

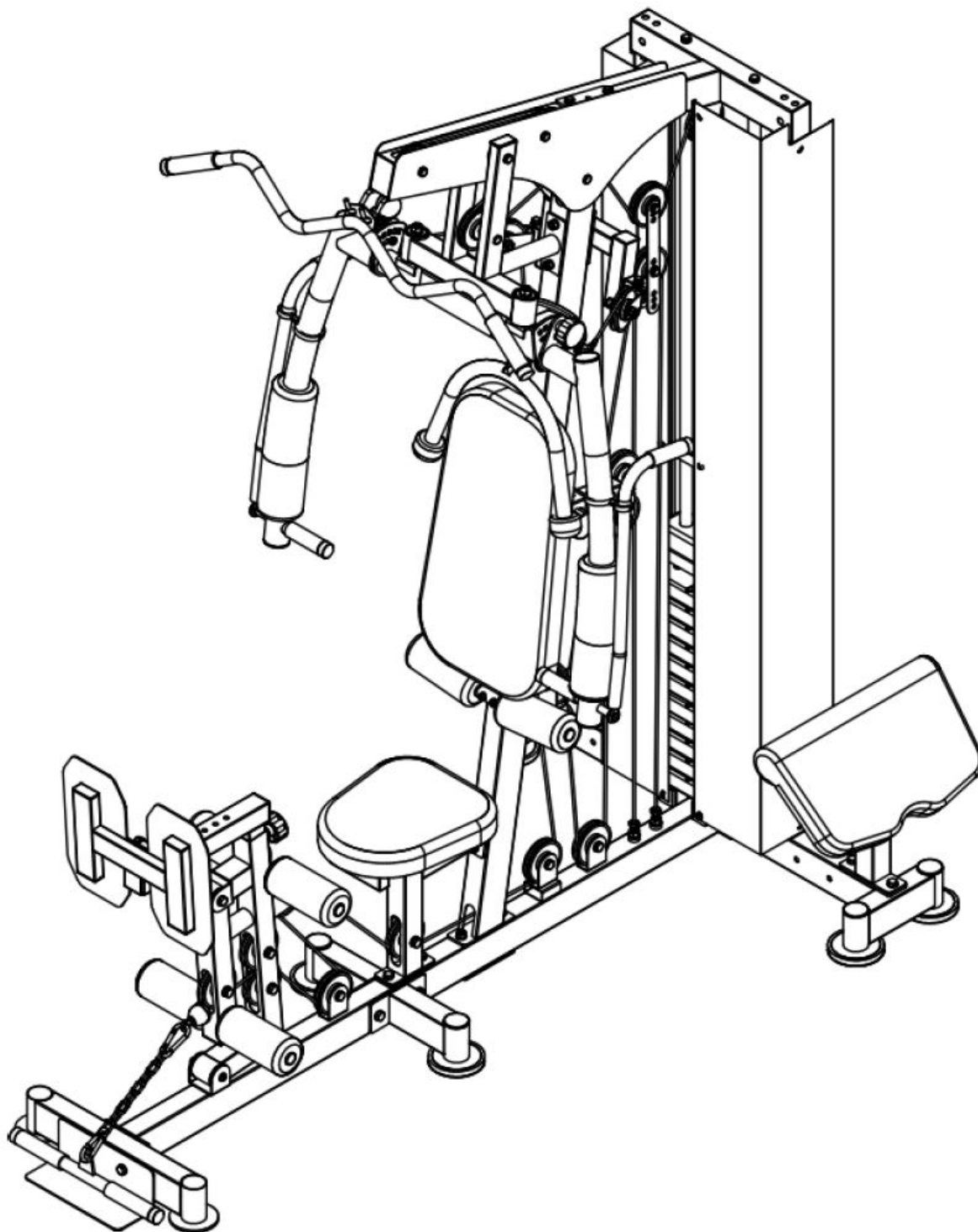
CZ

SK

trinfIt[®]

Trinfit Gym GX4

Posilovací věž/Power tower



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-23
	Pokyny ke cvičení	24
	Cviky na protažení	25-26
	Ostatní informace	27-28

SK	Bezpečnostné pokyny	29-30
	Montáž veže	31-48
	Pokyny k cvičeniu	49
	Cviky na natiahnutie	50-51
	Ostatní informace	52-53

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.



Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost, stejně jako pro použití a údržbu přístroje. Pečlivě uchovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

MAXIMÁLNÍ NOSNOST PŘÍSTROJE: 140kg. Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. výhradně pro domácí využití a pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné či způsobit poškození stroje. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.

Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřijatelných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.

Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány. Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebené součásti přístroje a odstavte přístroj z provozu až do provedení potřebných oprav. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly.

Provedte jednou měsíčně kontrolu všech částí přístroje, především dotažení šroubů a matic. Především to platí pro upevnění madel, pedály, popruhy na kotníky, lanka, kladky, karabiny, rám a další díly. Kontrolujte, zda jsou všechny karabiny, háčky a jistící kolíky řádně zajištěny. Kontrolujte, zda lanka procházejí všemi kladkami skrz středovou drážku a nejsou roztřepená či poškozená. Kontrolujte, zda se volně pohybují otočné kladky. Kontrolujte, zda jsou opěrky na posilovači nohou řádně zajištěny pomocí krytek. Obouruční madlo by mělo být vždy odloženo do háčků na sloupcích. Pokud bude třeba nanést na některý z dílů mazivo, doporučujeme mazivo na bázi lithia.

Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nálezn by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Příliš intenzivní cvičení může vést k vážným zraněním nebo dokonce k usmrcení uživatele. Pociťujete-li během cvičení slabost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit.

Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi. **Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.**

Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhraujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu. Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečné odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit. Zajistěte v okolí věže dostatek volného prostoru bez nábytku či jiných předmětů. Neskladujte posilovací stroj venku a chraňte jej před prachem a vlhkostí. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a případné nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.

Zařízení nesmí být používáno osobami mladšími 15-ti let, nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi. V blízkosti přístroje by se nikdy neměly pohybovat malé děti nebo domácí zvířata. Nechávejte děti v místnosti s přístrojem bez dozoru. U přemísťování posilovací věže by měly být přítomny 2 dospělé osoby.



SEZNAM DÍLŮ

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40



SEZNAM DÍLŮ

41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80



SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	Hlavní rám	1	2	Zadní stabilizátor	1
3	Stabilizační nohy	2	4	Přední stabilizátor	1
5	Vodící tyče	2	6	Gumové dorazy	2
7	Cihla závaží	14	8	Osa nastavení zátěže	1
9	Horní cihla závaží	1	10	Kolík závaží	1
11	Vertikální rám	67	12	Rám sedačky	1
13	Rám předkopávání	1	14	Horní rám	1
15	Boční kryty	2	16	Kladkové lano	2
17	Kladkové ložisko	22	18	Doraz peck-decku	1
19	Pevný rám peck-decku	1	20	Otočný rám kladek	2
21	Pohyblivý rám peck-decku	1	22	Pravé rameno peck-decku	1
23	Levé rameno peck-decku	1	24	Pěnový válec peck-decku	2
25	Horní rám sedačky	1	26	Sedačka	1
27	Pohyblivý rám předkopávání	1	28	Rám legpressu	1
29	Rám pro posun legpressu	1	30	Deska legpressu	1
31	Rám zádové opěrky	1	32	Zádová opěrka	1
33	Zarážka na nohy	1	34	Tyč pro pěnové válce	2
35	Pěnový válec	4	36	Pravé prodloužené madlo peck-decku	1
37	Levé prodloužené madlo peck-decku	1	38	Držák madel peck-decku	2
39	Madlo peck-decku	2	40	Vymezovací pouzdro	2



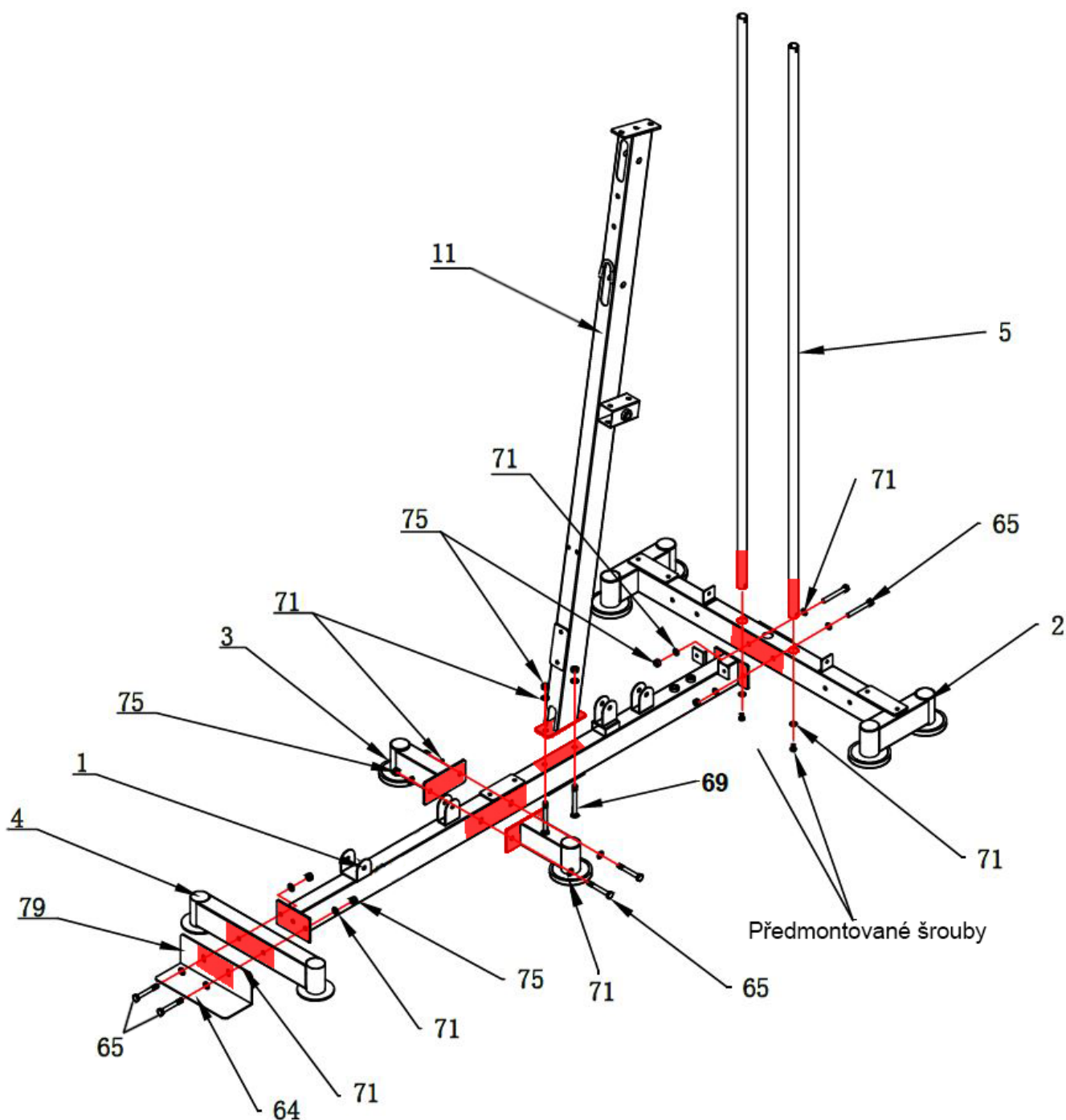
SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
41	RÁM BICEPSOVÉ OPĚRKY	1	42	HLAVNÍ RÁM BICEPSOVÉ OPĚRKY	1
43	BICEPSOVÁ OPĚRKA	1	44	NAPÍNACÍ DESTIČKA KLADKY	2
45	KLADKOVÉ LANO	1	46	DVOJITÝ RÁM KLADKY	1
47	VYMEZOVACÍ POUZDRO	14	48	DVOJITÝ RÁM KLADKY	1
49	ŠROUB M8X65	1	50	KLADKOVÉ LANO	1
51	SPOJOVACÍ ŘETĚZ	2	52	TRICEPSOVÝ ADAPTÉR	1
53	ŠIROKÝ ZÁDOVÝ ADAPTÉR	1	54	TRICEPSOVÁ LANA	1
55	PRAVÝ KRYT ZÁVAŽÍ	1	56	LEVÝ KRYT ZÁVAŽÍ	1
57	ŠROUB M8X15	2	58	ŠROUB M8X40	1
59	ŠROUB M10X85	1	60	VYMEZOVACÍ POUZDRO KLADKY	2
61	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M10	6	62	ŠROUB M10X20	6
63	ŠROUB M10X45	13	64	ŠROUB M10X70	8
65	ŠROUB M10X75	9	66	ŠROUB M10X80	1
67	ŠROUB M10X100	2	68	ŠROUB M10X130	2
69	ŠROUB M10X95	4	70	PODLOŽKA M8	16
71	PODLOŽKA M10	86	72	PODLOŽKA M12	2
73	PODLOŽKA M17	2	74	VELKÁ PODLOŽKA M12	1
75	MATICE M10	41	76	VÁLEČKOVÉ LOŽISKO	1
77	MATICE M12	2	78	ARETAČNÍ ŠROUB	4
79	DESTIČKA	1	80	ZÁSLEPKA PĚNOVÉHO VÁLCE	4



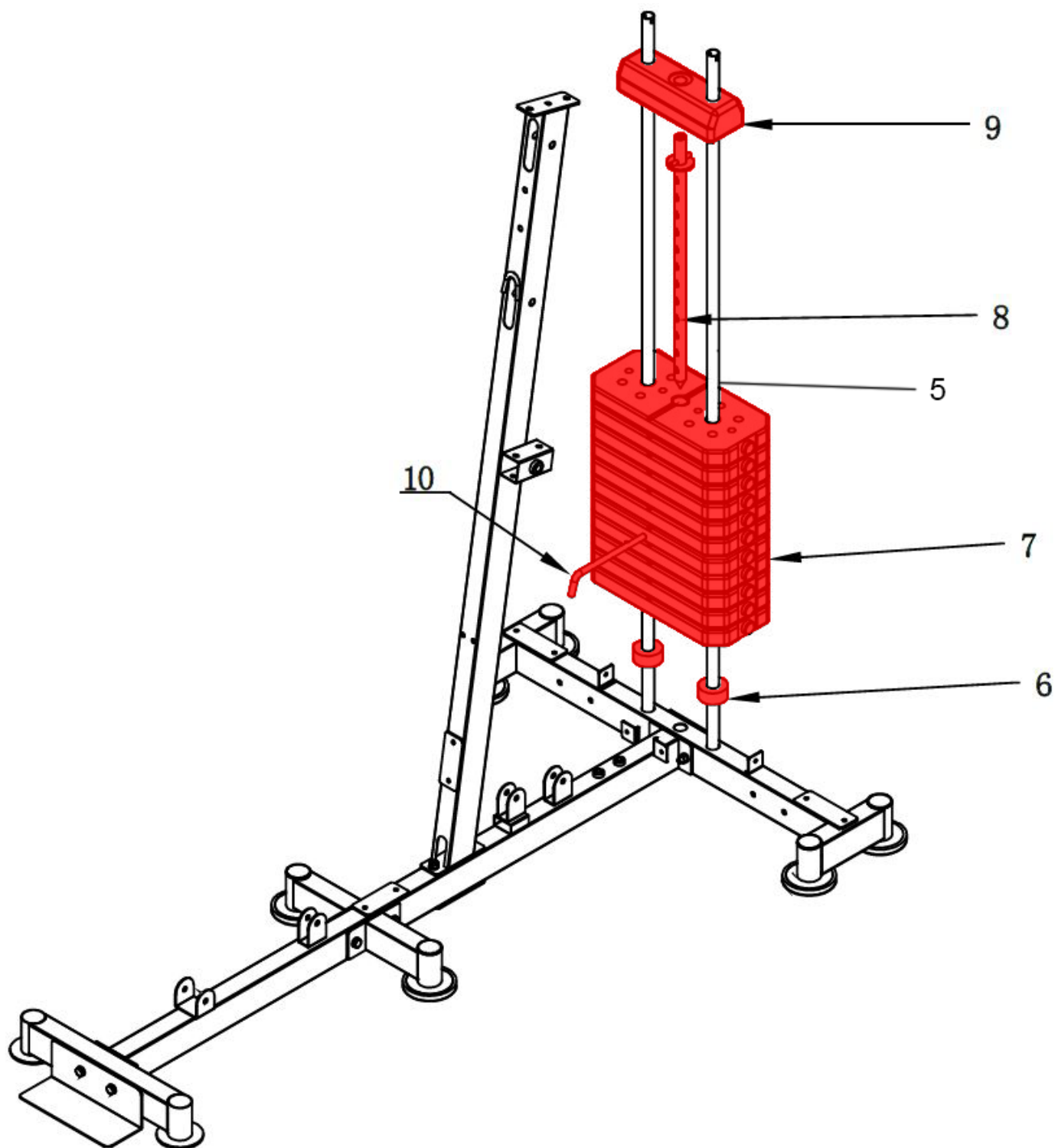
DOPORUČENÍ: ŠROUB UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

UPOZORNĚNÍ: NADMĚRNÝM UTAŽENÍM SE ZVÝŠÍ OPOTŘEBENÍ VNITŘNÍCH VALIVÝCH SEGMENTŮ A TÍM SE MŮŽE VÝRAZNĚ SNÍŽIT ŽIVOTNOST Kladky!

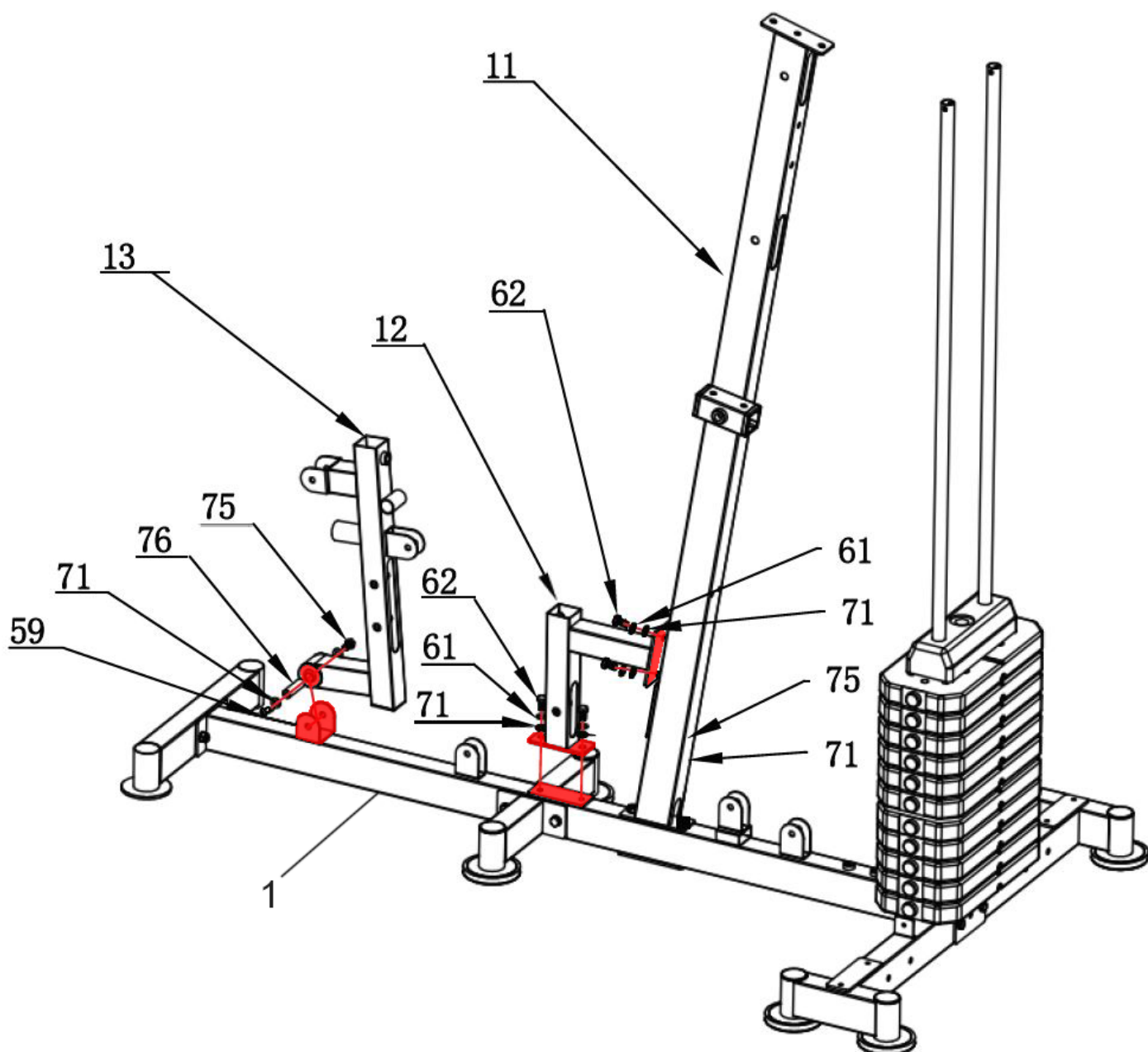


1. K hlavnímu rámu (1) přidělte zadní stabilizátor (2) pomocí 2 šroubů M10x75 (65), 4 podložek M10 (71) a 2 matic M10 (75). Následně přidělte vodící tyče (5) k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí 2 předmontovaných šroubů M10 a 2 podložek M10 (71). V tomto kroku dotáhněte veškeré šrouby!
2. Přední stabilizátor (4) a destičku (79) přidělte k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x75 (65), 4 podložek M10 (71) a 2 matic M10 (75).
3. K prostřední části hlavního rámu (1) přidělte stabilizační nohy (3) pomocí 2 šroubů M10x75 (65) a 4 podložek M10 (71).
4. Přidělte vertikální rám (11) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x95 (69), 2 podložek M10 (71) a 2 matic M10 (75).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.

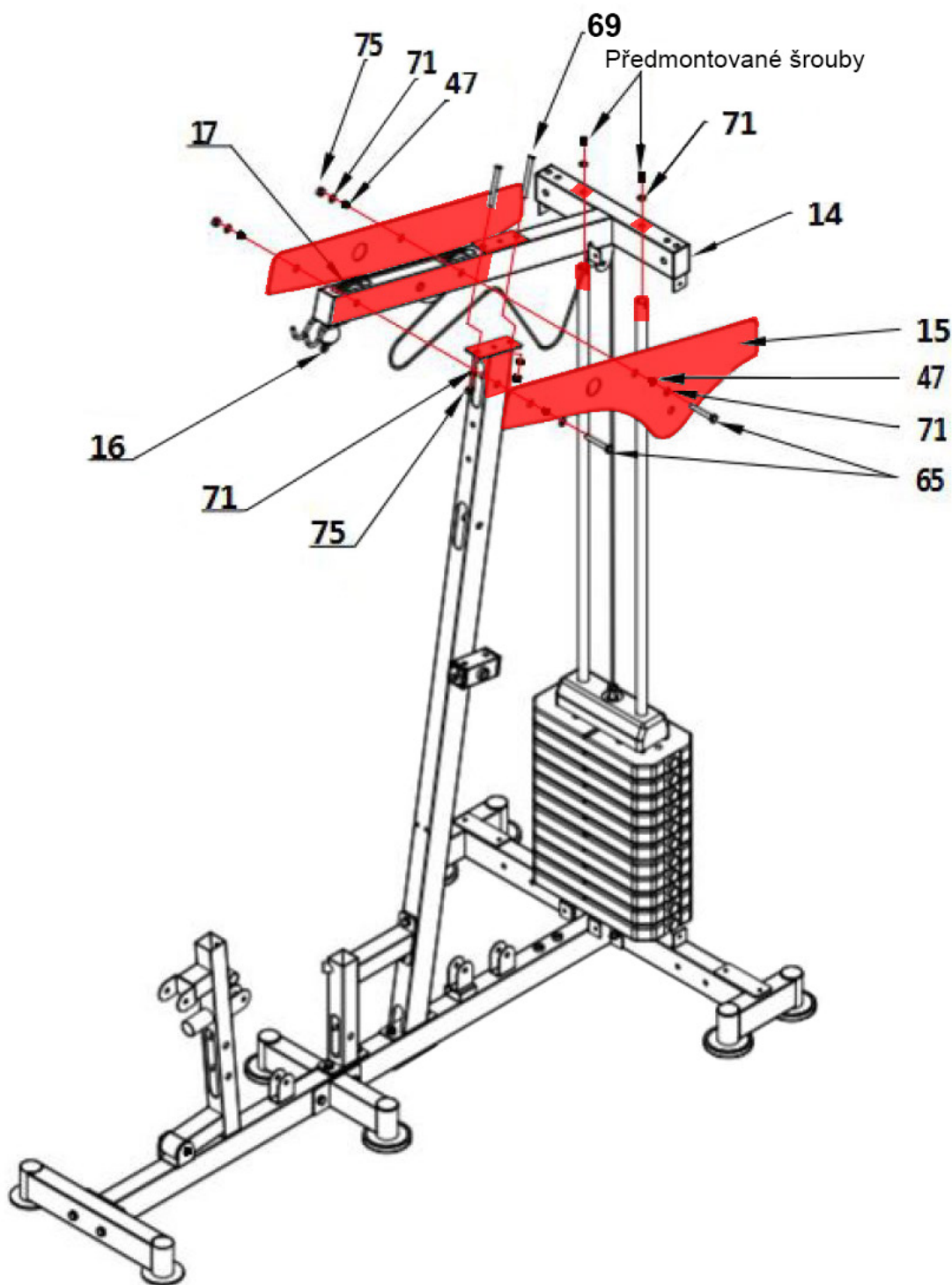


Na vodící tyče (5) nasadíte gumové dorazy (6), 14 kusů cihliček závaží (7), do kterých zasuňte osu nastavení zátěže (8). Následně na vodící tyče (5) nasuňte horní cihličku závaží (9) a zajistěte cihličky závaží (7 a 9) k ose nastavení zátěže (8) pomocí kolíku závaží (10).



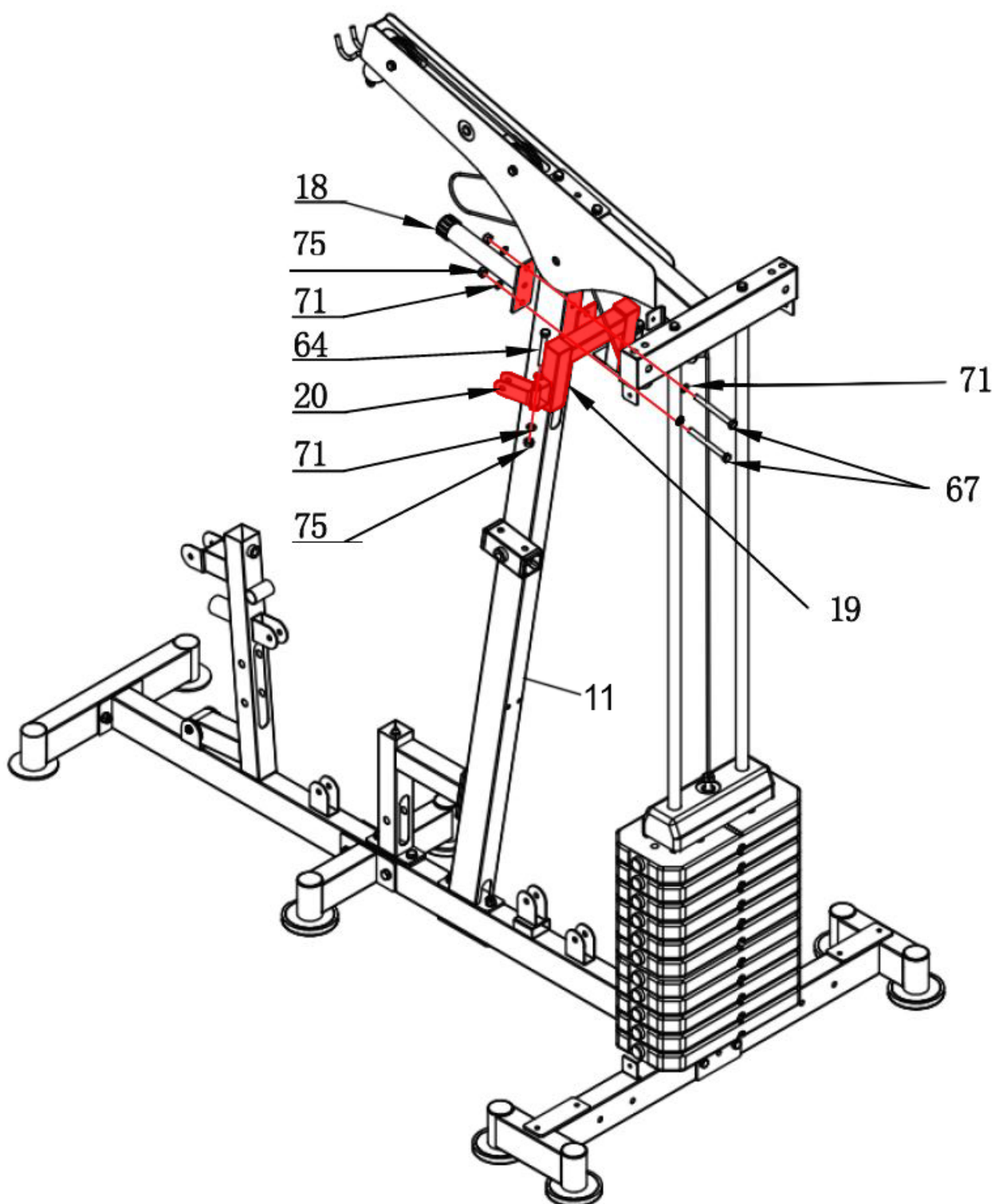
1. Připevněte rám sedačky (12) k vertikálnímu rámu (11) a hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů M10x20 (62), 4 pružinových podložek M10 (61) a 4 podložek M10 (71).
2. Rám předkopávání (13) přidělejte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu M10x85 (59), 2 podložek M10 (71), válečkového ložiska (76) a matice M10 (75).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



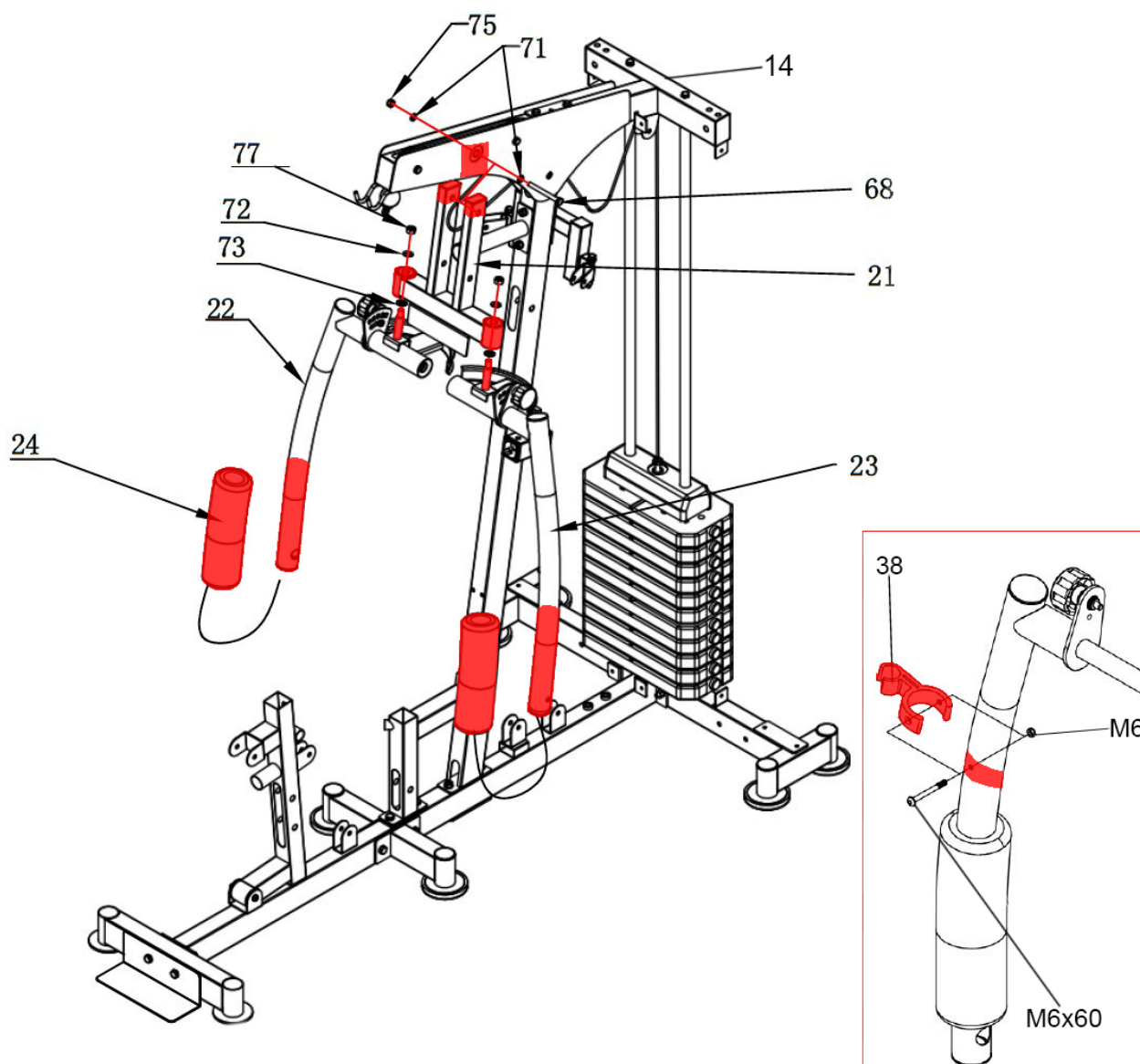
1. Přidělejte horní rám (14) k vertikálnímu rámu pomocí 2 šroubů M10x95 (69), podložky M10 (71) a 2 matic M10 (75). Následně jej přidělejte k vodícím tyčím (5) pomocí 2 předmontovaných šroubů a 2 podložek M10 (71).
2. Prostrčte kladkové lano (16) dle obrázku a ved'te jej po horní straně kladek. Konec lana nechte zatím volně.
3. Přidělejte do horního rámu (14) 2 kladková ložiska (17) společně s bočními kryty (15) pomocí 2 šroubů M10x75 (65), 4 vymešovacích pouzder (47), 4 podložek M10 (71) a 2 matic M10 (75).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



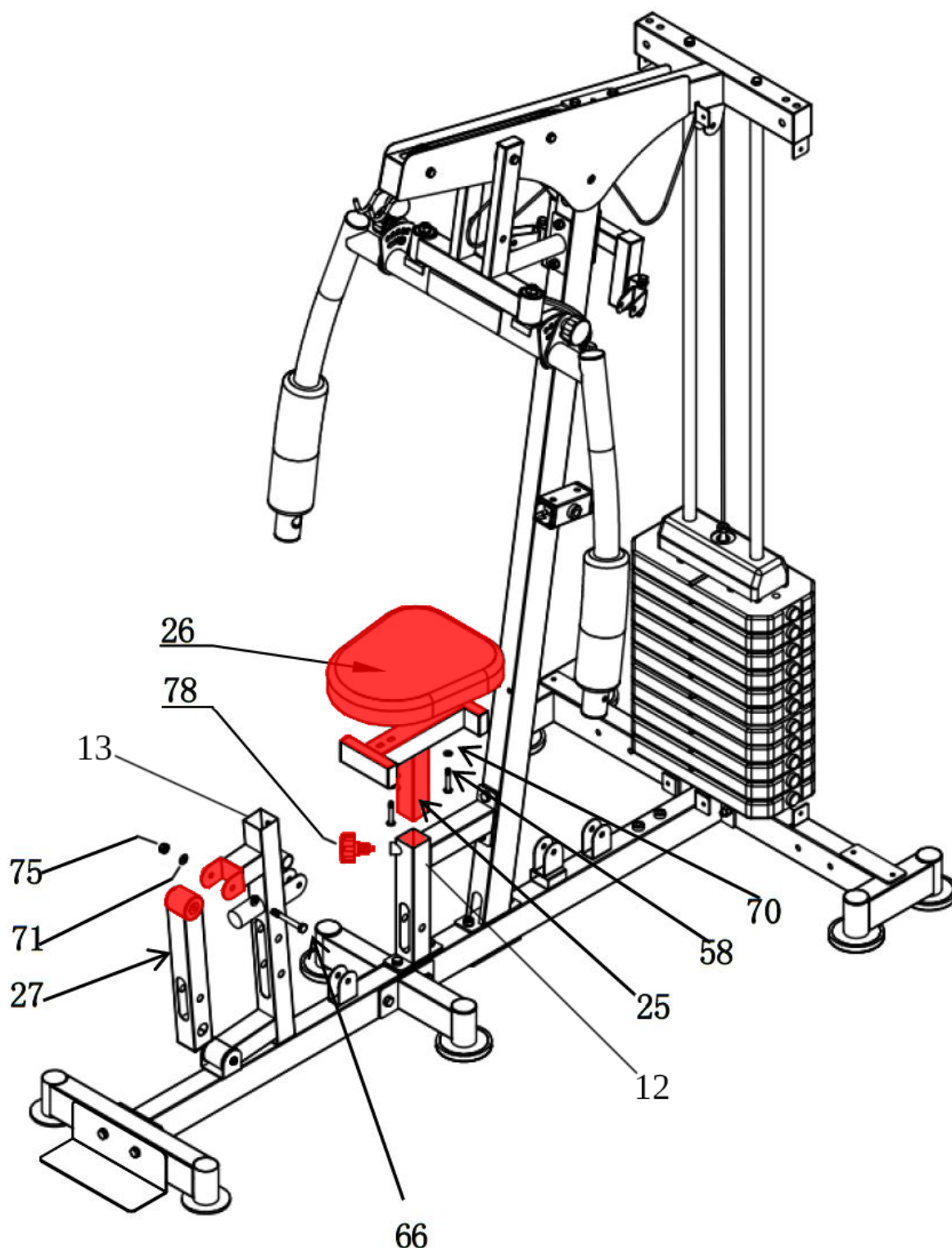
1. Přidělejte pevný rám peck-decku (19) společně s dorazem peck-decku (18) k vertikálnímu rámu (11) pomocí 2 šroubů M10x100 (67), 4 podložek M10 (71) a 2 matic M10 (75)
2. Přidělejte 2 otočné rámy kladek (20) na vertikální rám (11) pomocí 2 šroubů M10x70 (64), 2 podložek M10 (71) a 2 matic M10 (75).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



1. Přidělte pohyblivé rameno peck-decku (21) k hornímu rámu (14) pomocí šroubu M10x130 (68), 2 podložek M10 (71) a matice M10 (75).
2. Přidělte pravé (22) a levé (23) rameno peck-decku k pohyblivému rámu peck-decku (21) pomocí 2 podložek M17 (73), 2 podložek M12 (72) a 2 matic M12 (77).
3. Na pravé (22) a levé (23) rameno peck-decku nasuňte pěnové válce peck-decku (24).
4. K pravému (22) a levému (23) ramenu peck-decku, přidělte držáky madel peck-decku (38), pomocí 2 předmontovaných šroubů M6x60 a 2 matic M6.

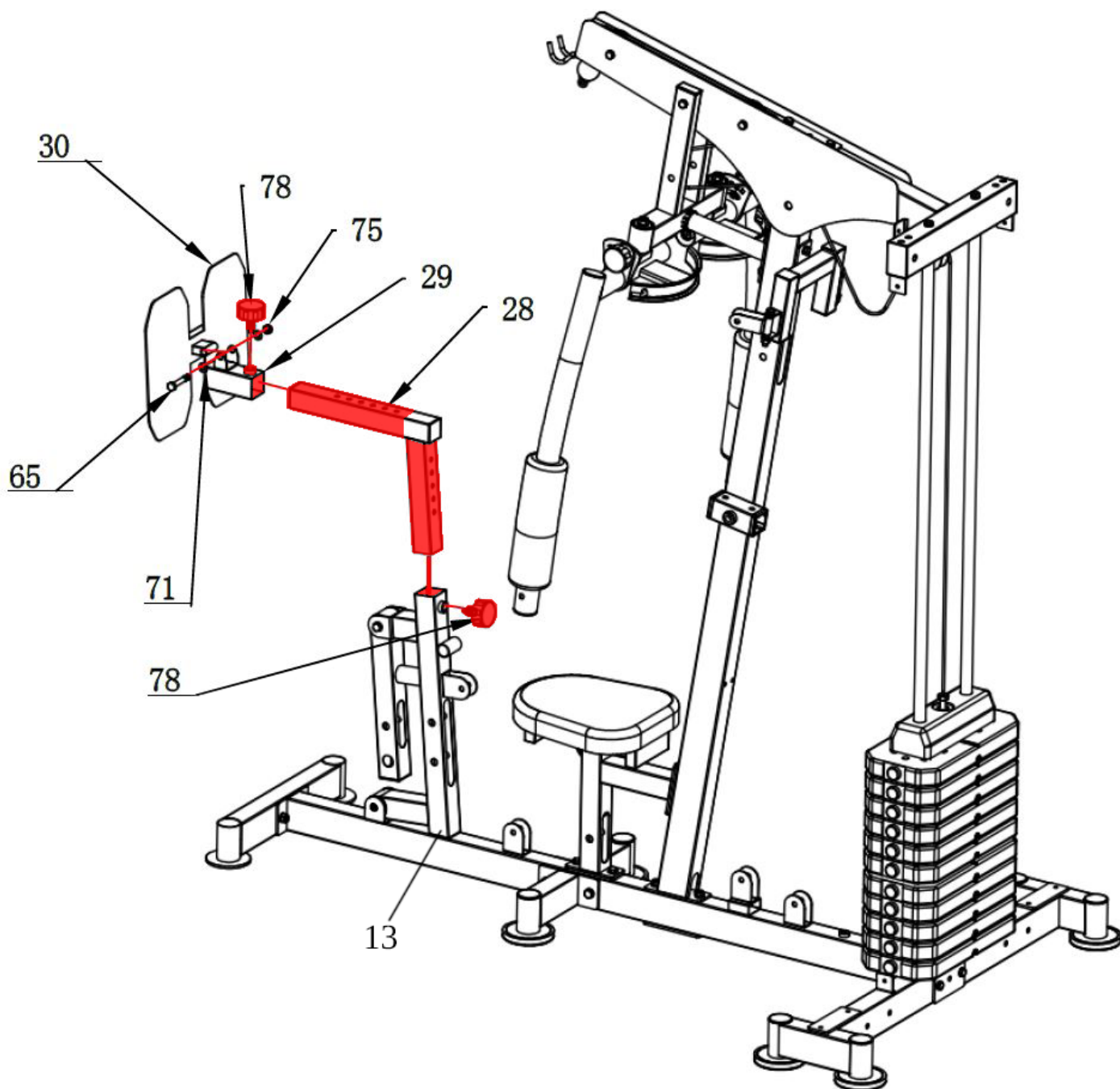
Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



1. Pohyblivý rám předkopávání (27) přidělte k rámu předkopávání (13) pomocí šroubu M10x80 (66), 2 podložek M10 (71) a matice M10 (75).

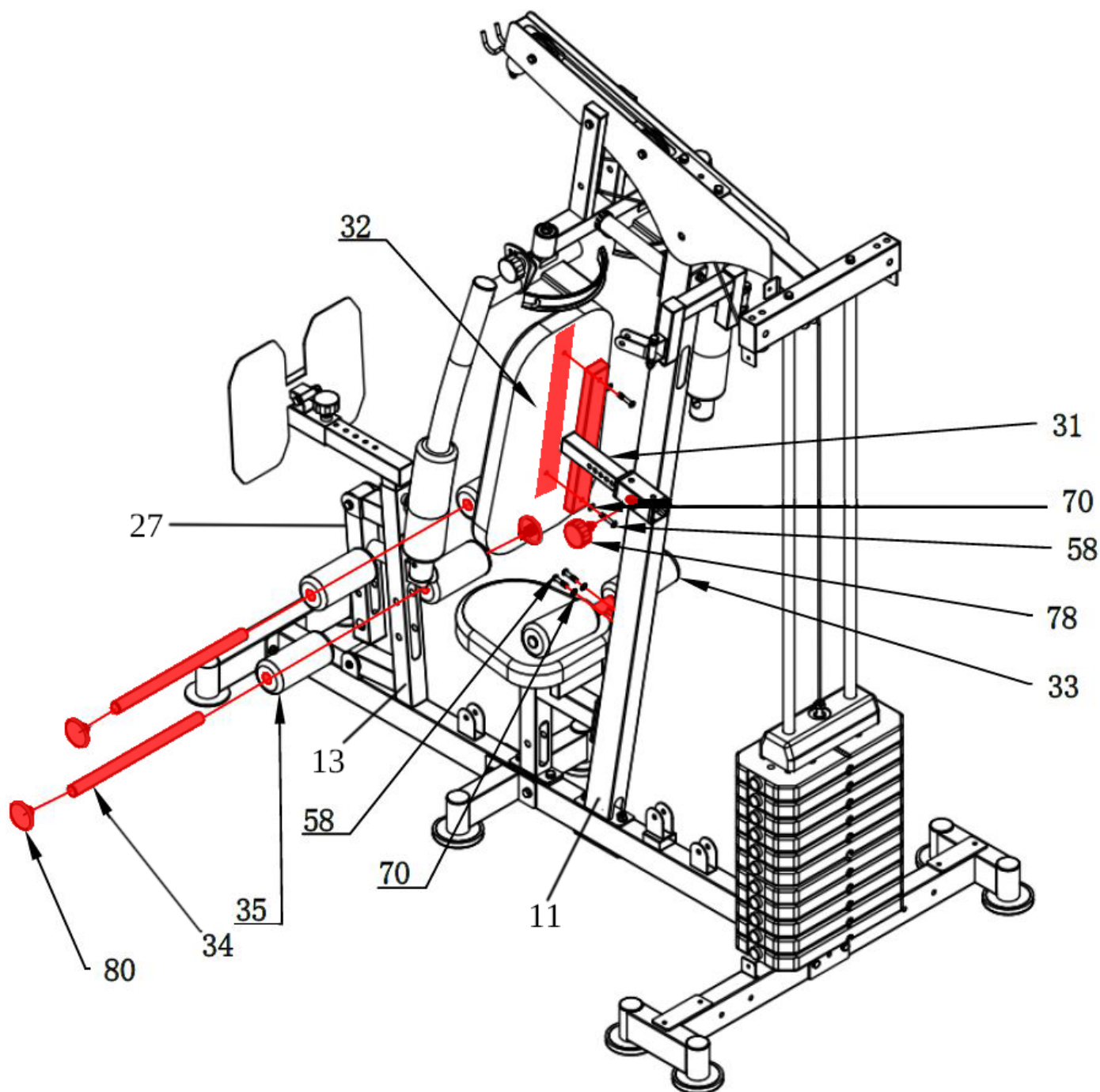
2. Sedačku (26) přidělte k hornímu rámu sedačky (25) pomocí 2 šroubů M8x40 (58) a 2 podložek M8 (70). Následně ji zasuňte do rámu sedačky (12) a zajistěte pomocí aretačního šroubu (78).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



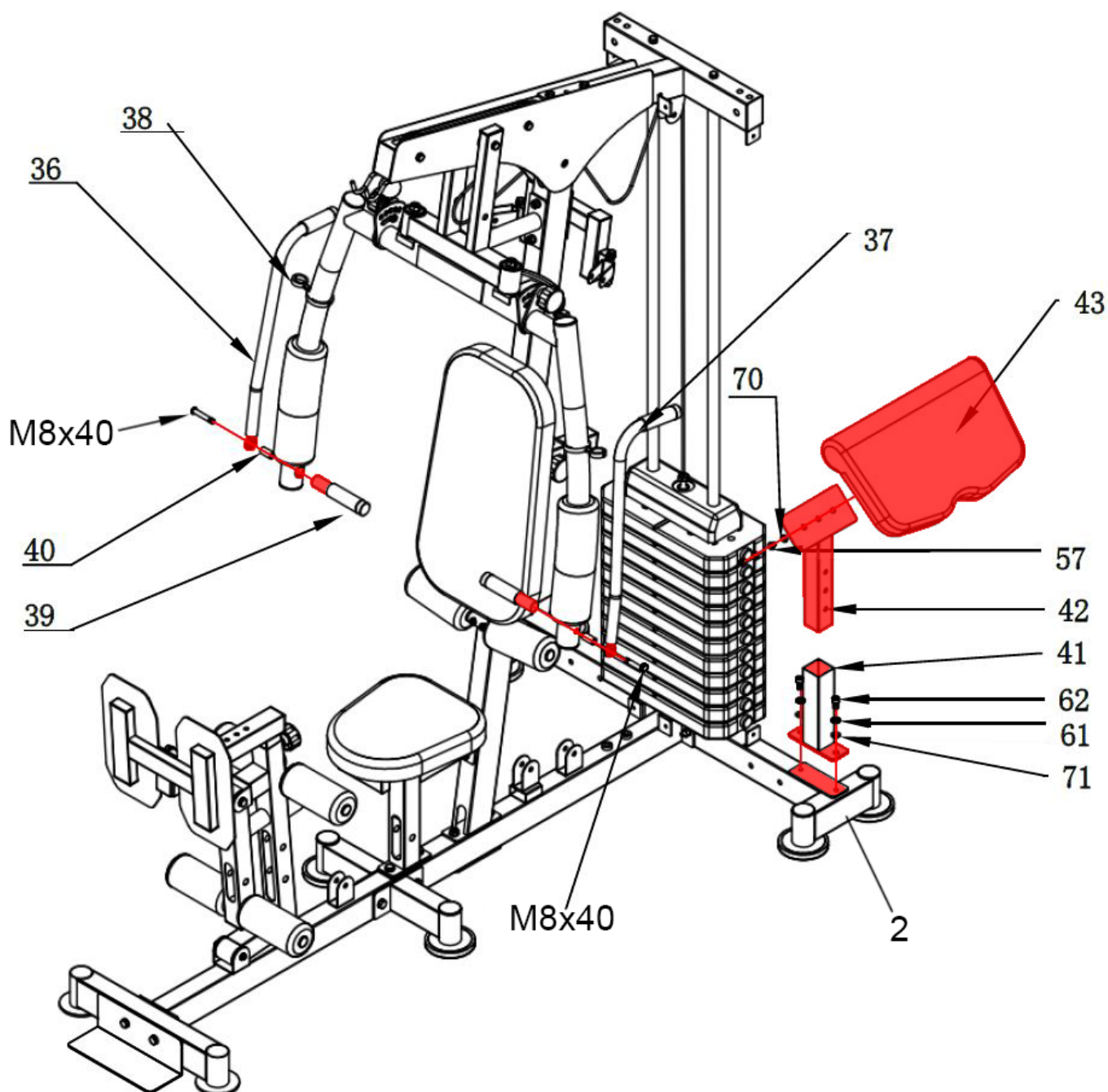
1. Rám legpressu (28) nasuňte do rámu předkopávání (13) a zajistěte jej aretačním šroubem (78).
2. Desku legpressu (30) přidělejte k rámu pro posun legpressu (29) pomocí šroubu M10x75 (65), 2 podložek M10 (71) a matici M10 (75). Poté spojený rám pro posun legpressu (29) s deskou legpressu (30) nasuňte na rám legpressu (28) a zajistěte pomocí aretačního šroubu (78).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



1. Zádovou opěrku (32), přidělejte k rámu zádové opěrky (31) pomocí 2 šroubů M8x40 (58) a 2 podložek M8 (70). Následně jej zasuňte do vertikálního rámu (11) a zajistěte pomocí aretačního šroubu (78).
2. Zarážku na nohy (33) přidělejte k vertikálnímu rámu (11) pomocí 2 šroubů M8x40 (58) a 2 podložek M8 (70).
3. Tyče pro pěnové válce (34) nasuňte do pohyblivého rámu předkopávání (27) a rámu předkopávání (13). Následně na tyče pro pěnové válce (34) nasuňte pěnové válce (35) a zajistěte je pomocí záslepek (80).

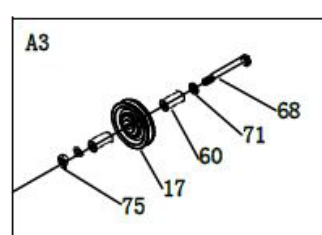
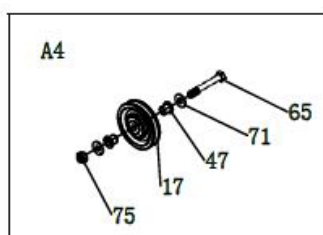
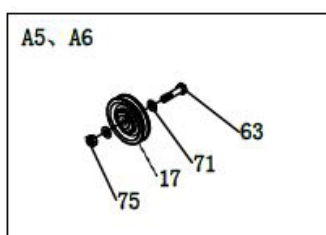
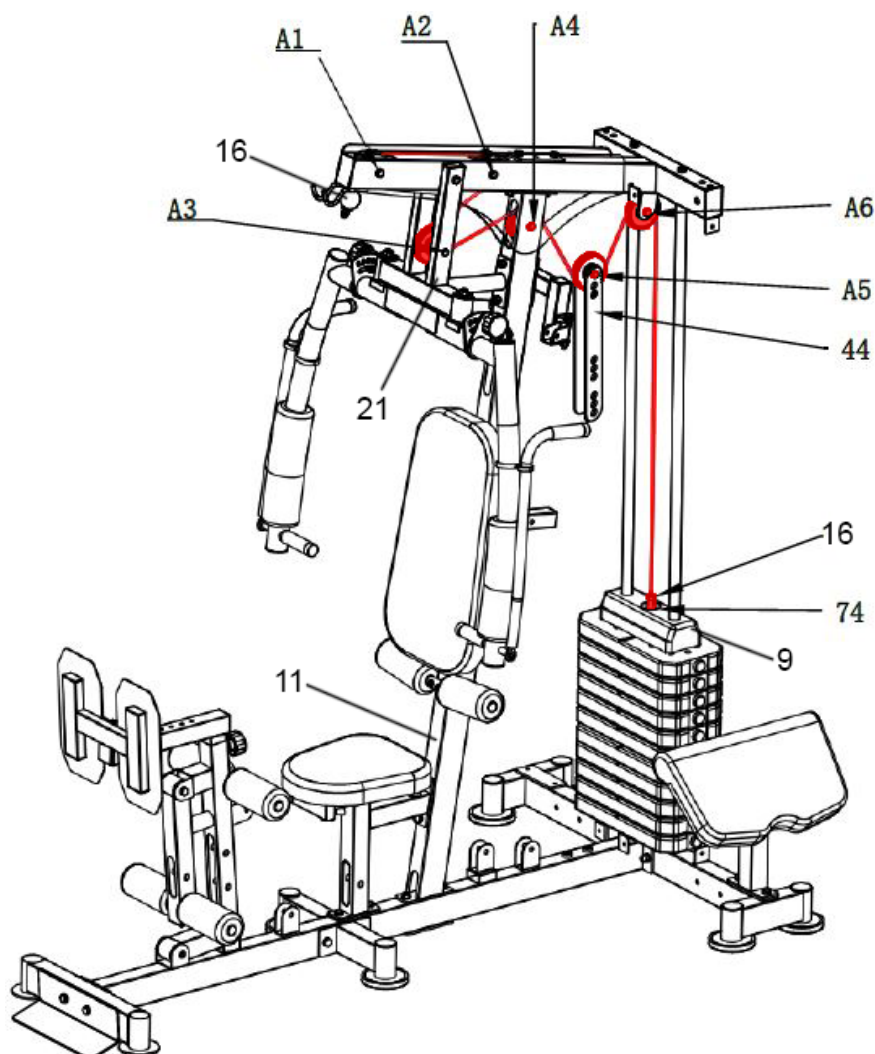
Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



1. Rám bicepsové opěrky (41) přidělejte k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí 2 šroubů M10x20 (62), 2 pružinových podložek M10 (61) a 2 matic M10 (71). Následně přidělejte bicepsovou opěrku (43) k hlavnímu rámu bicepsové opěrky (42) pomocí 2 šroubů M8x15 (57), 2 podložek M8 (70) a nasuňte ji do rámu bicepsové opěrky (41)

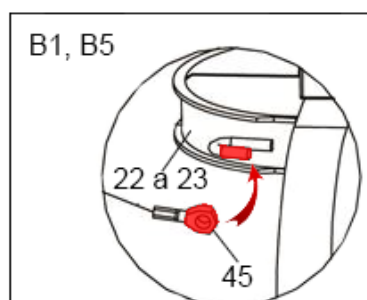
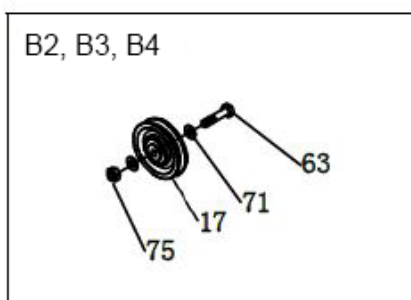
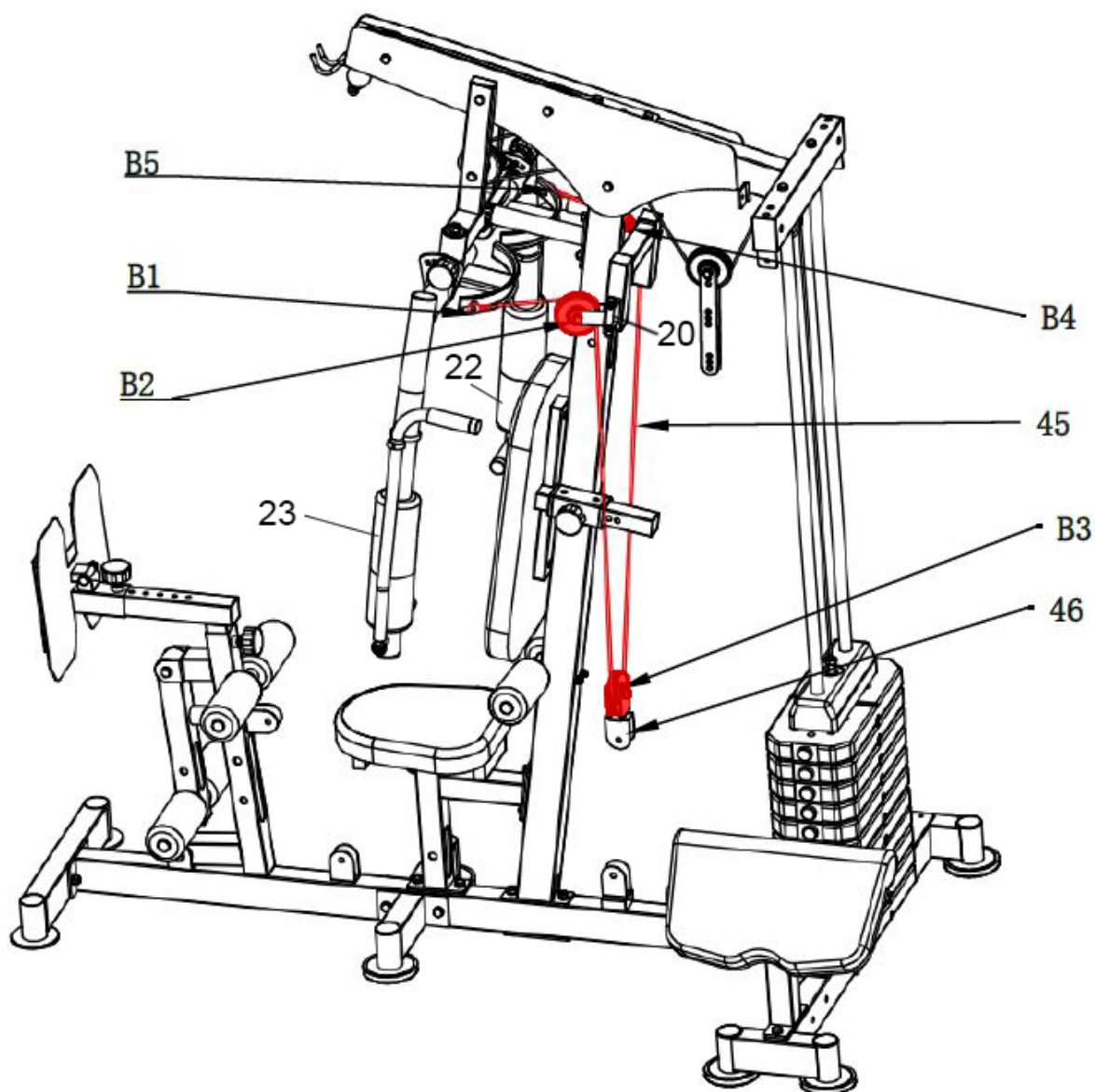
2. Madla peck-decku (39) přidělejte společně s pravým (36) a levým (37) prodlouženým madlem peck-decku k pravému (22) a levému (23) rámu peck-decku pomocí 2 předmontovaných šroubů M8x40 a 2 vymežovacích pouzder (40). Následně prodloužená madla (36 a 37) nacvakněte do držáků madel peck-decku (38).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



1. Podle detailu (A3) přidělte kladkové ložisko (17/A3) k pohyblivému rámu peck-decku (21) pomocí šroubu M10x130 (68), 2 podložek M10 (71), 2 vymešovacích pouzder kladky (60) a matice M10 (75).
2. Podle detailu (A4) přidělte kladkové ložisko (17/A4) k vertikálnímu rámu (11) pomocí šroubu M10x75 (65), 2 podložek M10 (71), 2 vymešovacích pouzder (47) a matice M10 (75).
3. Podle detailu (A5/A6) přidělte 2 kladková ložiska (17/A5/A6) k napínacím destičkám kladky (44) a k hornímu rámu (14) pomocí 2 šroubů M10x45 (63), 2 podložek M10 (71) a 2 matic M10 (75).
4. Kladkové lano (16) provlečte dle obrázku všemi kladkami. Na konec kladkového lana (závit) (16) nasadte velkou podložku M12 (74) a závit zašroubujte do horní cihličky závaží (9).

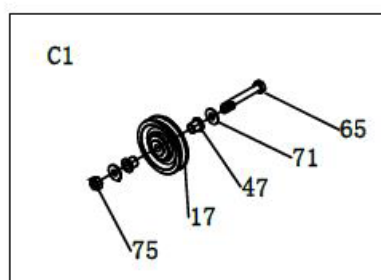
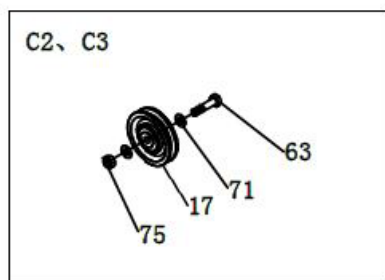
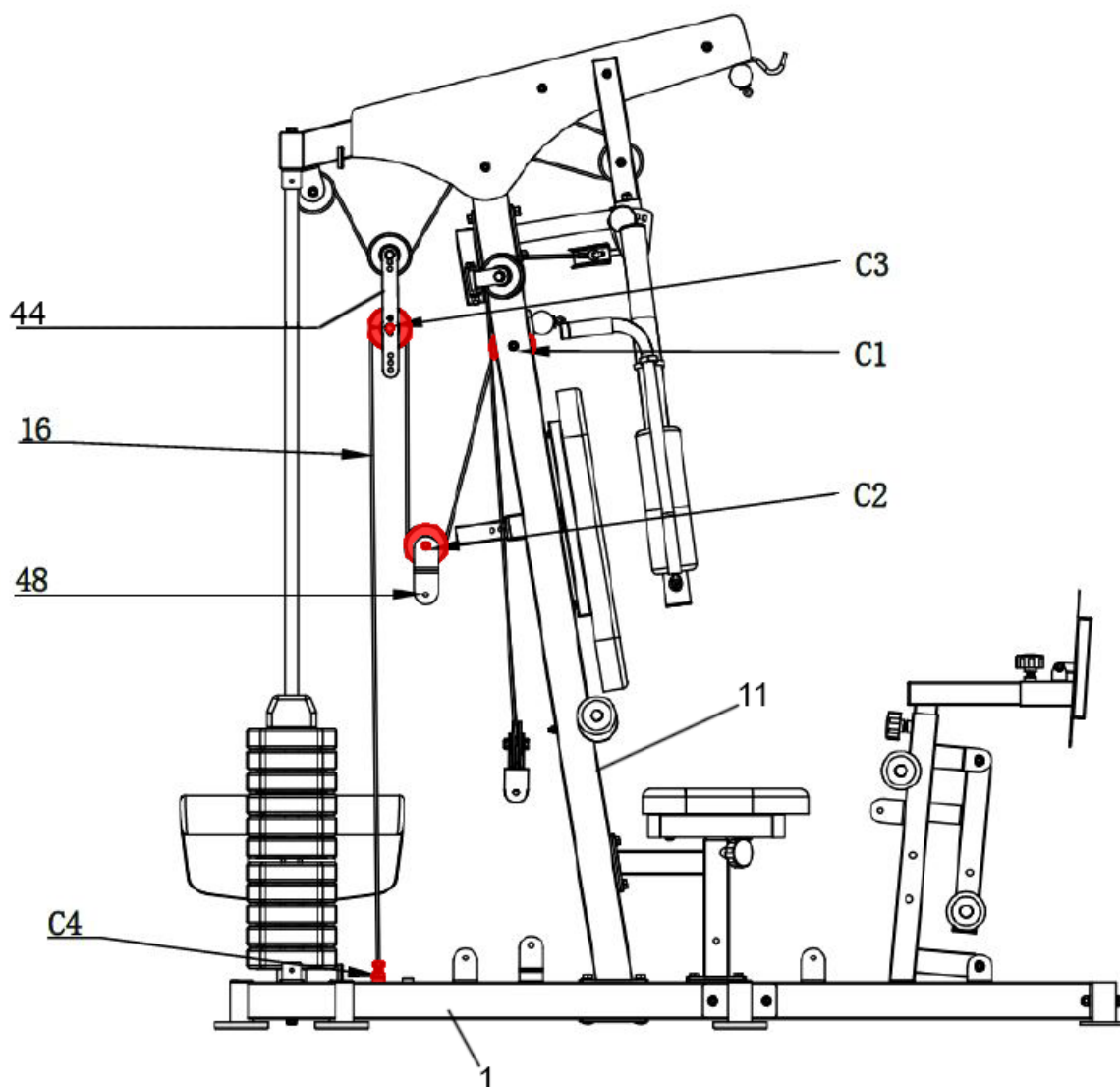
Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



1. Provlékněte kladkové lano (45) všemi otvory pro kladky (B1/B5) přidělte konce kladkového lana (45) k háčkům na stranách pravého (22) a levého (23) ramena peck-decku. Následně vmontujte kladková ložiska na své místo podle dalších kroků.

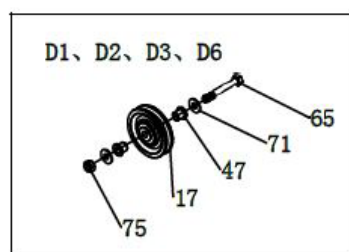
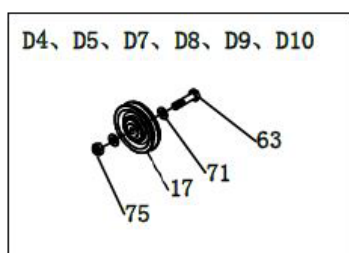
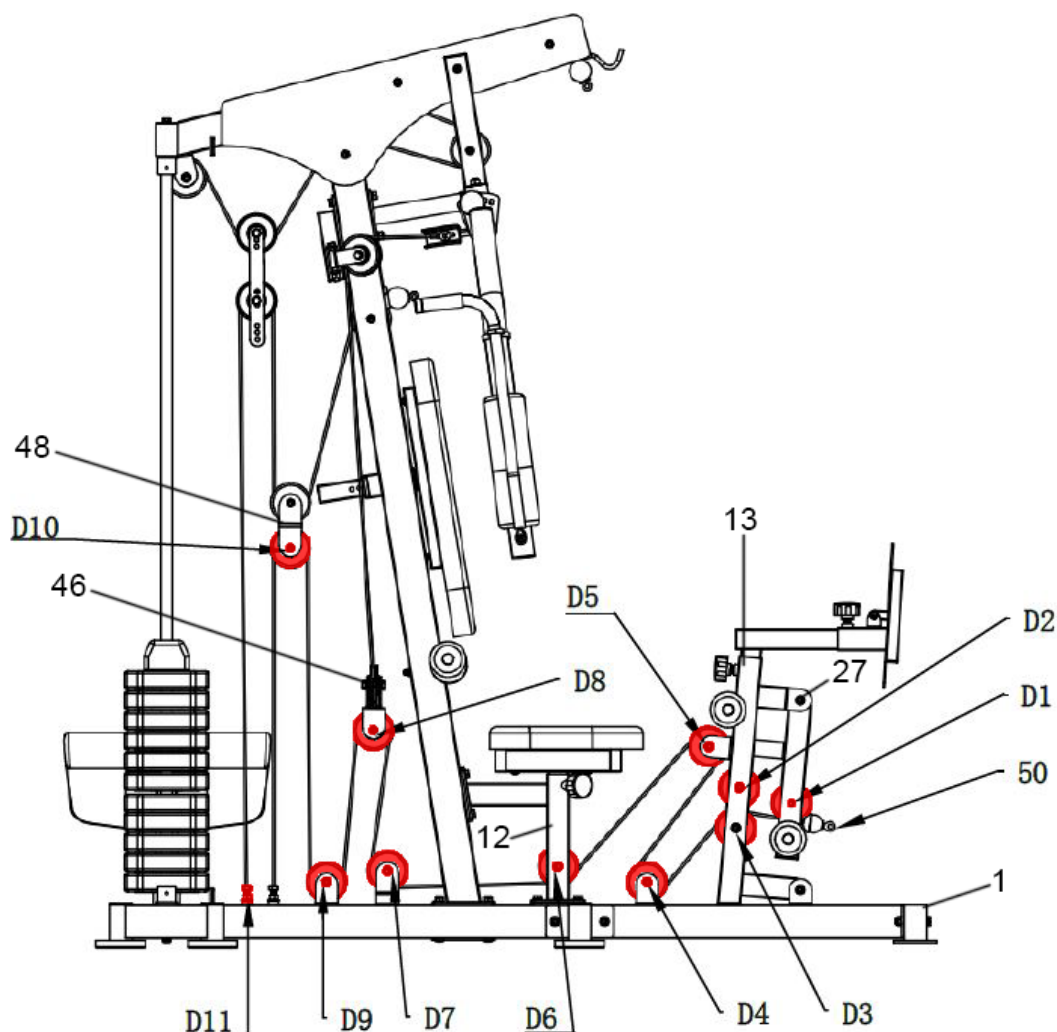
2. Podle detailu (B2/B3/B4) přidělte 2 kladková ložiska (17/B2/B4) k otočnému rámu kladek (20) a 1 kladkové ložisko (17/B3) k dvojitému rámu kladek (46) pomocí 3 šroubů M10x45 (63), 6 podložek M10 (71) a 3 matic (75).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.



1. Kladkové lano (16) provlékněte skrz otvory pro kladky (C1/C2/C3) a našroubujte jeho konec (závit) do hlavního rámu (1). Následně vmontujte kladková ložiska na své místo podle dalších kroků.
2. Podle detailu (C2/C3) přidělejte 1 kladkové ložisko (17/C3) k napínací destičce kladky (44) a 1 kladkové ložisko (17/C2) k dvojitému rámu kladky (48) pomocí 2 šroubů M10x45 (63), 4 podložek M10 (71) a 2 matic (75).
3. Podle detailu (C1) přidělejte kladkové ložisko (17/C1) do vertikálního rámu (11) pomocí šroubu M10x75 (65), 2 podložek M10 (71), 2 vymešovacích pouzder (47) a matice M10 (75).

Poznámka: Zatím nedotahujte šrouby.

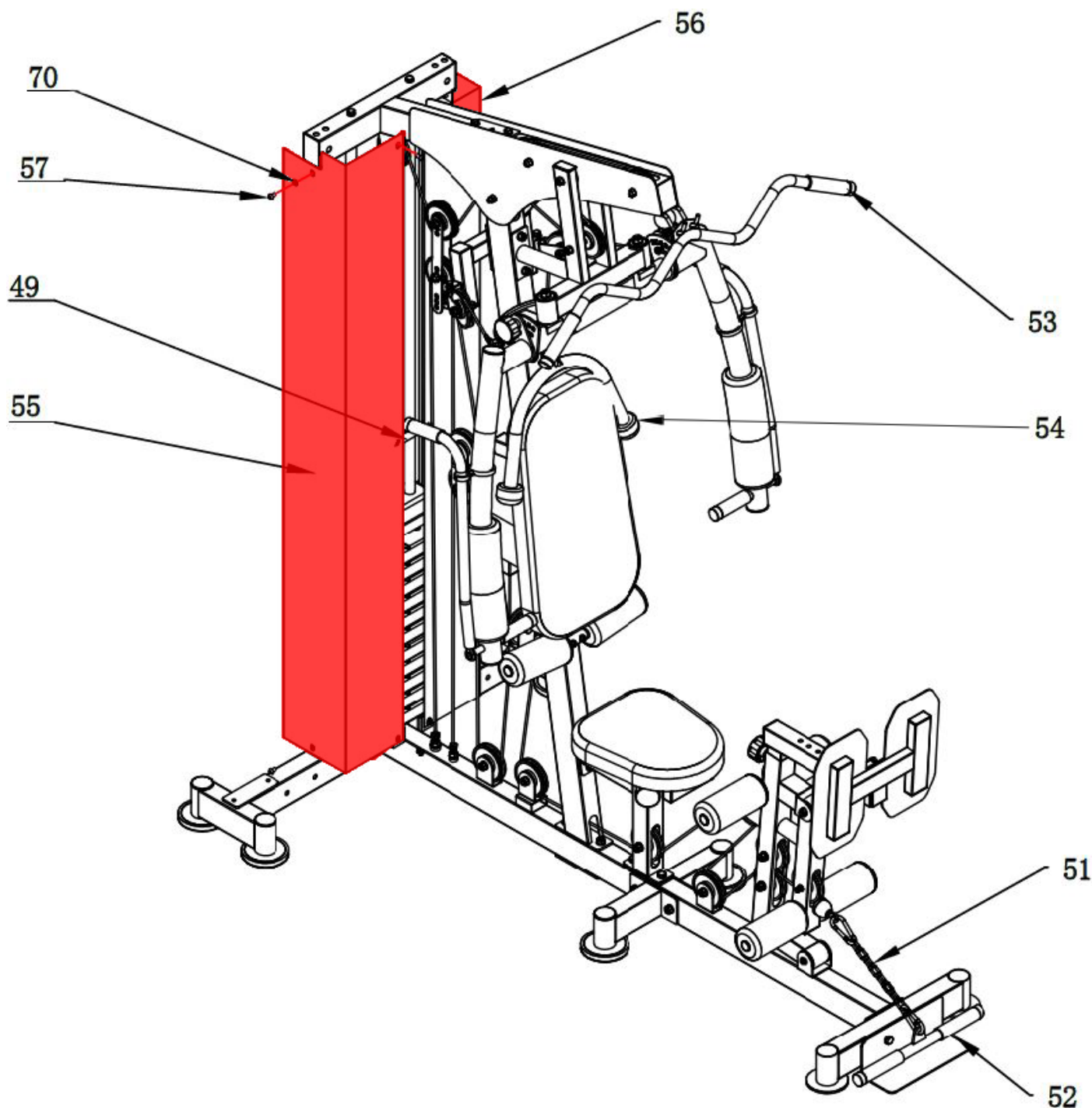


1. Kladkové lano (50) provlékněte skrz otvory pro kladky (D1-D10) a našroubujte jeho konec (závit) do hlavního rámu (1). Následně vmontujte kladková ložiska na své místo podle dalších kroků.

2. Podle detailu (D1/D2/D3/D6) přidělte 1 kladkové ložisko (17/D1) do pohyblivého rámu předkopávání (27), 2 kladková ložiska (17/D2/D3) do rámu předkopávání (13) a 1 kladkové ložisko (17/D6) do rámu sedačky (12) pomocí 4 šroubů M10x75 (65), 8 podložek M10 (71), 8 vymezovacích pouzder (47) a 4 matic M10 (75).

3. Podle detailu (D4/D5/D7/D8/D9/D10) přidělte 1 kladkové ložisko (17/D4) k hlavnímu rámu (1), 1 kladkové ložisko (17/D5) k rámu předkopávání (13), 1 kladkové ložisko (17/D7) k hlavnímu rámu (1), 1 kladkové ložisko (17/D8) k dvojitému rámu kladky (46), 1 kladkové ložisko (17/D9) k hlavnímu rámu (1) a 1 kladkové ložisko (17/D10) k dvojitému rámu kladky (48) pomocí 6 šroubů M10x45 (63), 12 podložek M10 (71) a 4 matic M10 (75).

Poznámka: Dotáhněte veškeré šrouby.



1. Pomocí spojovacího řetězu (51) přidělejte tricepsový adaptér (52) ke spodní kladce, široký zádový adaptér (53) přidělejte k horní kladce a tricepsová lana (54) přidělejte ke kladce nad zádovou opěrkou.

2. Levý (56) a pravý (55) kryt závaží přidělejte dle obrázku ke konstrukci pomocí 8 šroubů M8x15 (57) a 8 podložek M8 (70).

Gratulujeme montáž je dokončená.



VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte 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 poradte 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 rozprouzení 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

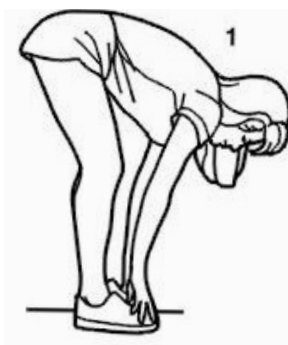
Pro udržení nebo zlepšení Vaší kondice doporučujeme cvičit 3x týdně s alespoň jedním dnem volna mezi tréninky. Po pár měsících cvičení můžete frekvenci tréninků zvýšit až na 5 tréninků týdně. Zapamatujte si, že pro dosažení dobrých výsledků musí být cvičení pravidelné a stát se pro Vás zábavnou složkou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



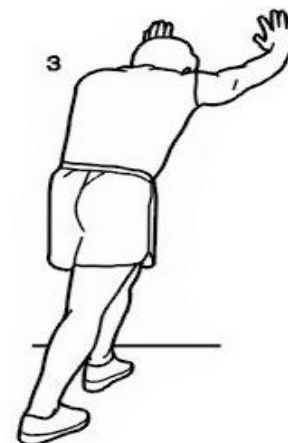
2. Protážení kolenních šlach

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 nejbližší 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

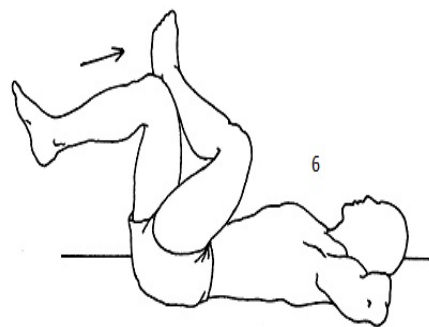
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





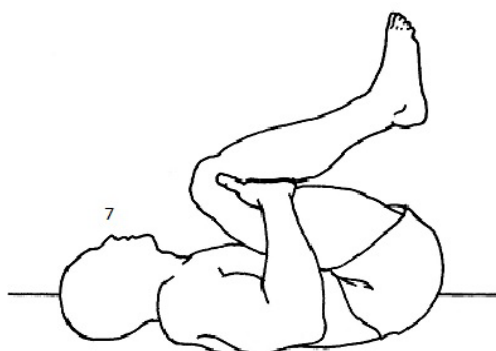
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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.



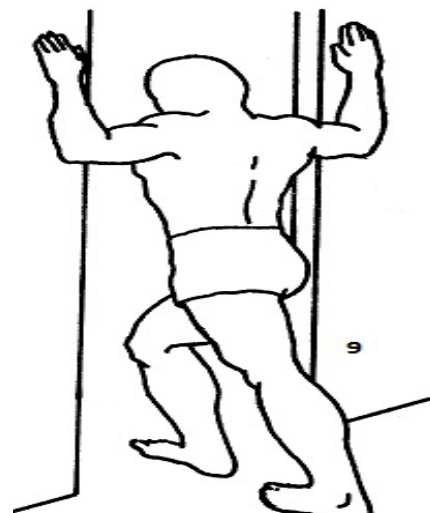
8. Protažení tricepsových svalů

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

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost TRINTECO, s. r. o. se sídlem Antala Staška 2027/77, 140 00 Praha 4, I.Č.05254175, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Městským soudem v Praze oddíl C, vložka 260739. Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není. „Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní, nebo jiné podnikatelské činnosti. „Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba Prodávajícím poskytuje kupujícímu-spotřebiteli záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá jiná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen dodané zboží prohlédnout co nejdříve po jeho dodání. Kupující musí zboží prohlédnout, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou případně dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se záruka nevztahuje (nebyly splněny podmínky záruky, závada se neprojevila, byla nahlášena omylem, apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající přezkoumáním zjistí, že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s touto neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za nové. Prodávající, se souhlasem kupujícího, je oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci ve lhůtě, nejpozději do 30 dnů, od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuto jinak. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



Prosím prečítajte si pred montážou a prvým použitím pozorne tento návod. Obsahuje dôležité pokyny pre vašu bezpečnosť, rovnako ako pre použitie a údržbu stroja. Starostlivo uchovajte tento návod za účelom získavania potrebných informácií popr. prác na údržbe alebo objednanie náhradných dielov.

MAXIMÁLNA NOSNOSŤ PRÍSTROJA: 140kg. Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

Upozornite prítomné osoby (predovšetkým deti) na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

Prístroj môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. Výhradne pre domáce využitie a pre telesný tréning dospelých, zdravých osôb. Každé iné použitie je neprípustné a môže byť nebezpečné či spôsobiť poškodenie stroja. Výrobca nemôže byť zodpovedný za škody spôsobené užívaním, ktoré nie je v súlade s určením prístroja. Ak bude niektorá časť poškodená alebo opotrebovaná alebo sa počas tréningu objavia znepokojujúce zvuky, okamžite prerušte tréning. Nepoužívajte zariadenie kým nebude porucha odstránená.

Neodborné opravy a konštrukčné zmeny (demontáž originálnych dielov, zabudovanie neprípustných dielov, atď.) Môžu ohroziť užívateľa.

Pri montáži zariadenia je potreba presne dodržiavať návod a používať len časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je potrebné skontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť posilňovacej veže. Vymeňte preto ihneď poškodené alebo opotrebované súčiastky a odstavte prístroj z prevádzky až do vykonania potrebných opráv. Používajte v prípade potreby iba originálne náhradné diely. Prevedte raz mesačne kontrolu všetkých častí veže, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, laniak, kladky, karabíny, rámu a ďalších dielov. Kontrolujte, či sú všetky karabíny, háčiky a istiace kolíky riadne zaistené. Kontrolujte, či lanká prechádzajú všetkými kladkami skrz stredovú drážku a nie sú rozstrapkané či poškodené. Kontrolujte, či sa voľne pohybujú otočné kladky. Kontrolujte, či sú opierky na posilňovači nôh riadne zaistené pomocou krytiel. Obojručné madlo by malo byť vždy odložené do háčikov na stĺpikoch. Ak bude treba naniesť na niektorý z dielov mazivo, odporúčame mazivo na báze lítia.

Pred začatím tréningu si nechajte svojim osobným lekárom objasniť, či ste pre tréning s týmto prístrojom zdravotne disponovaný. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.

Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu používateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovaciu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. K cvičeniu používajte vhodný odev a športovú obuv. Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi. Na posilňovacej veži môže súčasne cvičiť iba jedna osoba. Naše produkty podliehajú stálemu, inovačnému procesu zabezpečenia kvality. Vyhradzuje si právo na technické zmeny vzniknuté v dôsledku tohto procesu.

Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupky od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je potrebné umiestnenie prístroja zamedziť. Zaistite v okolí veže dostatok voľného priestoru bez nábytku či iných predmetov.



Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné vyrovnať. Je odporúčané používať špeciálny protišmykový podklad, ktorý zabráni posúvaniu sa zariadenia počas tréningu.

Zariadenie nesmie byť používané osobami mladšími ako 15 rokov, alebo osobami so zníženými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami. Deti si nesmú so zariadením hrať. Čistenie a údržba nesmie byť vykonávaná deťmi. V blízkosti posilňovacej veže by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru. Pri premiestňovaní veže by mali byť prítomné 2 dospelé osoby.



ODPORÚČANIE: SKRUTKU UCHYTENIA AKÝCHKOL'VEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY KLADKA NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

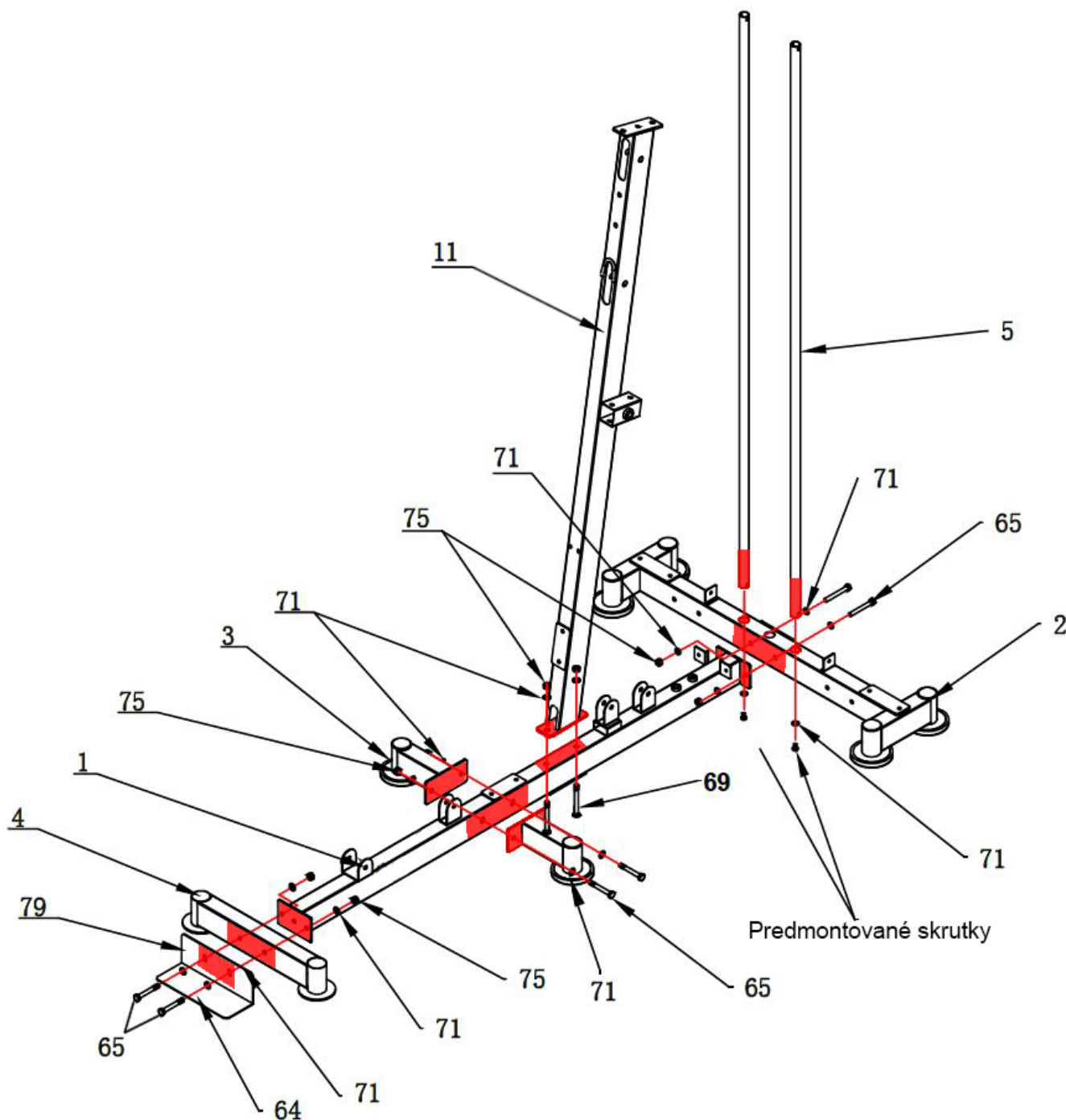
UPOZORNENIE: NADMERNÝM UTIAHNUTÍM SA ZVÝŠI OPOTREBENIE VNÚTORNÝCH VALIVÝCH SEGMENTOV A TÝM SA MÔŽE VÝRAZNE ZNÍŽIŤ ŽIVOTNOSŤ KLADKY!

**ZOZNAM DIELOV**

Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
1	HLAVNÝ RÁM	1	2	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
3	STABILIZAČNÉ NOHY	2	4	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1
5	VODIACE TYČE	2	6	GUMENÉ DORAZY	2
7	TEHLA ZÁVAŽIA	14	8	OSA NASTAVENIE ZÁŤAŽE	1
9	HORNÁ TEHLA ZÁVAŽIA	1	10	KOLÍK ZÁVAŽÍ	1
11	VERTIKÁLNY RÁM	67	12	RÁM SEDAČKY	1
13	RÁM PREDKOPÁVANIA	1	14	HORNÝ RÁM	1
15	BOČNÉ KRYTY	2	16	KLADKOVÉ LANO	2
17	KLADKOVÉ LOŽISKO	22	18	DORAZ PECK-DECKU	1
19	PEVNÝ RÁM PECK-DECKU	1	20	OTOČNÝ RÁM KLADIEK	2
21	POHYBLIVÝ RÁM PECK-DECKU	1	22	PRAVÉ RAMENO PECK-DECKU	1
23	ĽAVÉ RAMENO PECK-DECKU	1	24	PENOVÝ VALEC PECK-DECKU	2
25	HORNÝ RÁM SEDAČKY	1	26	SEDAČKA	1
27	POHYBLIVÝ RÁM PREDKOPÁVANIA	1	28	RÁM LEGPRESSU	1
29	RÁM PRE POSUN LEGPRESSU	1	30	DOSKA LEGPRESSU	1
31	RÁM ŽIADOVEJ OPIERKY	1	32	CHRBTOVÁ OPIERKA	1
33	ZARÁŽKA NA NOHY	1	34	TYČ PRE PENOVÉ VALCE	2
35	PENOVÝ VALEC	4	36	PRAVÉ PREDLŽENÉ MADLO PECK-DECKU	1
37	ĽAVÉ PREDLŽENÉ MADLO PECK-DECKU	1	38	DRŽIAK MADIEL PECK-DECKU	2
39	MADLO PECK-DECK	2	40	VYMEDZOVACIE PÚZDRO	2

**ZOZNAM DIELOV**

Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
41	RÁM BICEPSOVEJ OPIERKY	1	42	HLAVNÝ RÁM BICEPSOVEJ OPIERKY	1
43	BICEPSOVÁ OPIERKA	1	44	NAPÍNACIA DOŠTIČKA KLADKY	2
45	KLADKOVÉ LANO	1	46	DVOJITÝ RÁM KLADKY	1
47	VYMEDZOVACIE PÚZDRO	14	48	DVOJITÝ RÁM KLADKY	1
49	SKRUTKA M8X65	1	50	KLADKOVÉ LANO	1
51	SPOJOVACIA REŤAZ	2	52	TRICEPSOVÝ ADAPTÉR	1
53	ŠIROKÝ CHRBTOVÍ ADAPTÉR	1	54	TRICEPSOVÁ LANA	1
55	PRAVÝ KRYT ZÁVAŽÍ	1	56	ĽAVÝ KRYT ZÁVAŽÍ	1
57	SKRUTKA M8X15	2	58	SKRUTKA M8X40	1
59	SKRUTKA M10X85	1	60	VYMEDZOVACIE PÚZDRO KLADKY	2
61	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M10	6	62	SKRUTKA M10X20	6
63	SKRUTKA M10X45	13	64	SKRUTKA M10X70	8
65	SKRUTKA M10X75	9	66	SKRUTKA M10X80	1
67	SKRUTKA M10X100	2	68	SKRUTKA M10X130	2
69	SKRUTKA M10X95	4	70	PODLOŽKA M8	16
71	PODLOŽKA M10	86	72	PODLOŽKA M12	2
73	PODLOŽKA M17	2	74	VEĽKÁ PODLOŽKA M12	1
75	MATICA M10	41	76	VALČEKOVÉ LOŽISKO	1
77	MATICA M12	2	78	ARETAČNÁ SKRUTKA	4
79	DOŠTIČKA	1	80	ZÁSLEPKA PENOVÉHO VALCA	4



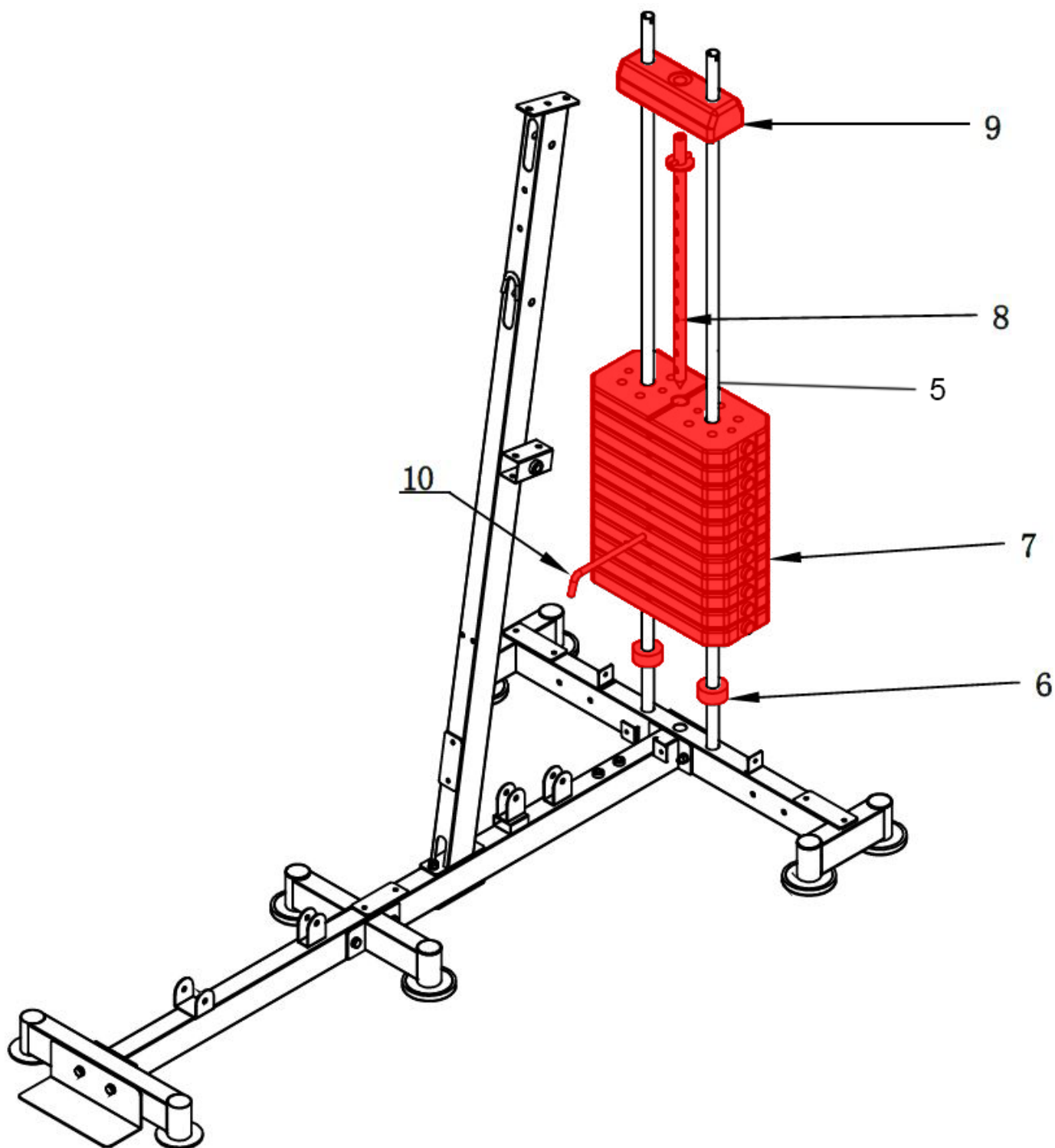
1. K hlavnému rámu (1) priobte zadný stabilizátor (2) pomocou 2 skrutiek M10x75 (65), 4 podložiek M10 (71) a 2 matíc M10 (75). Následne priobte vodiace tyče (5) k zadnému stabilizátoru (2) pomocou 2 predmontovaných skrutiek M10 a 2 podložiek M10 (71). V tomto kroku dotiahnite všetky skrutky!

2. Predný stabilizátor (4) a doštičku (79) priobte k hlavnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x75 (65), 4 podložiek M10 (71) a 2 matíc M10 (75).

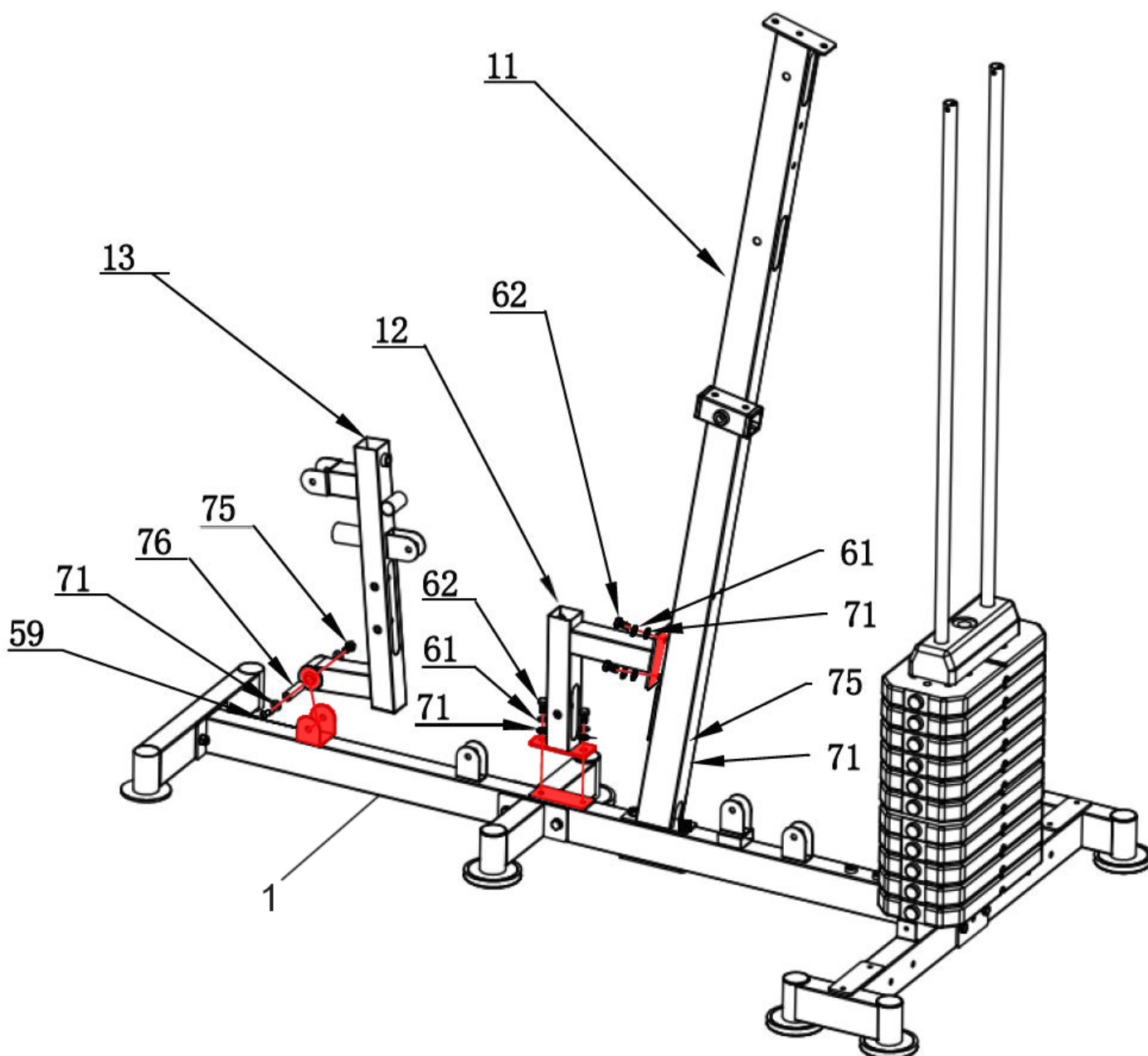
3. K prostrednej časti hlavného rámu (1) priobte stabilizačné nohy (3) pomocou 2 skrutiek M10x75 (65) a 4 podložiek M10 (71).

4. Priobte vertikálny rám (11) k hlavnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x95 (69), 2 podložiek M10 (71) a 2 matíc M10 (75).

Poznámka: Zatiaľ nedotahujte skrutky.

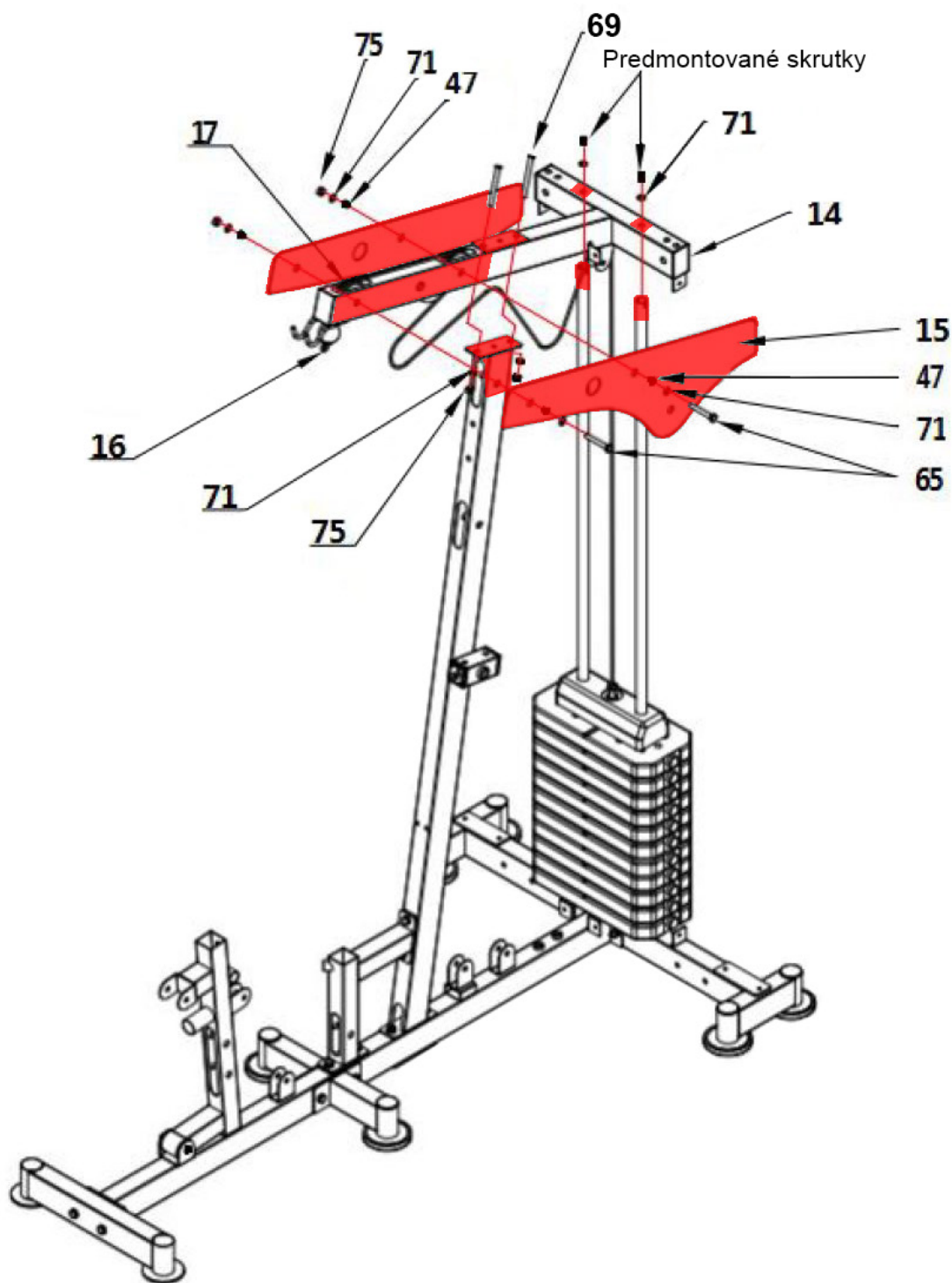


Na vodiace tyče (5) nasadíte gumové dorazy (6), 14 kusov tehličiek závažia (7), do ktorých zasuniete os nastavenia záťaže (8). Následne na vodiace tyče (5) nasuniete hornú tehličku závažia (9) a zaistíte tehličky závažia (7 a 9) k osi nastavenia záťaže (8) pomocou kolíka závažia (10).



1. Pripevnite rám sedačky (12) k vertikálnemu rámu (11) a hlavnému rámu (1) pomocou 4 skrutiek M10x20 (62), 4 pružinových podložiek M10 (61) a 4 podložiek M10 (71).
2. Rám predkopávania (13) prirobte k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky M10x85 (59), 2 podložiek M10 (71), valčekového ložiska (76) a matice M10 (75).

Poznámka: Zatiaľ nedotáhajte skrutky.

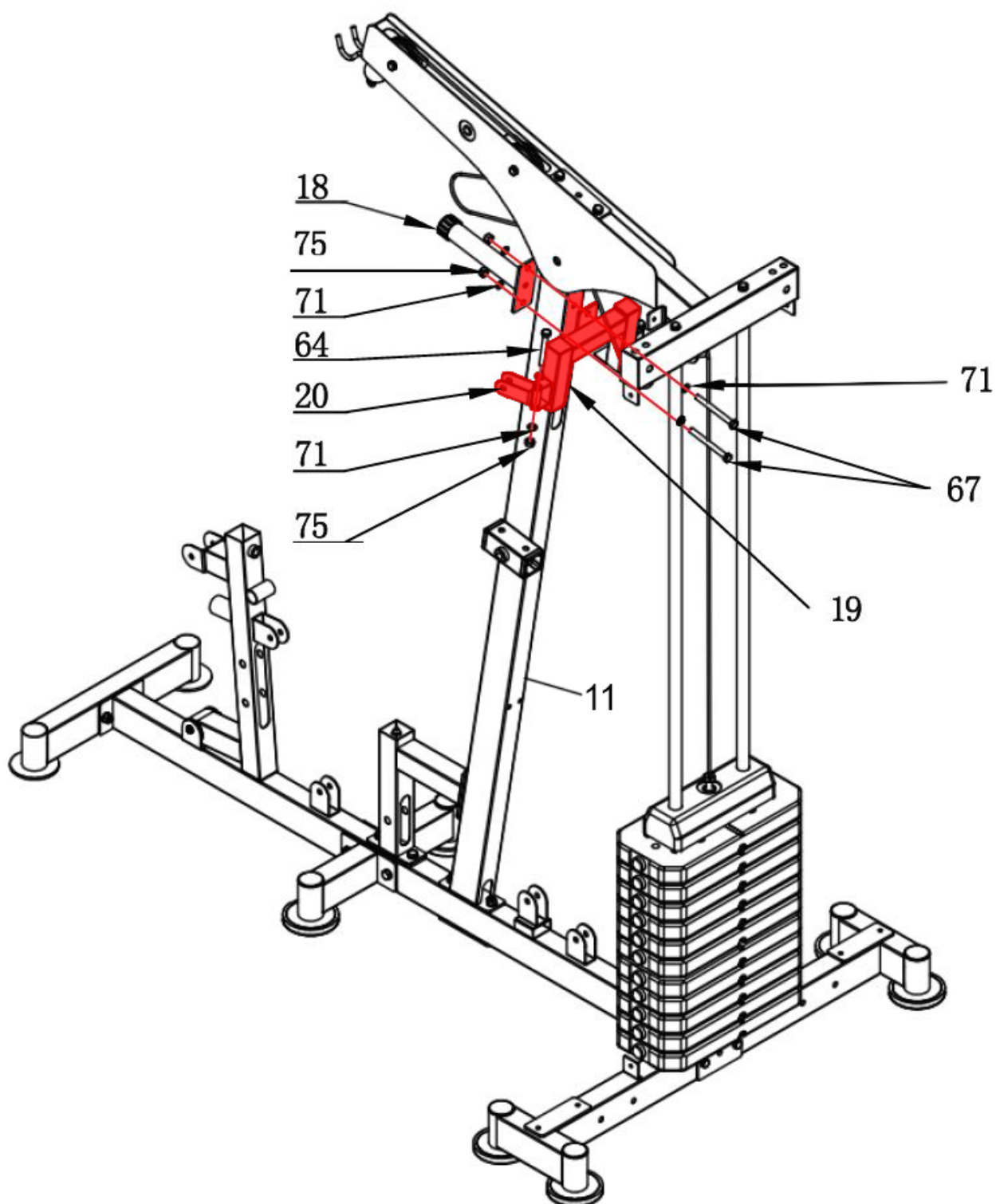


1. Prirobte horný rám (14) k vertikálnemu rámu pomocou 2 skrutiek M10x95 (69), podložky M10 (71) a 2 matíc M10 (75). Následne ho prirobte k vodiacim tyčiam (5) pomocou 2 predmontovaných skrutiek a 2 podložiek M10 (71).

2. Prestrčte kladkové lano (16) podľa obrázku a ved'te ho po hornej strane kladiek. Koniec lana nechajte zatiaľ voľne.

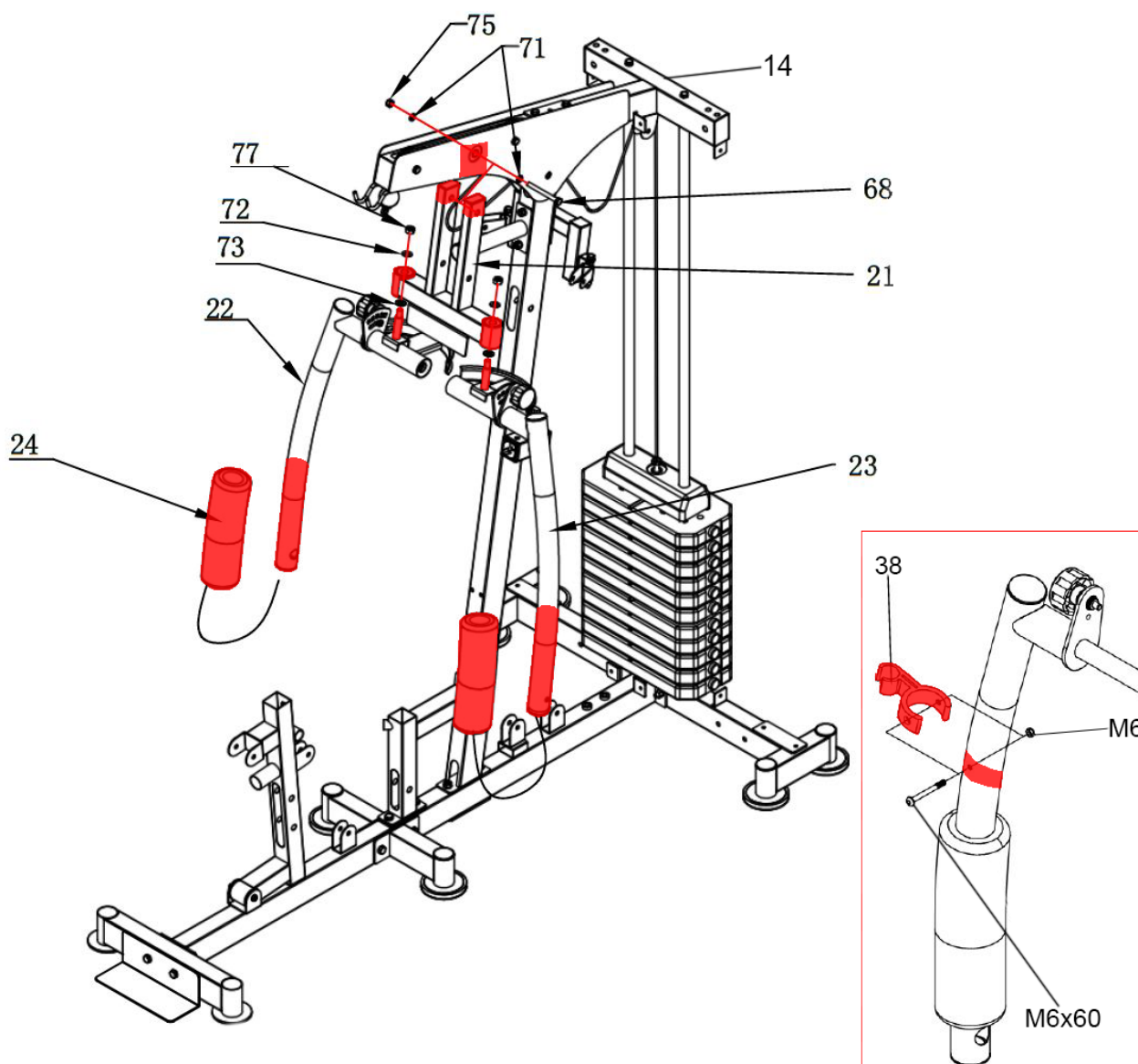
3. Prirobte do horného rámu (14) 2 kladkové ložiská (17) spoločne s bočnými krytmi (15) pomocou 2 skrutiek M10x75 (65), 4 vymedzovacích puzdier (47), 4 podložiek M10 (71) a 2 matíc M10 (75).

Poznámka: Zatiaľ nedot'ahujte skrutky.



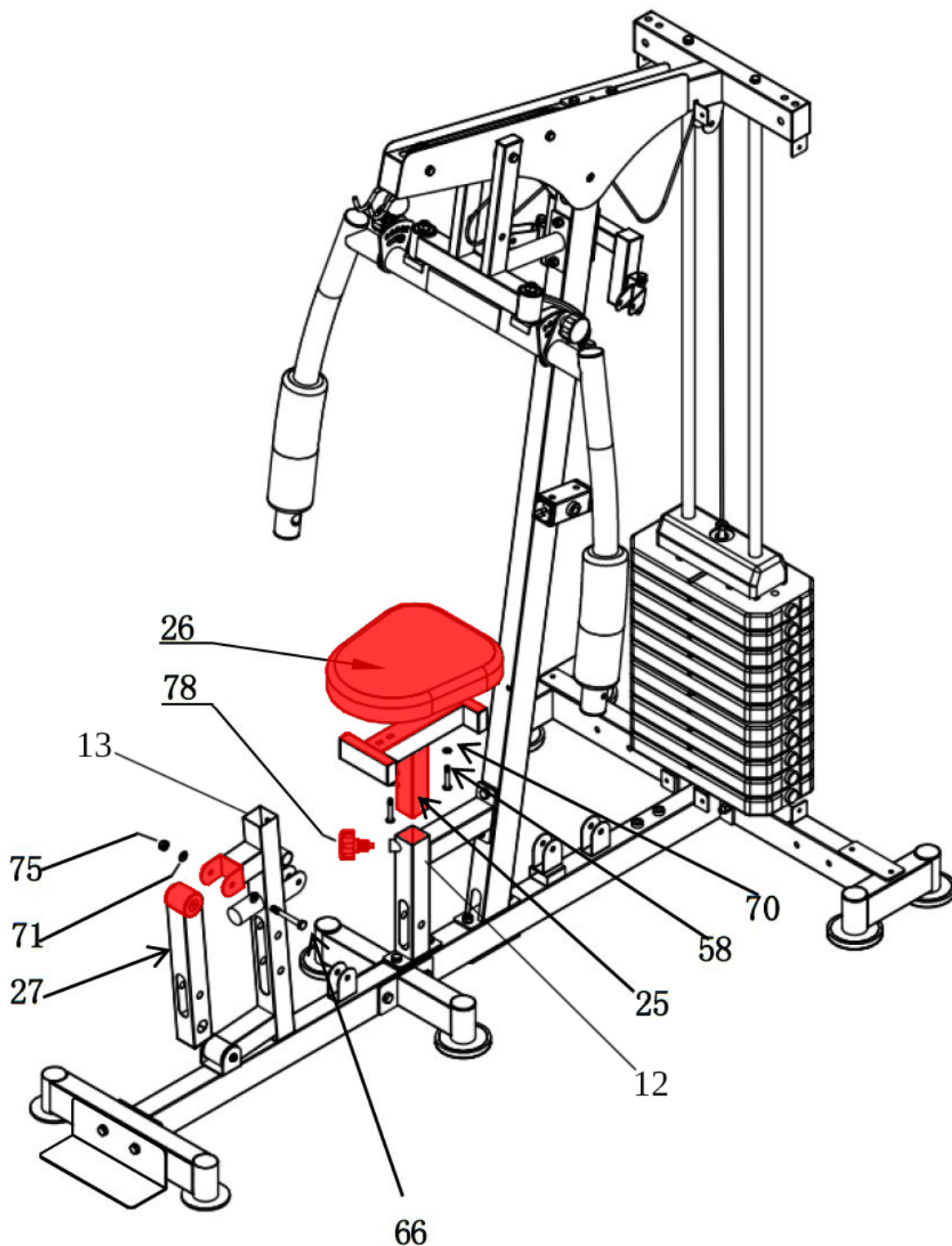
1. Prirobte pevný rám peck-decku (19) spoločne s dorazom peck-decku (18) k vertikálnemu rámu (11) pomocou 2 skrutiek M10x100 (67), 4 podložiek M10 (71) a 2 matíc M10 (75).
2. Prirobte 2 otočné rámy kladiek (20) na vertikálny rám (11) pomocou 2 skrutiek M10x70 (64), 2 podložiek M10 (71) a 2 matíc M10 (75).

Poznámka: Zatiaľ nedotáhajte skrutky.



1. Prirobte pohyblivé rameno peck-decku (21) k hornému rámu (14) pomocou skrutky M10x130 (68), 2 podložiek M10 (71) a matice M10 (75).
2. Prirobte pravé (22) a ľavé (23) rameno peck-decku k pohyblivému rámu peck-decku (21) pomocou 2 podložiek M17 (73), 2 podložiek M12 (72) a 2 matíc M12 (77).
3. Na pravej (22) a ľavej (23) rameno peck-decku nasuňte penové valce peck-decku (24).
4. K pravému (22) a ľavému (23) ramenu peck-decku, prirobte držiaky madiel peck-decku (38), pomocou 2 predmontovaných skrutiek M6x60 a 2 matíc M6.

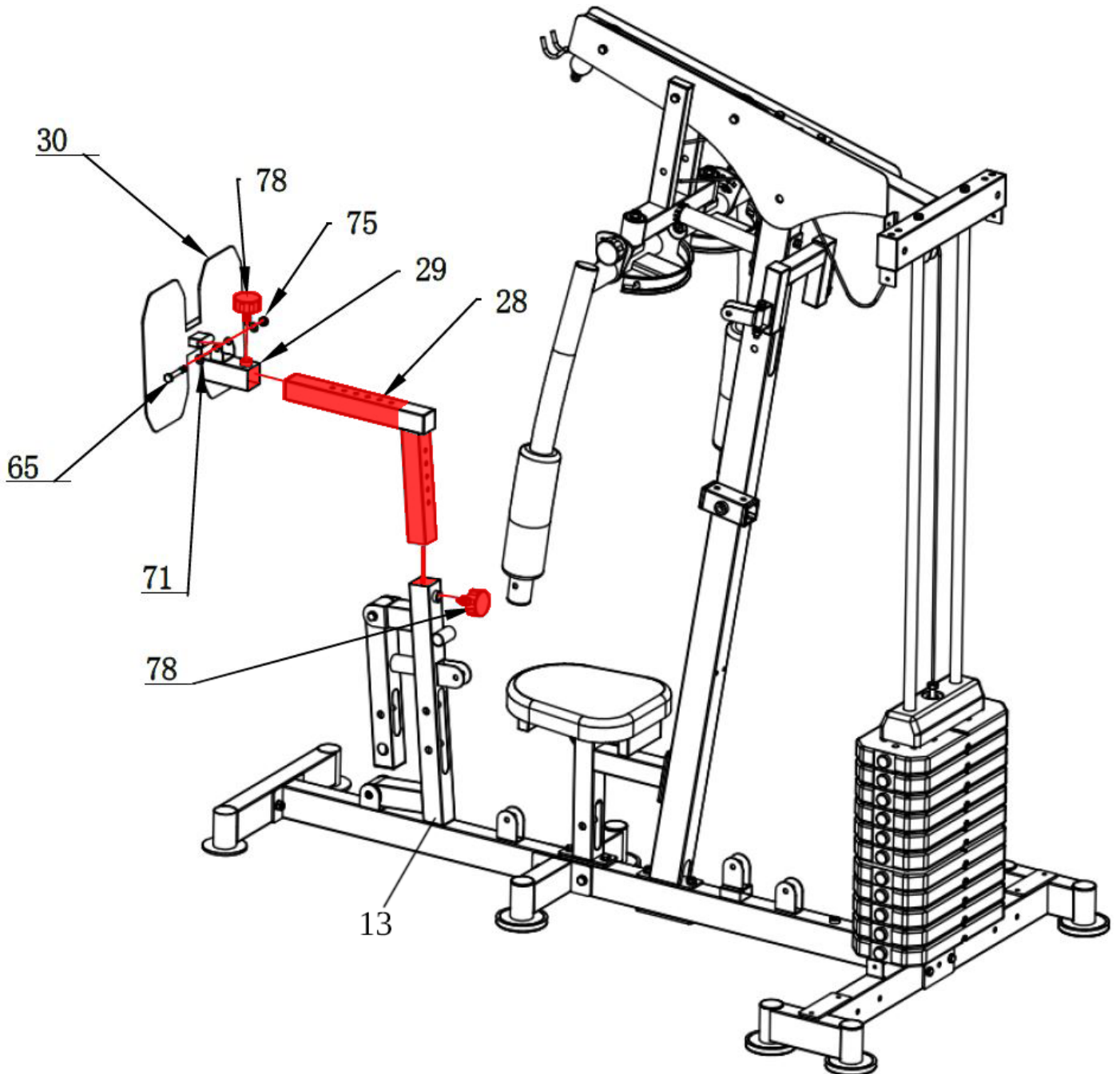
Poznámka: Zatiaľ nedotáhajte skrutky.



1. Pohyblivý rám predkopávania (27) prirobte k rámu predkopávania (13) pomocou skrutky M10x80 (66), 2 podložiek M10 (71) a matice M10 (75).

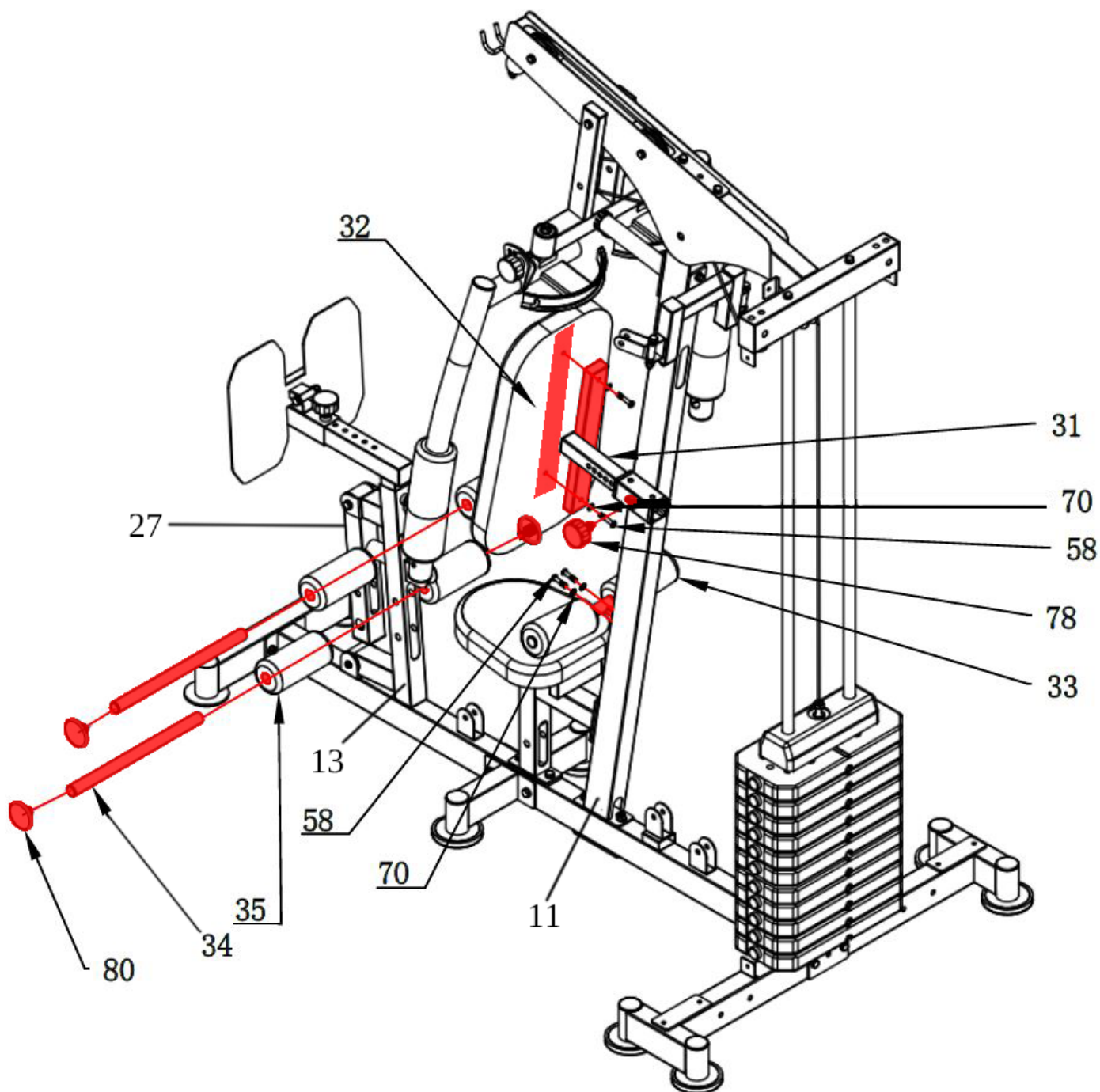
2. Sedačku (26) prirobte k hornému rámu sedačky (25) pomocou 2 skrutiek M8x40 (58) a 2 podložiek M8 (70). Následne ju zasuňte do rámu sedačky (12) a zaistite pomocou aretačnej skrutky (78).

Poznámka: Zatiaľ nedotáhajte skrutky.



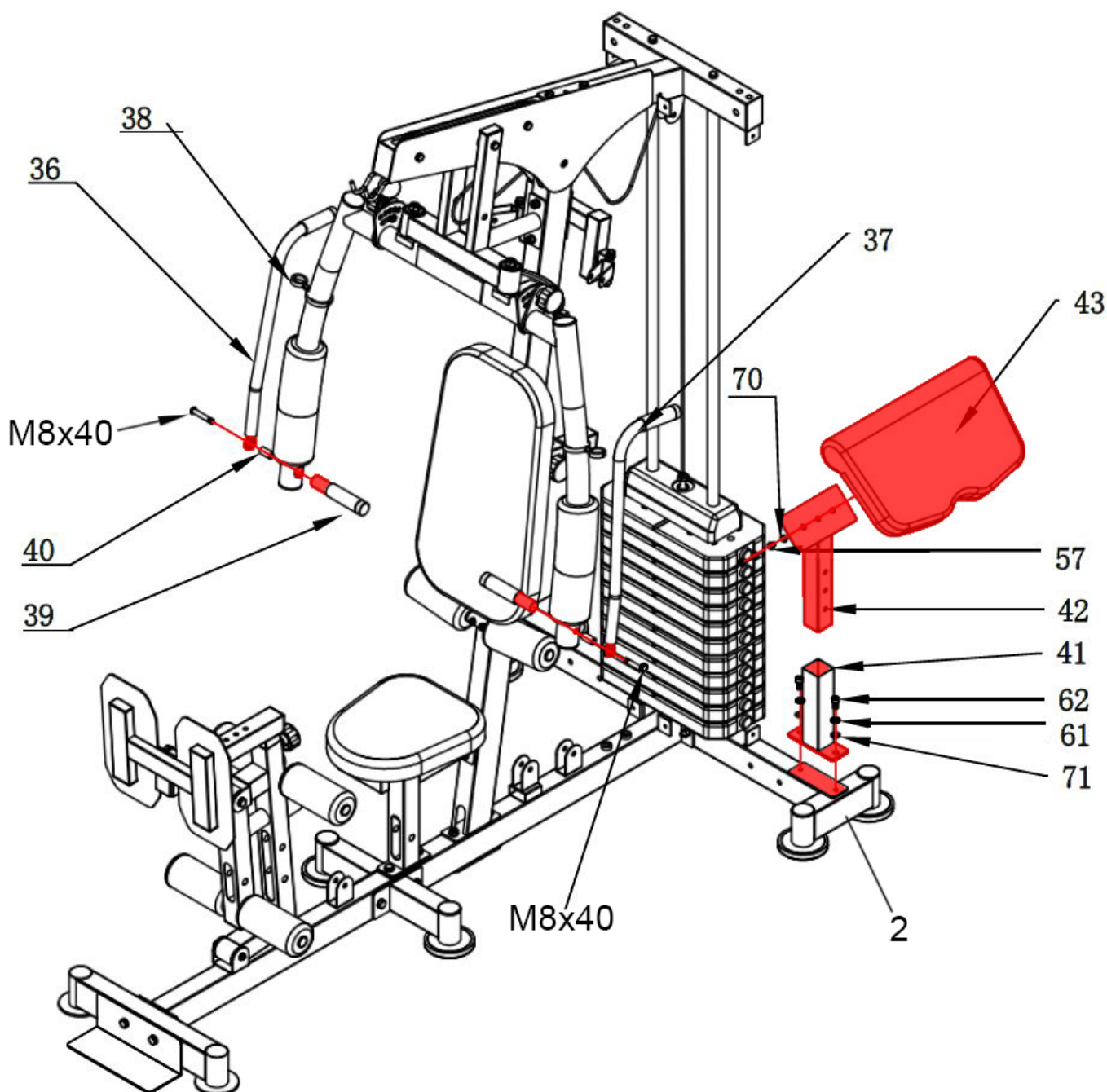
1. Rám legpressu (28) nasuňte do rámu předkopávání (13) a zajistěte jej aretačním šroubem (78).
2. Desku legpressu (30) přidělejte k rámu pro posun legpressu (29) pomocí šroubu M10x75 (65), 2 podložek M10 (71) a matici M10 (75). Poté spojený rám pro posun legpressu (29) s deskou legpressu (30) nasuňte na rám legpressu (28) a zajistěte pomocí aretačního šroubu (78).

Poznámka: Zatiaľ nedot'ahujte skrutky.



1. Chrbtovú opierku (32), prirobte k rámu chrbtovej opierky (31) pomocou 2 skrutiek M8x40 (58) a 2 podložiek M8 (70). Následne ho zasunúte do vertikálneho rámu (11) a zaistíte pomocou aretačnej skrutky (78).
2. Zarážku na nohy (33) prirobte k vertikálnemu rámu (11) pomocou 2 skrutiek M8x40 (58) a 2 podložiek M8 (70).
3. Tyče pre penové valce (34) nasuňte do pohyblivého rámu predkopávania (27) a rámu predkopávania (13). Následne na tyče pre penové valce (34) nasuňte penové valce (35) a zaistite ich pomocou záslepiek (80).

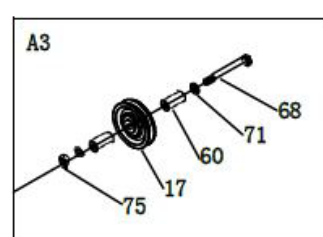
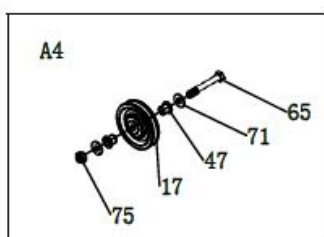
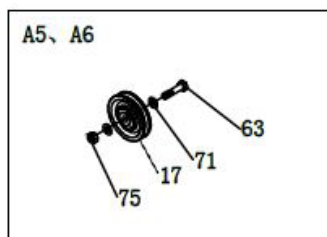
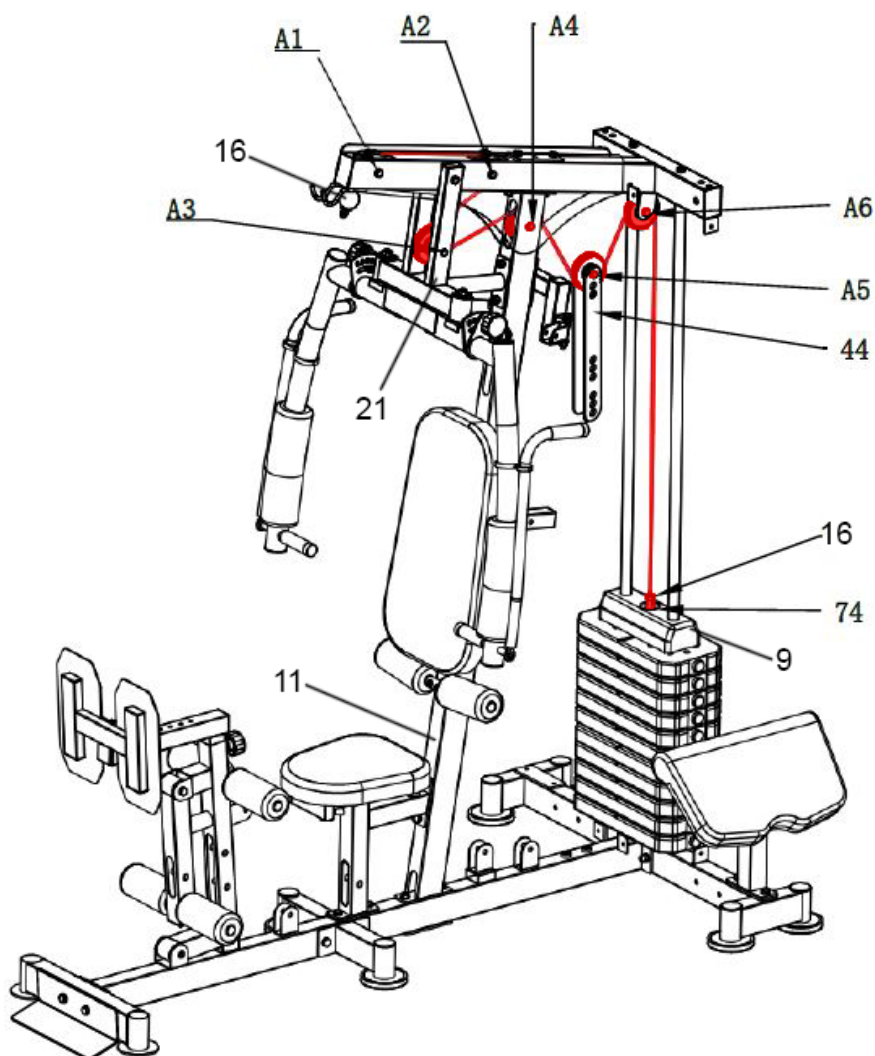
Poznámka: Zatiaľ nedotahujte skrutky.



1. Rám bicepsovej opierky (41) prirobte k zadnému stabilizátoru (2) pomocou 2 skrutiek M10x20 (62), 2 pružinových podložiek M10 (61) a 2 matíc M10 (71). Následne prirobte bicepsovú opierku (43) k hlavnému rámu bicepsovej opierky (42) pomocou 2 skrutiek M8x15 (57), 2 podložiek M8 (70) a nasuňte ju do rámu bicepsovej opierky (41).

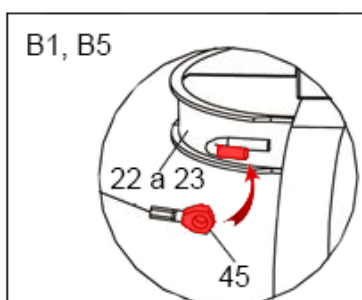
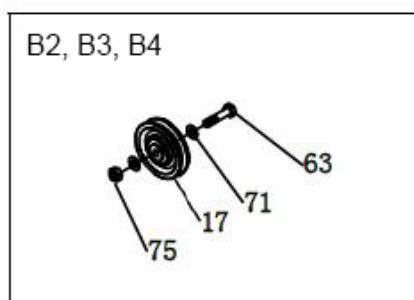
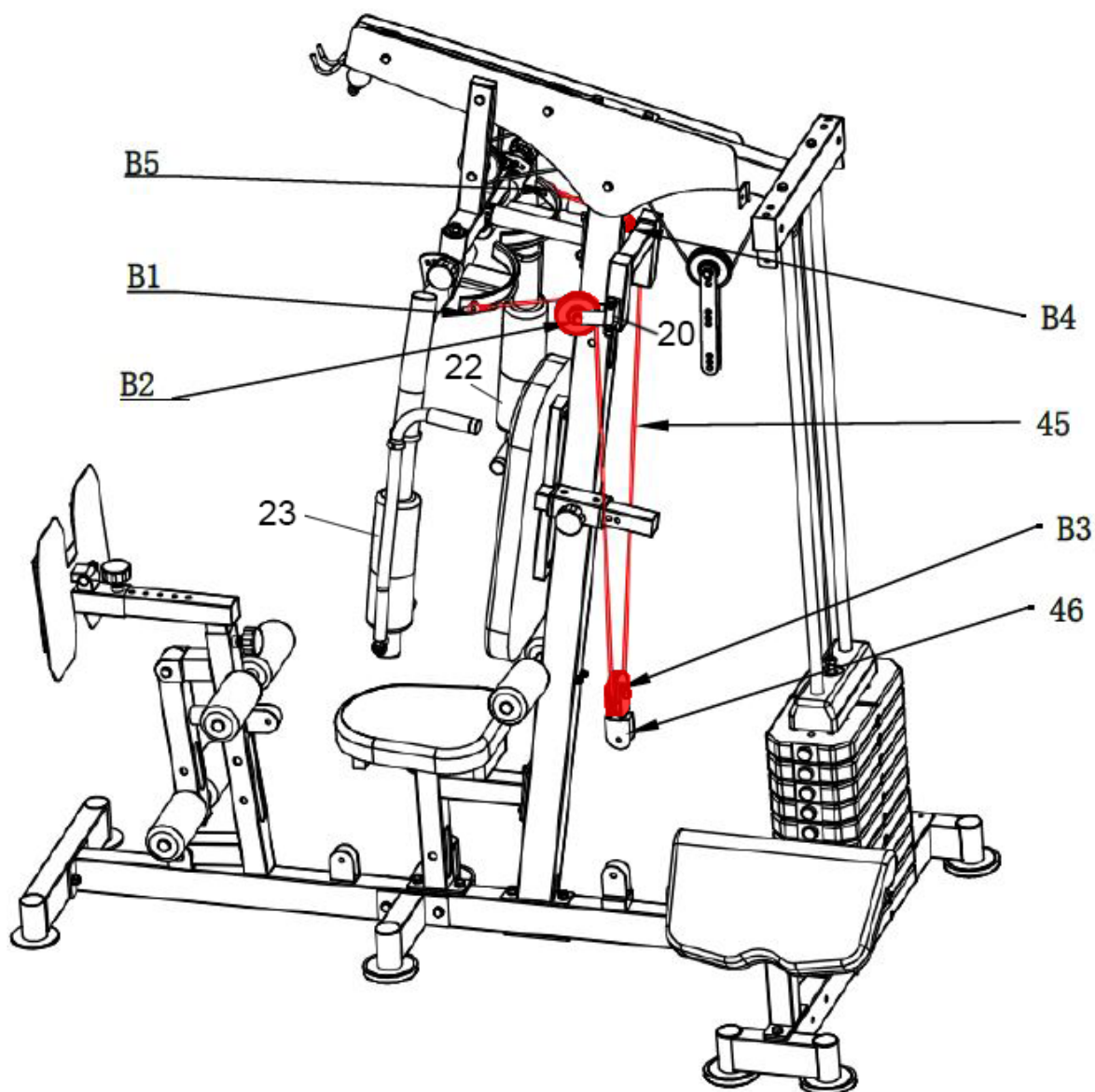
2. Madlá peck-decku (39) prirobte spoločne s pravým (36) a ľavým (37) predĺženým madlom peck-decku k pravému (22) a ľavému (23) rámu peck-decku pomocou 2 predmontovaných skrutiek M8x40 a 2 vymedzovacích puzdiel (40). Následne predĺžené madlá (36 a 37) nacvaknite do držiakov madiel peck-decku (38).

Poznámka: Zatiaľ nedotáhajte skrutky.



1. Podľa detailu (A3) prirobte kladkové ložisko (17/A3) k pohyblivému rámu peck-decku (21) pomocou skrutky M10x130 (68), 2 podložiek M10 (71), 2 vymedzovacích puzdier kladky (60) a matice M10 (75).
2. Podľa detailu (A4) prirobte kladkové ložisko (17/A4) k vertikálnemu rámu (11) pomocou skrutky M10x75 (65), 2 podložiek M10 (71), 2 vymedzovacích puzdier (47) a matice M10 (75).
3. Podľa detailu (A5/A6) prirobte 2 kladkové ložiská (17/A5/A6) k napínacím doštičkám kladky (44) ak hornému rámu (14) pomocou 2 skrutiek M10x45 (63), 2 podložiek M10 (71) a 2 matíc M10 (75).
4. Kladkové lano (16) prevlečte podľa obrázku všetkými kladkami. Na koniec kladkového lana (závit) (16) nasadte veľkú podložku M12 (74) a závit zaskrutkujte do hornej tehličky závažia (9)

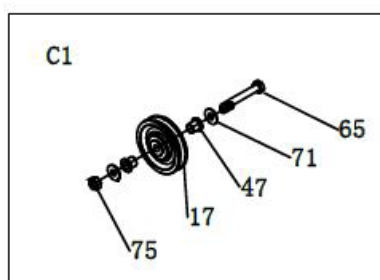
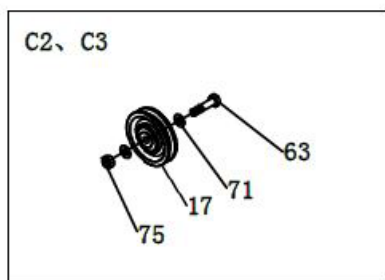
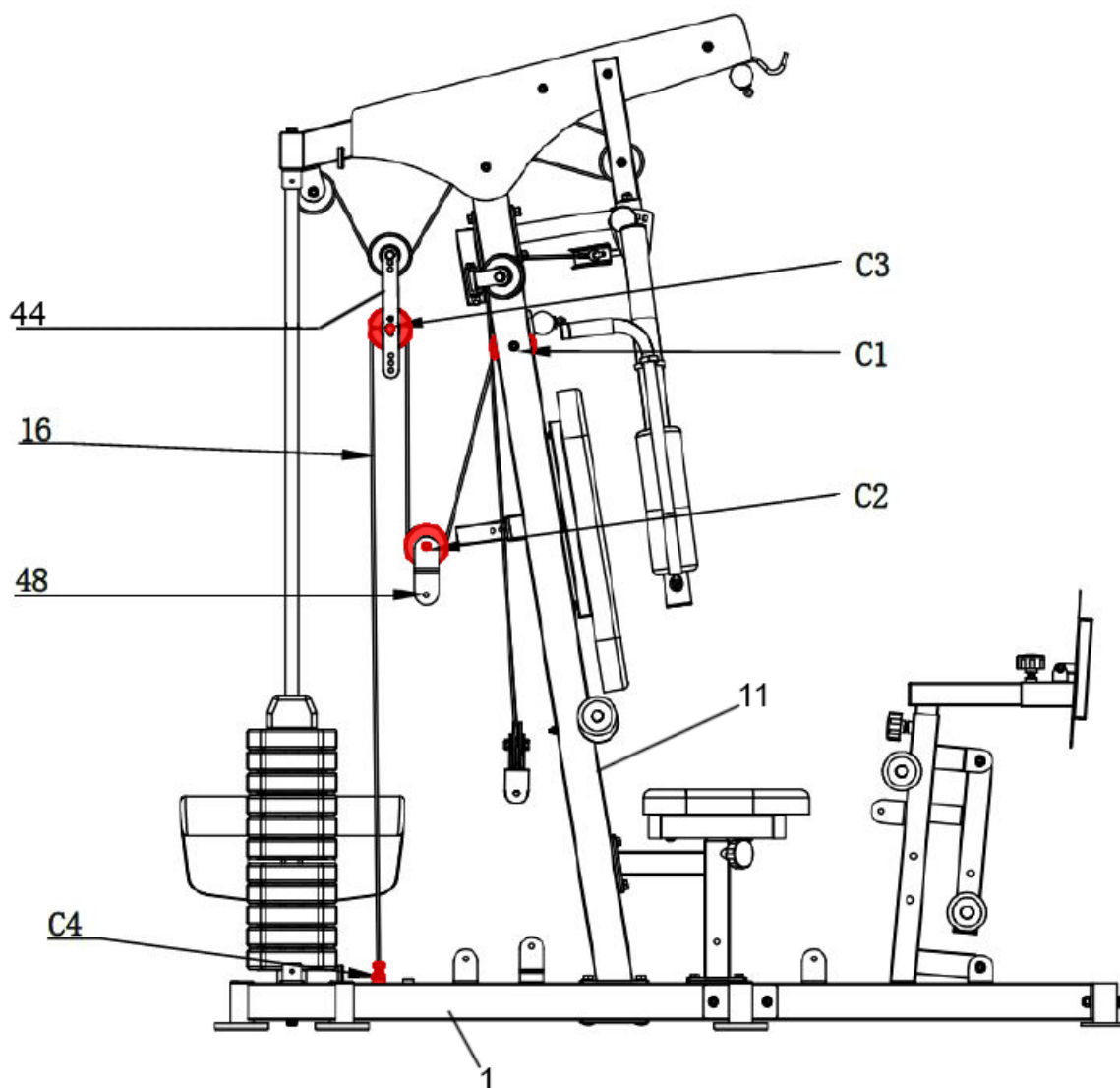
Poznámka: Zatiaľ nedotahujte skrutky.



1. Preveďte kladkové lano (45) všetkými otvormi pre kladky (B1/B5) priobte konce kladkového lana (45) k háčikom na stranách pravého (22) a ľavého (23) ramena peck-decku. Následne vmontujte kladkové ložiská na svoje miesto podľa ďalších krokov.

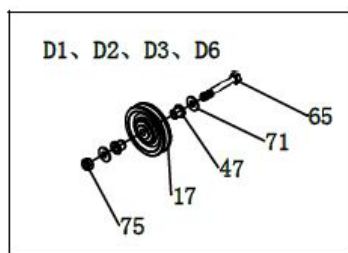
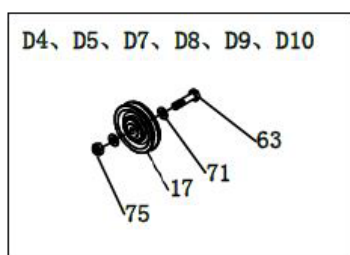
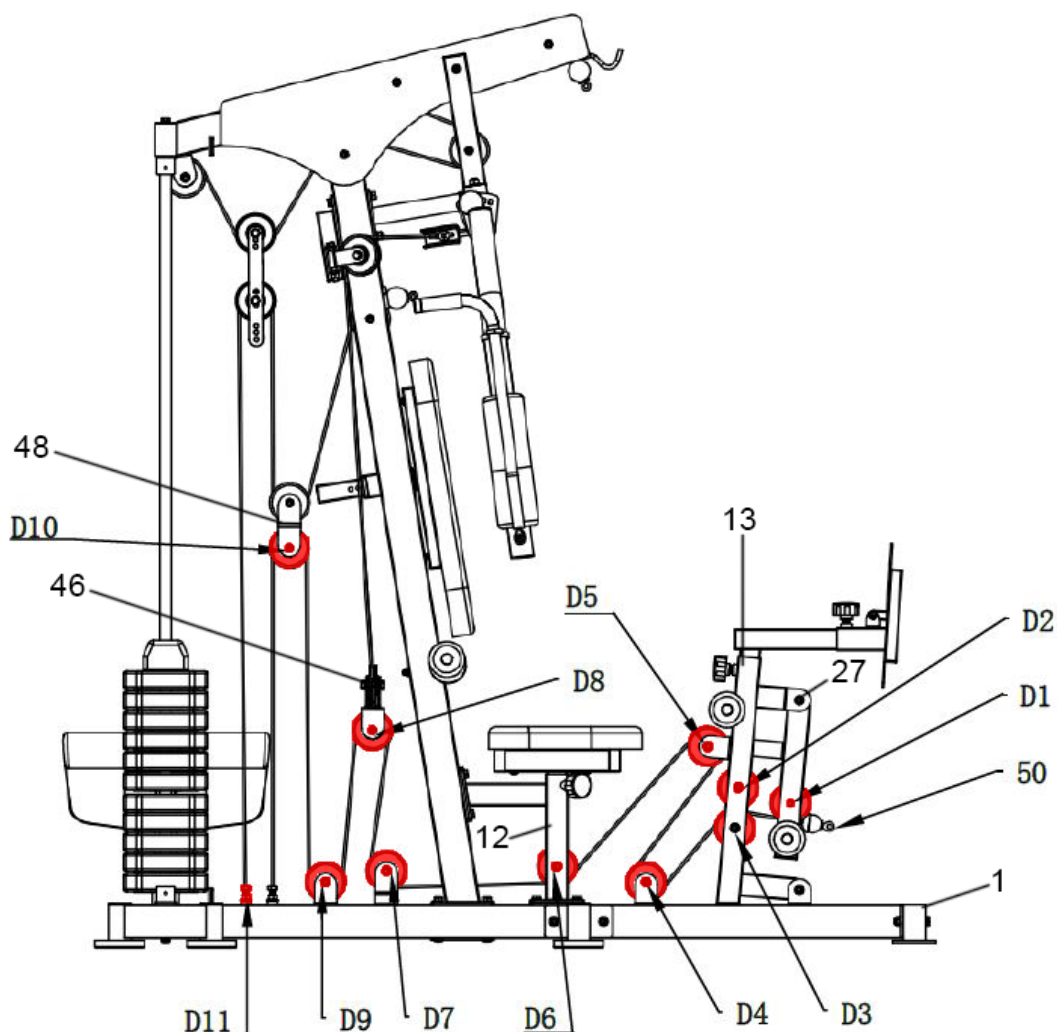
2. Podľa detailu (B2/B3/B4) priobte 2 kladkové ložiská (17/B2/B4) k otočnému rámu kladiek (20) a 1 kladkové ložisko (17/B3) k dvojitému rámu kladky (46) pomocou 3 skrutiek M10x45 (63), 6 podložiek M10 (71) a 3 matíc (75).

Poznámka: Zatiaľ nedotáhajte skrutky.



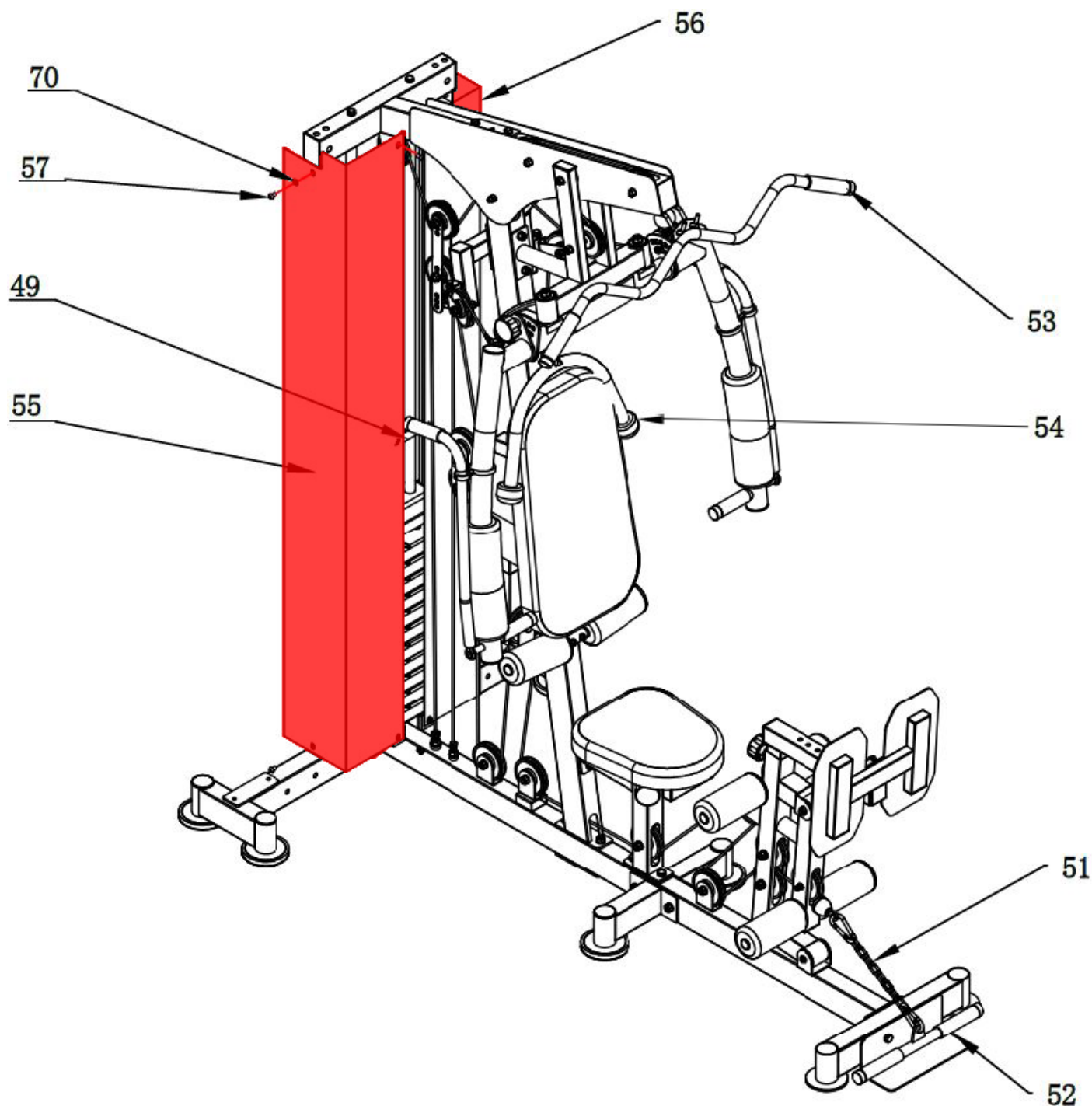
1. Kladkové lano (16) prevlečte cez otvory pre kladky (C1/C2/C3) a naskrutkujte jeho koniec (závit) do hlavného rámu (1). Následne vmontujte kladkové ložiská na svoje miesto podľa ďalších krokov.
2. Podľa detailu (C2/C3) prirobte 1 kladkové ložisko (17/C3) k napínacej doštičke kladky (44) a 1 kladkové ložisko (17/C2) k dvojitému rámu kladky (48) pomocou 2 skrutiek M10x45 (63), 4 podložiek M10 (71) a 2 matíc (75).
3. Podľa detailu (C1) prirobte kladkové ložisko (17/C1) do vertikálneho rámu (11) pomocou skrutky M10x75 (65), 2 podložiek M10 (71), 2 vymedzovacích puzdirov (47) a matice M10 (75).

Poznámka: Zatiaľ nedotáhajte skrutky.



1. Kladkové lano (50) prevlečte cez otvory pre kladky (D1-D10) a naskrutkujte jeho koniec (závit) do hlavného rámu (1). Následne vmontujte kladkové ložiská na svoje miesto podľa ďalších krokov.
2. Podľa detailu (D1/D2/D3/D6) priobte 1 kladkové ložisko (17/D1) do pohyblivého rámu predkopávania (27), 2 kladkové ložiská (17/D2/D3) do rámu predkopávania (13) a 1 kladkové ložisko (17/D6) do rámu sedačky (12) pomocou 4 skrutiek M10x75 (65), 8 podložiek M10 (71), 8 vymedzovacích puzdier (47) a 4 matíc M10 (75).
3. Podľa detailu (D4/D5/D7/D8/D9/D10) priobte 1 kladkové ložisko (17/D4) k hlavnému rámu (1), 1 kladkové ložisko (17/D5) k rámu predkopávania (13), 1 kladkové ložisko (17/D7) k hlavnému rámu (1), 1 kladkové ložisko (17/D8) k dvojitému rámu kladky (46), 1 kladkové ložisko (17/D9) k hlavnému rámu (1) a 1 kladkové ložisko (17/ D10) k dvojitému rámu kladky (48) pomocou 6 skrutiek M10x45 (63), 12 podložiek M10 (71) a 4 matíc M10 (75).

Poznámka: Dotiahnite všetky skrutky.



1. Pomocou spojovacej reťaze (51) prirobte tricepsový adaptér (52) k spodnej kladke, široký chrbtový adaptér (53) prirobte k hornej kladke a tricepsové laná (54) prirobte ku kladke nad chrbtovou opierkou.

2. Ľavý (56) a pravý (55) kryt závažia prirobte podľa obrázku ku konštrukcii pomocou 8 skrutiek M8x15 (57) a 8 podložiek M8 (70).

Gratulujeme montáž je dokončená.



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. Ponatáhováním 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 nekmítajte.

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.



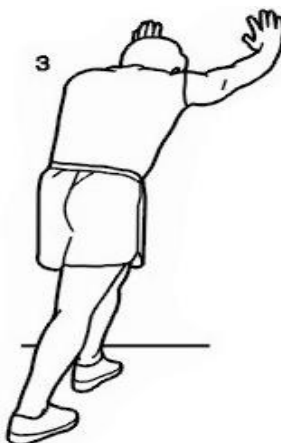
2. Pretiahnutie kolenných šliach

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

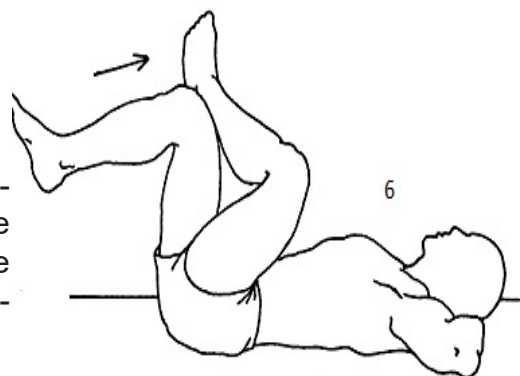
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





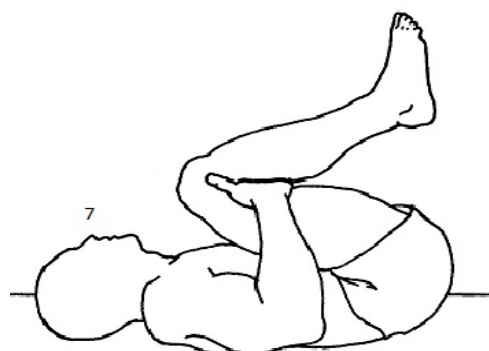
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrižte 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.



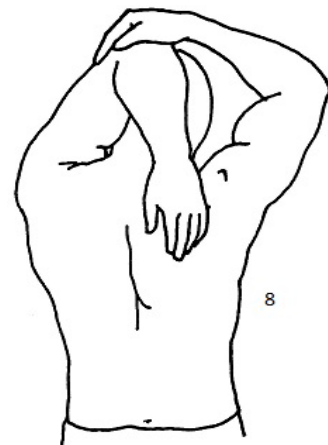
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a päty pritiahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, čím zabránite nadmernému zaťaženiu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, pritiahnite 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.



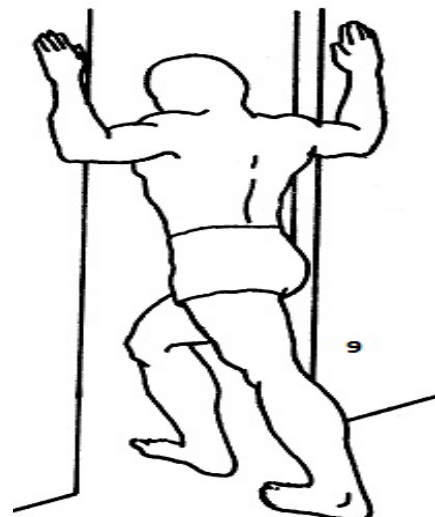
8. Pretiahnutie tricepsových svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dľaň 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. Dľaň 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, REKLAMÁCIA

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadi príslušnými ustanoveniami zákona č. 40/1964 Zb., Občiansky zákonník, zákona č. 513/1991 Zb., Obchodný zákonník, a zákona č. 634/1992 Zb., Zákon o ochrane spotrebiteľa, v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nezmieňovaných. Predávajúcim je spoločnosť TRINTECO, s. r. o. So sídlom So sídlom Na strži 2102/61a 140 00 Praha 4-Krč, I.Č.05254175, zapísaná v obchodnom registri, vedenom Mestským súdom v Prahe oddiel C, vložka 260739. Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je. „Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej, alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je“ spotrebiteľ „, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky či využíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom. Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú neoddeliteľnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúciwwm. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, ak v kúpnej zmluve či v dodatku v tejto zmluve či inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky

Záručná doba Predávajúci poskytuje kupujúcemu-spotrebiteľovi záruku za akosť tovaru v dĺžke 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva iná dĺžka záručnej doby poskytovaná predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohovorené vlastnosti.

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

Reklamačný poriadok

Postup pri reklamácií vady zbožia

Kupujúci je povinný dodaný tovar prehliadnuť čo najskôr po jeho dodaní. Kupujúci musí tovar prehliadnuť, aby zistil všetky vady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácií tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou prípadne dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa záruka nevzťahuje (neboli splnené podmienky záruky, závala sa neprejavila, bola nahlásená omylom, a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci preskúmaním zistí, že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s touto neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje chyby tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, predávajúci odstráni vadu formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za nové. Predávajúci, so súhlasom kupujúceho, je oprávnený dodať výmenou za závadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu v lehote, najneskôr do 30 dní, od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnuté inak. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Ak k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257