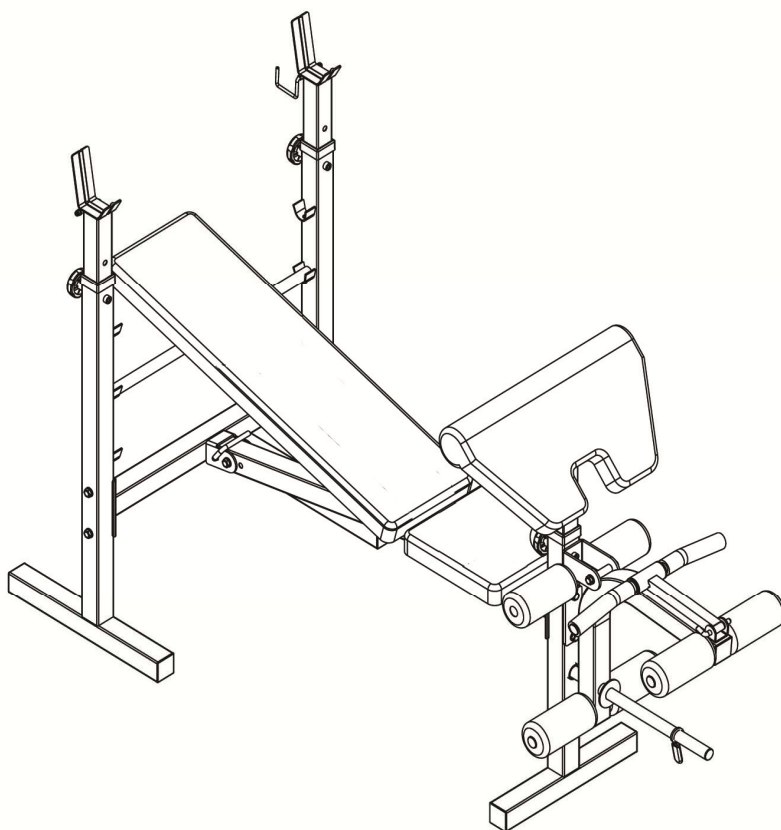




LAVICE NA

SILOVÁ

CVIČENÍ

(IREBH0903B)

POWER BENCH II

NÁVOD K

OBSLUZE

(v. CZ 3/2016)

(VÝROBEK SE OD FOTOGRAFIE MŮŽE PONĚKUD LIŠIT)

L[®]aubr
sport

Děkujeme za zakoupení našeho produktu!

*Seznamte se, prosím, s tímto návodem k obsluze.
Doporučujeme uschování tohoto návodu k obsluze pro využití v budoucnu.*

OBSAH

<i>Důležité bezpečnostní informace</i>	<i>-----2-3</i>
<i>Montážní nákres</i>	<i>-----4</i>
<i>Soupis dílů</i>	<i>-----5</i>
<i>Montážní návody</i>	<i>-----6-9</i>
<i>Návod k bezpečnému používání</i>	<i>-----10</i>
<i>Údržba</i>	<i>-----12</i>



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Bezpečnost především

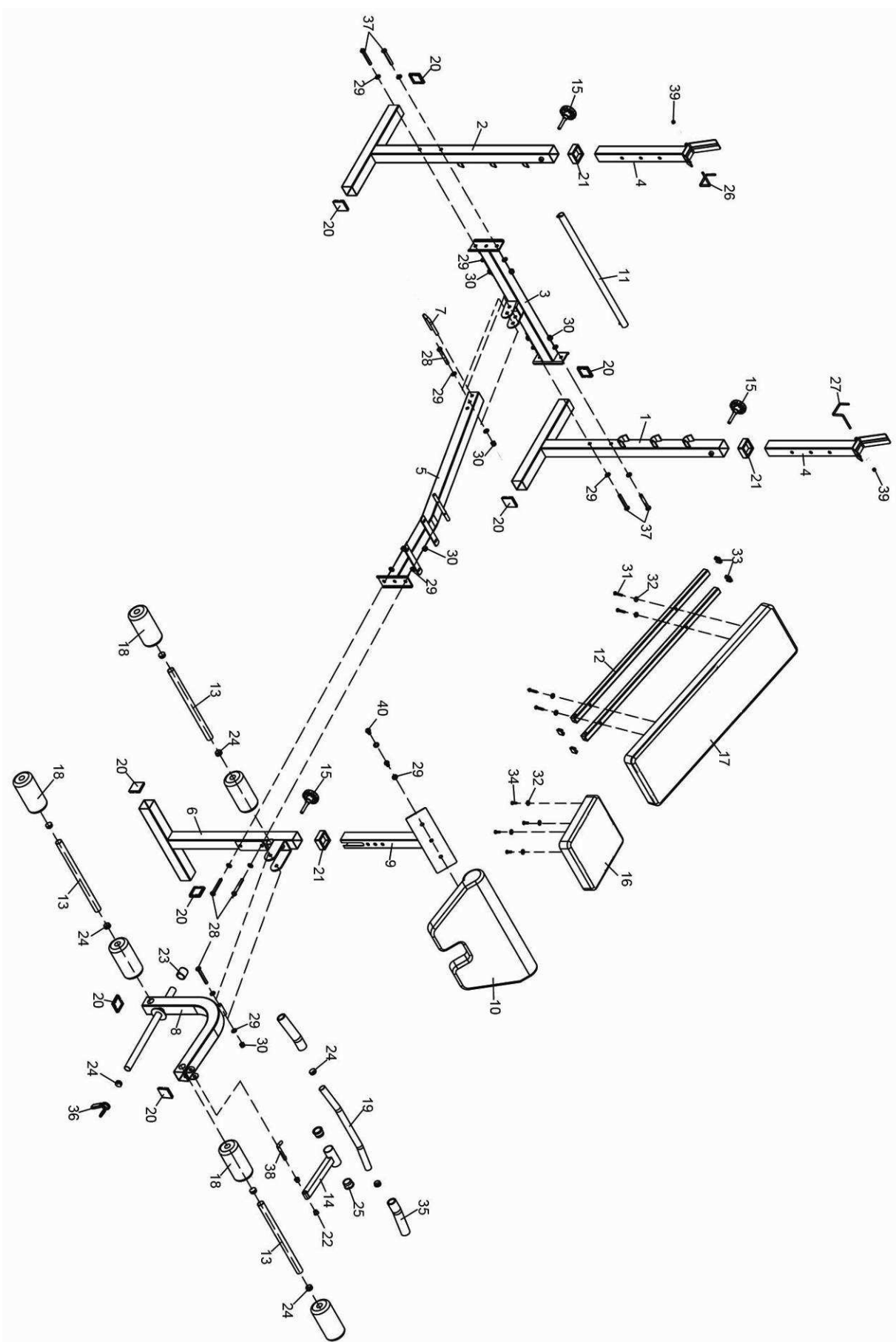
Bez ohledu na nadšení a chuť ihned začít cvičit na svém tréninkovém zařízení, je nejprve nutné věnovat trochu času, abychom si zajistili bezpečnost. Okamžik nepozornosti může skončit nehodou, stejně jako nedodržování jistých jednoduchých bezpečnostních pokynů.

1. Je nutné si podrobně přečíst tento návod k obsluze i výstražné nálepky na výrobku. Kromě toho se je nutné před zahájením užívání přístroje seznámit s pokyny ohledně jeho správného používání. Část těchto informací je obsažena v tomto návodu k obsluze, na detaily se také můžete zeptat místního prodejce.
2. Tento návod k obsluze je nutno uložit a ujistit se, že jsou všechny výstražné nálepky čitelné a neporušené. Místní prodejce je povinen zpřístupnit návod k obsluze a výstražné nálepky, které mají být vyměněny.
3. Při skládání přístroje se doporučuje pomoc druhé osoby.
4. Při skládání přístroje lze použít KLÍČ nebo MULTIFUNKČNÍ KLÍČ.
5. Před zahájením programu cvičení se doporučuje konzultace s lékařem,
6. **Pokud se během cvičení vyskytnou závratě, nevolnost, mdloby, bolest na prsou nebo jiné symptomy, OKAMŽITĚ PŘERUŠTE CVIČENÍ A NEZBYTNĚ VYHLEDEJTE LÉKAŘE.**
7. Dávejte pozor, aby se končetiny a dlouhé vlasy neocitly blízko pohyblivých dílů přístroje.
8. Během cvičení na sobě vždy mějte pohodlný sportovní oděv. JE ZAKÁZÁNO cvičit v oděvu, který by se mohl zachytit mezi součástmi stroje. Doporučuje se rovněž sportovní obuv.
9. **VAROVÁNÍ:** Zařízení je bezpečné jen tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno kvůli poškozením a opotřebením, např. bodů spoju.
10. Pokud se během skládání nebo kontroly přístroje ukáže, že jsou některé součásti vadné, kovové díly (jsou body spoju) se opotřebovaly nebo poškodily, nebo pokud uslyšíte nějaké netypické zvuky unikající z přístroje, okamžitě přerušete cvičení a následně vyměňte vadné součásti. **JE ZAKÁZÁNO** používat zařízení až do úplného odstranění problému. **SE SOUČÁSTMI, KTERÉ SE SNADNO OPOTŘEBUJÍ, ZACHÁZEJTE JEMNĚ.**
11. **Náš výrobek je shodný s normou EN957 a je určen výhradně k domácímu použití (CLASS H).**
12. **VAROVÁNÍ:** Maximální hmotnost uživatele je 120kg. činku 50kg.
13. Před zahájením cvičení proveďte 5-10minutové rozcvičení a po zakončení série cviků 5 až 10 minut odpočívejte. Umožní to postupné zrychlení / zpomalení práce srdce a působí to proti přetížení svalů.
14. **VAROVÁNÍ:** Postupně navýšujte intenzitu cvičení a provádějte ho v souladu s pokyny, v opačném případě může dojít k úrazům.
15. **VAROVÁNÍ:** Děti a zvířata se v blízkosti cvičebního stroje nemohou nacházet bez dozoru, aby nedošlo k úrazu.
16. **VAROVÁNÍ:** Těhotné ženy by rozhodně neměly tento přístroj používat. Před

zahájením cvičení je nutné konzultace s lékařem.

17. **VAROVÁNÍ:** Rodiče a jiní opatrovníci dětí by měli vzít v potaz, že přirozená chuť dětí hrát si a experimentovat může vést k situacím nebo chování, pro něž není tento cvičební stroj určen.
18. **VAROVÁNÍ:** Pokud dětem dovolíme používání stroje, je nutné zohlednit jejich psychický a fyzický vývoj a temperament. Je nutné je kontrolovat a instruovat, jak se má zařízení používat, nezapomínejte, že cvičební stroj nelze v žádném případě brát jako dětskou hračku.
19. Hendikepované osoby mohou zařízení používat výhradně v přítomnosti kvalifikovaného zdravotníka nebo lékaře.
20. Zařízení používejte na tvrdém, rovném podkladu, na podlahu nebo na koberec lze položit ochrannou podložku. Pro zajištění bezpečnosti během cvičení se kolem přístroje musí nacházet minimálně 0,6 metru volného prostoru.
21. **VAROVÁNÍ:** Pokud není podklad stabilní, vyrovnejte ho. Příklad používejte výhradně v uzavřených místnostech, prosím, **NEPOUŽÍVEJTE** ho v blízkosti vody ani vně budov.
22. **VAROVÁNÍ:** Po složení přístroje **NEDOPUSŤTE**, aby vystupoval jakýkoliv ostrý předmět.

MONTÁŽNÍ NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ

OBSAH					
Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
1.	Levý sloupek	1	21.	Rukáv 50X50/45X45	3
2.	Pravý sloupek	1	22.	Ocelové pouzdro	2
3.	Příčný nosník	1	23.	Nárazník	1
4.	Držák činky	2	24.	Kulatá záslepka Φ25	9
5.	Hlavní rám	1	25.	Nylonové ložisko	2
6.	Přední základna	1	26.	Pravý hák	1
7.	Svorník ve tvaru písmene U	1	27.	Levý hák	1
8.	Výsuvník pod nohy	1	28.	Šroub se šestiúhelnou hlavou M10X75	4
9.	Držák klekačky	1	29.	Podložka Φ10	18
10.	Klekačka	1	30.	Nylonová matka M10	8
11.	Tyč regulace opěradla	1	31.	Šroub M6x40	4
12.	Konstrukce opěradla	2	32.	Velká podložka Φ6	8
13.	Trubka	3	33.	Čtvercová záslepka 25X25	4
14.	Držák rukojeti	1	34.	Šroub M6x20	4
15.	Knoflík M10X55	3	35.	Dlouhá pěna	2
16.	Sedátko	1	36.	Pružinová pojistka Φ25	1
17.	Opěra	1	37.	Šroub se šestiúhelnou hlavou M10X70	4
18.	Pěna	6	38.	Svorník ve tvaru písmene L	1
19.	Rukojeť	1	39.	Nylonová matka M6	2
20.	Čtvercová záslepka 50X50	8	40.	Šroub se šestiúhelnou hlavou M10X20	2

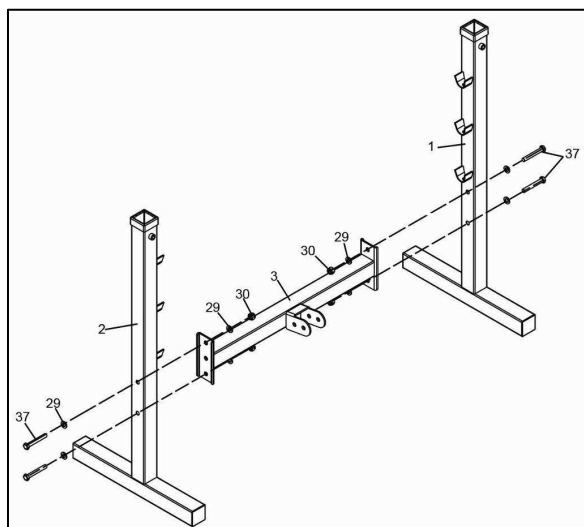
Montážní pokyny

I . Poznámky ohledně montáže

- * Aby se vyhnout poškrábání podlahy během montáže použijte podložku, např. lepenku.
- * Matice a šrouby jsou zabezpečeny před korozi malým množstvím maziva, proto si musíte připravit hadřík k utření rukou.
- * Vše plastové záslepky a zástrčky byly před expedicí nasazeny na příslušných místech. Jsou uvedeny na montážním náčrtku, aby v případě výměny byla možnost je opět příslušně nasadit.
- * V přístroji se použily šrouby různé délky. Dbejte, aby během každé etapy montáže použit šrouby vhodné délky.

II . Před zahájením montáže

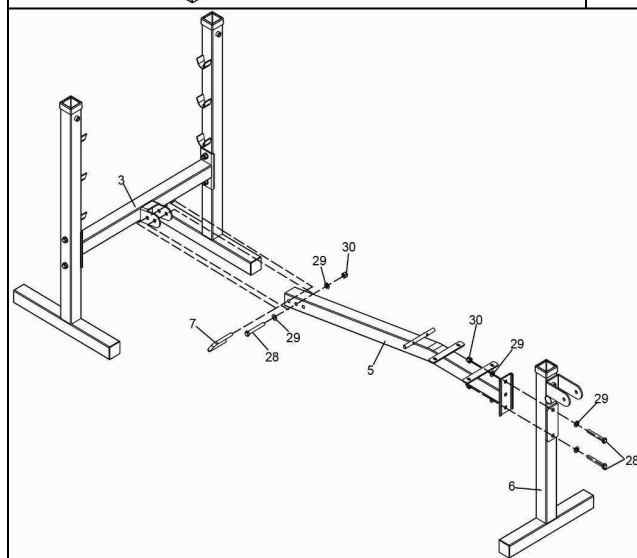
1. Zvolte si vhodné místo k montáži. Kolo musíte montovat na otevřeném prostranství, musí být zajištěná vhodná ventilace a osvětlení. TRÉNINKOVÉ KOLO je přenosné, proto nemusíte jej montovat v místě konečného umístění. Avšak je vhodné se vyhnout jeho vzdálenému přemísťování úzkými průchody, nebo po schodech. Pokud má být KOLO montováno v bytě, můžete před vytažením dílů z obalu uložit na podlahu velkou rohož, aby chránil podlahu před poškrábáním.
2. Přečtěte si vše pokyny ohledně bezpečnosti, nacházející se na str. 2 tohoto návodu k obsluze.



Montáž

KROK 1:

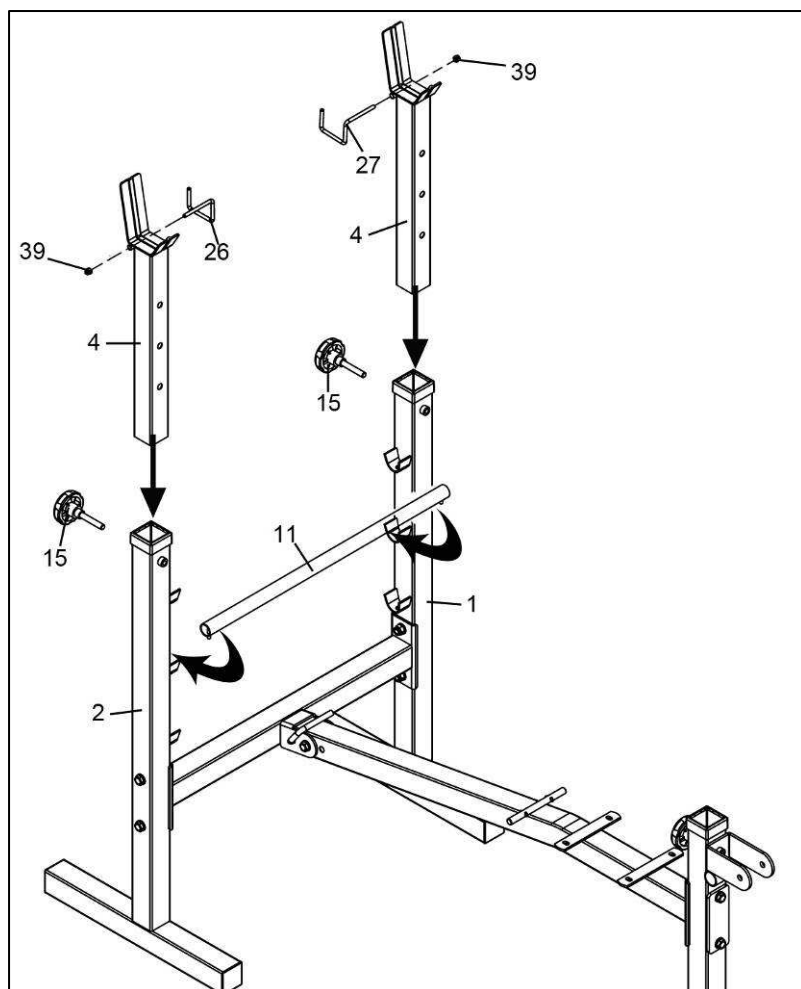
Spojte příčný nosník (3) s levým a pravým sloupkem (2 a 3) s pomocí šroubu se šestiúhelnou hlavou (37 - 4 ks.), podložky (29 - 4 ks.) a nylonové matky (30 - 4 ks.).



KROK 2:

Spojte hlavní rám (5) s předním podstavcem (6) s pomocí šroubu se šestiúhelnou hlavou (28 - 2 ks.), podložky (29 - 4 ks.) a nylonové matky (30 - 2 ks.).

Spojte hlavní rám (5) s příčným nosníkem (3) s pomocí svorníku ve tvaru U (7), šroubu se šestiúhelnou hlavou (28) a nylonové matky (30).

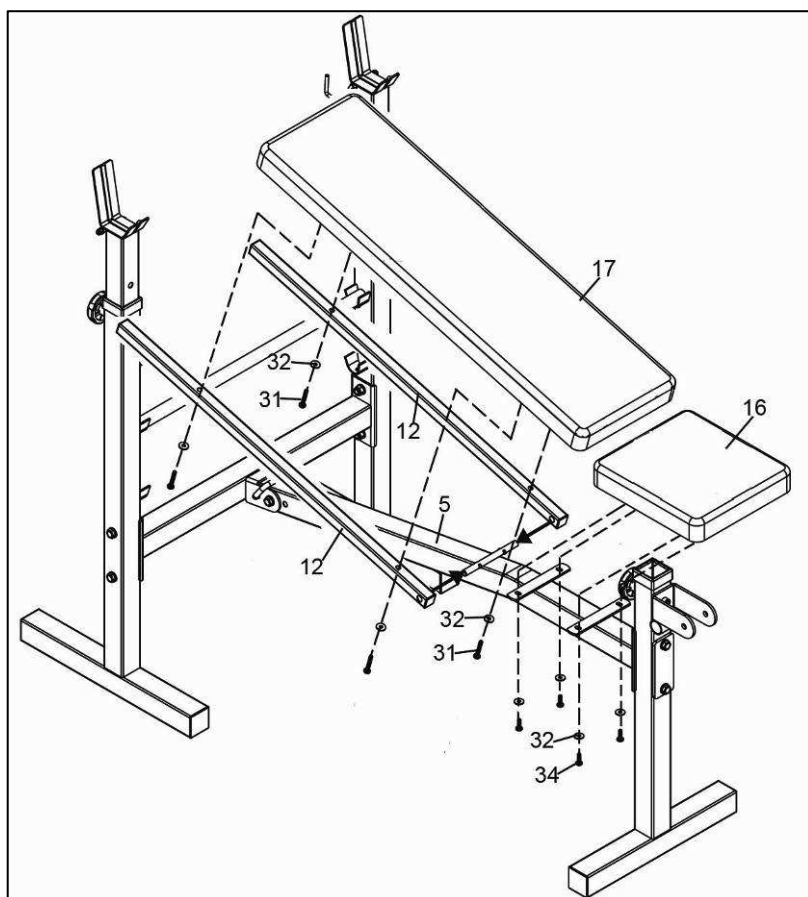


KROK 3:

Vložte tyč regulace opěradla (11) do levého a pravého sloupku (1 a 2).

Vložte držák tyče (4 - 2 ks.) do levého a pravého sloupku (1 a 2) a zajistěte ho knoflíkem (15 - 2 ks.).

Nasaďte správně pravý a levý hák (26 a 27) do držáku tyče (4 - 2 ks.) a zajistěte je nylonovými matkami (39 - 2 ks.).

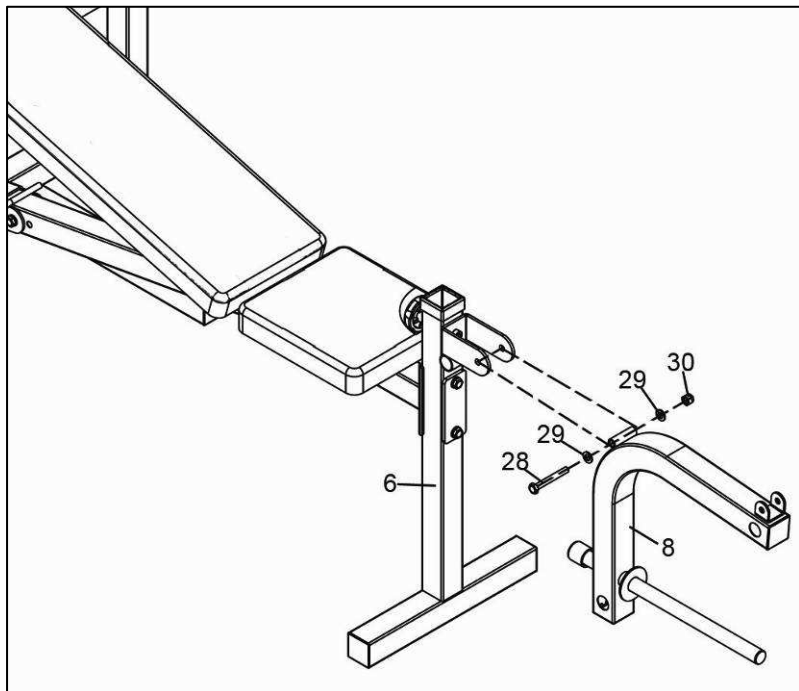


KROK 4:

Nasaďte konstrukci opěradla (12 - 2 ks.) na obou stranách hlavního rámu (5) tak, jak je to představeno na obrázku vedle.

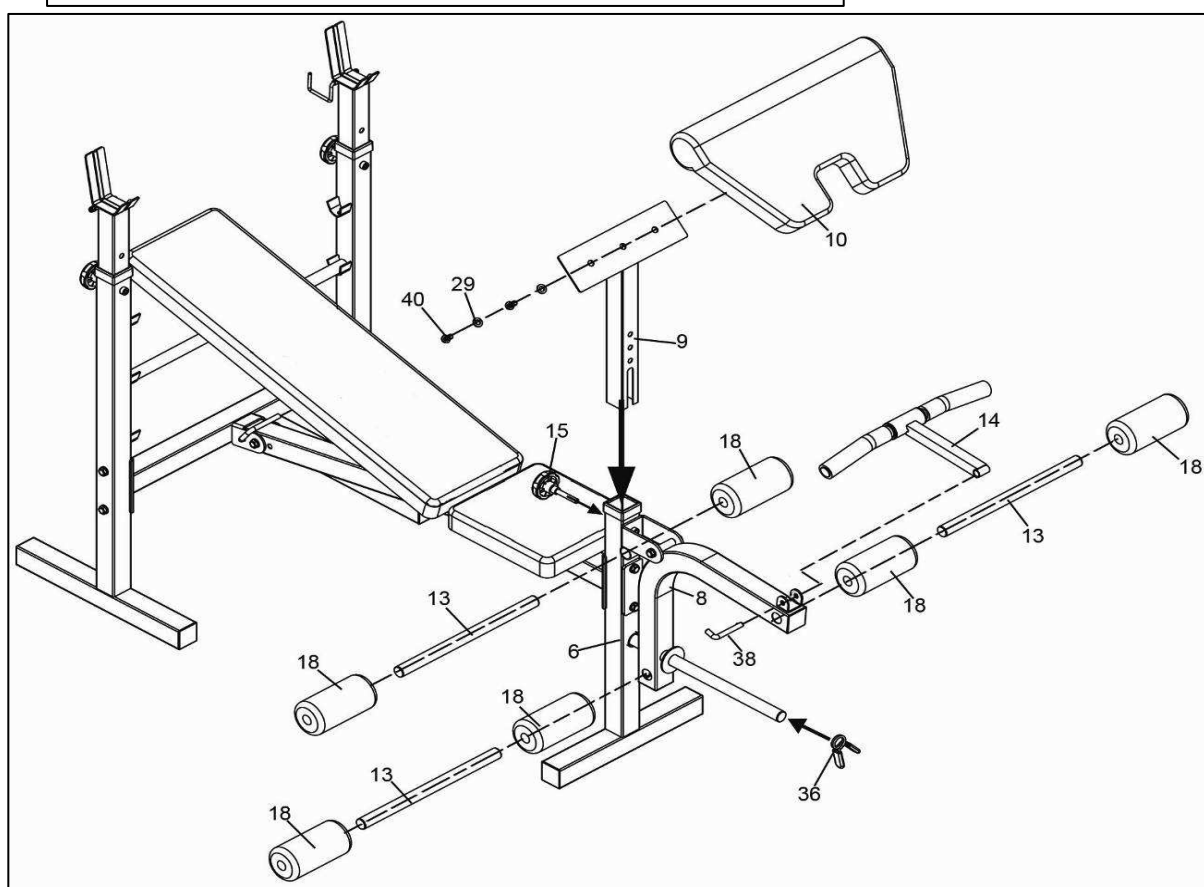
Připevněte opěradlo (17) ke konstrukci opěradla (12) s pomocí šroubů (31 - 4 ks.) a velkých podložek (32 - 4 ks.).

Přišroubujte sedátko (16) k hlavnímu rámu (5) s pomocí šroubů (34 - 4 ks.) a velkých podložek (32 - 4 ks.).



KROK 5:

Připojte výsuvník pod nohy (8) k přednímu rámu (6) s pomocí šroubu se seštiúhelnou hlavou (28), podložek (29 - 2 ks.) a nylonové matky (30).



KROK 6:

Přípevněte klekačku (10) k držáku klekačky (9) s pomocí šroubů (40 - 2 ks.) a podložek (29 - 2 ks.), vložte držák klekačky (9) do předního podstavce a zajistěte ho s pomocí knoflíku (15).

Zasuňte trubky (13 - 3 ks.) přes otvory ve výsuvníku pod nohy do předního podstavce (6).

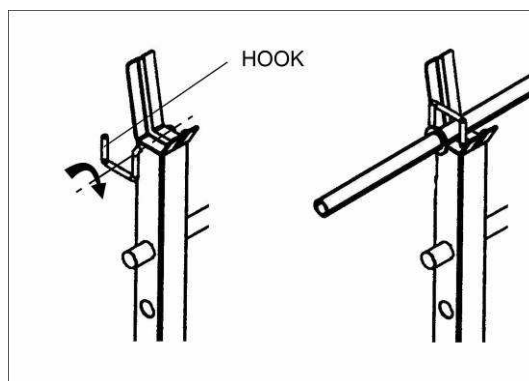
Nasaďte pěnu (18 - 6 ks.) na trubky (13), jak je to ukázáno na obrázku.

Nasaďte pružinovou pojistku (36) na výsuvník pod nohy.

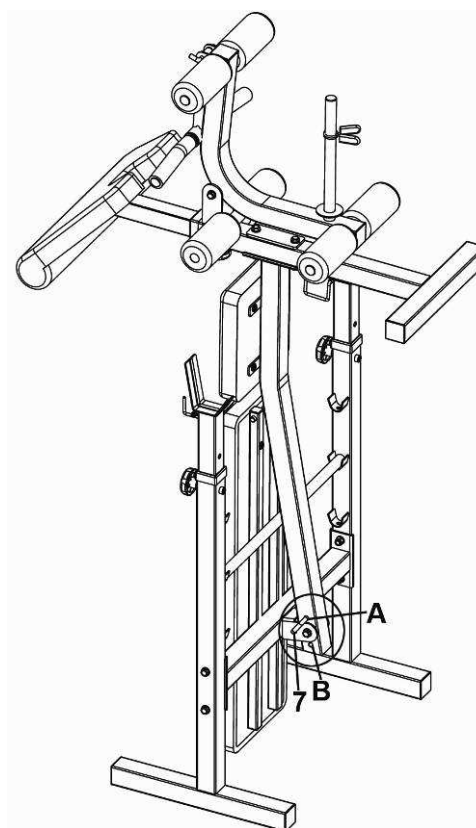
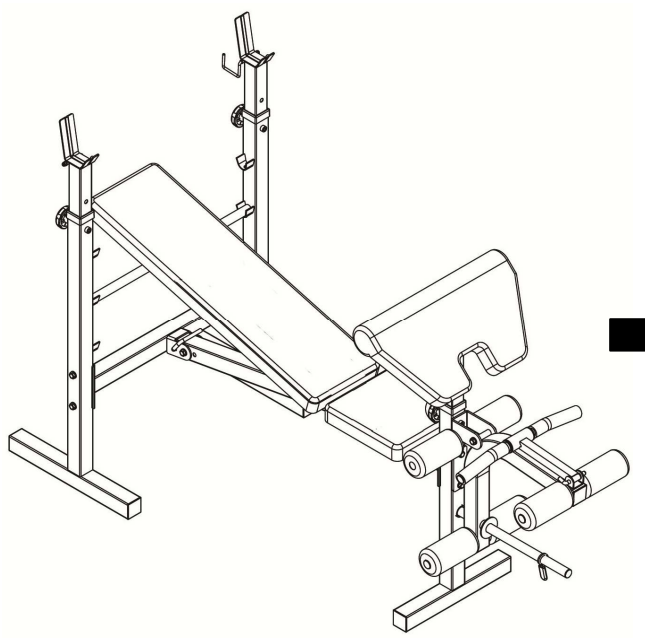
Nasaďte držák rukojeti (14) na výsuvník pod nohy (8) a zajistěte ho svorníkem ve tvaru L (38).

NÁVOD NA POUŽITÍ ČINKY

VAROVÁNÍ: Pokud činku nepoužíváte, zajistěte ji s pomocí háků (26, 27) tak, jak je to ukázáno na obrázku vpravo. A ujistěte se, že háky činku zablokovaly.



NÁVOD TÝKAJÍCÍ SE SKLADOVÁNÍ-SKLÁDÁNÍ



Pozor: Nejprve odstraňte činku, pak můžete změnit polohu lavice s pomocí svorníku ve tvaru písmene U (7). Změňte polohu svorníku z B do A a zajistěte ho. Je bezpečné provádět tuto činnost s pomocí druhé osoby.

POKYNY OHLEDNĚ BEZPEČNÉHO UŽÍVÁNÍ

SEŘÍZENÍ MAGNETICKÉHO ODPORU:

Otočný knoflík regulace intenzity umožňuje změnit odpor během cvičení. Velký odpor vyžaduje větší úsilí během cvičení, a malý odpor snižuje úsilí. Velikost odporu seřídíte pomocí knoflíku umístěného na předním tělese, pod řídítky. Abychom snížili odpor pootočíme knoflík regulace směrem číslice „1“, abychom zvýšili odpor pootočíme knoflík regulace směrem číslice „8“. Aby se dosáhl uspokojivý výsledek, měla by se intenzita seřizovat během tréninku.

SPRÁVNÁ POLOHA TĚLA BĚHEM CVIČENÍ:

Vstupte z boku na podstavce orbitreku, dlaně opřete na pákách. Během cvičení musíte mít vzpřímenou polohu těla, záda rovná

POKYNY PRO CVIČENÍ:

Dodržení tréninkového cyklu poskytuje mnohé zdravotní výhody jako jsou: tělesná kondice, tvarování svalstva a ve spojení s kontrolou přijímaných kalorií – ztráta tělesné hmotnosti.

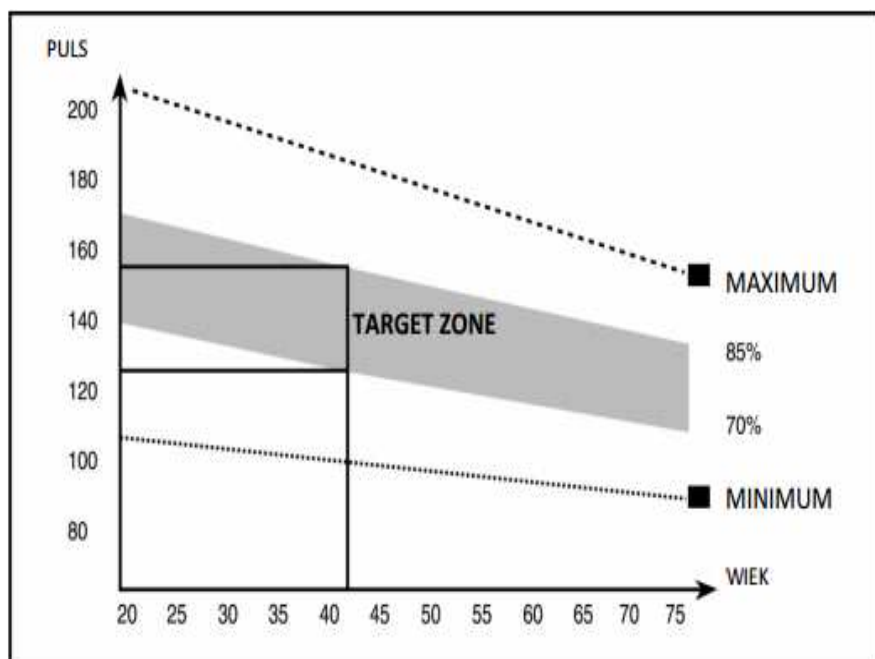
1. ZLEPŠENÍ TĚLESNÉ KONDICE

Dobře naplánovaná cvičení musí mít vždy 3 fáze:

FÁZE ROZCVIČKY:



Tato etapa zaručuje správný průtok krve tělem a zajišťuje správnou funkci svalů. Rozcvička snižuje riziko vzniku křeče a poškození svalu. Doporučuje se provést několik roztahujících cvičení podle níže uvedených obrázků. Každou polohu udržte cca 30 sekund, nepřetěžujte nebo netrhejte svaly během provádění cvičení. Pokud pocítíte jakoukoliv bolest, okamžitě zastavte.



FÁZE TRÉNINKU

Tato etapa vyžaduje námahu. Při pravidelném provádění tréninku budou svaly Vašich nohou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, avšak je důležité, aby jste stále udržovali stejný rytmus. Během cvičení by měl být pulz ve vymezené oblasti. Tato etapa musí trvat aspoň 12 minut, avšak pro většinu lidí může trvat 15-20 minut.

ODPOČINEK

Tato etapa umožňuje obnovení normálního pulzu a ochlazení svalů. Tato etapa je opakováním rozcvičky a musíte v ní pokračovat cca 5 minut. Zopakujte roztahující cvičení pamatujíc, aby se nepřetěžovaly svaly. Doporučuje se trénovat aspoň třikrát za týden.

1. TVAROVÁNÍ SVALSTVA:

Ke tvarování svalstva musí být odpor cvičení poměrně velký, což způsobí zvýšení zatížení svalů. Toto může způsobit potíže při dodržení naplánované doby tréninku. Jinak fáze rozcvičky a ochlazení musí probíhat stejně.

2. SNÍŽENÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI:

Podstatným činitelem je zde námaha při cvičení. Čím obtížněji a déle trvá cvičení, tím více kalorií se spaluje. Účinnost je stejná, jako při cvičeních zvyšujících kondici, avšak sledujeme jiný cíl

ÚDRŽBA

1. Mazání všech pohyblivých součástí je nutné pro udržení trvalosti a optimální funkce zařízení.
Pozor: Nepoužívejte maziva na bázi oleje, protože přitahují prach a nečistoty, což může způsobit zalepení a erozi pouzder a utěsněných ložisek.
2. Veškerá pouzdra se musí pravidelně ověřovat, zda nejsou opotřebená.
3. Čas od času se musí kontrolovat veškeré pohyblivé části, čalounění a držáky z hlediska opotřebení a poškození. Pokud se vyskytne nějaký problém, nebo nějaká jeho část se musí vyměnit, musíte **PŘESTAT VYUŽÍVAT PŘÍSTROJ** a bezodkladně se kontaktovat s prodávajícím. Díly se musí měnit výhradně pomocí originálních dílů.
4. Čalounění můžete mýt slabým roztokem vody s mýdlem. Čalounění bude vypadat lépe a bude trvanlivější, když je budete pravidelně promývat prostředkem k čištění vinylového čalounění.
5. Vše chromované plochy musíte pravidelně čistit, aby jste prodloužili jejich trvanlivost a zvýšili lesk. Každý den musíte přetřít tréninkový přístroj vlhkým hadříkem a dobře vysušit. Aspoň jednou za týden vyleštíte chromované díly běžným leštícím přípravkem, nebo automobilovým přípravkem k leštění chromu.
6. Kontrolujte správné utažení šroubů a matic. Pokud se nějaký šroub nebo matice často povolí, vyměňte je za nové u místního prodávajícího.
7. Kontrolujte, zda nejsou prasknutí na svarech.

Nutně musíte provádět rutinní úkony za účelem údržby přístroje, v opačném případě se mohou vyskytnout úrazy těla a/nebo poškození zařízení.

BALENÍ

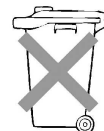
Ekologické, recyklovatelné materiály.

- Vnější obal s lepenky
- Tvarovky s polyesterové pěny (PS) neobsahují CPC.
- Fólie a pytle jsou s polyetylenem (PE).
- Upínací pásy s polypropylenem (PP).



UTILIZACE

Zajistěte ekologickou utilizaci zařízení. Další pokyny dostanete u místních úřadů, které mají ve své působnosti rovněž utilizaci odpadů.



Dovozce a distributor:



BESCOMO Sp. s o.o., ul. Cechova 51, 30-614 Kraków, Poland, www.bescomo.eu

ZÁRUČNÍ LIST

Kupujícímu (uživateli) se poskytuje záruka za kvalitu výrobku v záruční době 24 měsíců od data koupě (převzetí). Pečlivě si uchovejte záruční list spolu s potvrzením o koupí a návodem k užívání!

REKLAMACE

Práva ze zodpovědnosti za vady možno uplatnit u prodávajícího, u kterého byl výrobek koupen, nebo u dovozce.

Musí se **uvést vada** – tzn. musí se dostatečně přesně určit vada, případně to, jak se vada projevuje navenek. Samotné tvrzení, že je výrobek vadný, nepostačí!

Námítka musí také obsahovat uplatnění konkrétního práva ze zodpovědnosti za vady, kterého se kupující dovolává, a musí se zdokumentovat **potvrzením o koupí (pokladní blok, faktura) s datem prodeje**. Výrobek se musí současně vybavit vhodným balením, nejvhodněji původním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněná bezúplatně, řádně a včas (nejpozději do 30 dnů od doručení reklamace, pokud se kupující a prodávající nedohodnou na delší době), případně, aby byl výrobek vyměněn za bezvadný.

Doba od uplatnění práva ze zodpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po ukončení opravy byl povinen převzít výrobek (bez ohledu na to, že kupující skutečně převzal věc) se nezapočítá do záruční doby.

Práva ze zodpovědnosti za vady věci zaniknou, pokud nebudou uplatněny v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

ZÁRUKA NEZAHRAJUJE:

- Opotřebením výrobku způsobené jeho běžným užíváním. (Běžným užíváním se rozumí užívání za účelem, pro který je výrobek určený a způsobem, který je popsán v příloženém návodu k užívání)

ZÁRUKA NAVÍC NEZAHRAJUJE VADY ZPŮSOBENÉ:

- Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozřezáním výrobku nebo jeho součástí při rozbalování)
- Neodborným zákrokem (opravou) uživatele a třetích osob;
- Nesprávným postupem nebo postupem rozporným s návodem k užívání;
- Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k užívání;
- Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodné skladování;
- Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

OPRAVA ZA ÚPLATU:

Pokud je uváděná vada, kterou záruka nezahrnuje, nebo už vypršela záruční doba, a kupující požaduje opravu, je to oprava za úplatu. Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem firmy

Označení typu výrobku:

Datum prodeje:
Razítko a podpis prodávajícího:

Datum reklamace	Uváděná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna dílů	Poznámky

V případě dotazů kontaktujte prodávajícího nebo servis firmy:
BESCOMO Sp. s o.o., ul. Cechova 51, 30-614 Kraków, Poland
email: servis@bescomo.pl, www.bescomo.eu