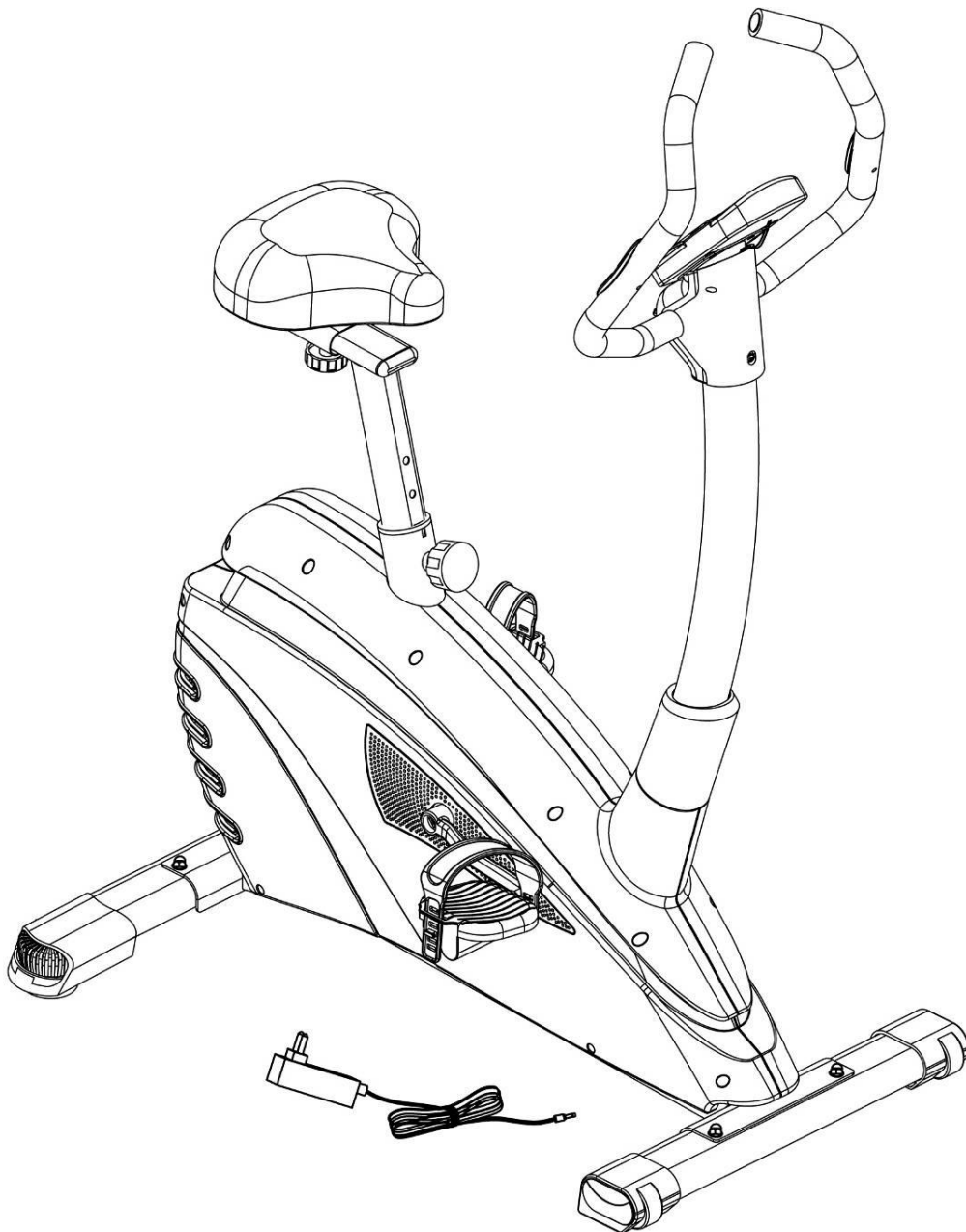


**BC84-E**  
**ERGOMETRICKÉ CVIČEBNÍ KOLO**  
**(PROGRAMOVATELNÉ)**



**NÁVOD K POUŽITÍ A OBSLUZE**

---

## HOME

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme vám k nákupu tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických poznatků a vyroben pomocí nejmodernějších technologií.


V dnešním životním stylu, který se vyznačuje nedostatkem pohybu, je tento stroj nezbytným doplňkem pro udržení fyzické kondice a zdraví.

Před uvedením výrobku do provozu si pečlivě přečtěte následující návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste stroj zakoupili smontovaný.

Pokud jste výrobek zakoupili v původním kartonovém obalu, tj. v rozloženém přepravním stavu, věnujte prosím zvláštní pozornost návodu k montáži. Před zahájením montáže opatrně vyjměte jednotlivé součásti z krabice, zkontrolujte, zda jsou kompletní, a promyslete postup montáže podle návodu.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a že stroj přispěje k upevnění vašeho zdraví a pohody. Přejeme vám hodně úspěchů, vytrvalosti a síly při dosahování vašich sportovních cílů.

Děkuji

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

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POČÍTAČOVÉ POSILOVACÍ STROJE)

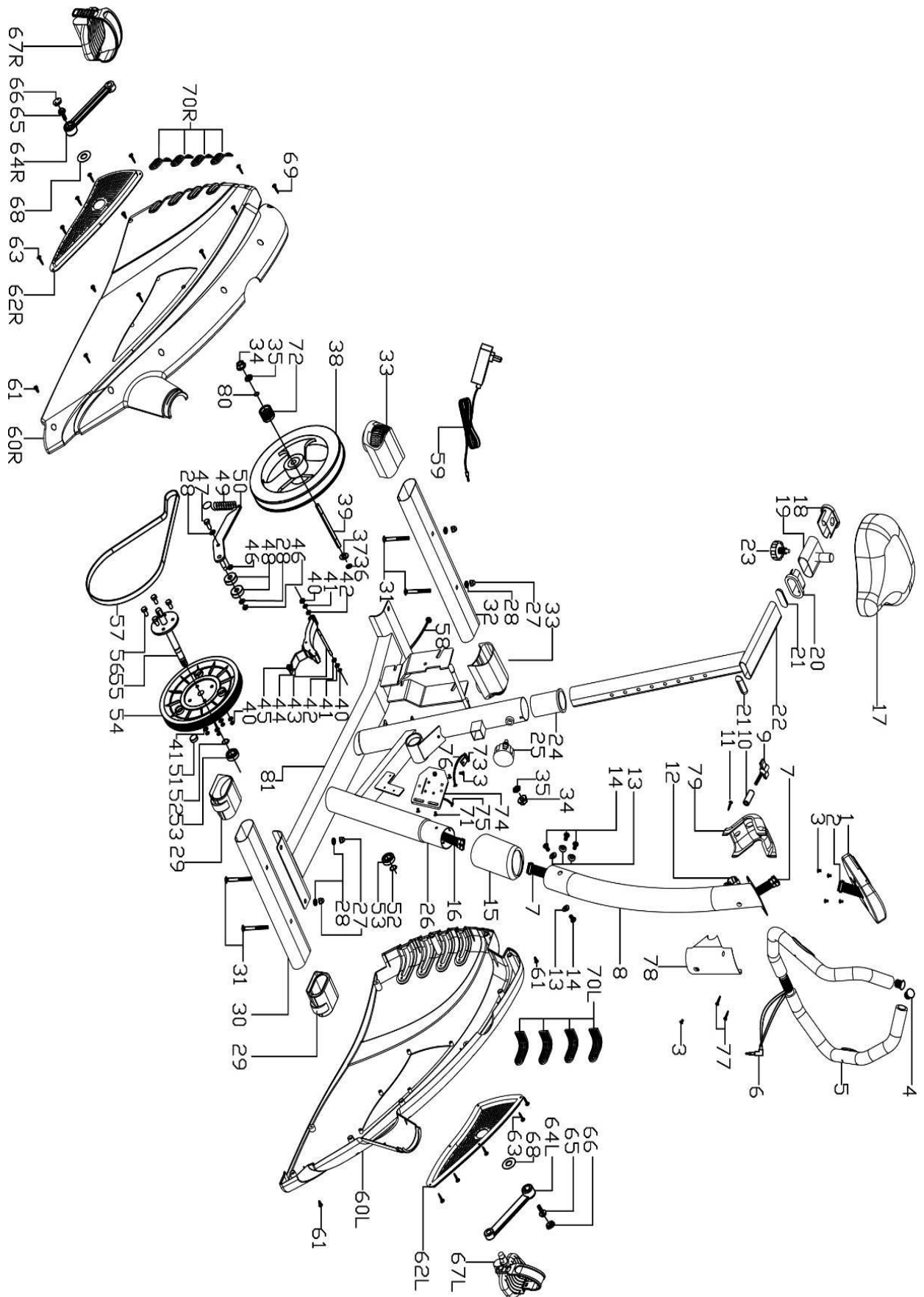
1. Před sestavením a použitím stroje je důležité si pozorně přečíst tento návod. Bezpečného a efektivního tréninku dosáhnete tím, že zajistíte správné sestavení a utažení všech součástí. Je vaší povinností informovat každého uživatele stroje o tom, jak stroj správně připevnit a používat, a o všech možných nebezpečích spojených s nesprávným připevněním a používáním cvičebního stroje.
2. Pokud máte zdravotní problémy, poraďte se o používání přístroje s lékařem. Pokud užíváte léky, které ovlivňují váš srdeční rytmus, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nutné potvrzení lékaře.
3. Všimněte si reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může mít negativní dopad na vaše zdraví! Přestaňte cvičit, pokud pocítíte: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě, nevolnost. Pokud se tyto problémy vyskytnou, informujte svého lékaře.
4. Stroj uchovávejte mimo dosah dětí (stroj je určen pouze pro dospělé) a zvířat! Chraňte stroj před povětrnostními vlivy, zejména před vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Stroj udržujte v suchu a čistotě, čistěte jej suchým nebo mírně navlhčeným hadříkem.
5. Maximální hmotnost cvičence je 150 kg!
6. Stroj vždy používejte podle těchto pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole stroje zjistíte poškozené díly nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte stroj montovat nebo používat. Nepoužívejte stroj, dokud nebude závada odstraněna nebo dokud nebudou vyměněny vadné díly! Záruka se nevztahuje na závady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele nebo třetích osob.

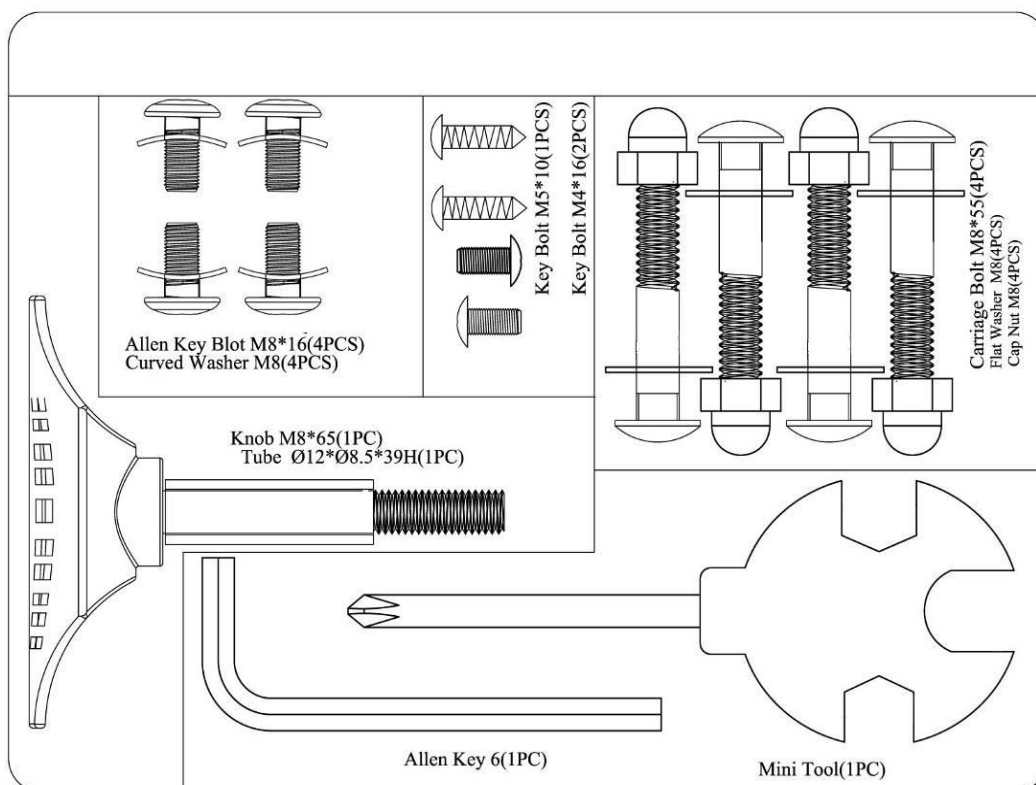
- 
7. Stroj používejte na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti je při cvičení nutné, aby byl kolem stroje volný prostor alespoň 1,5 m.
  8. Bezpečnou úroveň vybavení lze udržet pouze pravidelnou kontrolou poškození a opotřebení, například lan, spojovacích bodů atd. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!
  9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyhněte se oblečení, které by se mohlo zachytit o pohyblivé části stroje nebo omezovat váš pohyb.
  10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, abyste si neporanili záda. Vždy používejte zvedací techniku nebo stroj přemísťujte s pomocí další osoby.
  11. Hmotnost odpovídá třídě H - (Home) pro domácí použití. Přístroj není určen pro profesionální a/nebo komerční použití nebo pro rehabilitační účely!
  12. Elektrická zařízení (počítače) se nesmí likvidovat společně se směsným komunálním odpadem, ale musí se likvidovat na určených místech nebo na sběrném místě, stejně jako baterie používané v počítačích.
  13. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záručním listem a dokladem o koupi pečlivě uschovejte!

**Pohyblivé části stroje doporučujeme při montáži namazat vazelínou !**

**Toto zařízení je napájeno ze sítě. Nepoužívají se žádné baterie. Vstupní zásuvka adaptéru se nachází v přístroji - je popsána v další části návodu.**

# Schéma: Seznam dílů





### Zájmena :

Šroub - Bolt

Zakřivená podložka

Nářadí - nářadí - klíč

imbusový klíč - imbusový klíč

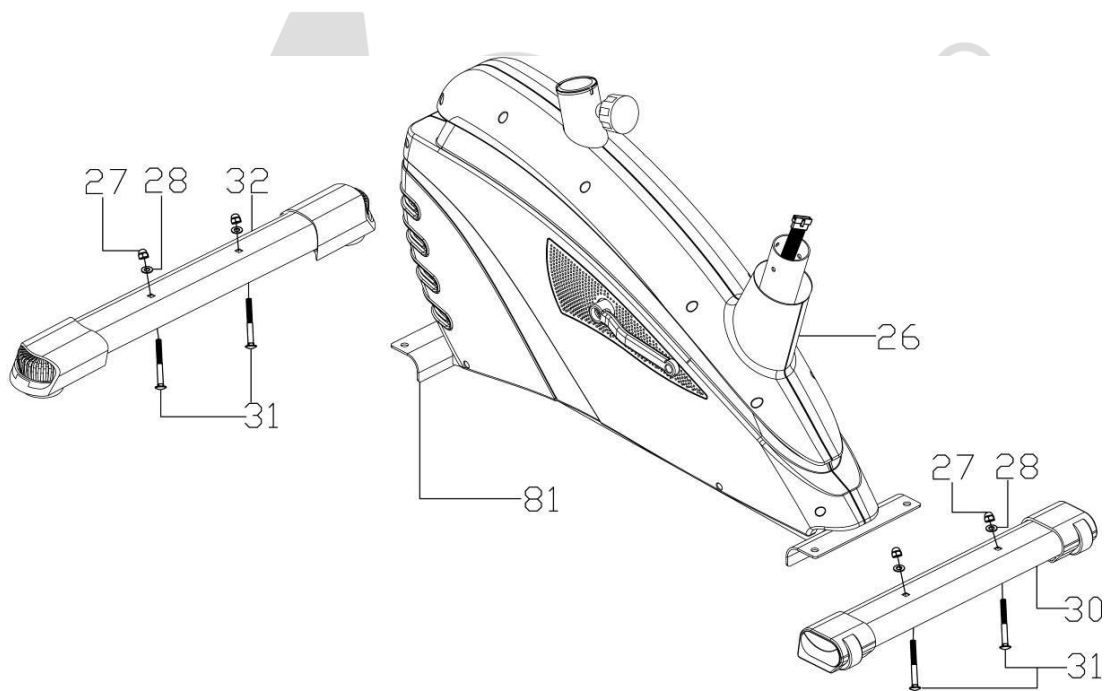
Rukojeť - T-šroub

č.:	Popis	Velikost	Množství
1	Počítač	ABS	1 kus
2	Počítačový kabel		1ks
3	Plochý šroub M5	M5*10L	5ks
4	Kryty rukojetí	φ25 (PP)	2ks
5	Rukojeti		1 sada
6	Kabel snímače pulsu		1ks
7	Horní kabel počítače		1ks
8	Úchyty sloupců		1 sada
9	T šroub	M8*65	1ks
10	Průchodka	φ12*1,5T*29L	1ks
11	Šroub rukojeti	M4*16L	1ks
12	Držák rukojeti		1 sada
13	Kulatá podložka	φ20*φ8.2*1.2T	4ks
14	Šroub M8 s imbusovým šroubem	M8*16L	4ks
15	Spodní kryt sloupu	ABS	1 kus
16	Spodní kabel počítače		1 kus
17	Sedlo	PVC	1ks

18	Kryt držáku sedla	PP	1 kus
19	Držák sedla	PP	1 sada
20	Přední kryt držáku sedla	PP	1 kus
21	Horizontální uzávěr	PP	2ks
22	Stojan na sedadlo		1 sada
23	Seřizovací šroub sedla	M10	1ks
24	Průchodka	PP	1ks
25	Šroub pro nastavení výšky sedla	M10	1ks
26	Hlavní rám		1 sada
27	Kulatá matice	M8	4ks
28	Plochá podložka	φ20*φ8.2*1.2T	6ks
29	Víčko předního stabilizátoru	PP	2ks
30	Přední stabilizátor		1 kus
31	Šroub M8	M8*55L	4ks
32	Zadní stabilizátor		1 kus
33	Víčko zadního stabilizátoru	PP	2ks
34	Matice M10	3/8 "	2ks
35	Matice M10	3/8 " *5.0L	3ks
36	Plochá podložka	φ24*φ12.2*1.2T	2ks
37	Plastový disk	φ12	1ks
38	Setrvačnick	φ260	1ks
39	Hřídel setrvačnicku	145	1ks
40	pojistná matice M6		6ks
41	Plochá podložka	φ18*φ6.2*1.0T	6ks
42	Šroub M6		2ks
43	Šroub	φ6*75	1ks
44	Magnety		1 sada
45	Spring		1ks
46	pojistná matice M8		2ks
47	Šroub M8 s imbusovým šroubem	M8*40L	1ks
48	Těsnění	6300zz	2ks
49	Spring	φ16*φ2.0	1 kus
50	Kladivo		1 sada
51	Magnety		1ks
52	φ17 C - svorka		2ks
53	Ložisko	6203Z	2ks
54	Kladky	φ260	1ks
55	Kliky náprav	126L	1 sada
56	imbusový šroub M6	M6*15L	4ks
57	Pás	400J	1 kus
58	Napájecí kabel		1ks
59	Adaptér		1ks
60	Balení (R+L)	ABS	1 sada
61	Šroub M5	M5*20	6ks
62	Malý kryt (R+L)	ABS	1 sada
63	Samořezný šroub M4	M4*12L	10ks
64	Kliknutí (R+L)		1 sada
65	imbusový šroub	M8*20	2ks

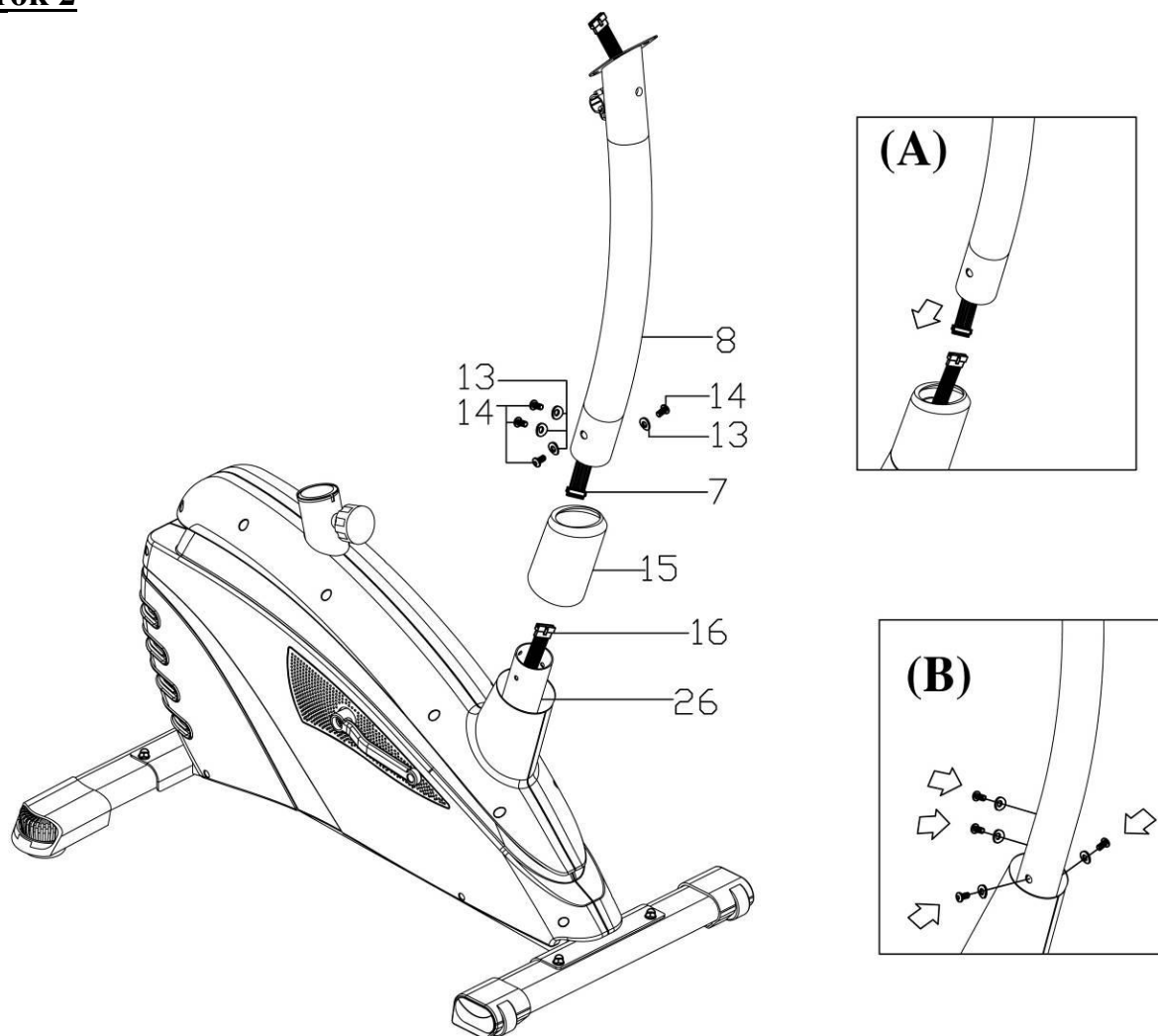
66	Obálka	PP	2ks
67	Pedál (R+L)	PVC+PP	1 sada
68	Kroužek	PP	2ks
69	Samořezný šroub M5	M5*25	6ks
70	Krycí otvory	PP	4set
71	Zatěžovací šroub	M5*10L	3ks
72	Ložiska	φ38	1 kus
73	Senzor		1ks
74	Motor		1ks
75	Kabel motoru		1ks
76	Senzor		1ks
77	Samořezné šrouby M4	M4*16L	2ks
78	Přední strana obálky	ABS	1ks
79	Zadní strana obálky	ABS	1 kus
80	φ12 C - svorka		1 kus
81	Základna		1 kus

## Krok 1



Připravte přední (30) a zadní (32) stabilizátory. Zatímco další osoba zvedá přední a zadní část, připevněte přední a zadní stabilizátor k hlavnímu rámu (26) pomocí 4 ks šroubů M8 (31), 4 ks kulatých matic (27) a plochých podložek (28) v tomto pořadí.

## Krok 2

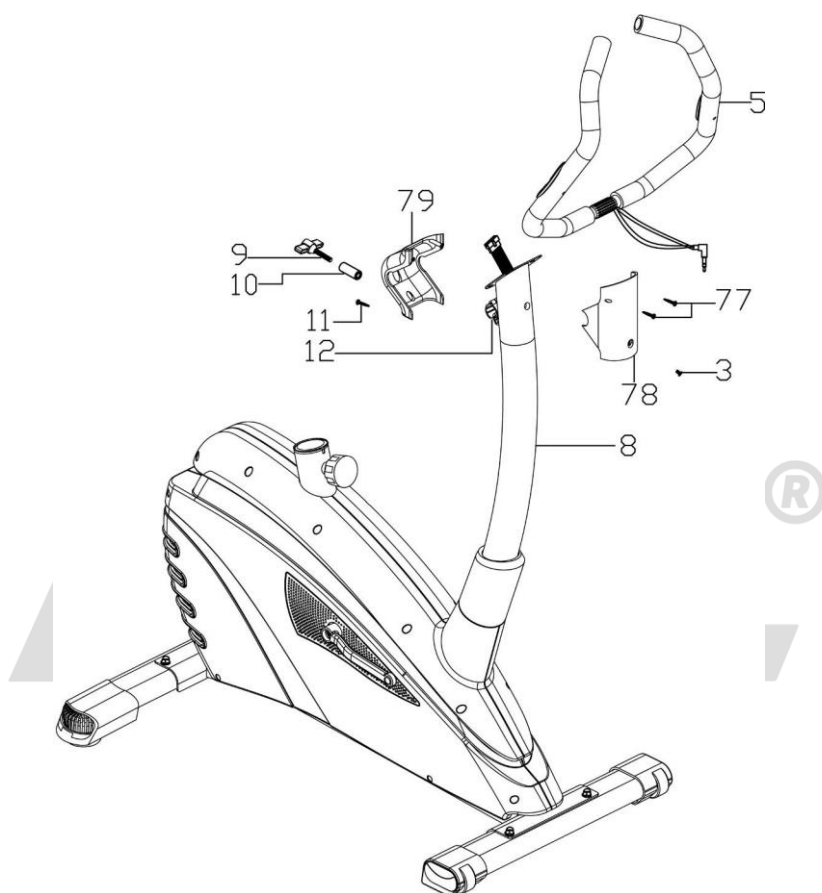


Připojte horní kabel počítače (7) ke spodnímu kabelu počítače (16) - detail A. Opatrně zasuněte sloupek rukojeti (8) do hlavního rámu (26). Dávejte pozor, abyste kabely nepřiskřípli. Pomocí 4 imbusových šroubů M8 (14) a kulatých podložek (13) upevněte sloupek rukojeti (8) - detail B.

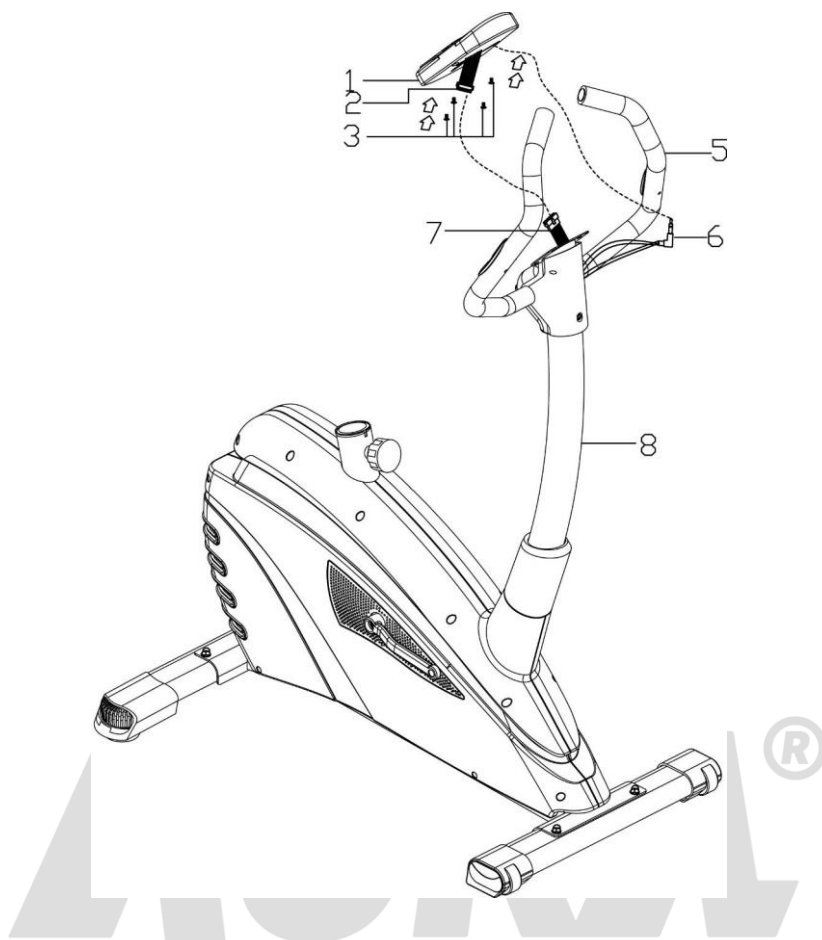


### **Krok 3**

Připevněte rukojeti (5) ke sloupku rukojeti (8) pomocí T-šrouby (9), průchodky (10) a zadního krytu (79).

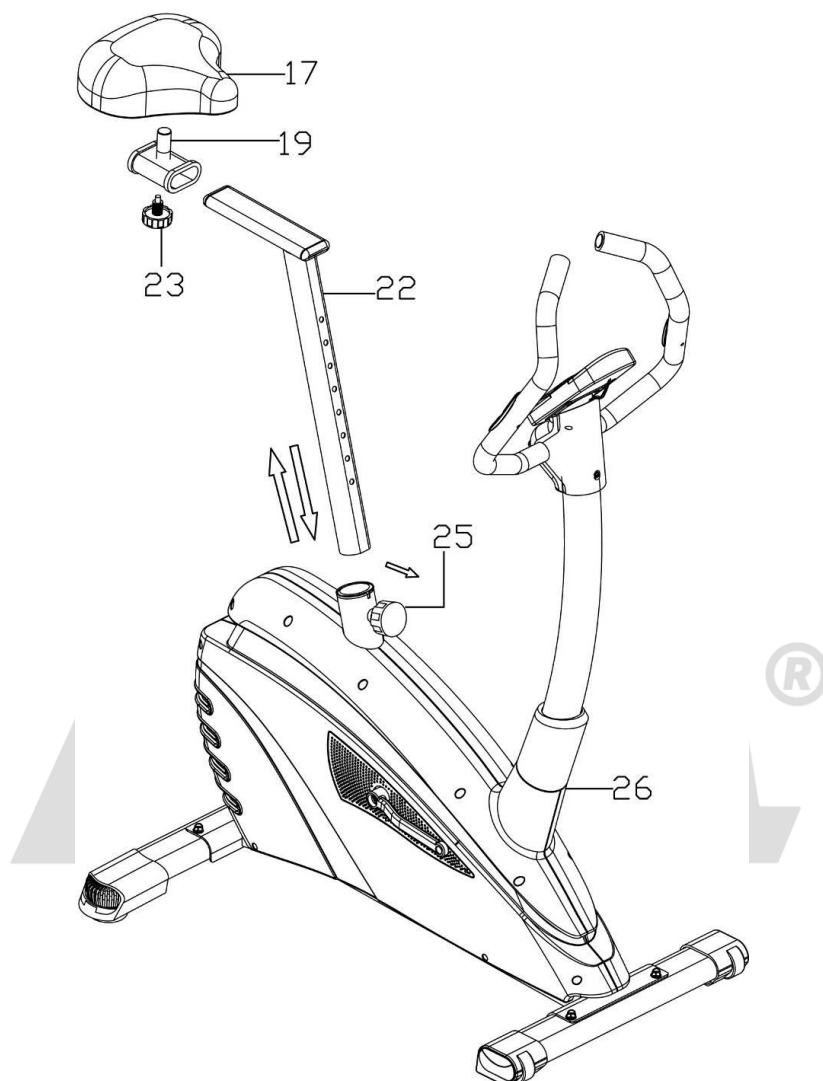


## **Krok 4**



Zatímco druhá osoba drží počítač (1) podle obrázku, připojte kabel počítače (2) k hornímu kabelu počítače (7). Přebytečné kabely zasuňte do sloupku. Připevněte počítač (1) k rukojeti pomocí 4 šroubů s plochou hlavou M5 (3). Dávejte pozor, abyste kabely nepřiskřípli. Zapojte kabel snímače pulsu (6) do počítače (1).

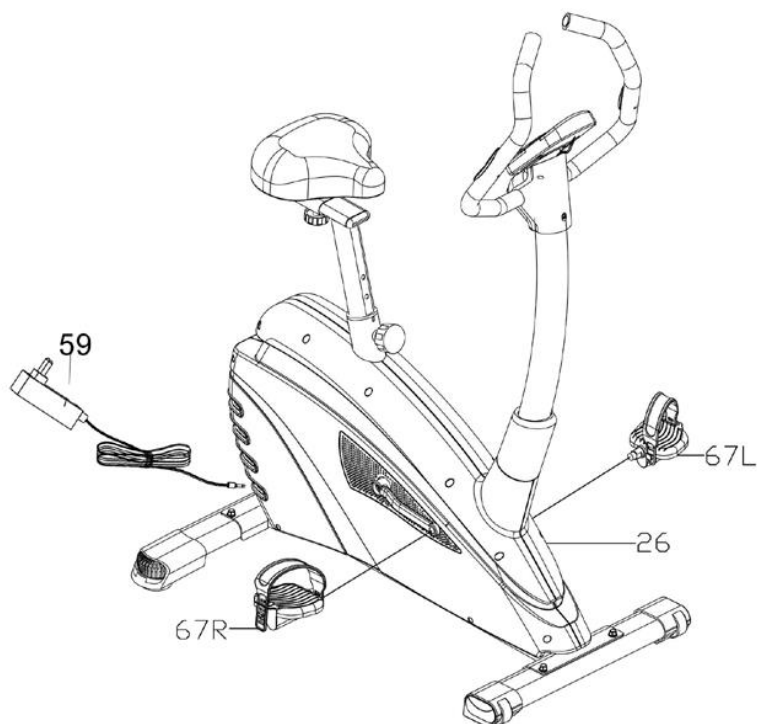
## **Krok 5**



Zasuňte sloupek sedadla (22) do těla stroje podle obrázku. Vyrovnajte jeden z otvorů ve sloupku sedla s otvorem v rámu. Našroubujte šroub nastavení výšky sedadla (25) a utáhněte jej. Ujistěte se, že je šroub skutečně prostrčen jedním z otvorů.

Připevněte sedlo (17) k držáku sedla (19). Poté sedlo upevněte pomocí seřizovacího šroubu sedla (23).

## **Krok 6**



Identifikujte  
pravý (67R)

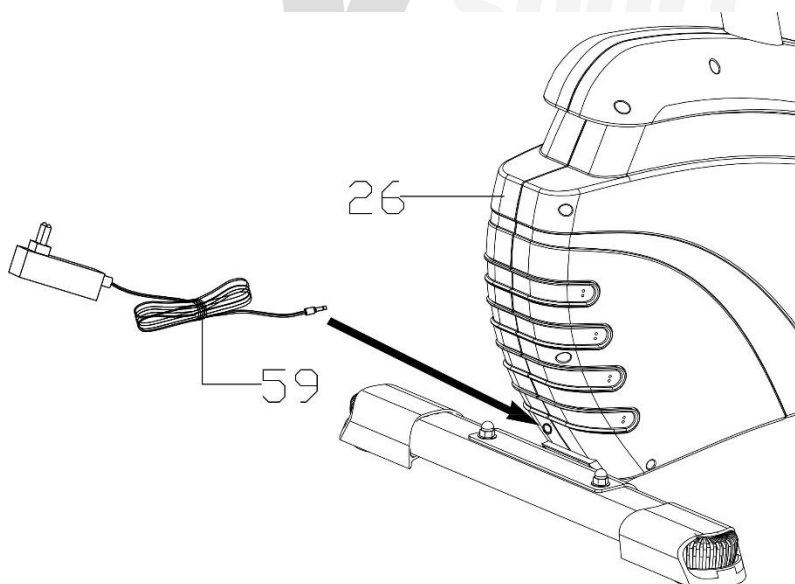
Zapojte

elektrické zásuvky. Tím se zařízení spustí a všechna data se nainstalují do počítače podle zvláštního návodu k použití. Adaptér se zapojuje do zásuvky na levé zadní straně stroje nad zadním stabilizátorem.

levý (67L) a  
pedál.

adaptér (59) do

## **Krok 7**



Zapojte zástrčku adaptéru do zásuvky stroje na zadní straně plastového krytu a na druhé straně zasuněte síťovou zástrčku.

Před uvedením stroje do provozu se ujistěte, že je vše správně smontováno a všechny spoje jsou dotaženy. Pro tišší provoz můžete pod stroj umístit jakoukoli měkkou podložku nebo koberec.

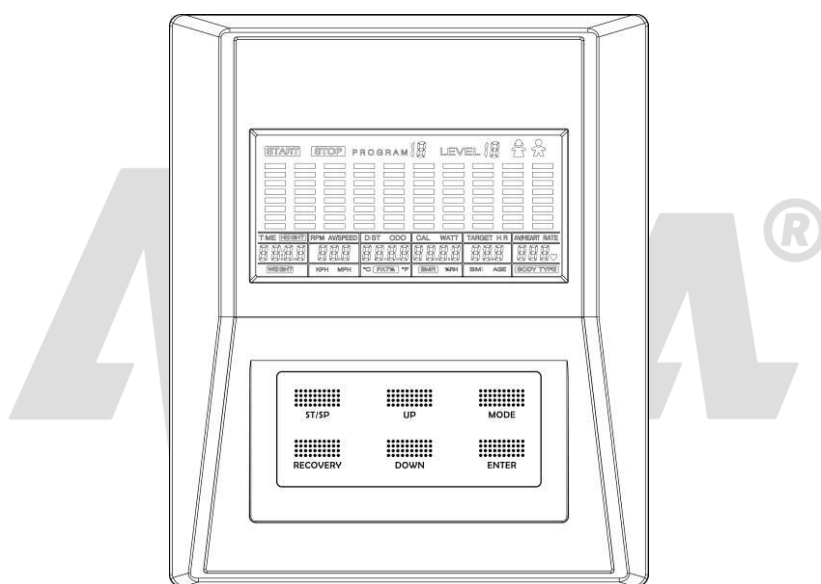
**TECHNICKÝ POPIS**

Hmotnost stroje: 32 /34 kg  
Rozměry stroje: 98 x 51 x 154 cm  
Rozměry balení: 99 x 25 x 63 cm

## **NÁVOD K POUŽITÍ PROGRAMOVATELNÉHO POČÍTAČE**

### **Specifikace:**

ČAS -----00:00 - 99:59 min:sec  
RYCHLOST -----0 - 99,9 km/h  
Vzdálenost -----0 - 99,99 km  
KALORIE (KALORIE) -----0 - 999,9 KCAL  
ODOMETER (počítadlo km), je-li nainstalován. -----0 - 99,99 km  
PULS (PULS), je-li nainstalován-----40 - 200 tepů za min.



1. RYCHLOST - zobrazuje aktuální rychlost. Maximální rychlost je 99,9 km/h.
2. RPM - zobrazuje aktuální počet otáček za minutu.
3. TIME - označuje dobu trvání cvičení, od 00:00 do 99:59. Požadovanou dobu cvičení lze přednastavit.
4. DIST - označuje souvislou vzdálenost od 0,00 do 999,9 km. Požadovanou vzdálenost cíle lze přednastavit.
5. ODO - zobrazuje celkovou akumulovanou vzdálenost od 0,0 do 999,9 km.
6. CAL - zobrazuje počet spálených kalorií. Nebo si můžete předem nastavit počet kalorií, které chcete spálit.
7. WATT - zobrazuje aktuální hodnotu Watt.
8. HEART RATE - zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v úderech za minutu.
9. TARGET H.R. - uživatel může nastavit požadovanou tepovou frekvenci v úderech za minutu.
10. PROGRAM - Na výběr je 24 různých programů.
11. ÚROVNĚ - každý program má 16 sloupců s 8 úrovněmi v každém sloupci. Každý z 16 sloupců představuje 1 minutu cvičení (bez změny času) a každá z 8 úrovní představuje 2 úrovně cvičení.

### **Funkce tlačítek:**

**START/STOP** - 1. začátek cvičení nebo přestávka ve cvičení

2. začátek měření tělesného tuku
3. pouze v režimu zastavení. Podržení tlačítka po dobu 5 sekund se resetují všechny naměřené hodnoty na nulu.

**DOLŮ** - snižuje hodnotu vybraného parametru, např. času, vzdálenosti atd. Snižuje úroveň zátěže během cvičení.

**UP** - zvyšuje hodnotu vybraného parametru. Během cvičení zvyšujte úroveň zátěže.

**ENTER** - vyberte požadovanou hodnotu.

**RECOVERY** - Tato funkce slouží k měření postupného zlepšování kondice po delší dobu cvičení pomocí snímání tepové frekvence. Stisknutím libovolného tlačítka se vše vrátí do hlavní nabídky. Funkce má 6 úrovní - F1 - F6, přičemž F1 je nejlepší a F6 nejhorší.

**MODE** - stisknutím přepnete zobrazení z otáček na rychlost "SPEED", z ODO na vzdálenost "DIST", z WATT na kalorie během cvičení.

### Výběr cvičení:

Po zapnutí vyberte pomocí tlačítek "UP" nebo "DOWN" a poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro výběr požadovaného režimu.

### Rotoped, má 7 základních režimů cvičení

**Manuál, přednastavené programy, wattový program, program tělesného tuku, program cílové tepové frekvence, program kontroly tepové frekvence a uživatelský program.**

### Parametry:

Čas / Vzdálenost / Kalorie / Věk / Watt / Tepová frekvence

Nastavení cvičení - přednastavením jednoho ze 7 režimů (výše) můžete přednastavit několik parametrů cvičení a dosáhnout požadovaných výsledků.

Poznámka: některé parametry nelze v některých programech nastavit. Čas a vzdálenost nelze nastavit současně.

Po výběru programu stiskněte tlačítko ENTER a začne blikat "TIME". Pomocí tlačítek "NAHORU" a "DOLŮ" nastavte požadovaný čas. Stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. Blikající řádek se přesune na další parametr. Další volbu provedete pomocí tlačítek "NAHORU" nebo "DOLŮ". Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka "START".

	Rozsah použití	Výchozí hodnota	Zvýšení/ Pokles	Popis
Čas - čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Když se zobrazí 0:00, čas se zvýší. 2.Když je zobrazeno 1:00-99:00, čas se odpočítává do 0.
Vzdálenost - distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Když se zobrazí 0,0, vzdálenost se zvětší. 2.Když se zobrazí 1,0 ~ 999,0, vzdálenost se sníží na 0.
Kalorie - kalorie	0~9995	0	±5	1.Když se zobrazí 0, kalorie se zvýší. 2.Když se zobrazí 5~9995, kalorie se sníží na 0.
Watt	45~250	100	±5	Watt může uživatel nastavit pouze v programu Watt, který je k tomu přímo určen.
Věk - věk	10~99	30	±1	Tepová frekvence závisí na věku. Po překročení cílové tepové frekvence začne blikat.

Impuls	60~220	90	±1	Nastavení parametrů pro cílové hodnoty tepové frekvence.
--------	--------	----	----	--

## PROGRAMY

### Manuální (P1)

Pomocí tlačítka "NAHORU" nebo "DOLŮ" vyberte možnost "Manuální". Poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. "Čas" začne blikat. Hodnotu času můžete nastavit pomocí tlačítek "UP" a "DOWN". Stisknutím tlačítka "ENTER" uložte požadovanou hodnotu. Řádek se posune a vybere další parametr.

(\* pokud uživatel vybere cílový čas cvičení, vzdálenost již nelze nastavit )

Nastavte všechny požadované parametry a stisknutím tlačítka "START/STOP" spustíte cvičení. Jeden ze zadaných parametrů se odečte na 0. Tento okamžik je ohlášen zvukem a automatickým zastavením. Stisknutím tlačítka "START" pokračujte v dosažení nedokončených parametrů cvičení.

### Přednastavený program (P2 - P13)

K dispozici je 12 profilových programů, které můžete použít: VÁLCOVÁNÍ, ÚDOLÍ, SPALOVÁNÍ TUKŮ, RAMPA, KROKY, PŘEKÁŽKY, INTERVALY, NÁHORNÍ PLOŠINA, LEZENÍ, OFF ROAD, KOPEC, FARLEK.

Všechny programy mají 16 úrovní zatížení.

### Nastavení přednastavených programů

výběr jednoho z přednastavených programů pomocí "UP" nebo "DOWN". Poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. "Čas" začne blikat. Hodnotu času můžete nastavit pomocí tlačítek "UP" a "DOWN". Stisknutím tlačítka "ENTER" uložte požadovanou hodnotu. Řádek se posune a vybere další parametr. Nastavte všechny požadované parametry a stisknutím tlačítka "START/STOP" spustíte cvičení.

### Cvičení s přednastavenými programy

programy nabízejí různé úrovně zatížení v různých časových intervalech. Úroveň cvičení můžete během cvičení upravovat pomocí tlačítek "UP" a "DOWN".

Poznámka: jakmile je nastaven čas, parametr vzdálenosti již nelze nastavit. Parametry se načtou na nulu. Tento okamžik je ohlášen zvukem a automatickým zastavením. Stisknutím tlačítka "START" pokračujte v dosažení nedokončených parametrů cvičení.

### Program WATT (P14)

vyberte program Watt, pomozte "UP" nebo "DOWN". Poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. "Čas" začne blikat. Hodnotu času můžete nastavit pomocí tlačítek "UP" a "DOWN". Stisknutím tlačítka "ENTER" uložte požadovanou hodnotu. Řádek se posune a vybere další parametr. Nastavte všechny požadované parametry včetně hodnoty WATT (práce vynaložená během cvičení) a stisknutím tlačítka "START/STOP" spustíte cvičení.

\*\* Po nastavení času již nelze nastavit parametr vzdálenosti.

---

Poznámka: hodnota, se odečte na nulu. Tento okamžik je ohlášen zvukem a automatickým zastavením. Stisknutím tlačítka "START" pokračujte v dosažení nedokončených parametrů cvičení.

Počítač automaticky upravuje úroveň zatížení v závislosti na otáčkách, aby byla zachována konstantní hodnota Watt. Hodnotu můžete během cvičení upravit pomocí tlačítek "UP" nebo "DOWN".

### **Program tělesného tuku (P15)**

nastavte program tělesného tuku pomocí tlačítek "UP" a "DOWN" a stiskněte tlačítko "ENTER".

- Automaticky se zobrazí pohlaví "Male" - muž. Tlačítka "UP" a "DOWN" nastavte pohlaví.

Stisknutím tlačítka "ENTER" uložení potvrdíte.

- Automaticky se zobrazí výška 175 cm. Pomocí tlačítek "UP" a "DOWN" nastavte výšku. Hodnotu uložíte stisknutím tlačítka "ENTER".

- Hmotnost 75 kg se zobrazí automaticky. Pomocí tlačítek "UP" a "DOWN" upravte svou hmotnost. Hodnotu uložíte stisknutím tlačítka "ENTER".

- Věk 30 let se zobrazí automaticky. Pomocí tlačítek "NAHORU" a "DOLŮ" nastavte svůj věk.

Chcete-li hodnotu uložit, stiskněte tlačítko "ENTER".

Stisknutím tlačítka "START/STOP" spustíte měření. Snímače pulsu je třeba uchopit oběma rukama za rukojeti. Po 15 sekundách se zobrazí procento, tělesný tuk, BMR, BMI a typ postavy.

Pokud nemáte na snímačích obě ruce, zobrazí se na displeji chybové hlášení E4.

Poznámka: k dispozici je 9 typů znaků v závislosti na procentu tělesného tuku:

Typ 1 5 - 9 % Typ 6 30 - 34 % - vyšší stupeň obezity

Typ 2 10 - 14 % Typ 7 35 - 39 %

Typ 3 15 - 19 % Typ 8 40 - 44 %

Typ 4 20 - 24 % Typ 9 45 - 50 %

Typ 5 25 - 29 % - to je hranice obezity

BMI = index tělesné hmotnosti BMR = základní rychlost metabolismu

Stisknutím tlačítka "START/STOP" se vrátíte do hlavní nabídky.

### **Program cílové tepové frekvence - (Cílová tepová frekvence)**

vyberte "Target h.r. program" pomocí "UP" nebo "DOWN". Poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. "Čas" začne blikat. Tuto hodnotu můžete upravit pomocí tlačítek "UP" a "DOWN".

Chcete-li hodnotu uložit, stiskněte tlačítko "ENTER".

\*\* Po nastavení času již nelze nastavit parametr vzdálenosti.

Pokračujte v nastavování dalších potřebných parametrů. Stisknutím tlačítka "START/STOP" spustíte cvičení.

Poznámka: Pokud je tep nižší nebo vyšší než nastavená tepová frekvence ( $\pm 5$ ), počítač automaticky upraví zátěž. Všechno se kontroluje každých 20 sekund. Zatížení se zvýší nebo sníží. ( Každá úroveň představuje 2 úrovně zatížení ).



---

Hodnota se odečte na nulu. Tento okamžik je ohlášen zvukem a automatickým zastavením. Stisknutím tlačítka "START" pokračujte v dosažení nedokončených parametrů cvičení.

### **Program kontroly srdeční frekvence - (Kontrola srdeční frekvence)**

K dispozici jsou 4 možnosti srdečního tepu:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% z (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 60% z (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% z (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% z (220-AGE)

Pomocí tlačítka "NAHORU" nebo "DOLŮ" vyberte jednu z možností programu. Poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. "Čas" začne blikat. Tuto hodnotu můžete upravit pomocí tlačítek "UP" a "DOWN". Chcete-li hodnotu uložit, stiskněte tlačítko "ENTER".

\*\* Po nastavení času již nelze nastavit parametr vzdálenosti.

Pokračujte v nastavování všech potřebných parametrů. Stisknutím tlačítka "START/STOP" spustíte cvičení.

Poznámka: Pokud je tep nižší nebo vyšší než nastavená tepová frekvence ( $\pm 5$ ), počítač automaticky upraví zátěž. Všechno se kontroluje každých 20 sekund. Zatížení se zvýší nebo sníží. (Každá úroveň představuje 2 úrovně zatížení).

Hodnota se odečte na nulu. Tento okamžik je ohlášen zvukem a automatickým zastavením. Stisknutím tlačítka "START" pokračujte v dosažení nedokončených parametrů cvičení.

### **Uživatelský program ( User program )**

- umožňuje uživateli nastavit si vlastní program, který může okamžitě používat.

vyberte "User program" pomocí "UP" nebo "DOWN". Poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. "Čas" začne blikat. Tuto hodnotu můžete upravit pomocí tlačítek "UP" a "DOWN". Chcete-li hodnotu uložit, stiskněte tlačítko "ENTER".

\*\* Po nastavení času již nelze nastavit parametr vzdálenosti. Pokračujte v nastavování všech potřebných parametrů. Po dokončení nastavení požadovaného parametru začne blikat úroveň 1. Pro nastavení použijte tlačítko "UP" nebo "DOWN". Před dokončením stiskněte tlačítko "ENTER". Stisknutím tlačítka "START/STOP" spustíte cvičení.

Poznámka: hodnota, se odečte na nulu. Tento okamžik je ohlášen zvukem a automatickým zastavením. Stisknutím tlačítka "START" pokračujte v dosažení nedokončených parametrů cvičení.

## **POPIS MOŽNÝCH PORUCH :**

- E 1 - Chyba 1 -** může znamenat uvolněný konektor na motoru - otevřete kryt a zatlačte na černý plast.  
konektor na motoru
- pokud je konektor ve správné poloze a chyba přetrvává, zkontrolujte počítač - ověřením, zjišťuje se funkčnost počítače - testovací výměnou.
  - pokud to nepomůže, je motor vadný a je třeba ho opravit.

- E 4 - Chyba 4 -** může znamenat, že nedržíte snímače tepové frekvence (tělesného tuku) oběma rukama. najednou (jen jednou rukou nebo vůbec), nebo máte suché ruce, které způsobují

- 
- žádné připojování senzorů k měřicímu obvodu - stačí namočit ruce nebo použít krém.
- pokud chyba přetrvává, zkontrolujte připojení snímače k počítači.
  - pokud to nepomůže, je počítač vadný a je třeba jej opravit.

## **POKYNY PRO CVIČENÍ** **(POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)**

Používání posilovacího stroje od společnosti ACRA, s.r.o. vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, posílí svaly a pomůže vám zhubnout při kontrole kalorického příjmu. Pokud máte zdravotní problémy, poraďte se o používání přístroje s lékařem.

### **1. FÁZE ZAHŘÍVÁNÍ**

Zahřívací fáze rozproudí krevní oběh, zahřeje a připraví svaly na správnou funkci. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Tuto fázi nevynechávejte!

Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků, které jsou uvedeny níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly nenamáhejte prudkým pohybem a nepřetěžujte je - pokud cítíte



bolest, přestaňte!

### **CVIČENÍ VE FÁZI 2**

V této fázi vynakládáte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly nohou stávají pružnějšími. Cvičte vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Zpočátku je optimální cvičit 15 až 20 minut, po několika sezeních déle. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně, nejlépe s rovnoměrným časovým rozložením.

### **3. FÁZE UKLIDNĚNÍ**

Tato fáze je nezbytná k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly postupně uvolnily. Opakujte protahovací cviky a pamatujte, abyste svaly nepřetěžovali ani prudce nenapínali.

### **4. TVAROVÁNÍ SVALŮ**

Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou fyzickou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze zvyšte odpor.

## 5. SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

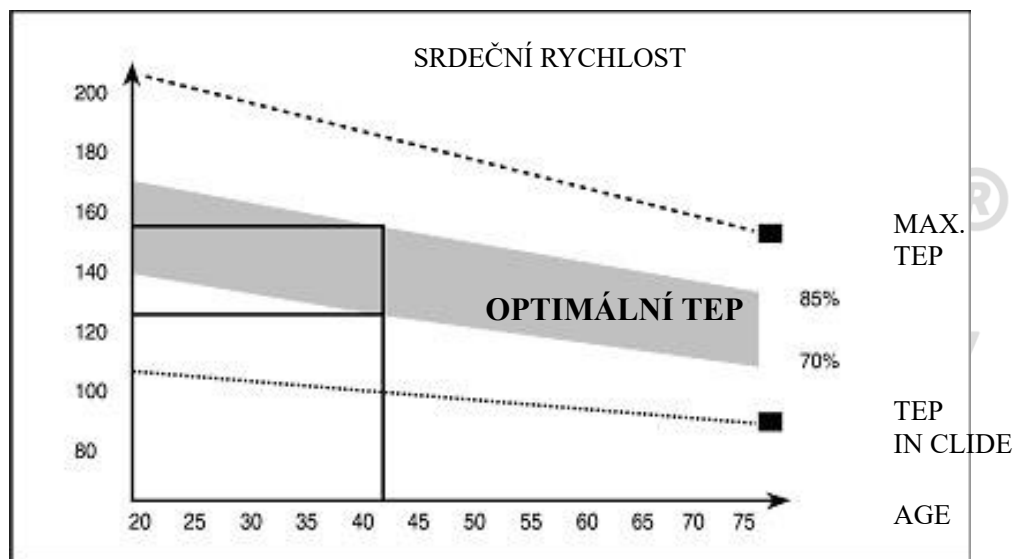
Důležitým faktorem při hubnutí je množství přijatých a vydaných kalorií. Čím déle a intenzivněji cvičíte, tím více spalujete. Musíte si však také hlídat příjem potravy, zejména si dávat pozor na tučná a sladká jídla a velikost porcí.

## 6. ZKONTROLUJTE SI TEPOVOU FREKVENCI

Abyste si mohli zkontrolovat tepovou frekvenci, musíte nejprve vědět, jak ji změřit. Nejjednodušší je přitisknout konečky prstů na tepnu na krku mezi svaly a dýchacími cestami. Spočítejte počet pulzů za 10 sekund a vynásobte jej 6. Tím získáte tepovou frekvenci za minutu.

## 7. CVIČENÍ V RÁMCI SVÝCH MOŽNOSTÍ

Jakou úroveň tepové frekvence potřebujete udržovat během cvičení? Požádejte svého lékaře, aby vám dal správné pokyny odpovídající vašemu zdravotnímu stavu.



---

## ZÁRUČNÍ LIST

### (POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

Na výrobek je kupujícímu (spotřebiteli) poskytována záruka 24 měsíců od data nákupu (převzetí). Záruční list spolu s dokladem o koupi a návodem k použití pečlivě uschovejte!

#### **STÍŽNOSTI**

Práva z odpovědnosti lze uplatnit pouze u **prodejce, u kterého byl výrobek zakoupen.**

Je třeba **poukázat na závadu - tj.** dostatečně přesně identifikovat závadu nebo to, jak se závada projevuje navenek. Obecně formulované prohlášení, že výrobek je vadný, nestačí!

Oznámení musí rovněž obsahovat údaj o konkrétním právu z odpovědnosti za vady, které kupující uplatňuje, a musí k němu být přiložen vyplněný **záruční list s razítkem prodávajícího a doklad o koupi (účtenka) s datem prodeje.** K výrobku musí být rovněž přiložen vhodný **obal**, nejlépe originální.

Kupující má právo na bezplatné, řádné a včasné odstranění vady (do 30 dnů od uplatnění reklamace, pokud se kupující s prodávajícím nedohodnou na delší lhůtě) nebo výměnu výrobku. Do záruční doby se nezapočítává doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady do doby, kdy byl kupující povinen výrobek po opravě převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc skutečně převzal).

**Práva z odpovědnosti za vady zboží zanikají, pokud nejsou uplatněna v záruční době (tj. nejpozději v poslední den záruční doby).**

#### **ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:**

opotřebení způsobené běžným používáním výrobku (běžným používáním se rozumí používání k účelu, pro který je výrobek určen, a způsobem popsaným v přiloženém návodu k použití).

#### **ZÁRUKA SE ROVNĚŽ NEVZTAHUJE NA ZÁVADY ZPŮSOBENÉ:**

mechanické poškození (např. vady způsobené rozříznutím výrobku nebo jeho části při vybalování).

Neodborný zásah (oprava) ze strany uživatele, včetně třetích stran;

Nesprávné zacházení nebo zacházení v rozporu s návodem k použití;

Neprovedení nezbytné údržby podle návodu k použití;

Vystavení nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nesprávnému skladování;

Nevyhnutelná událost - přírodní katastrofa;

#### **PLACENÁ OPRAVA:**

Pokud je reklamována závada, na kterou se nevztahuje záruka, nebo pokud uplynula záruční doba a kupující požaduje opravu, jedná se o placenou opravu.

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

Další práva a povinnosti se řídí ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, zejména § 612 a násl.

Ekologická likvidace elektrozařízení (počítačů) je zajištěna v rámci kolektivního systému RETELA.

Za obaly z výše uvedeného výrobku byl uhrazen poplatek za využití a zpětný odběr do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK - F0020281 podle § 10 a § 12 zákona č. 477/2001 Sb. o obalech.

Označení typu výrobku:

Datum prodeje:  
Razítko a podpis prodávajícího:

Datum podání žádosti	Údajná chyba	Záznamy servisního střediska	Výměna součástí	Poznámka

V případě dotazů se obraťte na servisní středisko nebo na oddělení stížností :

**ACRA, s.r.o**

Brodská 161

**Oddělení stížností** - tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

ID: 64254330

