

CZ

SK

trinfIt[®]

TRINFIT POWER CAGE PX6

POSILOVACÍ KLEC S KLADKOU



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž	4-9
	Pokyny ke cvičení	10
	Cviky na protažení	11-12
	Ostatní informace	13

SK	Bezpečnostné pokyny	14
	Montáž	15-21
	Pokyny k cvičeniu	22
	Cviky na natiahnutie	23-24
	Ostatní informace	25



Upozornění:

1. Před montáží stroje a jeho používáním si pozorně přečtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování stroje a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenážéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání stroje v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození stroje, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.



1. Děti ani domácí mazlíčci nesmí být v blízkosti stroje ponecháni bez dozoru.
2. V danou chvíli může stroj při cvičení používat pouze jedna osoba.
3. Pokud pocítíte závrať, nevolnost nebo jakoukoliv bolest, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.
4. Stroj umístěte na rovný a čistý povrch. Nenechávejte ho venku ani v blízkosti vody.
5. Ruce udržujte mimo dosah pohyblivých částí.
6. Na cvičení noste vhodné oblečení. Nepoužívejte volné oblečení, které by se mohlo zachytit do stroje. Vždy noste běžecké boty nebo tenisky.
7. Toto zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
8. Do blízkosti stroje neumísťujte žádné ostré předměty.
9. Osoby se zdravotním postižením by neměly používat stroj bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.
10. Před použitím stroje se vždy řádně protáhněte a zahřejte.
11. Pokud jakákoliv část stroje správně nefunguje, stroj do vyřešení problému nepoužívejte.
12. Je doporučeno cvičit pod dohledem další osoby.

MAXIMÁLNÍ NOSNOST KONSTRUKCE: 250 kg
MAXIMÁLNÍ NOSNOST KLADEK: 100 kg
MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 150 kg

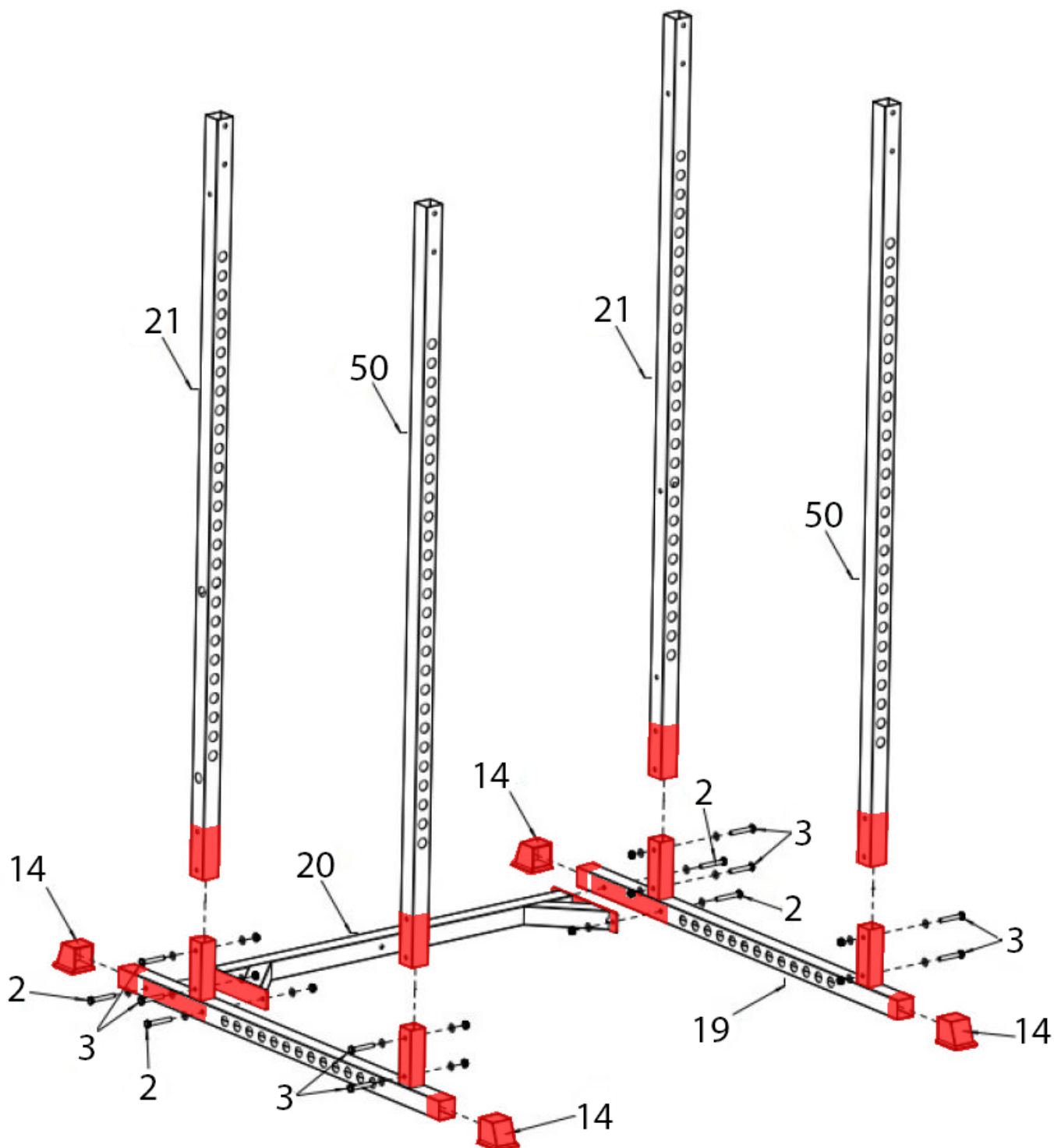


SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
19	Spodní rám	2	31	Nosič závaží	1
20	Příčný spodní rám	1	32	Trny na odporové gumy	8
21	Stojny s otvory pro trny	2	33	Držák opěrek na nohy	1
22	Horní rám	2	34	Opěrka nohou	2
23	Horní příčný rám	1	35	Adaptér spodní kladky	1
24	Hrazda	1	36	Adaptér horní kladky	1
25	Trny na kotouče	4	37	Držák kladek	1
26	Zajišťovací trny	2	38	Tyč vzpěry nohou	1
27	Odkládací trny	4	39	Řetěz	1
28	Spodní rám kladky	1	40	Zámek vzpěry na nohy	1
29	Pojezdový profil	1	50	Stojny	2
30	Horní rám kladky	1			

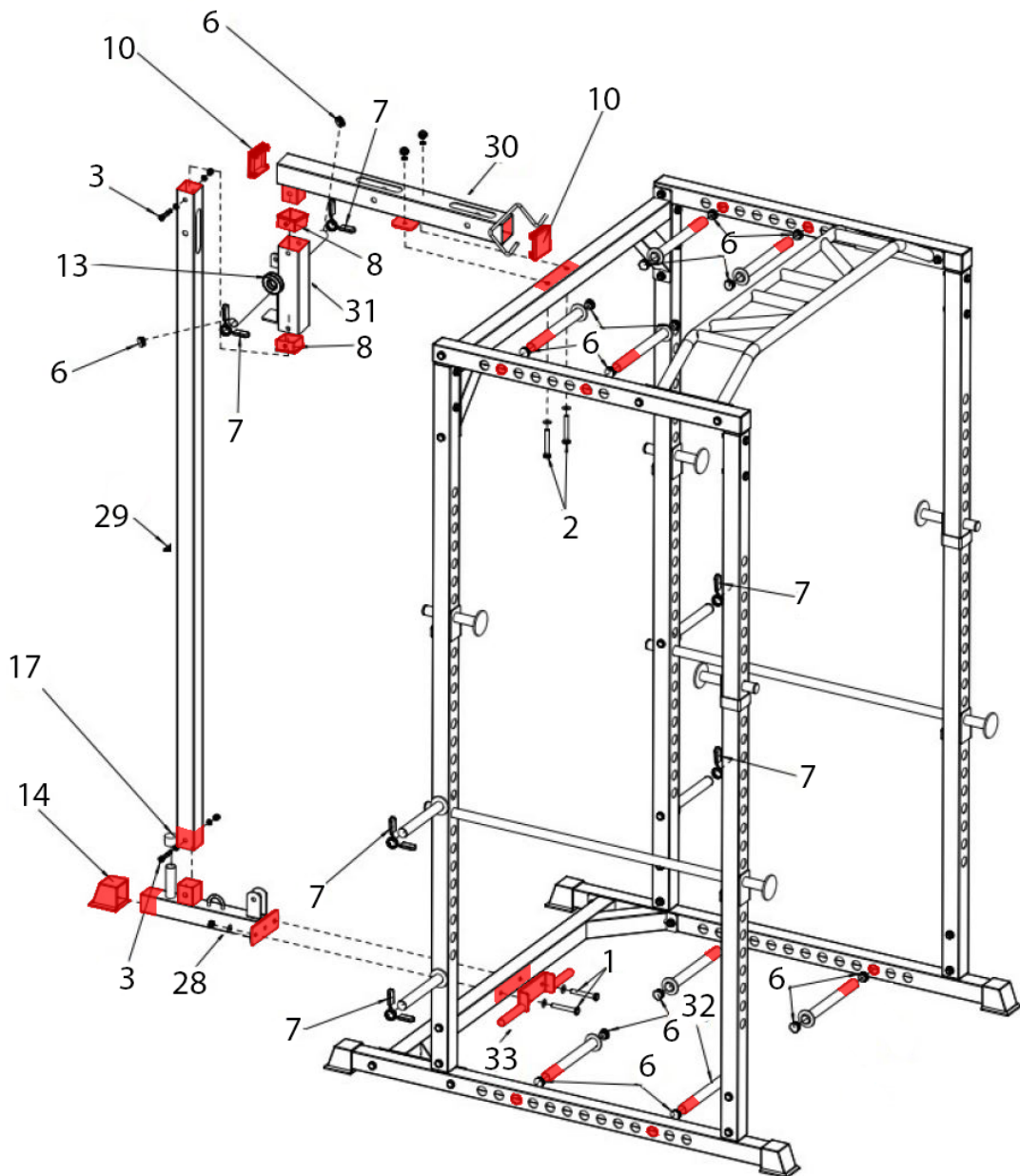
MONTÁŽNÍ SADA

Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
01	Šroub M10x75, podložky a matice	2	10	Plastové ucpávky	6
02	Šroub M10x70, podložky a matice	14	11	Šroub M10x65, podložky a matice	3
03	Šroub M10x65, podložky a matice	18	12	Pěnový válec	1
04	Šroub M10x45, podložky a matice	3	13	Gumový doraz	6
05	Šroub M10x25, podložky a matice	5	14	Gumová koncovka	5
06	Koncovka	25	15	Zajišťovací kolík	1
07	Pružinový uzávěr	6	16	Kladka	6
08	Pouzdro	2	17	Doraz	1
09	Madlo	4	18	Karabina	5

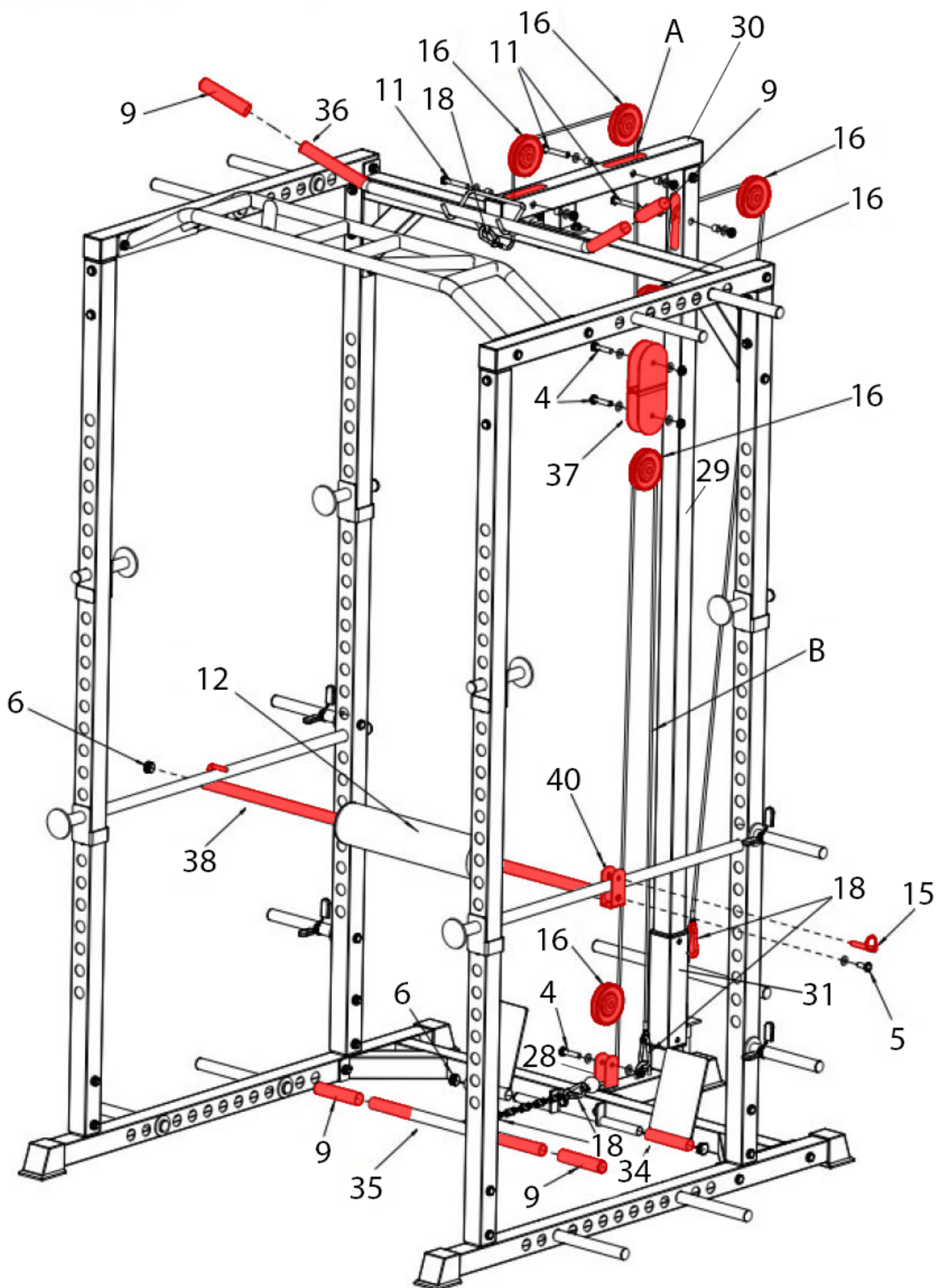


1. Nasadte čtyři gumové koncovky (14) na spodní rámy (19).
2. Spojte spodní rámy (19) a příčný spodní rám (20) pomocí čtyř šroubů M10x70 (2).
3. Připevněte dvě stojny (s otvory pro trny)(21) ke spodnímu rámu (19) pomocí čtyř šroubů M10x65 (3).
4. Připevněte dvě stojny (50) ke spodnímu rámu (19) pomocí čtyř šroubů M10x65 (3).

Upozornění: v tomto kroku nedotahujte matice a spoje!



1. Nasadíte gumovou koncovku (14) a gumový doraz (17) na spodní rám kladky (28).
2. Spojíte spodní rám kladky (28) se spodním příčným rámem (20) a držákem opěrek na nohy (33) pomocí dvou šroubů M10x75 (1).
3. Přepevníte pojezdový profil (29) ke spodnímu rámu kladky (28) pomocí šroubu M10x65 (3).
4. Nasadíte na nosič závaží (31) dva gumové dorazy (13), dva pružinové uzávěry (7), dvě plastové koncovky (6) a dvě plastová pouzdra (8). Nasuňte nosič závaží (31) na pojezdový profil (29).
5. Nasadíte do horního rámu kladky (30) dvě plastové koncovky (10).
6. Přepevníte horní rám kladky (30) k pojezdovému profilu (29) pomocí šroubu M10x65 (3).
7. Spojíte horní rám kladky (30) s horním příčným rámem (23) pomocí dvou šroubů M10x70 (2).
8. Nasadíte koncovky (6) do trnů na odporové gumy (32) a trny nasuňte do spodních a vrchních rámu (19 a 22).
9. Nasadíte čtyři pružinové uzávěry (7) na trny na kotouče (25).





MONTÁŽ HORNÍHO LANA A

1. Lano protáhněte dle přiloženého návodu. Připevněte dvě kladky (16) do horního rámu kladky (30) pomocí dvou šroubů M10x65 (11).
2. Připevněte kladku (16) do pojezdového profilu (29) pomocí šroubu M10x65 (11).
3. Připevněte konec lana (A) k nosiči závaží (31) karabinou (18).
4. Zavěste kladku (16) s držákem kladek (37) na lano (A) mezi druhou a třetí kladku a spojte šroubem M10x45 (4).
5. Nasadte na adaptér horní kladky (36) gumová madla (9).
6. Spojte adaptér horní kladky (36) s horním lanem (A) pomocí karabiny (18).

MONTÁŽ SPODNÍHO LANA B

1. Spojte konec lana spodní kladky (B) se spodním rámem kladky (28) karabinou (18).
2. Zavěste lano (B) s kladkou (16) do držáku kladek (37) a spojte šroubem M10x45 (4).
3. Připevněte kladku (16) ke spodnímu rámu kladky (28) pomocí šroubu M10x45 (4).
4. Nasadte na adaptér spodní kladky (35) gumová madla (9). Spojte adaptér spodní klady (35) a lano (B) pomocí dvou karabin (18) a řetězu (39).
5. Na tyč vzpěry nohou (38) navlékněte pěnový válec (12) a nasadte koncovku (6). Poté ji zavěste a zajistěte pomocí zámku vzpěry nohou (40), šroubu M10x25 (5) a zajišťovacího kolíku (15).
6. Nasadte do opěrek nohou (34) koncovky (6) a poté opěrky nasuňte na držák opěrky nohou (33).

Upozornění: pevně dotáhněte veškeré spoje na konstrukci.

Gratulujeme, montáž je dokončena.



VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Posouzení Vašeho stavu lékařem je obzvláště důležité, jste-li starší 35 let nebo trpíte jakýmkoli zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si pořídte vhodnou knihu nebo se poraďte s lékařem. Pro dosažení dobrých výsledků je nutné dodržovat správné stravování a mít dostatek odpočinku.

PRŮBĚH CVIČENÍ

Zahřívací fáze – Během prvních 5-10 minut cvičení provádějte jednoduché cviky a cviky pro protažení těla. Během této fáze by mělo dojít ke zvýšení tělesné teploty, tepové frekvence a rozproudění krevního oběhu.

Fáze cvičení na stroji – Během této fáze udržujte tepovou frekvenci na požadované hodnotě. Během prvních pár týdnů cvičení neudržujte tepovou frekvenci v tréninkové zóně déle než 20 minut. Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka, nikdy dech nezadržujte.

Zklidnění po cvičení – Po cvičení se ještě 5-10 minut protahujte. Protahováním po cvičení předcházíte problémům po cvičení a zvyšuje se pružnost svalů.

FREKVENCE CVIČENÍ

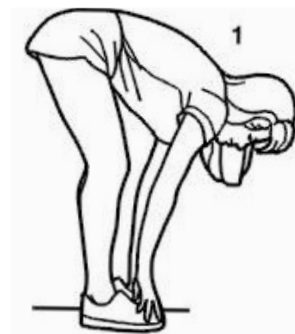
Pro udržení nebo zlepšení Vaší kondice doporučujeme cvičit 3x týdně s alespoň jedním dnem volna mezi tréninky. Po pár měsících cvičení můžete frekvenci tréninků zvýšit až na 5 tréninků týdně. Zapamatujte si, že pro dosažení dobrých výsledků musí být cvičení pravidelné a stát se pro Vás zábavnou složkou Vašeho života.



Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volné a plynulé pohyby, nikdy nekmítejte.

1. Předklon ke špičce chodidel

Stůjte s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a pomalu se předkloňte, nohy pomalu natahujte. Uvolněte Vaše záda a ramena a snažte se přitáhnout k palcům na nohou. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



2. Protážení kolenních šlach

Sedněte si a jednu nohu natáhněte. Chodidlo druhé nohy přitáhněte co nejvíce k sobě a opřete jej o vnitřní stranu stehna napnuté nohy. Snažte se předklonit co nejvíce k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



3. Protážení lýtek a Achillových šlach

Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



4. Protážení kvadricepsu

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co nejblíže k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



5. Protážení vnitřní strany stehna

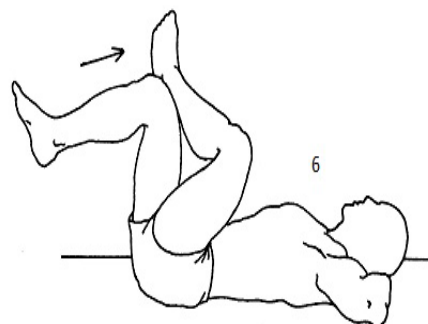
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





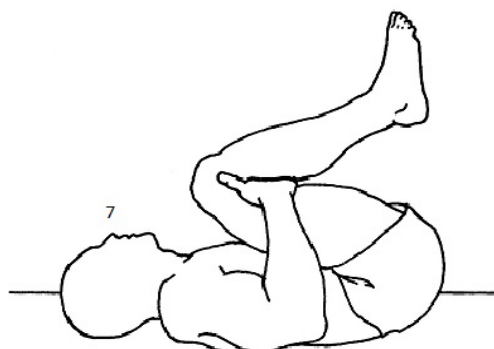
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

V lehu na zádech překřižte dolní končetiny tak, že se levé lýtko opírá o pravé koleno. Uvolněte se, s výdechem přitahujte pravé koleno směrem k bradě. Hlavu, ramena a lokty držte celou plochou na zemi. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte na každou stranu alespoň 3x.



7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod kolena, čímž zabráníte nadměrnému zatížení kolen. Uvolněte se, vydechněte, přitáhněte kolena k bradě, a zvedněte boky ze země. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x. Po určité době opět kolena propněte, zabráníte tak možnosti zranění, nebo křeči.



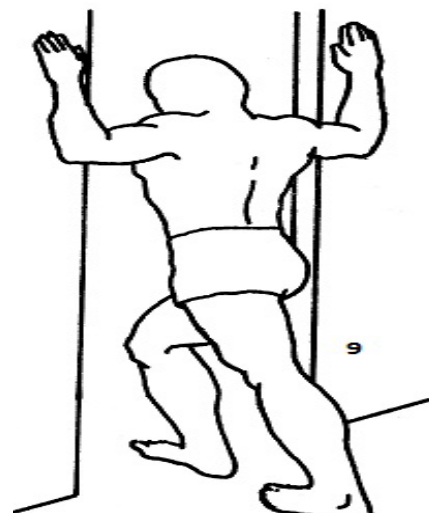
8. Protažení tricepsových svalů

Vstoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Dlaň by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a zatlačte loket za hlavou dolů. Intenzivnějšího protažení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



9. Protažení prsních svalů

Postavte se čelem před rám otevřených dveří, vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly na úroveň ramen. Opřete se dlaněmi o rám dveří a protáhněte tak velký a malý prsní sval. Uvolněte se, vydechněte, jednou nohou vykročte a celý trup zatlačte vpřed. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit povrch. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

Společnost TRINTECO s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti TRINTECO s.r.o. Společnost TRINTECO s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

- použitím zařízení v jiném prostředí či pro jiný účel, než pro které je zařízení určeno
- zaviněním uživatele tzn. poškození výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahem, nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním
- vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem, nebo rozměry

1. Deti ani domáci miláčikovia nesmú byť v blízkosti stroja ponechaní bez dozoru.
2. V danej chvíli môže stroj pri cvičení používať iba jedna osoba.
3. Ak pocítite závrat, nevoľnosť alebo akúkoľvek bolesť, ihneď prestaňte cvičiť a vyhľadajte lekára.
4. Stroj umiestnite na rovný a čistý povrch. Nenechávajte ho vonku ani v blízkosti vody.
5. Ruky udržiajte mimo dosahu pohyblivých častí.
6. Na cvičenie noste vhodné oblečenie. Nepoužívajte voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do stroja. Vždy noste bežecké topánky alebo tenisky.
7. Toto zariadenie sa smie používať iba na účely popísané v tejto príručke. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
8. Do blízkosti stroja neumiestňujte žiadne ostré predmety.
9. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať stroj bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.
10. Pred použitím stroja sa vždy riadne pretiahnite a zahrejte.
11. Ak akákoľvek časť stroja správne nefunguje, tréner do vyriešenia problému nepoužívajte.
12. Je doporučené cvičiť pod dohľadom ďalšej osoby.

MAXIMÁLNA NOSNOSŤ KONŠTRUKCIE: 250 kg

MAXIMÁLNA NOSNOSŤ KLADEK: 100 kg

MAXIMÁLNA HMOTNOSŤ UŽÍVATEĽA: 150 kg



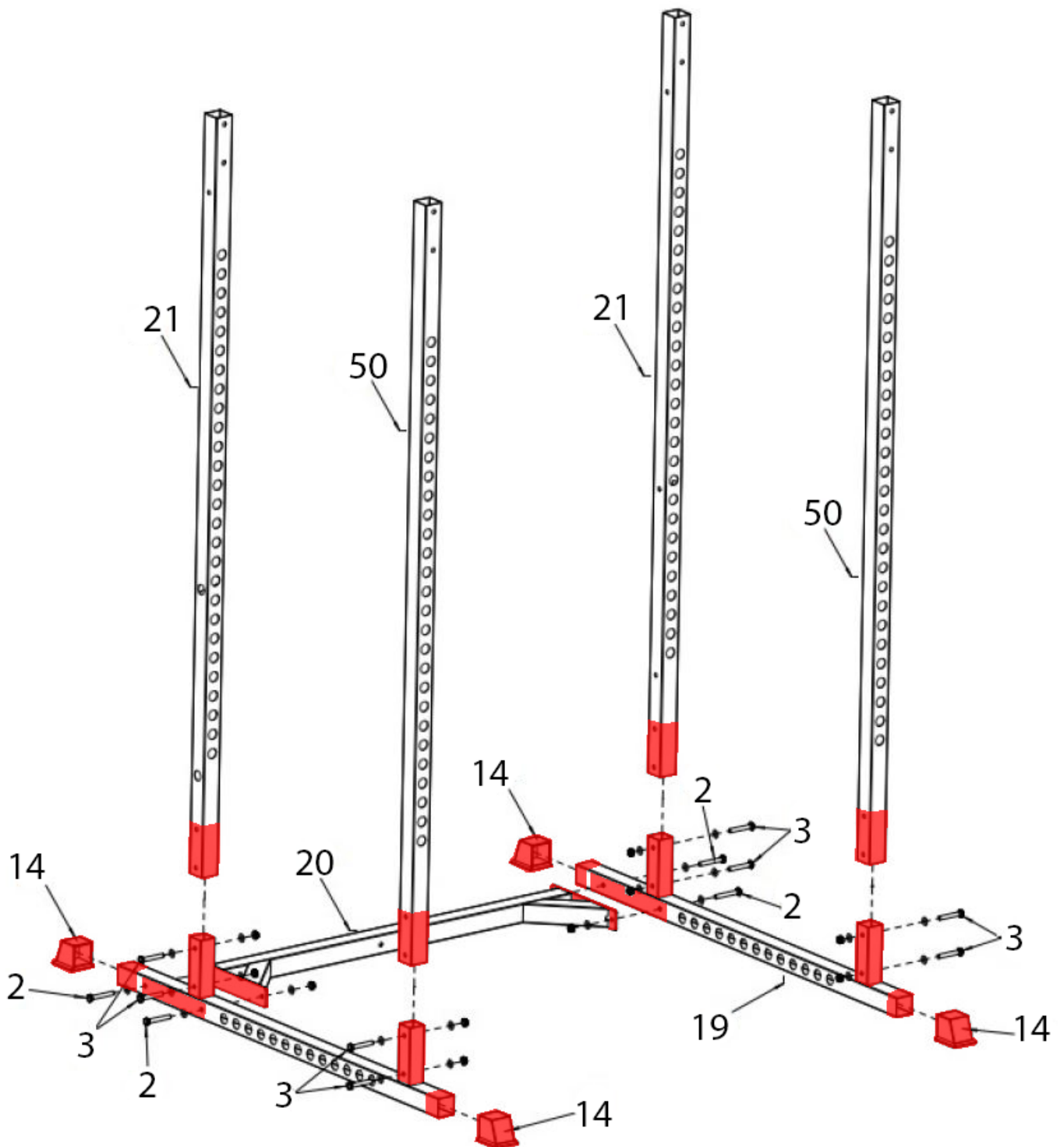
ZOZNAM DIELOV

Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
19	Spodný rám	2	31	Nosič závažia	1
20	Priečny spodný rám	1	32	Třne na odporové gumy	8
21	Stojny s otvormi pre třne	2	33	Držiak opierok na nohy	1
22	Horný rám	2	34	Opierka nôh	2
23	Horný priečny rám	1	35	Adaptér spodnej kladky	1
24	Hrazda	1	36	Adaptér hornej kladky	1
25	Třne na kotúče	4	37	Držiak kladiek	1
26	Zaisťovacie třne	2	38	Tyč vzpery nôh	1
27	Odkladacie třne	4	39	Reťaz	1
28	Spodný rám kladky	1	40	Zámok vzpery na nohy	1
29	Pojzdový profil	1	50	Stojny	2
30	Horný rám kladky	1			



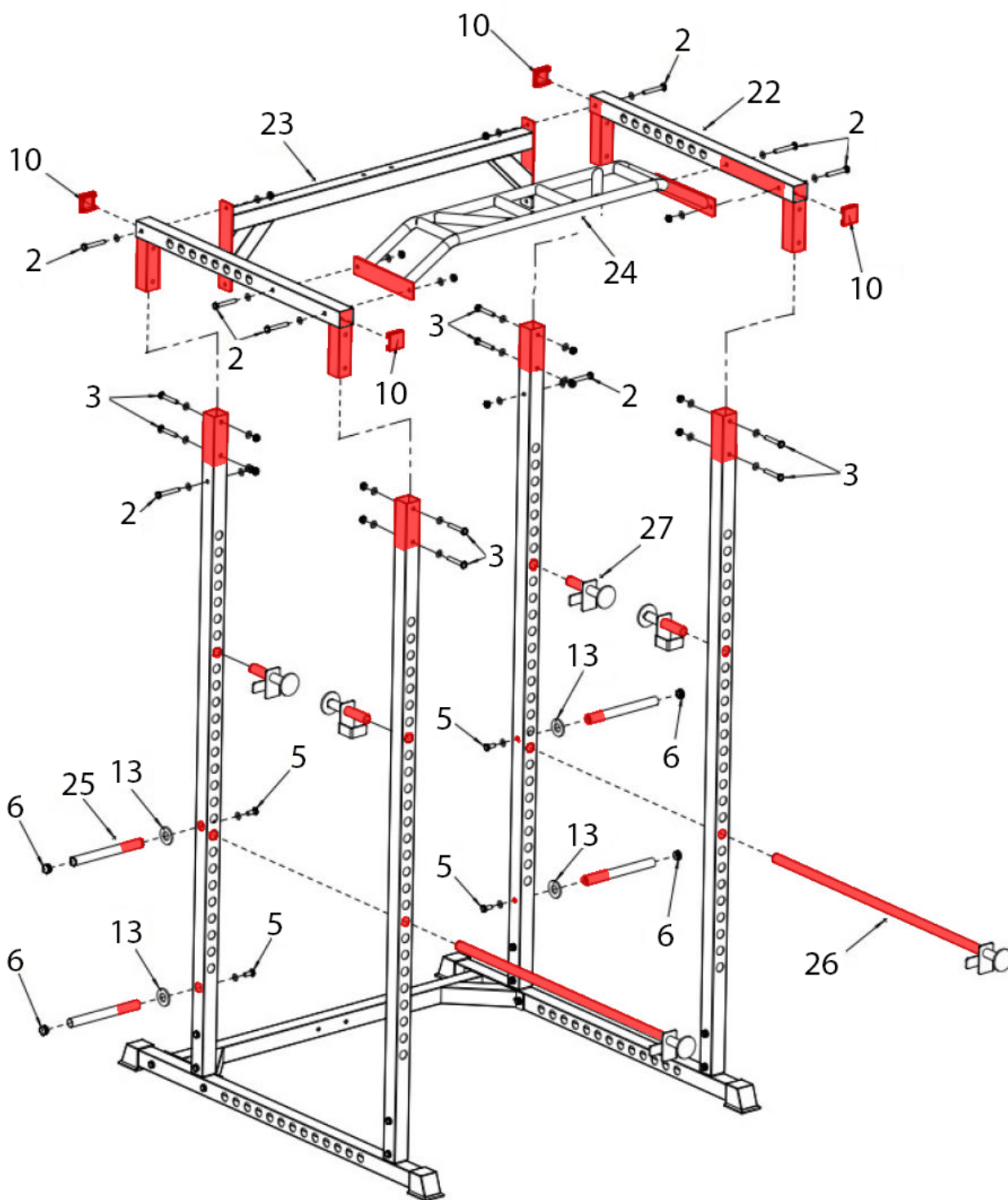
MONTÁŽNÁ SADA

Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
01	Skrutka M10x75, podložky a matice	2	10	Plastové upchávký	6
02	Skrutka M10x70, podložky a matice	14	11	Skrutka M10x65, podložky a matice	3
03	Skrutka M10x65, podložky a matice	18	12	Penový valec	1
04	Skrutka M10x45, podložky a matice	3	13	Gumový doraz	6
05	Skrutka M10x25, podložky a matice	5	14	Gumová koncovka	5
06	Koncovka	25	15	Zaistovaci kolík	1
07	Pružinový uzáver	6	16	Kladka	6
08	Puzdro	2	17	Doraz	1
09	Madlo	4	18	Karabína	5



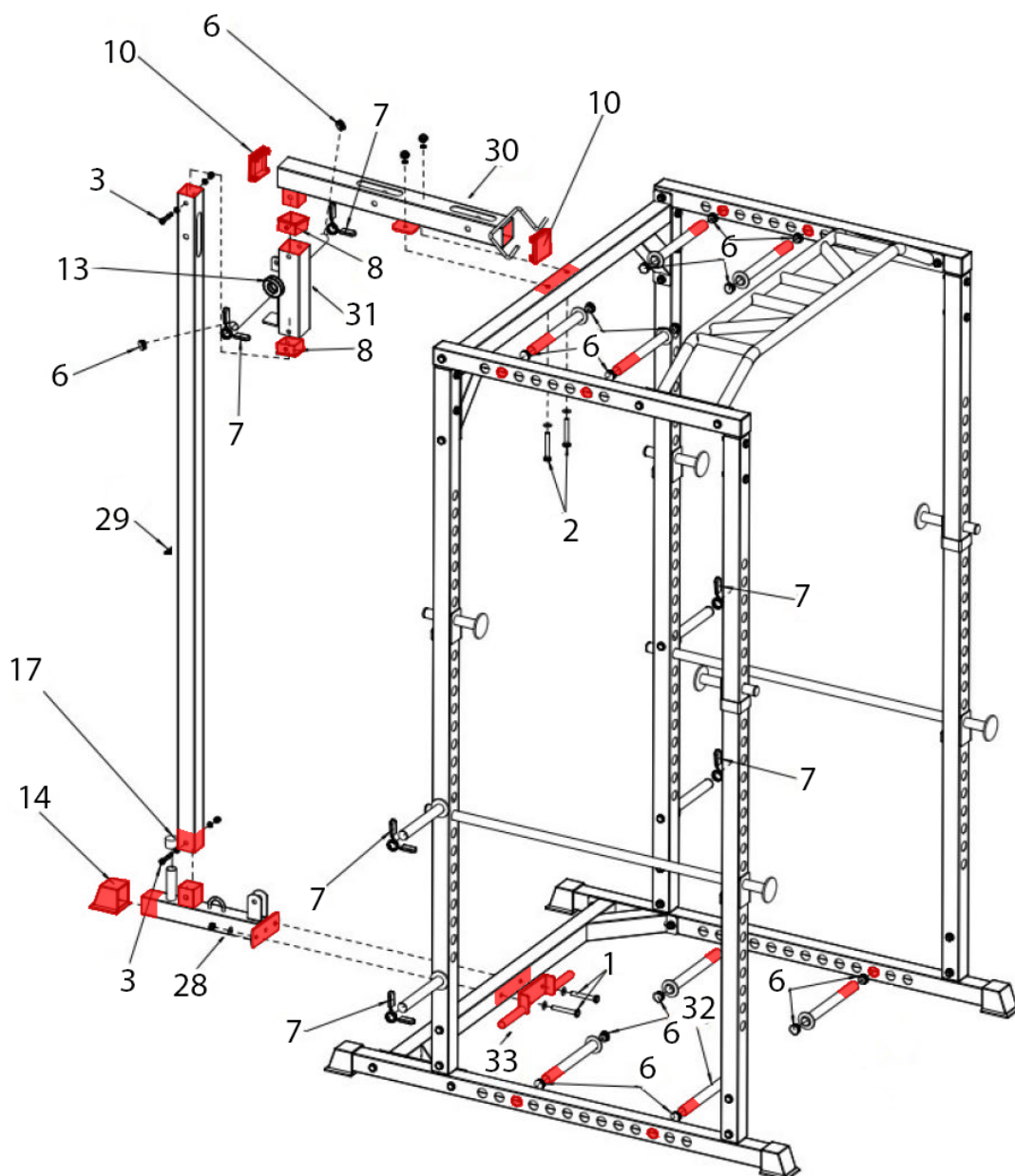
1. Nasadíte štyri gumené koncovky (14) na spodné rámy (19).
2. Spojte spodné rámy (19) a priečny spodný rám (20) pomocou štyroch skrutiek M10x70 (2).
3. Pripevnite dve stojny (s otvormi pre trne)(21) k spodnému rámu (19) pomocou štyroch skrutiek M10x65 (3).
4. Pripevnite dve stojny (50) k spodnému rámu (19) pomocou štyroch skrutiek M10x65 (3).

Upozornenie: v tomto kroku nedotáhujte matice a spoje!

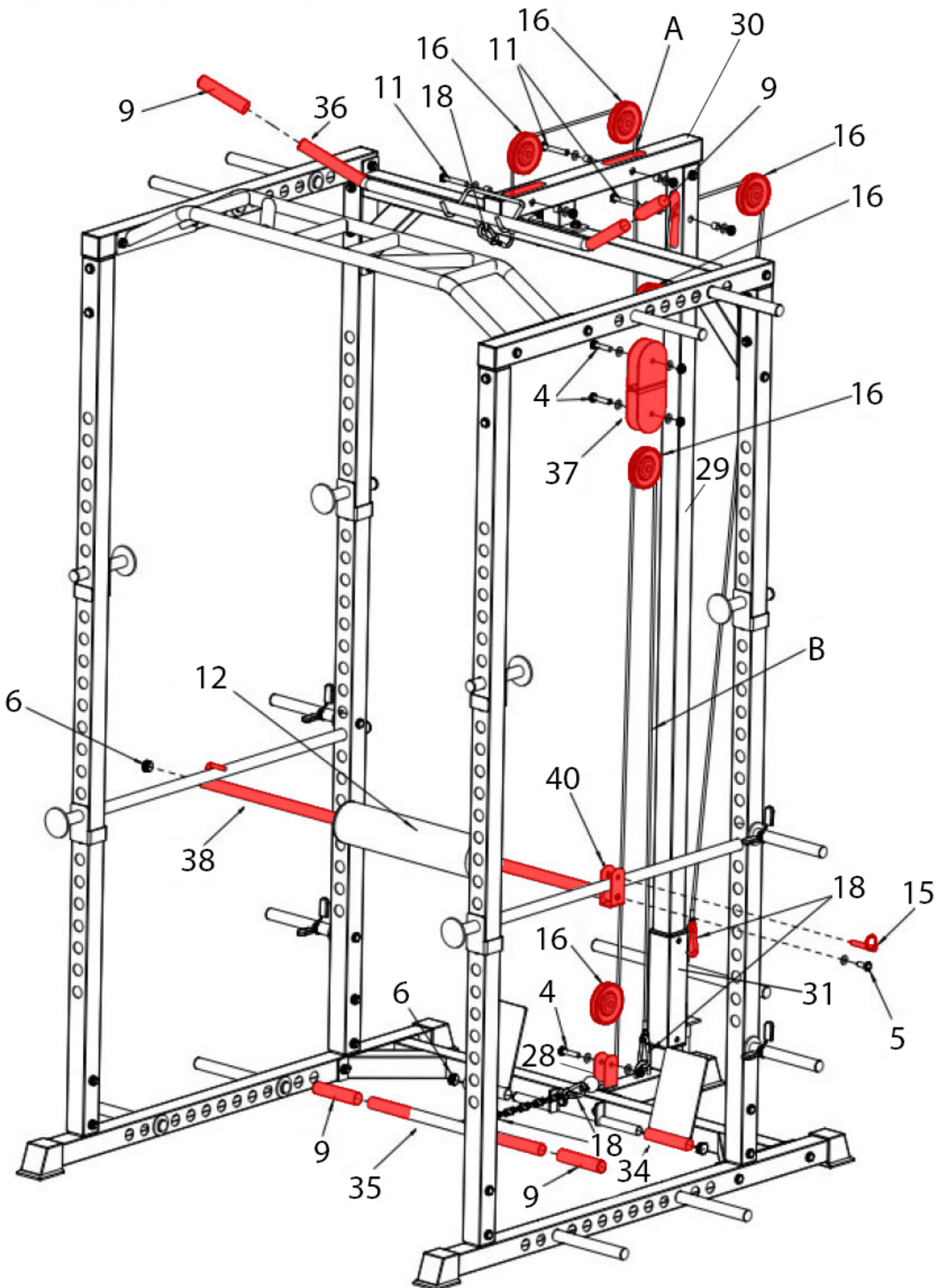


1. Nasadíte štyri plastové upchávky (10) do dvoch horných rámov (22).
2. Nasadíte horné rámy (22) do stojok (21 a 50) a spojte ôsmimi skrutkami M10x65 (3).
3. Spojte horný priečny rám (23) s hornými rámy (22) pomocou štyroch skrutiek M10x70 (2).
4. Pripevníte hrazdu (24) medzi horné rámy (22) pomocou štyroch skrutiek M10x70 (2).
5. Pripevníte trne na kotúče (25) k stojnám (21) pomocou skrutiek M10x25 (5), nasadíte guňové dorazy (13) a zakončíte koncovkami (6).
6. Zaisťovacie trne (26) a odkladacie trne (27) nasadíte na stojky do ľubovoľnej výšky.

Upozornenie: teraz dotiahnite všetky spoje.



1. Nasadíte gumovú koncovku (14) a gumový doraz (17) na spodný rám kladky (28).
2. Spojíte spodný rám kladky (28) so spodným priečnym rámom (20) a držiakom opierok na nohy (33) pomocou dvoch skrutiek M10x75 (1).
3. Pripevníte pojazďový profil (29) k spodnému rámu kladky (28) pomocou skrutky M10x65 (3).
4. Nasadíte na nosič závažia (31) dva gumové dorazy (13), dva pružinové uzávery (7), dve plastové koncovky (6) a dve plastové puzdrá (8). Nasuňte nosič závažia (31) na pojazďový profil (29).
5. Nasadíte do horného rámu kladky (30) dve plastové koncovky (10).
6. Pripevníte horný rám kladky (30) k pojazďovému profilu (29) pomocou skrutky M10x65 (3).
7. Spojíte horný rám kladky (30) s horným priečnym rámom (23) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (2).
8. Nasadíte koncovky (6) do trňov na odporovej gume (32) a trne nasuňte do spodných a vrchných rámov (19 a 22).
9. Nasadíte štyri pružinové uzávery (7) na trne na kotúče (25)





MONTÁŽ HORNÉHO LANA A

1. Lano pretiahnite podľa priloženého návodu. Pripevnite dve kladky (16) do horného rámu kladky (30) pomocou dvoch skrutiek M10x65 (11).
2. Pripevnite kladku (16) do pojazdového profilu (29) pomocou skrutky M10x65 (11).
3. Pripevnite koniec lana (A) k nosiču závažia (31) karabínou (18).
4. Zaveste kladku (16) s držiakom kladiiek (37) na lano (A) medzi druhú a tretiu kladku a spojte skrutkou M10x45 (4).
5. Nasadte na adaptér hornej kladky (36) gumové madlá (9).
6. Spojte adaptér hornej kladky (36) s horným lanom (A) pomocou karabíny (18).

MONTÁŽ SPODNÉHO LANA B

1. Spojte koniec lana spodnej kladky (B) so spodným rámom kladky (28) karabínou (18).
2. Zaveste lano (B) s kladkou (16) do držiaka kladiiek (37) a spojte skrutkou M10x45 (4).
3. Pripevnite kladku (16) k spodnému rámu kladky (28) pomocou skrutky M10x45 (4).
4. Nasadte na adaptér spodnej kladky (35) gumové madlá (9). Spojte adaptér spodnej klady (35) a lano (B) pomocou dvoch karabín (18) a reťaze (39).
5. Na tyč vzpery nôh (38) navlečte penový valec (12) a nasadte koncovku (6). Potom ju zaveste a zaistíte pomocou zámku vzpery nôh (40), skrutky M10x25 (5) a zaistovacieho kolíka (15).
6. Nasadte do opierok nôh (34) koncovky (6) a potom opierky nasuňte na držiak opierky nôh (33).

Upozornenie: pevne dotiahnite všetky spoje na konštrukcii.

Gratulujeme, montáž je dokončena.



VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vášho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší ako 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými ťažkosťami. Nasledujúce pokyny Vám pomôžu rozvrhnúť cvičebný program. Pre konkrétne informácie o cvičení si kúpte vhodnú knihu alebo sa poraďte s lekárom. Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je nutné dodržiavať správne stravovanie a mať dostatok odpočinku.

PRIEBEH CVIČENIA

Zahrievacia fáza – Počas prvých 5 - 10 minút cvičenia robte jednoduché cviky a cviky pre pretiahnutie tela. Počas tejto fázy by malo dôjsť k zvýšeniu telesnej teploty, tepovej frekvencie a rozprúdenie krvného obehu.

Fáza cvičenia na stroji – Počas tejto fázy udržiajte tepovú frekvenciu na požadovanej hodnote. Počas prvých pár týždňov cvičenia neudržiajte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút. Pri cvičení dýchajte pravidelne a zhlboka, nikdy dych nezadržujte.

Skľudnenie po cvičení – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponatáhujte. Ponaťahovaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

FREKVENCIA CVIČENIA

Pre udržanie alebo zlepšenie Vašej kondície odporúčame cvičiť 3x týždenne s aspoň jedným dňom voľna medzi tréningami. Po pár mesiacoch cvičenia môžete frekvenciu tréningov zvýšiť až na 5 tréningov týždenne. Zapamätajte si, že pre dosiahnutie dobrých výsledkov musí byť cvičenie pravidelné a stať sa pre Vás zábavnou zložkou Vášho života.



Správne držanie tela pri vykonávaní cvikov je vždy znázornené na príslušnom obrázku. Prevádzajte voľné a plynulé pohyby, nikdy nekmitajte.

1. Predklon k špičke chodidiel

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa pritiahnúť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



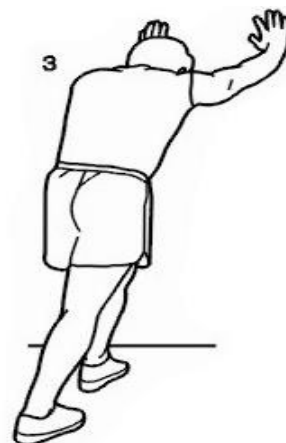
2. Pretiahnutie kolenných šliach

Sadnite si a jednu nohu natiahnite. Chodidlo druhej nohy pritiahnite čo najviac k sebe a oprite ho o vnútornú stranu stehna napnutej nohy. Snažte sa predkloniť čo najviac k palcu tak, aby noha bola napnutá. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

Postavte sa k stene, jednu nohu posuňte smerom dozadu, ľahko sa predkloňte a zaprite sa rukami o stenu. Zadnú nohu držte napnutú, celá plocha chodidla zadnej nohy je na zemi, pätu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



4. Pretiahnutie kvadricepsov

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu, nohu vzdialenejšiu od steny pokrčte v kolene a uchopte ju za priehlavok. Snažte sa pritiahnúť päť čo najbližšie k zadku, kolená nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

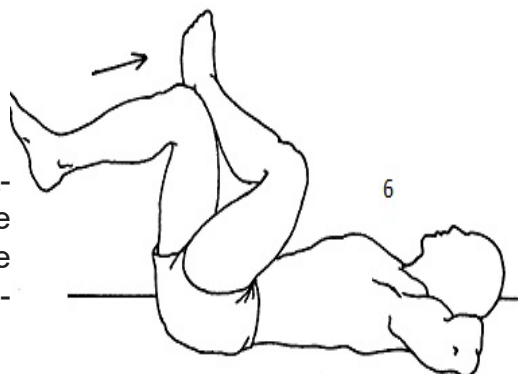
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





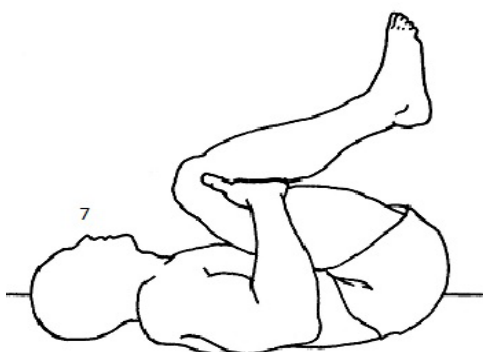
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrížte dolné končatiny tak, že sa ľavé lýtko opiera o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte pravé koleno smerom k brade. Hlavu, ramená a lakťe držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvaťe, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a päty priťahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, čím zabránite nadmernému zaťaženiu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, priťahnite kolená k brade, a zdvihnite boky zo zeme. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe opäť kolená vystrite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



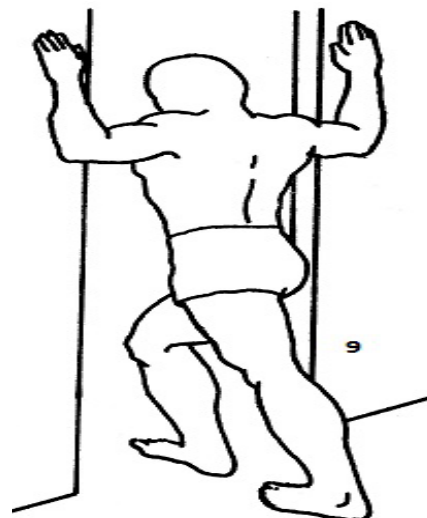
8. Pretiahnutie tricepsových svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia nie je vhodné používať agresívne čistiace prostriedky. Používajte mäkkú, vlhkú handričku na odstraňovanie špiny a prachu. Odstraňujte stopy potu pretože kyslá reakcia môže poškodiť povrch. Zariadenie je potrebné uchovávať na suchom mieste, aby bolo chránené pred vlhkosťou a koróziou.

NAKLADANIE S ODPADMI

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohlo byť dôsledkom nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

Spoločnosť TRINTECO s. r. o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti TRINTECO s. r. o.. Spoločnosť TRINTECO s. r. o. pre použitie informácií, obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIAW

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- použitím zariadenia v inom prostredí či na iný účel, než pre ktoré je zariadenie určené
- zavinením užívateľa tzn. poškodenie výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahom, nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením
- vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom, alebo rozmermi



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175