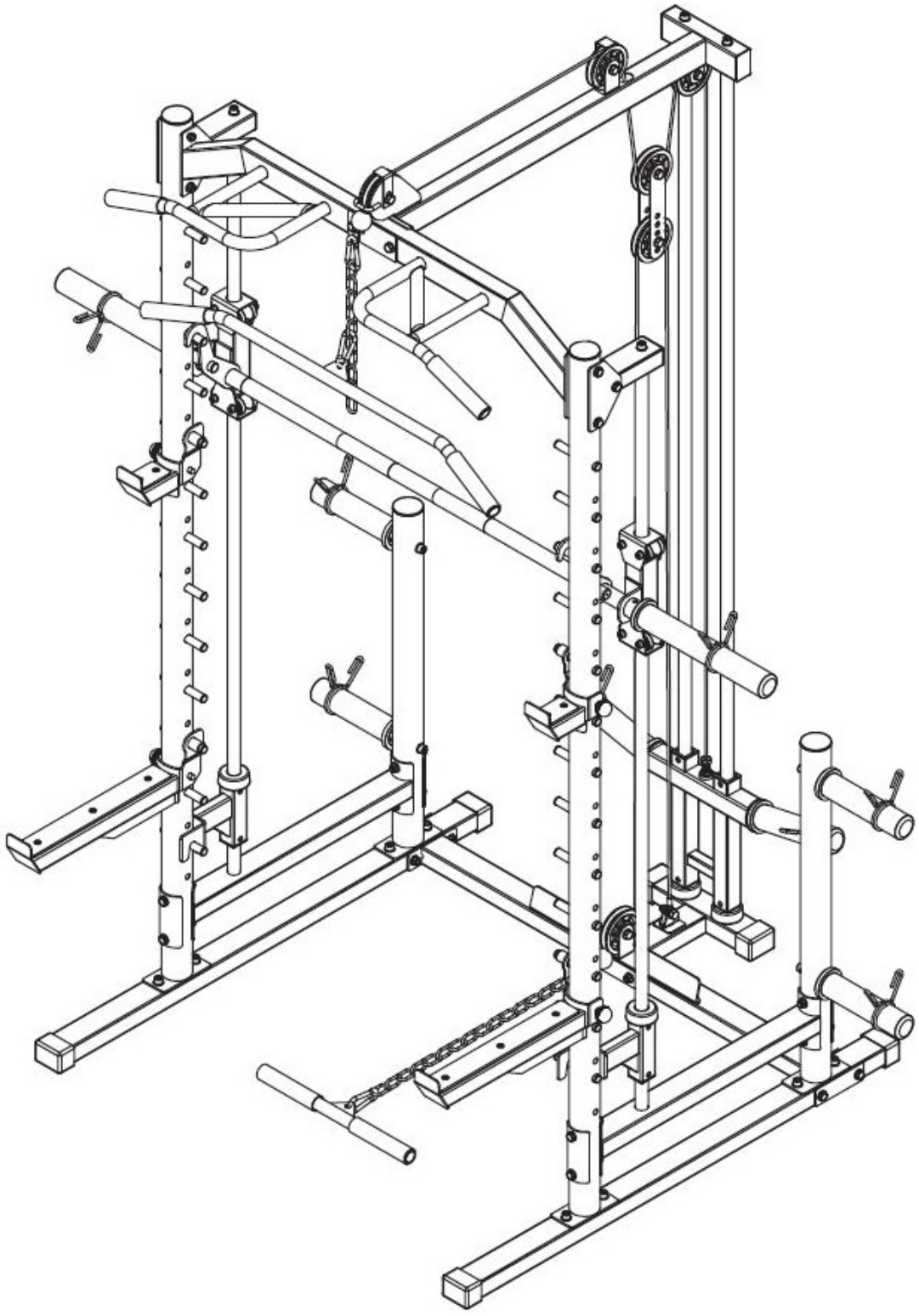
CZ SK

Stojan s multipressem a kladkou VIFITO S30

Stojan s multipressem a kladkou



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-22
	Pokyny ke cvičení	23
	Cviky na protažení	24-25
	Ostatní informace	26
SK	Bezpečnostné pokyny	28-29
	Montáž veže	30-48
	Pokyny k cvičeniu	49
	Cviky na natiahnutie	50-51
	Ostatné informácie	52

Upozornění:

1. Před montáží stroje a jeho používáním si pozorně pročtěte 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 stroje.
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.

CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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: **180kg**.

Upozorněte přítomné osoby na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. výhradně pro domácí a lehce komerční prostředí (wellness či malá hotelová fitcentra) a pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je nepřípustné 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 přerušte trénink. Zkontrolujte veškeré díly, případně dotáhněte a pokud závada nepřestane, kontaktujte servisní oddělení.

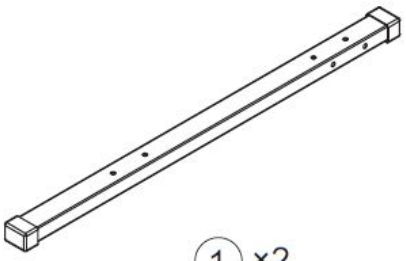
Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřípustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeby zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány. Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaší bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj z provozu až do provedení potřebných oprav. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly.

Proveďte jednou měsíčně kontrolu všech částí přístroje, především dotažení šroubů a matek. 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.

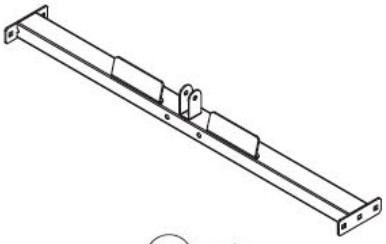
Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
Příliš intenzivní cvičení může vést 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. Vyhrazujeme 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 potřeby 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. Nenechávejte děti v místnosti s přístrojem bez dozoru. U přemisťování posilovací věže by měly být přítomny 2 dospělé osoby.

SEZNAM DÍLŮ

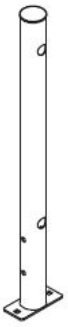


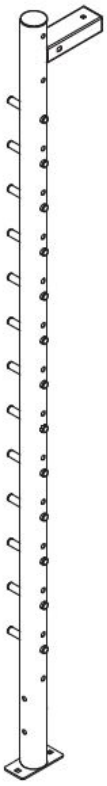
1 ×2

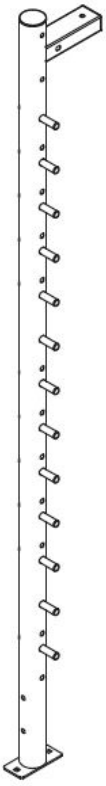


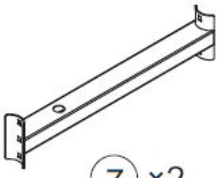
2 ×1

6 ×4

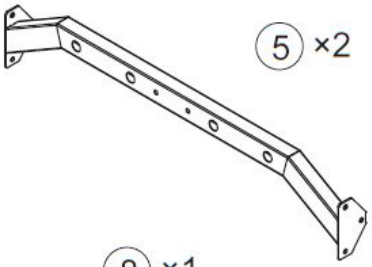








7 ×2

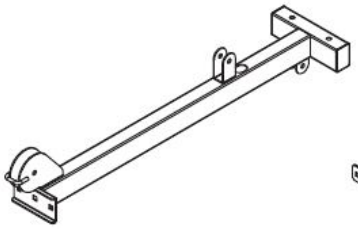


5 ×2

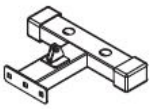
8 ×1

9 ×1

10 ×1



13 ×1



14 ×1

3 ×1

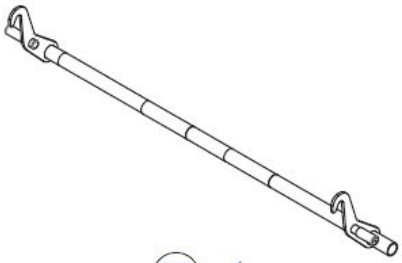
4 ×1

11 ×2

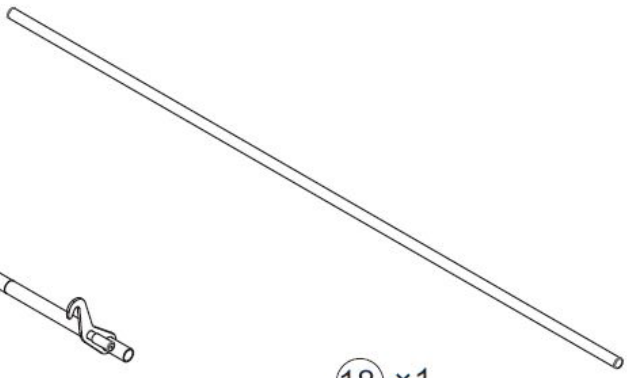
12 ×2

15 ×1

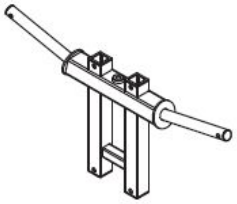
16 ×1



17 ×1



18 ×1



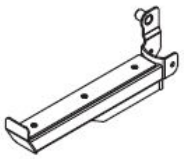
19 ×1

20 ×1

21 ×1

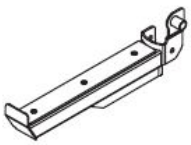
SEZNAM DÍLŮ

22 ×1



23 ×1

24 ×1



25 ×1

26 ×2

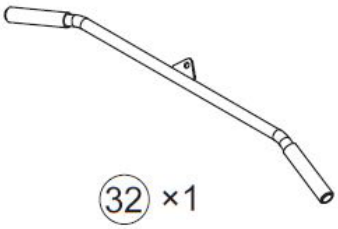
27 ×4

28 ×3

29 ×1

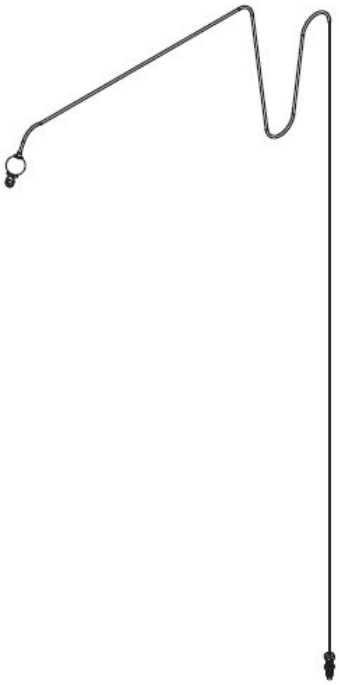
30 ×2

31 ×2



32 ×1

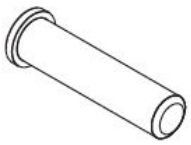
33 ×1



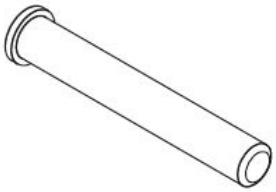
42 ×1

43 ×1

37 ×6



38 ×6



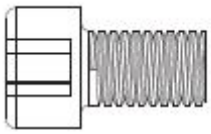
39 ×2

40 ×4

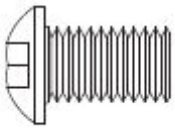
44 ×8

56 ×4

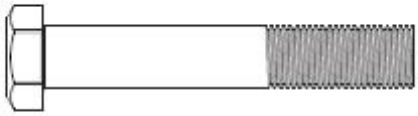
SEZNAM DÍLŮ



57

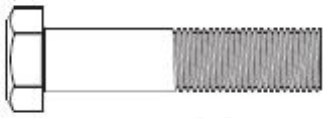


58

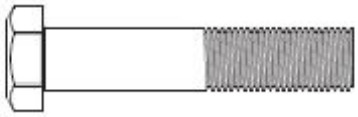


59

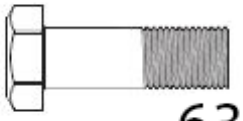
60



61



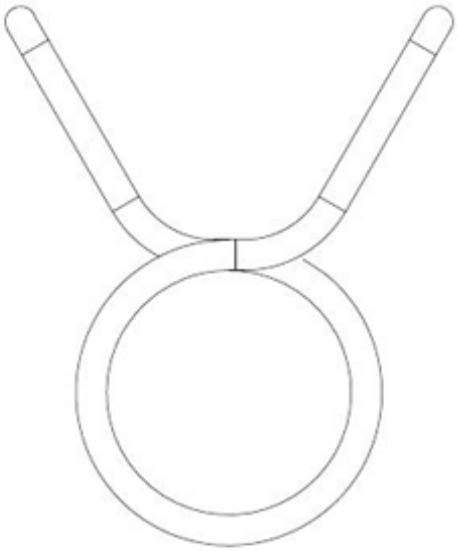
62



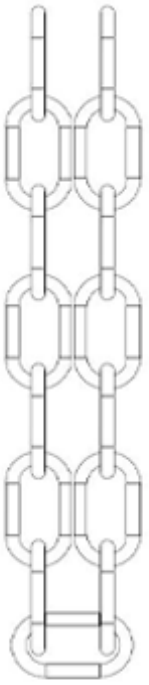
63

66

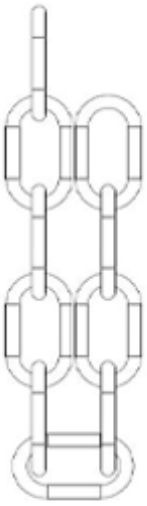
67



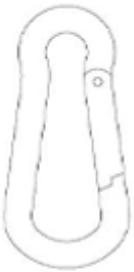
41



35



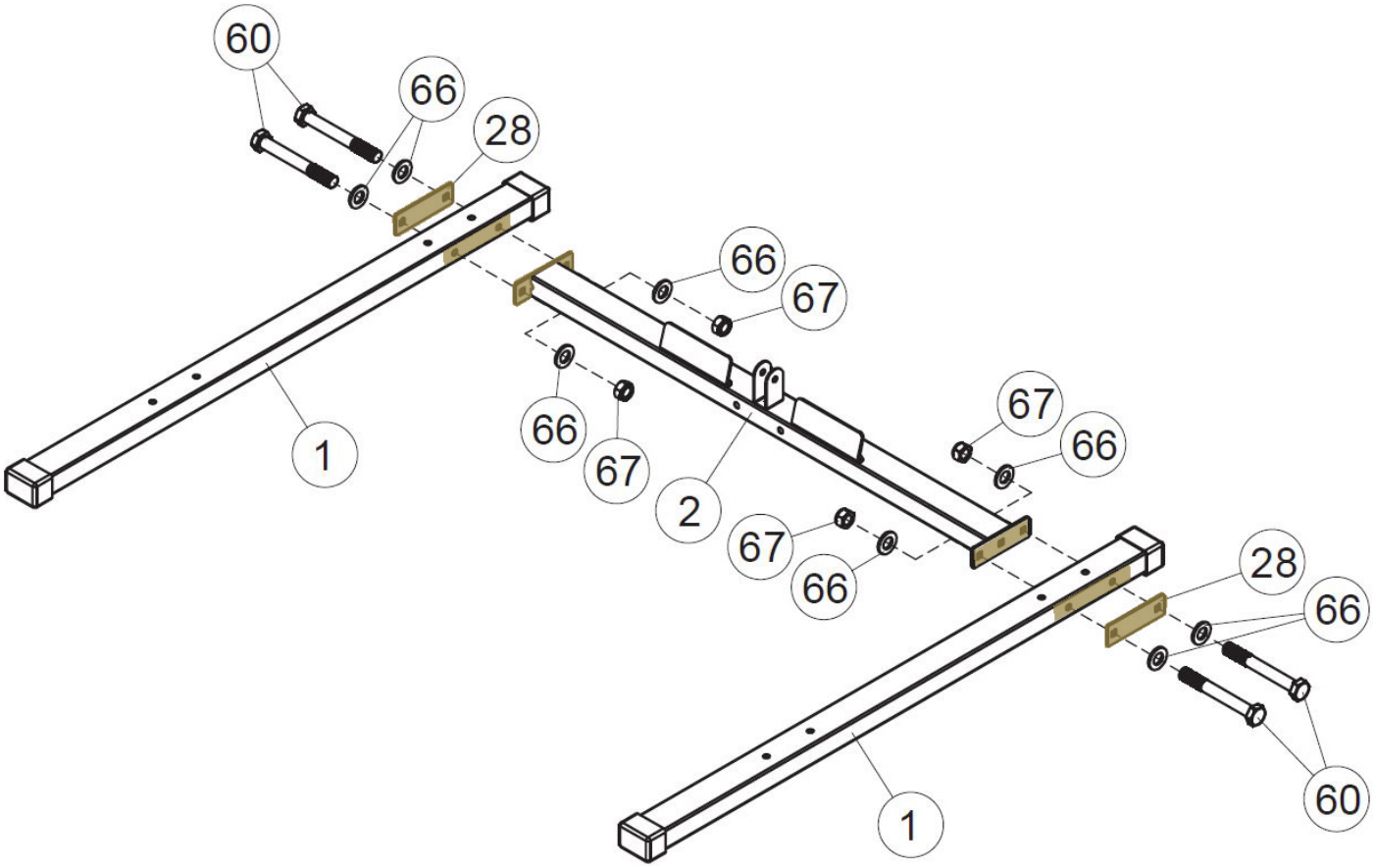
34



36

TABULKA DÍLŮ

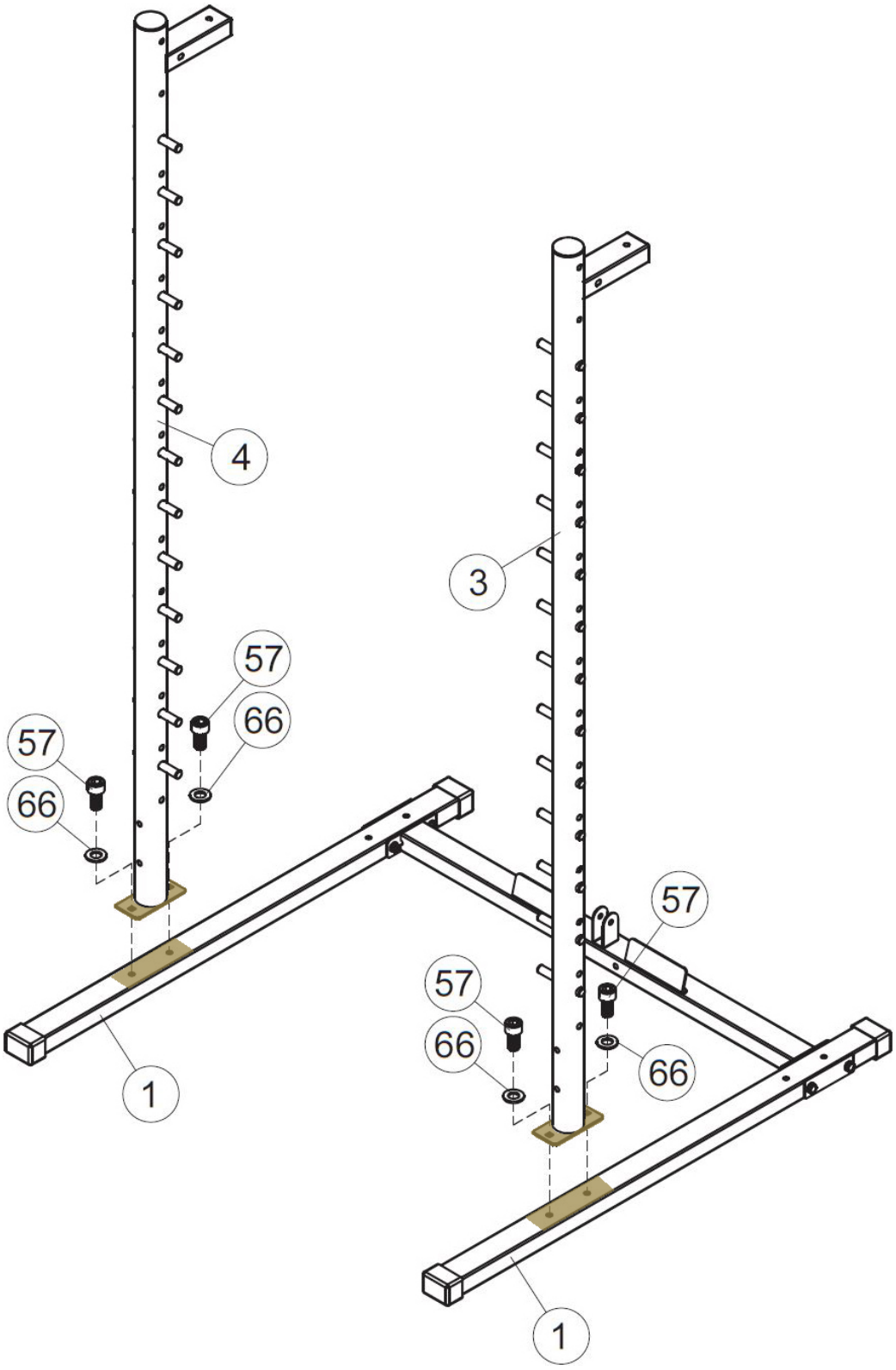
Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	HLAVNÍ RÁM	2	2	ZADNÍ SPOJOVACÍ RÁM	1
3	LEVÝ VERTIKÁLNÍ RÁM	1	4	PRAVÝ VERTIKÁLNÍ RÁM	1
5	ZADNÍ SLOUPEK	2	6	TRN NA ZÁVAŽÍ	4
7	BOČNÍ SPOJOVACÍ RÁM	2	8	HORNÍ SPOJOVACÍ RÁM	1
9	LEVÉ MADLO HRAZDY	1	10	PRAVÉ MADLO HRAZDY	1
11	VODÍCÍ TYČE MULTIPRESSU	2	12	VODÍCÍ TYČE ZÁVAŽÍ	2
13	HORNÍ RÁM KLADKY	1	14	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
15	PRAVÉ VODÍCÍ POUZDRO	1	16	LEVÉ VODÍCÍ POUZDRO	1
17	VNĚJŠÍ OSA MULTIPRESSU	1	18	VNITŘNÍ OSA MULTIPRESSU	1
19	SLOUPEK ZÁVAŽÍ	1	20	LEVÁ BEZPEČNOSTNÍ ZARÁŽKA	1
21	PRAVÁ BEZPEČNOSTNÍ ZARÁŽKA	1	22	LEVÝ ODKLÁDACÍ RÁM	1
23	LEVÝ BEZPEČNOSTNÍ RÁM	1	24	PRAVÝ ODKLÁDACÍ RÁM	1
25	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÍ RÁM	1	26	SPOJOVACÍ DESTIČKA	2
27	ZAHNUTÁ SPOJOVACÍ DESTIČKA	4	28	MENŠÍ SPOJOVACÍ DESTIČKA	3
29	VĚTŠÍ SPOJOVACÍ DESTIČKA	1	30	DVOJITÉ POUZDRO KLADKY	2
31	DRŽÁK KLADKY	2	32	ZÁDOVÝ ADAPTÉR	1
33	TRICEPSOVÝ ADAPTÉR	1	34	KRATŠÍ ŘETĚŽ	1
35	DĚLŠÍ ŘETĚŽ	1	36	KARABINA	4
37	KLADKOVÉ LOŽISKO	6	38	REDUKCE TRNU	6
39	REDUKCE TRNU NA MULTIPRESS	2	40	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK	4
41	PRUŽINOVÝ UZÁVĚR	8	42	KLADKOVÉ LANO	1
43	KLADKOVÉ LANO	1	44	KLADKOVÝ VÁLEČEK	8
56	GUMOVÉ DORAZY	4	57	ŠROUB M10X20	22
58	ŠROUB M10X20	2	59	ŠROUB M10X60	2
60	ŠROUB M10X80	20	61	ŠROUB M10X45	4
62	ŠROUB M10X50	2	63	ŠROUB M10X30	1
66	PODLOŽKA M10	82	67	MATICE M10	29



KROK 1: MONTÁŽ RÁMU

Hlavní rámy (1) přidělejte k zadnímu spojovacímu rámu (2) pomocí 4 šroubů M10x80 (60), 2 menších spojovacích destiček (28), 8 podložek M10 (66) a 4 matic M10 (67).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.

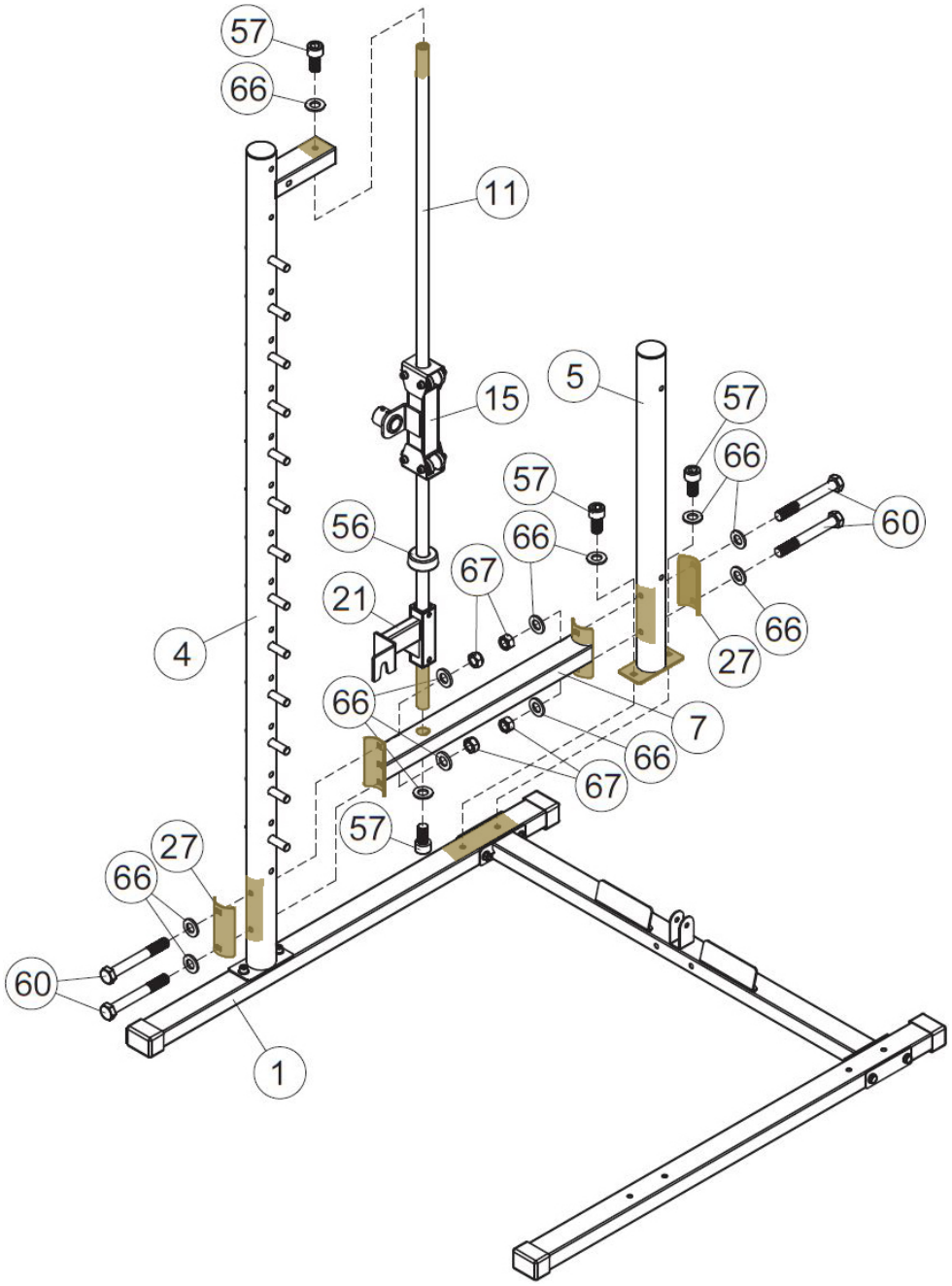


KROK 2: MONTÁŽ HLAVNÍCH RÁMŮ

1. K levému hlavnímu rámu (1) přidělejte levý vertikální rám (3) pomocí 2 šroubů M10x20 (57) a 2 podložek M10 (66).

2. Stejně postupujte na druhé straně při montáži pravého vertikálního rámu (4).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



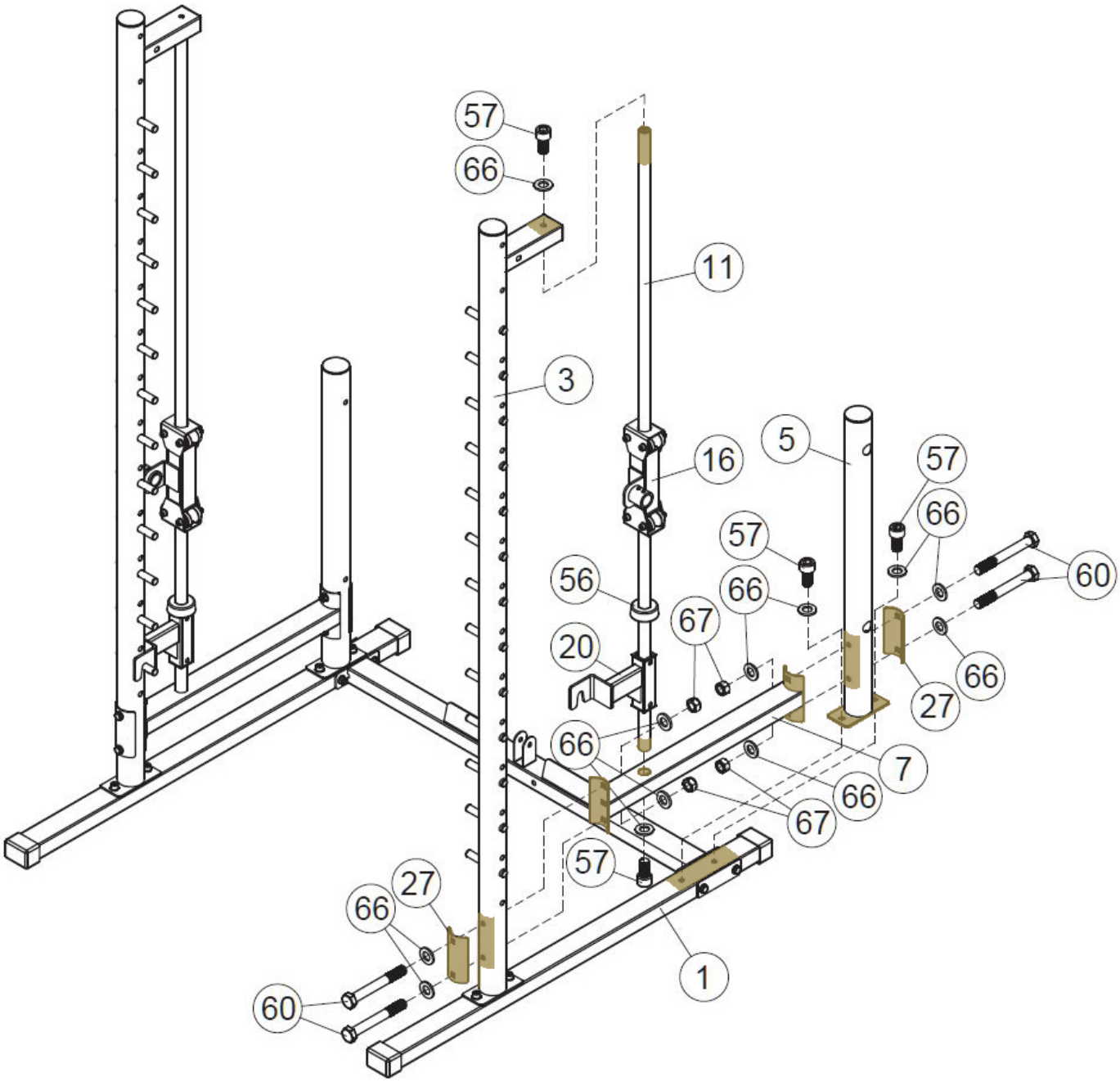
KROK 3: MONTÁŽ VODÍCÍCH TYČÍ

1. Boční spojovací rám (7) připevněte k pravému vertikálnímu rámu (4) pomocí 2 šroubů M10x80 (60), 2 podložek M10 (66) a zahnuté spojovací destičky (27).

2. Přidělejte zadní sloupek (5) k pravému hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x20 (57) a 2 podložek M10 (66). Následně jej přidělejte k bočnímu spojovacímu rámu (7) pomocí 2 šroubů M10x80 (60), 2 podložek M10 (66) a zahnuté spojovací destičky (27).

3. Vodící tyč multipressu (11) zasuňte do otvoru v bočním spojovacím rámu (7) a nasuňte na ni pravou bezpečnostní zarážku (21), gumový doraz (56) a pravé vodící pouzdro (15). Vodící tyč (11) pak zajistěte k pravému vertikálnímu rámu (4) pomocí šroubu M10x20 (57), podložky M10 (66) a k bočnímu spojovacímu rámu (7) také pomocí šroubu M10x20 (57) a podložky M10 (66).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



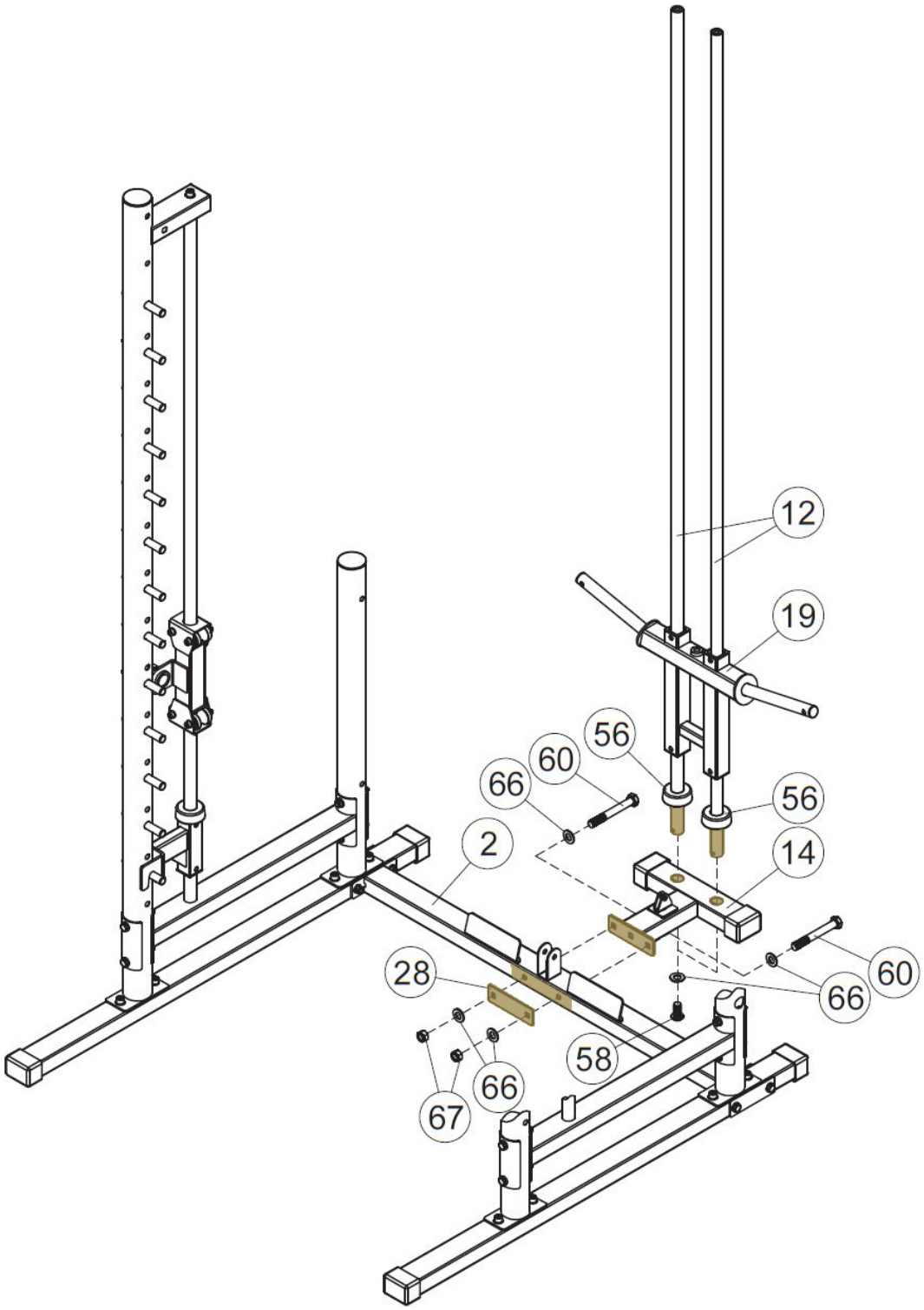
KROK 4: MONTÁŽ VODÍCÍCH TYČÍ

1. Boční spojovací rám (7) připevněte k levému vertikálnímu rámu (3) pomocí 2 šroubů M10x80 (60), 2 podložek M10 (66) a zahnuté spojovací destičky (27).

2. Přidělejte zadní sloupek (5) k levému hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x20 (57) a 2 podložek M10 (66). Následně jej přidělejte k bočnímu spojovacímu rámu (7) pomocí 2 šroubů M10x80 (60), 2 podložek M10 (66) a zahnuté spojovací destičky (27).

3. Vodící tyč multipressu (11) zasuňte do otvoru v bočním spojovacím rámu (7) a nasuňte na ni levou bezpečnostní zarážku (20), gumový doraz (56) a levé vodící pouzdro (16). Vodící tyč (11) pak zajistěte k levému vertikálnímu rámu (3) pomocí šroubu M10x20 (57), podložky M10 (66) a k bočnímu spojovacímu rámu (7) také pomocí šroubu M10x20 (57) a podložky M10 (66).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.

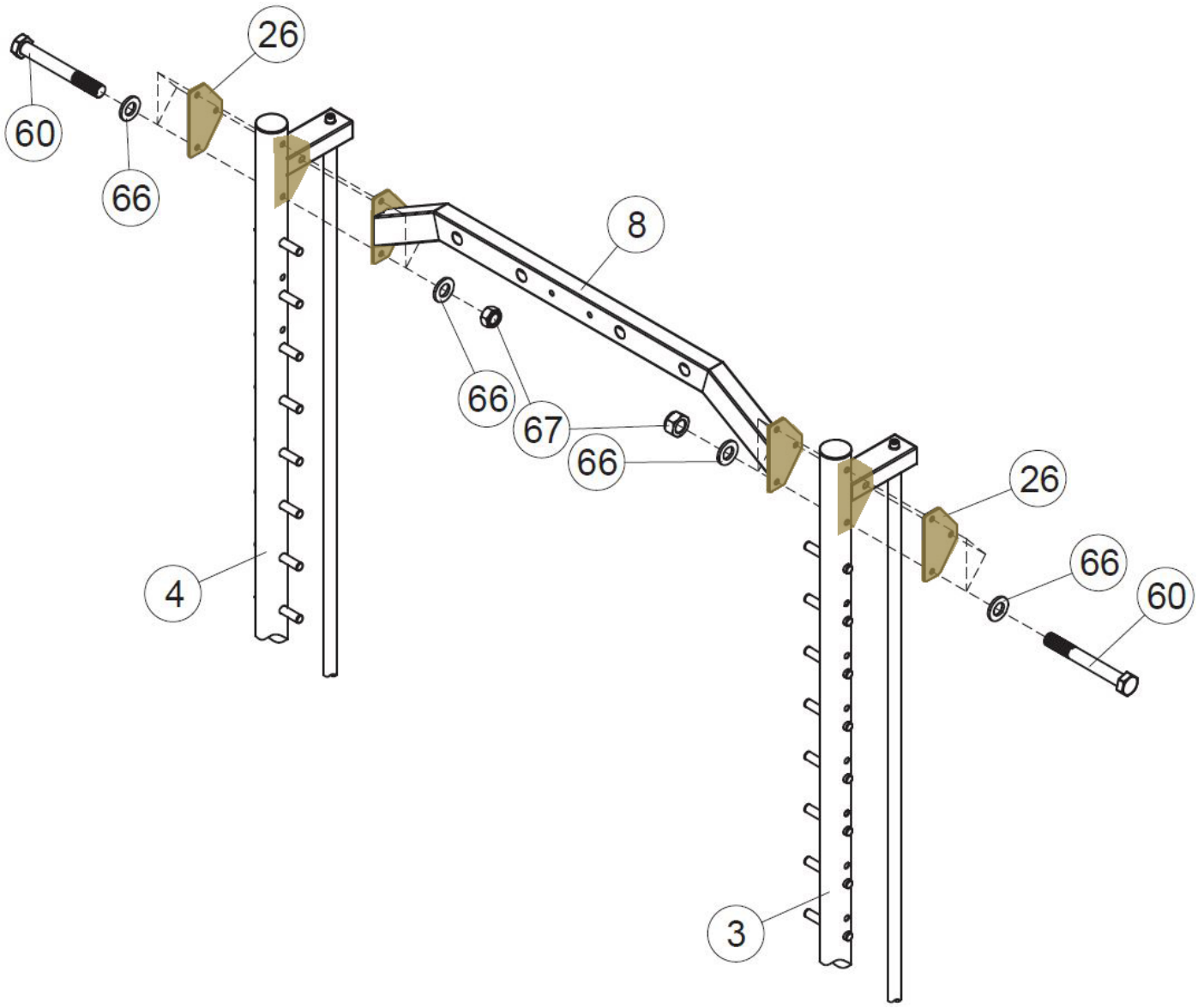


KROK 5: MONTÁŽ VODÍCÍCH TYČÍ KLADKY

1. Zadní stabilizátor (14) přidělejte k zadnímu spojovacímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M10x80 (60), 4 podložek M10 (66), menší spojovací destičky (28) a 2 matic M10 (67).

2. Vodící tyže závaží (12) zasuňte do zadního stabilizátoru (14) a přidělejte je k němu pomocí 2 šroubů M10x20 (58) a 2 podložek M10 (66). Následně na ně nasuňte gumové dorazy (56) a sloupek závaží (19).

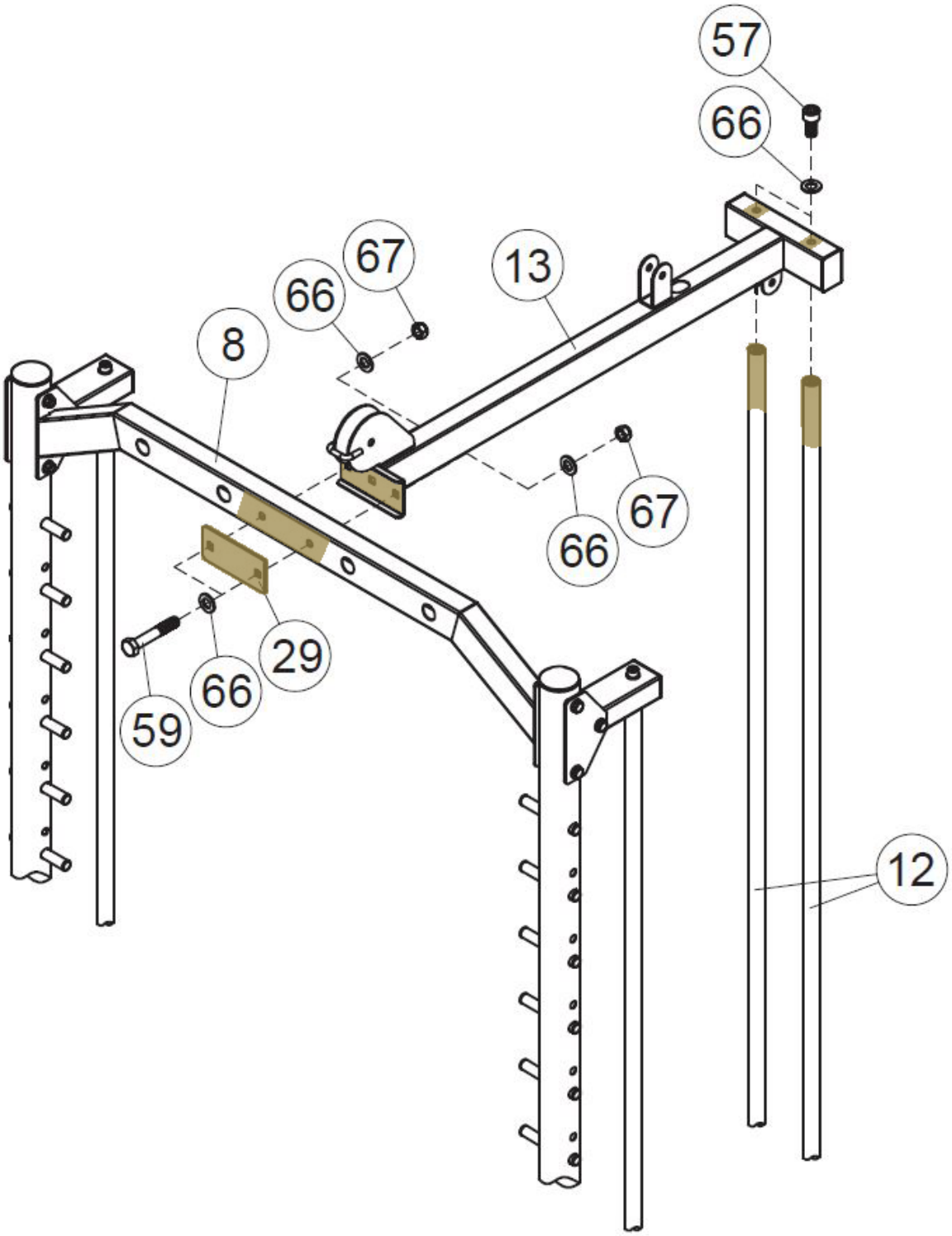
Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



KROK 6: MONTÁŽ HORNÍHO SPOJOVACÍHO RÁMU

Horní spojovací rám (8) přidělejte k levému (3) a pravému (4) vertikálnímu rámu pomocí 2 spojovacích destiček (26), 2 šroubů M10x80 (60), 4 podložek M10 (66) a 2 matic M10 (67).

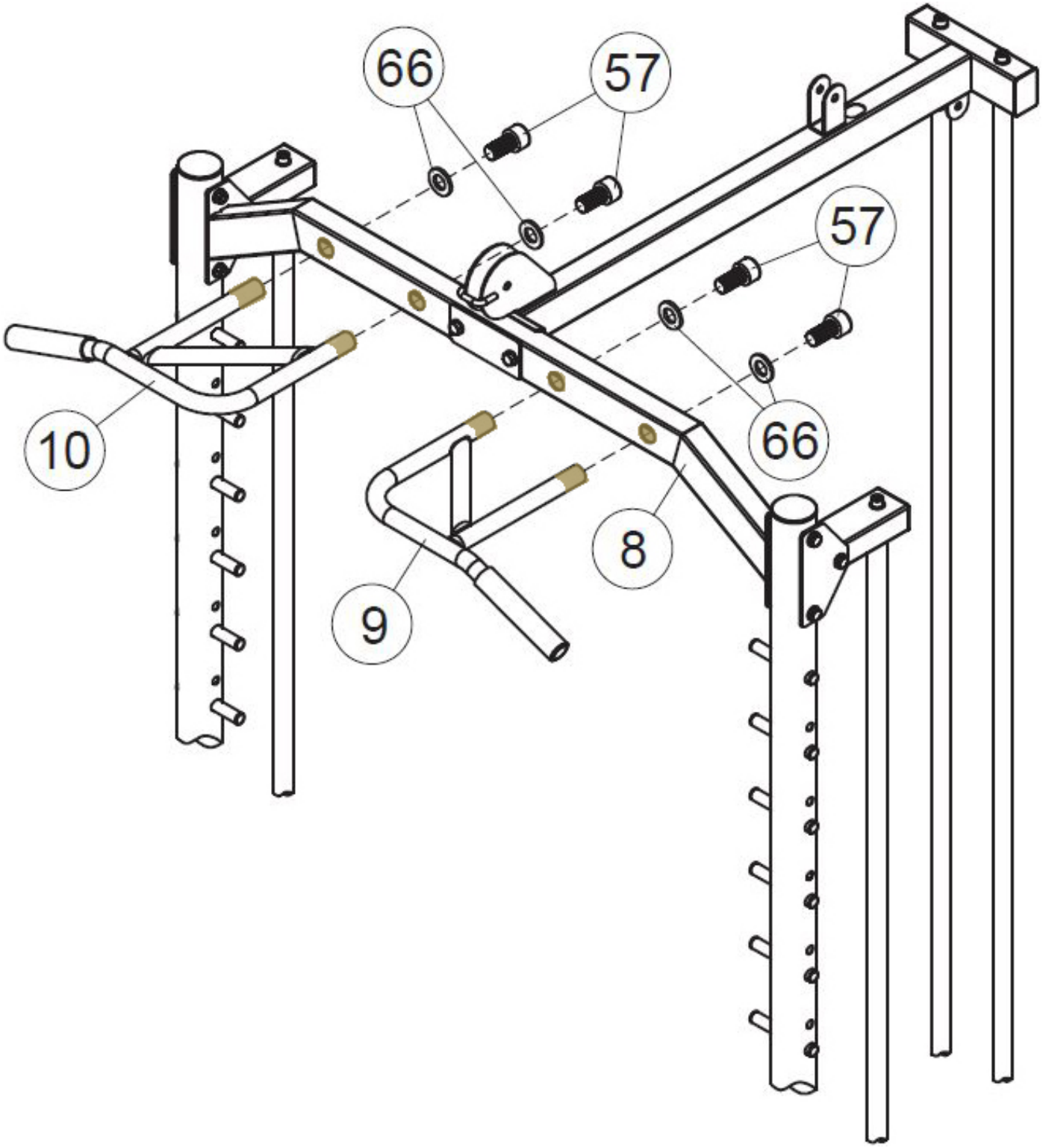
Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



KROK 7: MONTÁŽ RÁMU KLADKY

Horní rám kladky (13) přidělejte k hornímu spojovacímu rámu (8) pomocí větší spojovací destičky (29), 2 šroubů M10x60 (59), 4 podložek M10 (66) a 2 matic M10 (67). Na druhé straně jej pak připevněte k vodícím tyčím závaží (12) pomocí 2 šroubů M10x20 (57) a 2 podložek M10 (66).

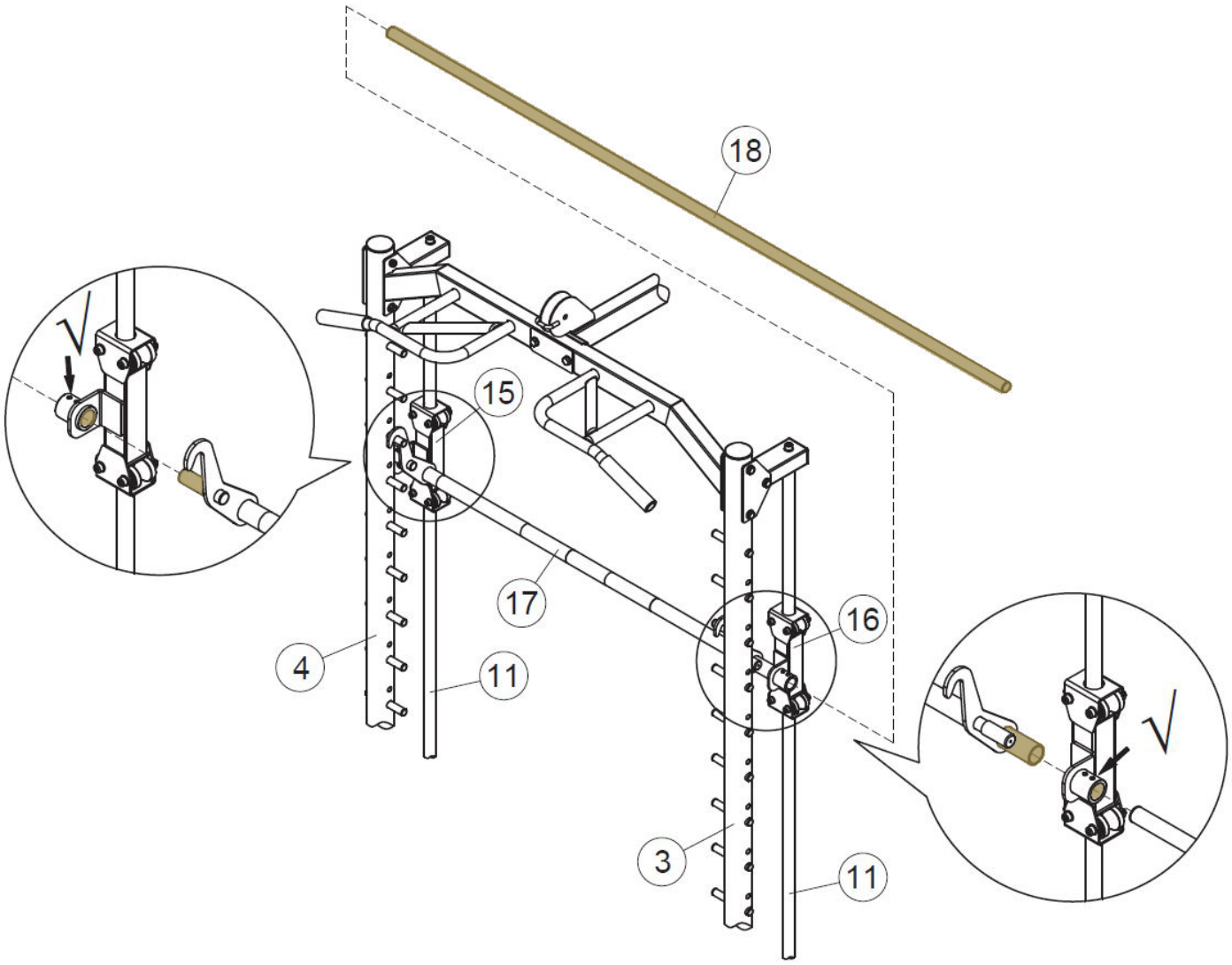
Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



KROK 8: MONTÁŽ HRAZDY

Levé (9) a pravé (10) madlo hrazdy přidělejte k hornímu spojovacímu rámu (8) pomocí 4 šroubů M10x20 (57) a 4 podložek M10 (66).

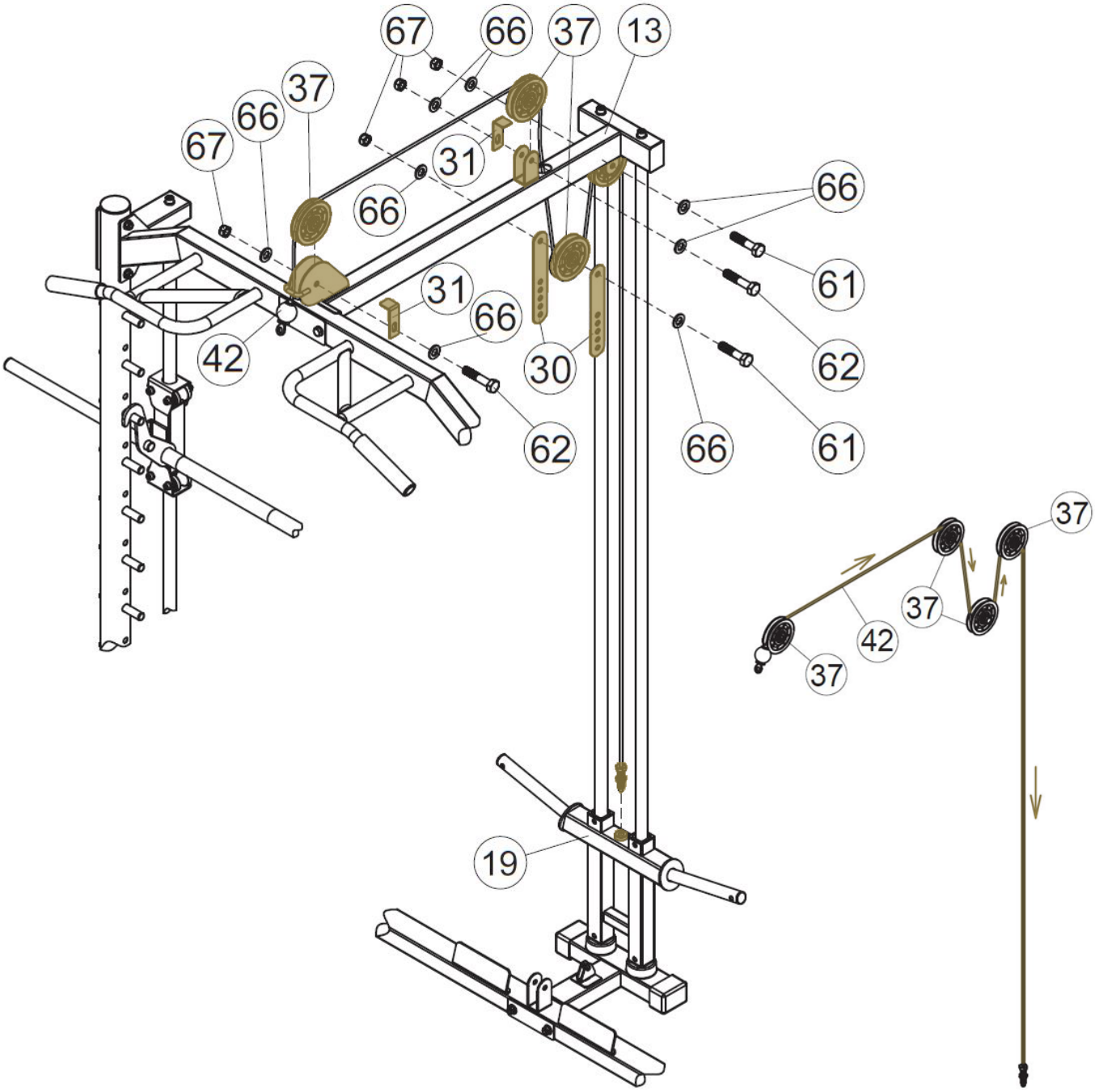
Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



KROK 9: MONTÁŽ MULTIPRESSU

Vnější osu multipressu (17) srovnejte s otvory vodících pouzder (16 a 15), které se nacházejí na vodících tyčích (11) a zahákněte ji za zarážky na vertikálních rámech (3 a 4) a zasuňte do ni vnitřní osu multipressu (18).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



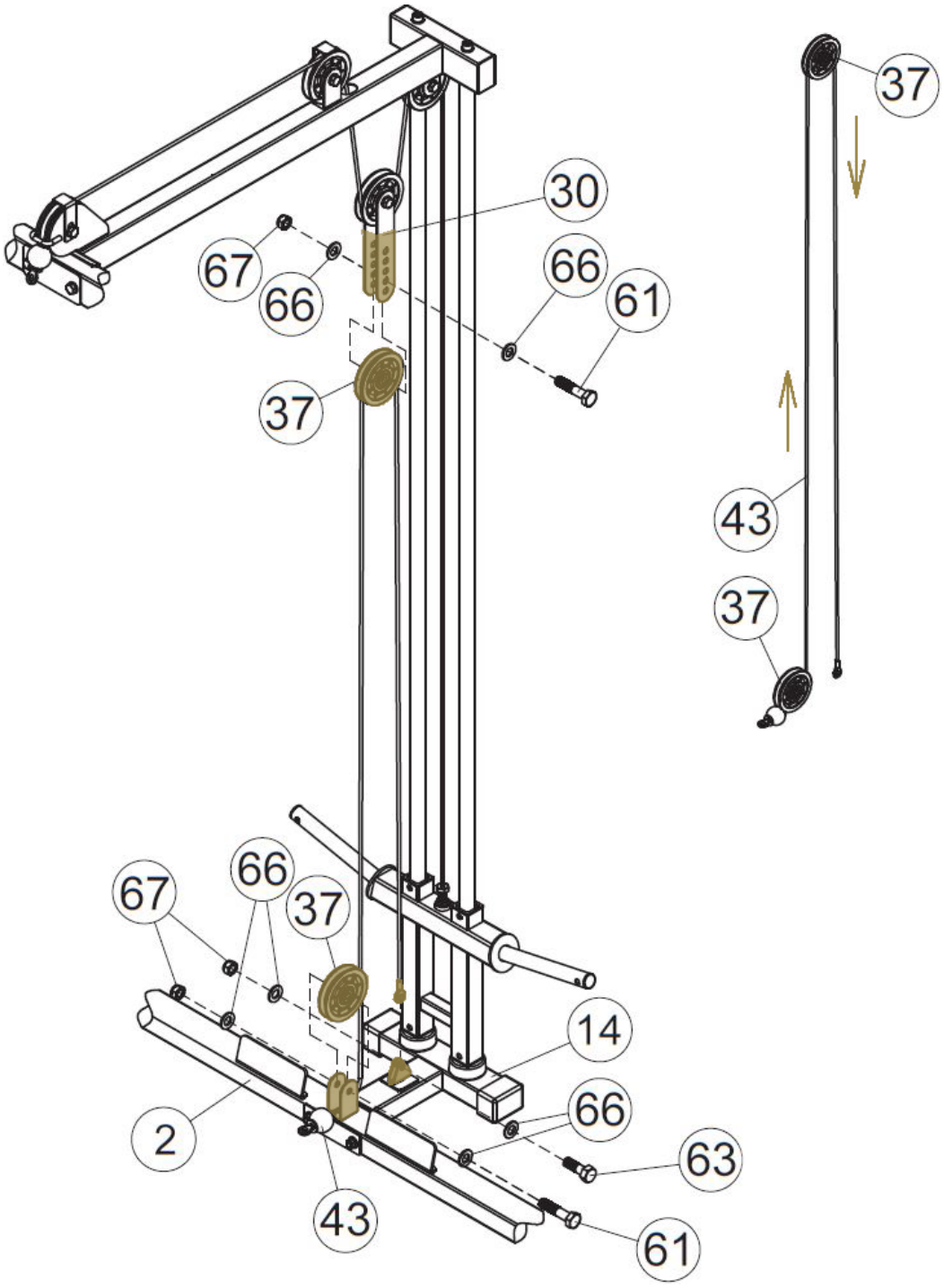
KROK 10: MONTÁŽ KLADEK

1. Přes první kladku (37) natáhněte kladkové lano (42) a přidělejte jej do rámu pomocí šroubu M10x50 (62), 2 podložek M10 (66), držáku kladky (31) a matice M10 (67). Stejně namontujte druhé kladkové ložisko (37).

2. Mezi dvojité pouzdro kladky (30) namontujte kladkové ložisko (37) přes které provlékněte kladkové lano (42) a přidělejte jej pomocí šroubu M10x45 (61), 2 podložek M10 (66) a matice M10 (67).

3. Natáhněte kladkové lano (42) přes poslední kladkové ložisko (37) a přidělejte ho pomocí šroubu M10x45 (61), 2 podložek M10 (66) a matice M10 (67). Konec kladkového lana (42) přidělejte k sloupku závaží (19).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



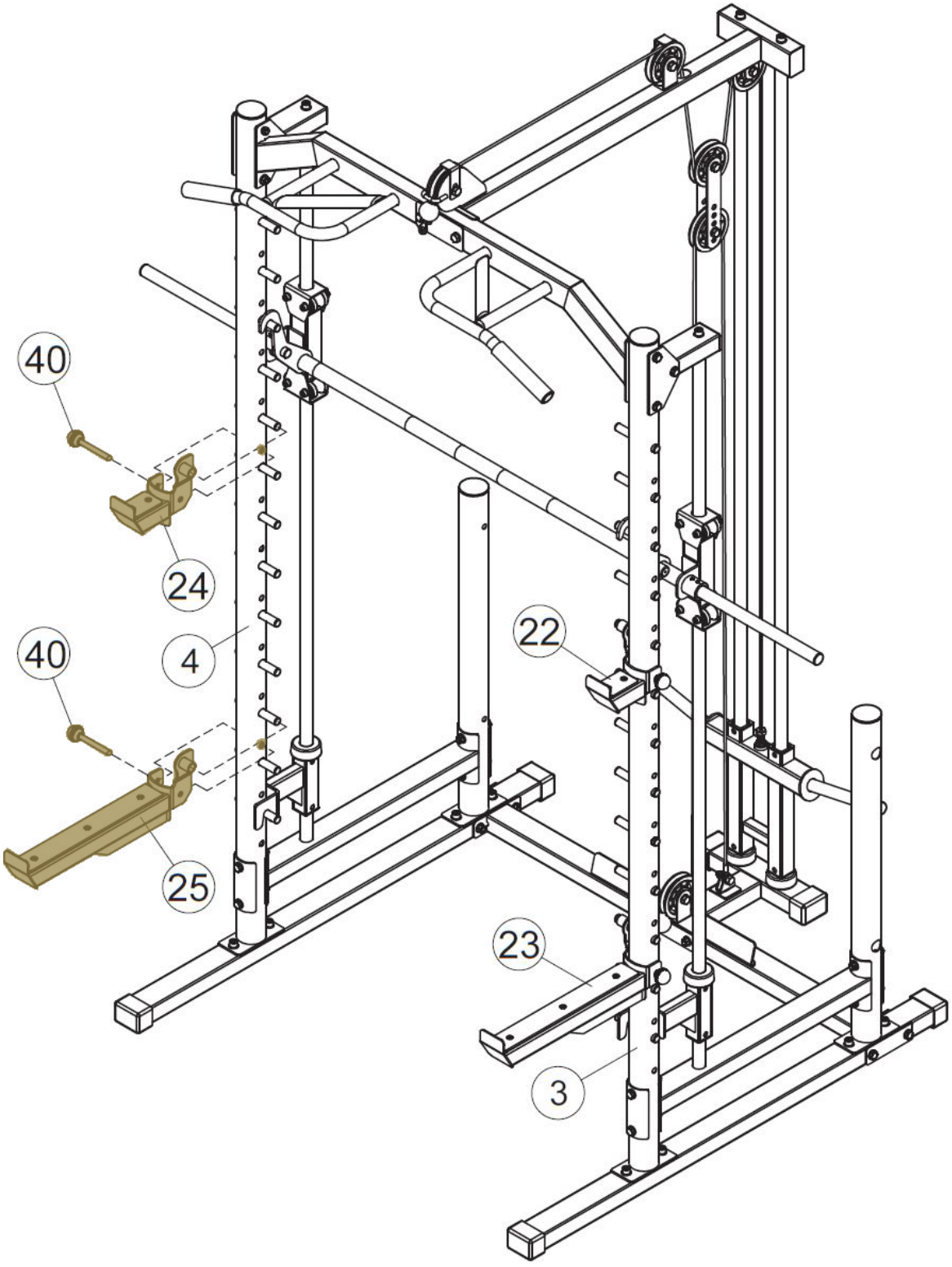
KROK 11: MONTÁŽ KLADEK 2

1. Přes první kladkové ložisko (37) natáhněte kladkové lano (43) a přidělejte jej do rámu pomocí šroubu M10x45 (61), 2 podložek M10 (66) a matice M10 (67).

2. Provlékněte kladkové lano (43) přes druhé kladkové ložisko (37) a následně jej přidělejte do dvojitého pouzdra kladky (30) pomocí šroubu M10x45 (61), 2 podložek M10 (66) a matice M10 (67).

3. Konec kladkového lana (43) přidělejte k očku na rámu pomocí šroubu M10x30 (63), 2 podložek M10 (66) a matice M10 (63).

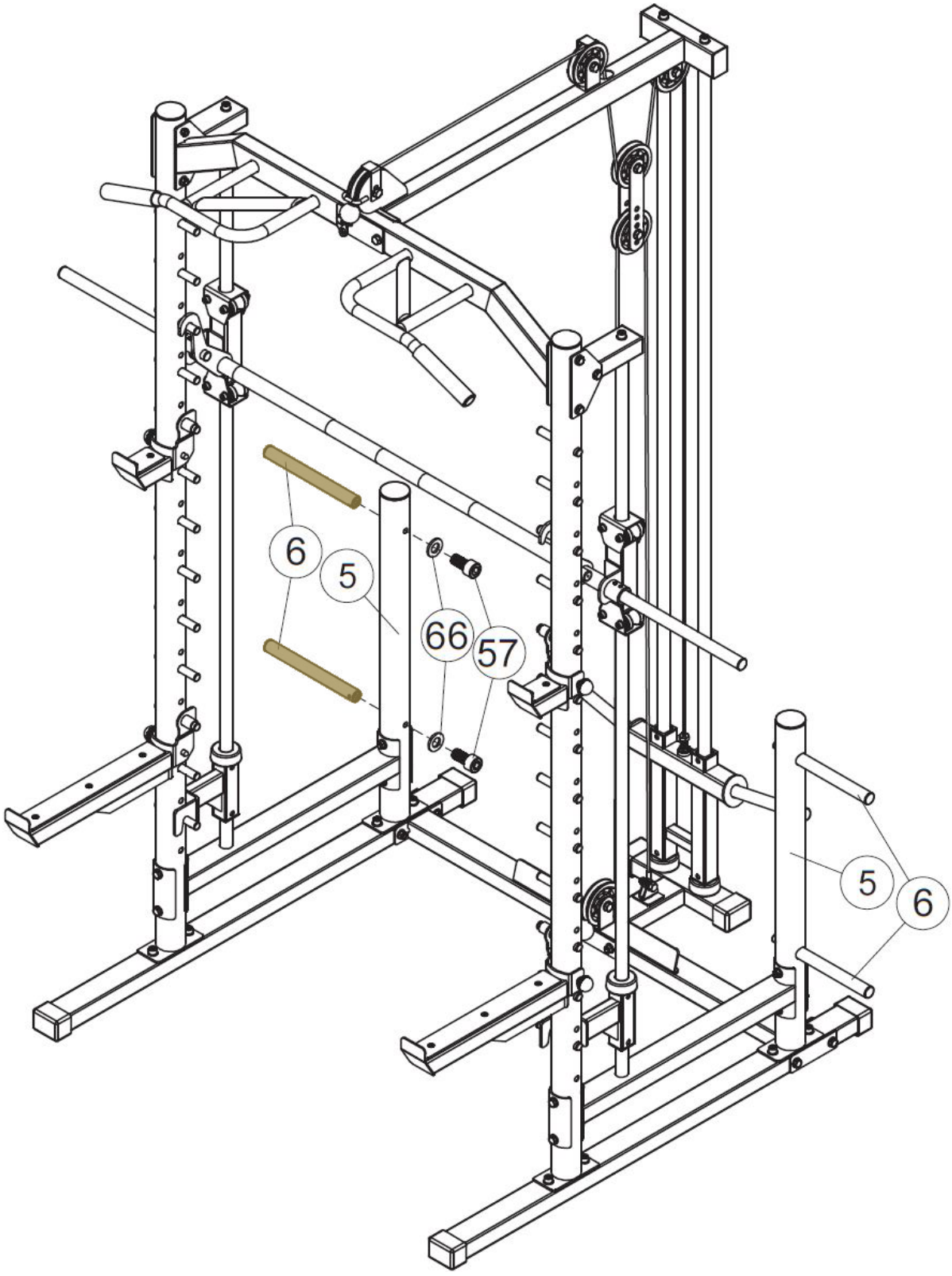
Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



KROK 12: MONTÁŽ ZARÁŽEK

1. Na levý (3) a pravý (4) vertikální rám přidělejte dle potřeby levou (23) a pravou (25) bezpečnostní zarážku pomocí zajišťovacího kolíku (40), nebo levou (22) a pravou (24) odkládací zarážku taktéž pomocí zajišťovacího kolíku (40).

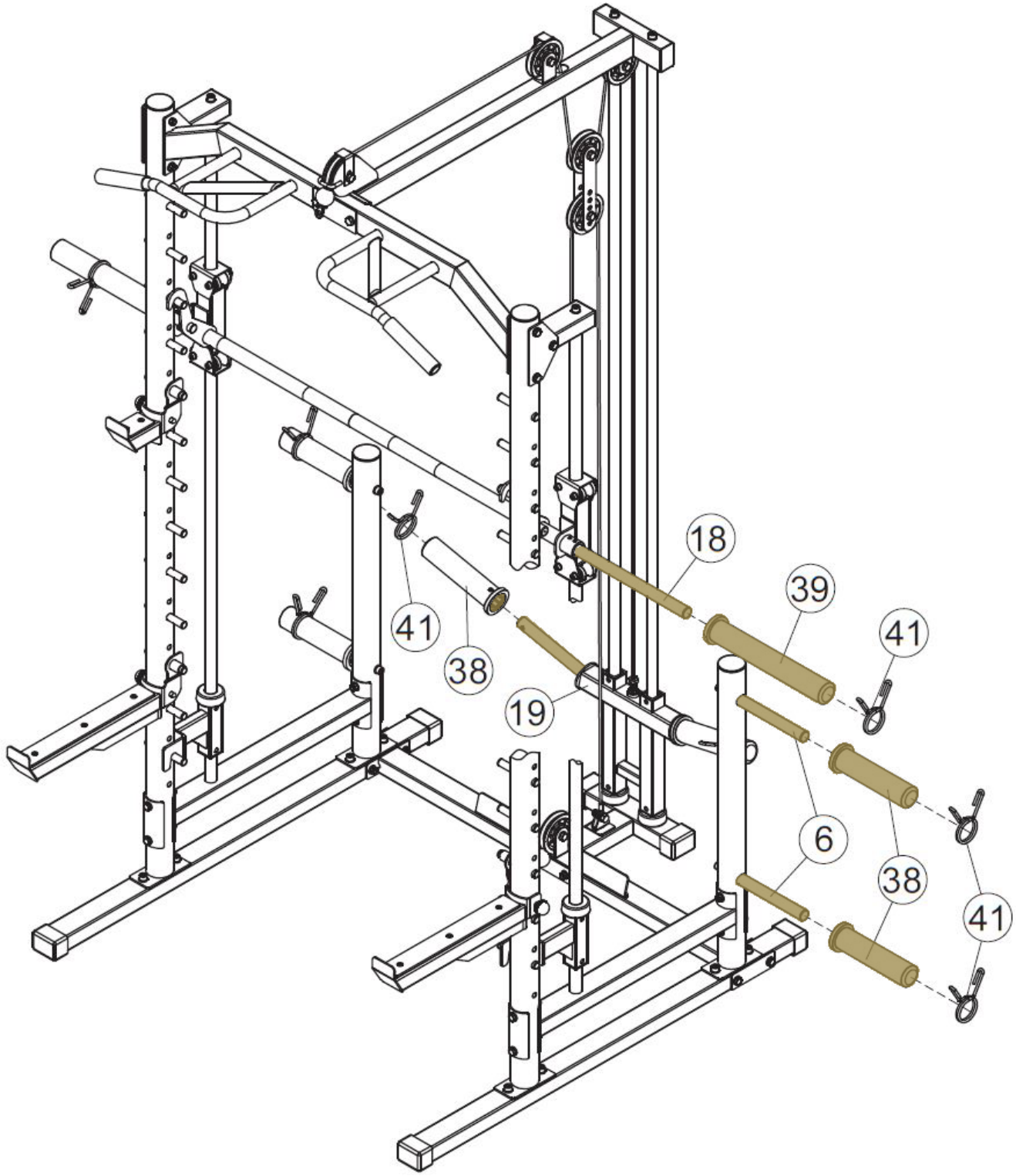
Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



KROK 13: MONTÁŽ TRNŮ

1. Do zadních sloupků (5) přidělejte trny na závaží (6) pomocí 4 šroubů M10x20 (57) a 4 podložek M10 (66).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



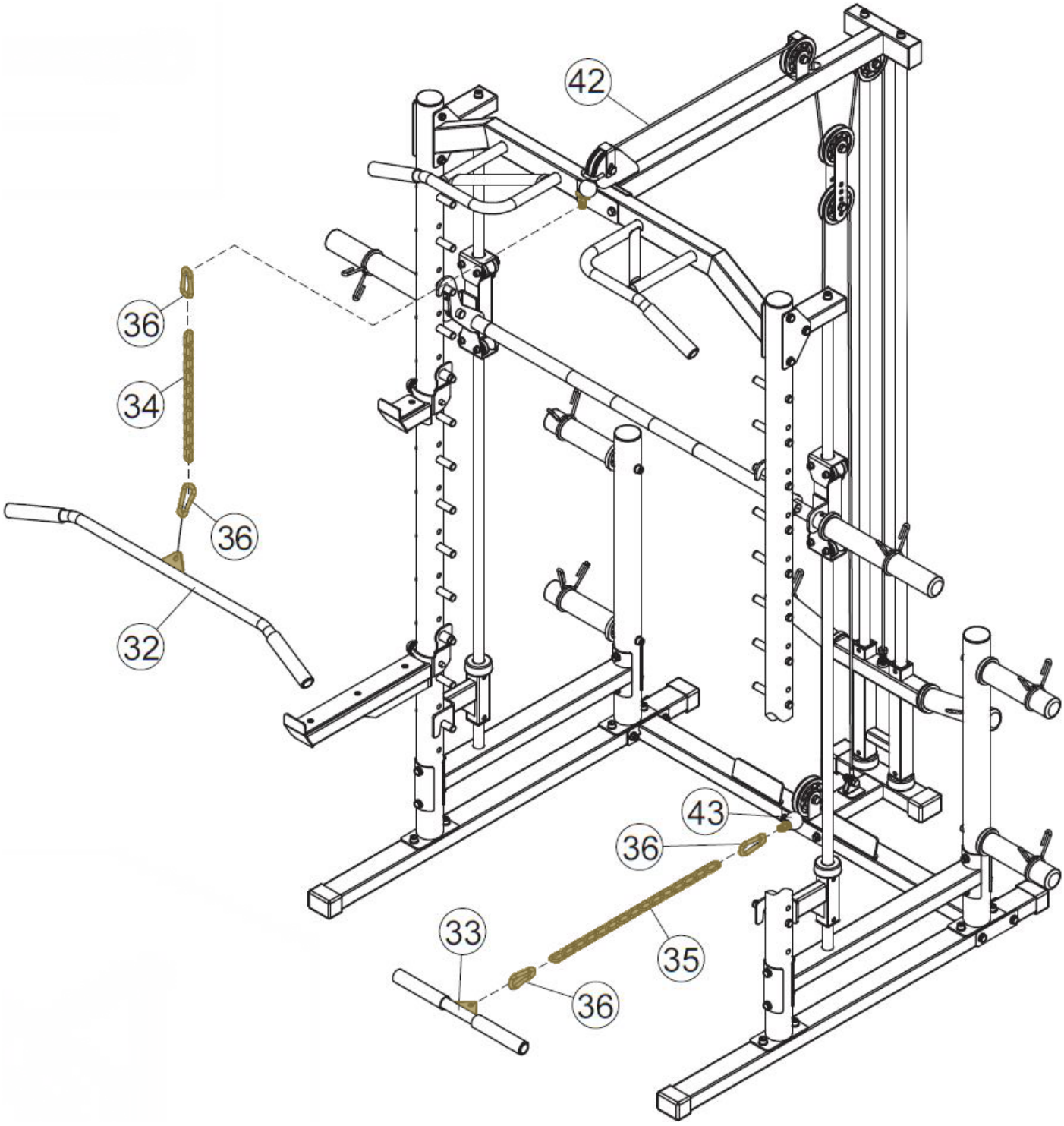
KROK 14: MONTÁŽ ADAPTÉRŮ

1. Na trn vnitřní osy multipressu (18) nasuňte redukci trnu na multipress (39) a dle potřeby i pružinový uzávěr (41).

2. Na trny závaží (6) nasuňte redukce trnů (38) a dle potřeby i pružinový uzávěr (41).

3. Na trny sloupku závaží (19) nasuňte redukce trnů (38) a dle potřeby i pružinový uzávěr (41).

Poznámka: nedotahujte šrouby a matice.



KROK 15: MONTÁŽ ADAPTÉRŮ

1. Ke kladkovému lanu (42) připevněte dle potřeby karabinu (36), řetěz (34) a zádový adaptér (32).

2. Ke kladkovému lanu (43) připevněte dle potřeby karabinu (36), řetěz (35) a adaptér (33).

Poznámka: utáhněte veškeré šrouby a matice!

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 jakýmikoli zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si pořiďte 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.

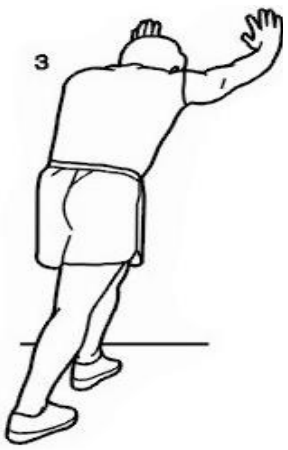
Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volné a plynulé pohyby, nikdy nekmitejte.

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. Protažení 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 nejvíc k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



3. Protažení lýtek a Achillových šlach

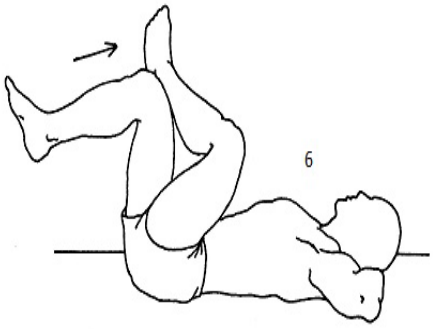
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň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

4. Protažení 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.

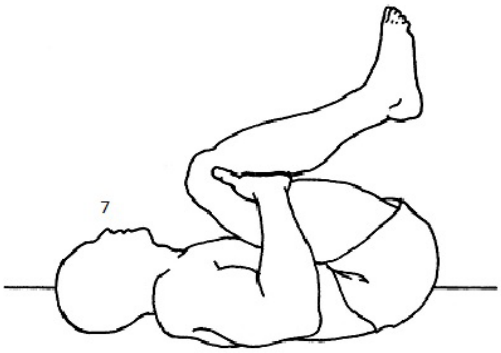
5. Protažení vnitřní strany stehna

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



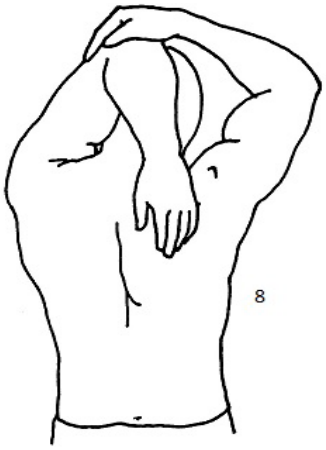
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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 polože setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte na každou stranu alespoň 3x.



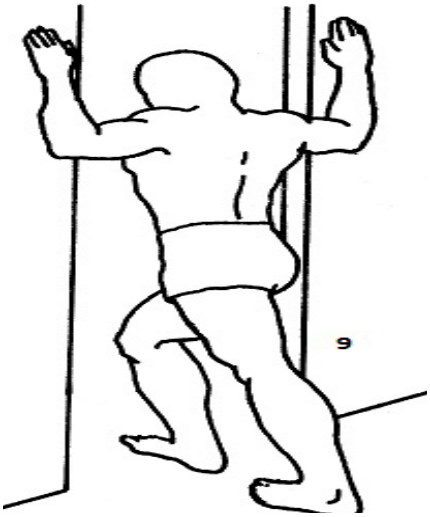
7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod koleny, 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

Vestoje 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 čistící 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.

Doporučujeme pravidelně kontrolovat povrch vodících tyčí na multipress, pokud budou tyče na ohmat suché, namažte je univerzálním mazivem (např. WD40).

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - 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

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

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 180kg.

Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

Prístroj môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. výhradne pre domáce a ľahko komerčné prostredie (wellness či malé hotelové fitcentrá) 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. Preveďte raz mesačne kontrolu všetkých častí veže, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, laniek, 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 krytiek. 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 svojím 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.

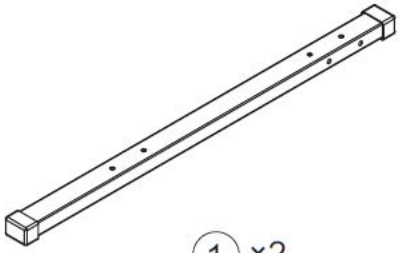
Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu používateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovaciu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. 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. Vyhradzujeme si právo na technické zmeny vzniknuté v dôsledku tohto procesu.

Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy 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.

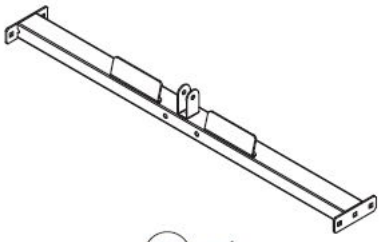
Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné 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.

ZOZNAM DIELOV

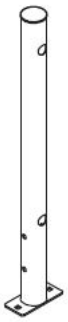


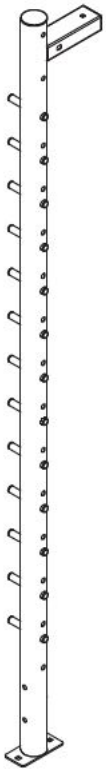
1 ×2



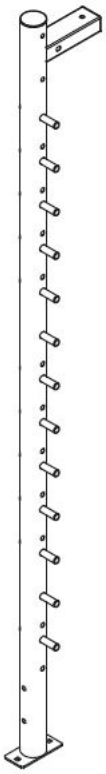
2 ×1

6 ×4





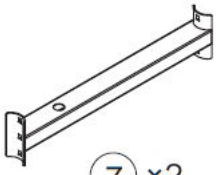
3 ×1



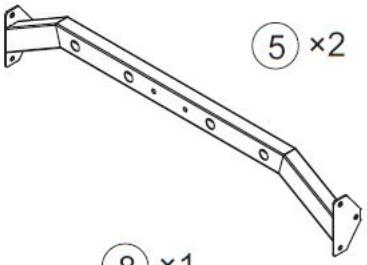
4 ×1

11 ×2

12 ×2



7 ×2

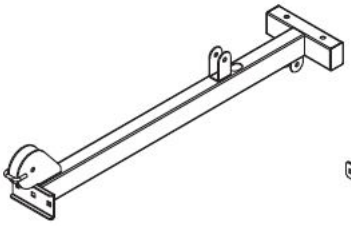


5 ×2

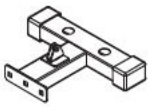
8 ×1

9 ×1

10 ×1



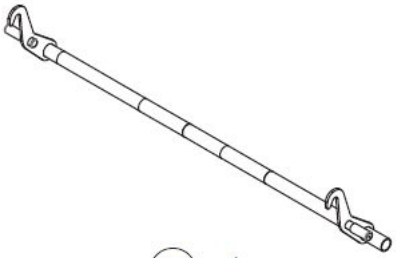
13 ×1



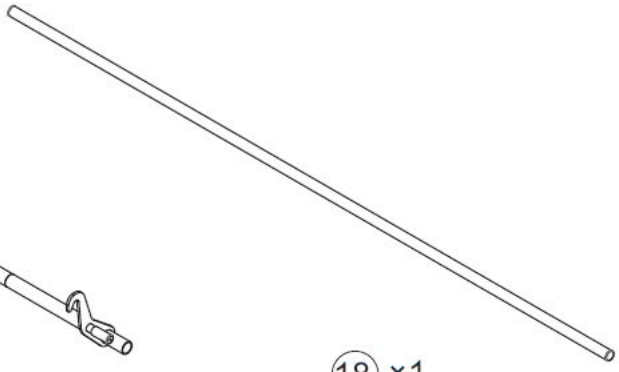
14 ×1

15 ×1

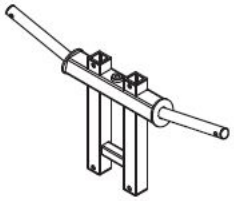
16 ×1



17 ×1



18 ×1



19 ×1

20 ×1

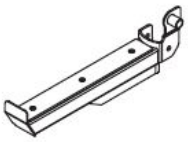
21 ×1

ZOZNAM DIELOV

22 ×1

23 ×1

24 ×1



25 ×1

26 ×2

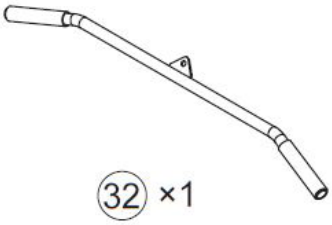
27 ×4

28 ×3

29 ×1

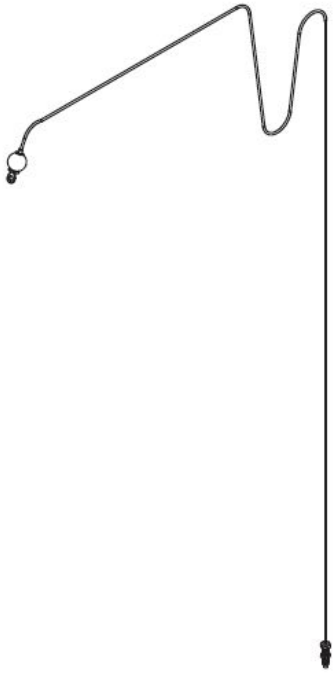
30 ×2

31 ×2



32 ×1

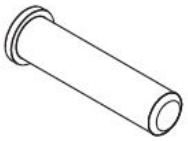
33 ×1



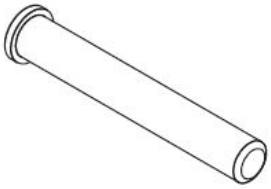
42 ×1

43 ×1

37 ×6



38 ×6



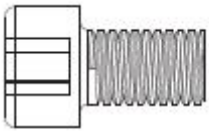
39 ×2

40 ×4

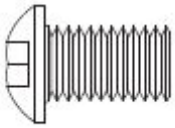
44 ×8

56 ×4

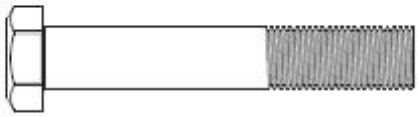
ZOZNAM DIELOV



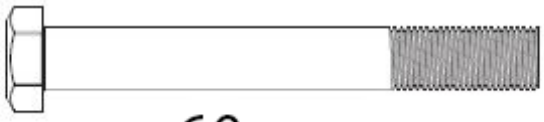
57



58

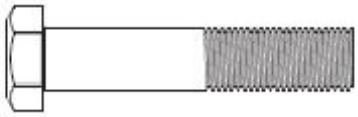


59

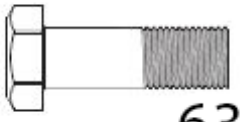


60

61



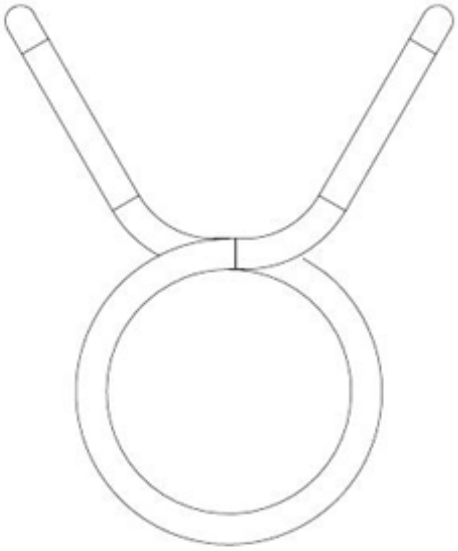
62



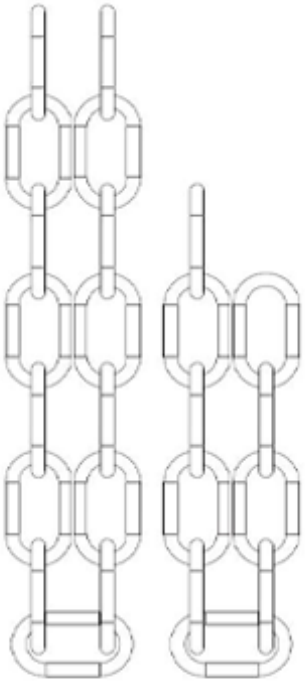
63

66

67

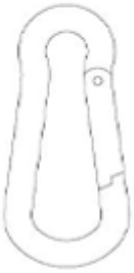


41



35

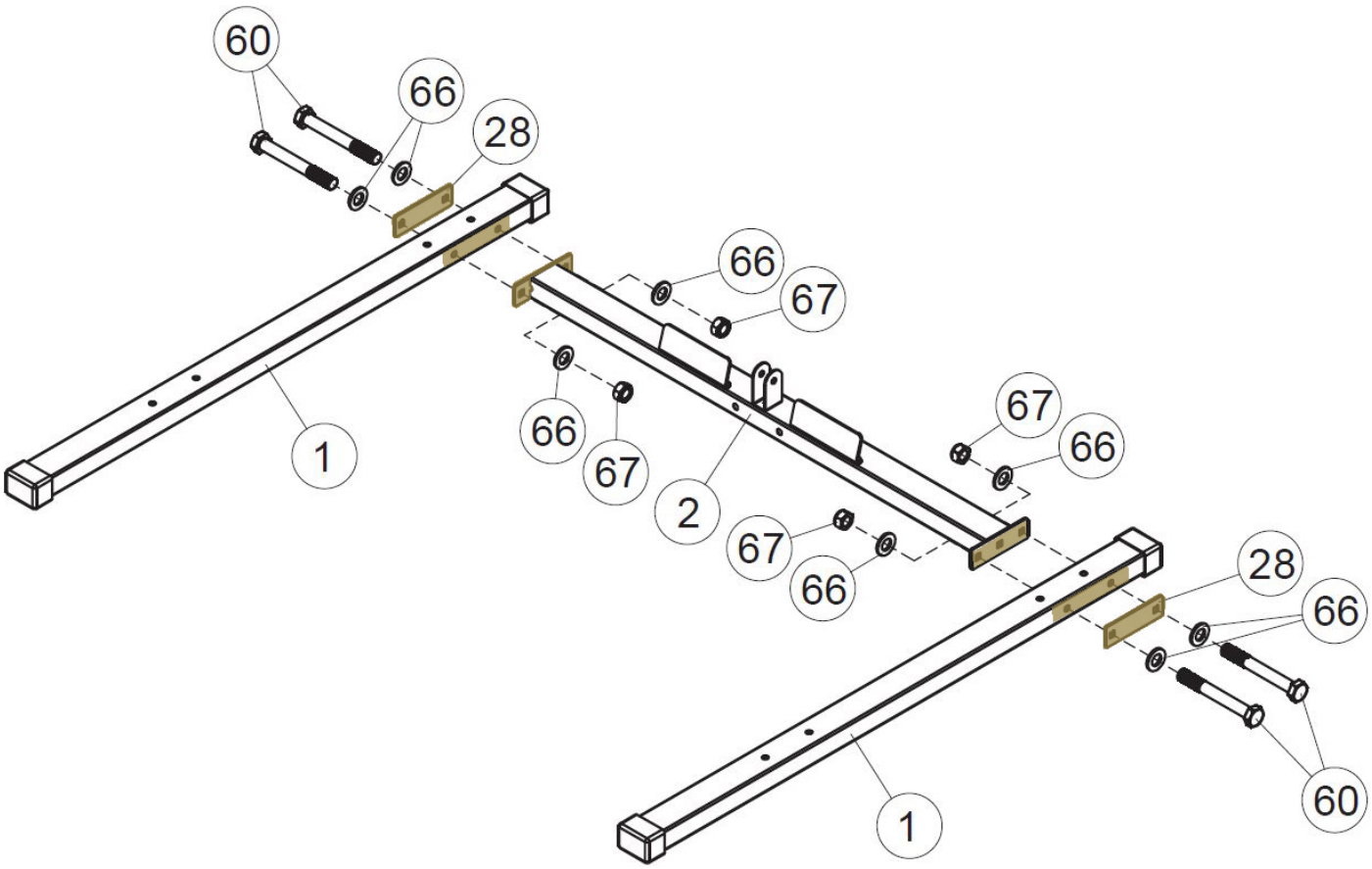
34



36

TABUĽKA DIELOV

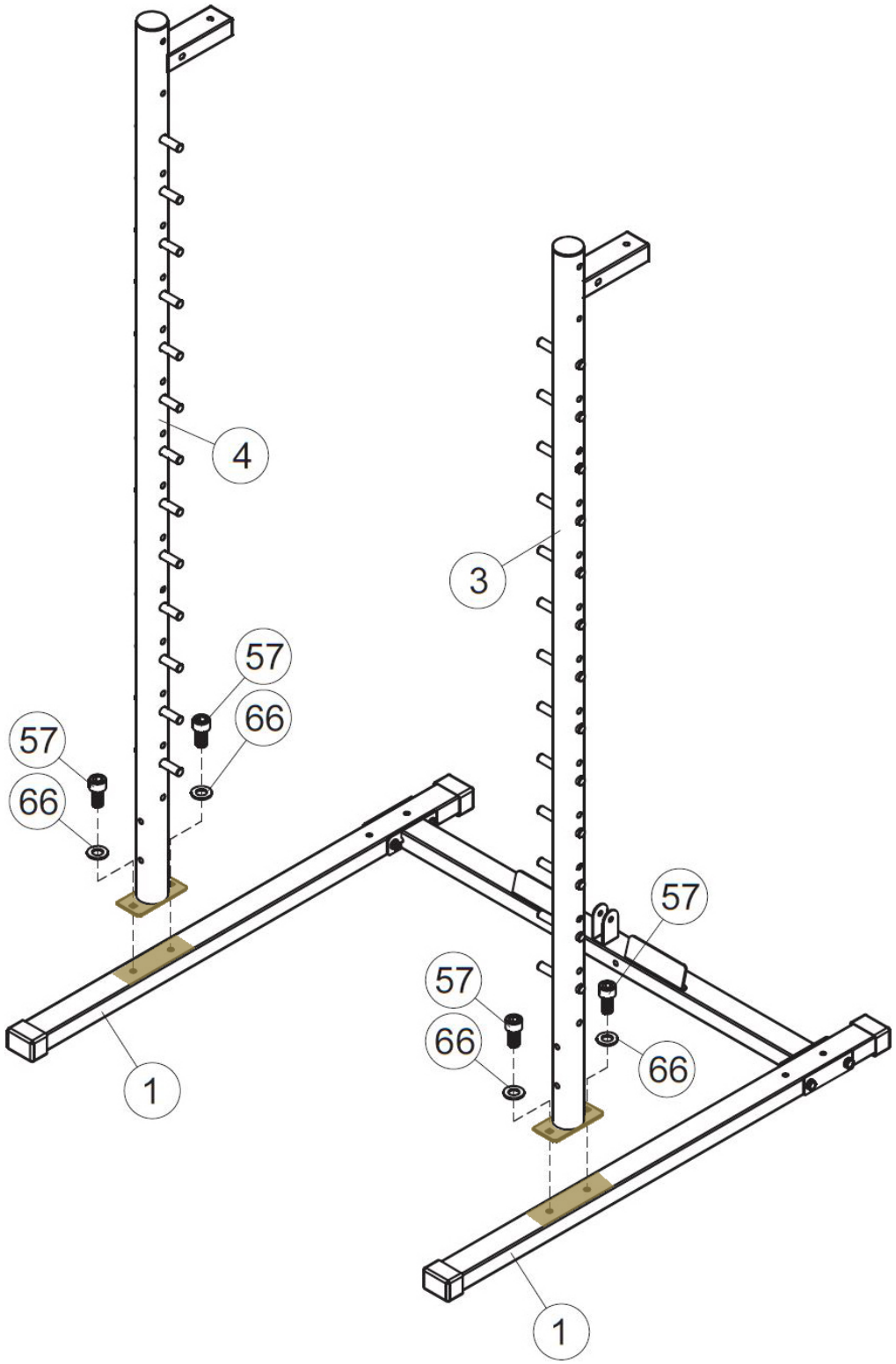
Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
1	HLAVNÝ RÁM	2	2	ZADNÝ SPOJOVACÍ RÁM	1
3	ĽAVÝ VERTIKÁLNY RÁM	1	4	PRAVÝ VERTIKÁLNY RÁM	1
5	ZADNÝ STĹPIK	2	6	TRN NA ZÁVAŽIE	4
7	BOČNÝ SPOJOVACÍ RÁM	2	8	HORNÝ SPOJOVACÍ RÁM	1
9	ĽAVÉ MADLO HRAZDY	1	10	PRAVÉ MADLO HRAZDY	1
11	VODIACE TYČE MULTIPRESSU	2	12	VODIACE TYČE ZÁVAŽIA	2
13	HORNÝ RÁM KLADKY	1	14	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
15	PRAVÉ VODIACE PÚZDRO	1	16	ĽAVÉ VODIACE PÚZDRO	1
17	VONKAJŠIA OSA MULTIPRESSU	1	18	VNÚTORNÁ OSA MULTIPRESSU	1
19	STĹPIK ZÁVAŽÍ	1	20	ĽAVÁ BEZPEČNOSTNÁ ZARÁŽKA	1
21	PRAVÁ BEZPEČNOSTNÁ ZARÁŽKA	1	22	ĽAVÝ ODKLADACÍ RÁM	1
23	ĽAVÝ BEZPEČNOSTNÝ RÁM	1	24	PRAVÝ ODKLADACÍ RÁM	1
25	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÝ RÁM	1	26	SPOJOVACIA DOŠTIČKA	2
27	ZAHNUTÁ SPOJOVACIA DOŠTIČKA	4	28	MENŠIA SPOJOVACIA DOŠTIČKA	3
29	VÄČŠIA SPOJOVACIA DOŠTIČKA	1	30	DVOJITÉ PÚZDRO KLADKY	2
31	DRŽIAK KLADKY	2	32	CHRBÁTOVÝ ADAPTÉR	1
33	TRICEPSOVÝ ADAPTÉR	1	34	KRATŠIA REŤAŽ	1
35	ĎALŠIA REŤAŽ	1	36	KARABINA	4
37	KLADKOVÉ LOŽISKO	6	38	REDUKCIA TRNU	6
39	REDUKCIA TRNU NA MULTIPRESS	2	40	ZAISŤOVACÍ KOLÍK	4
41	PRUŽINOVÝ UZÁVER	8	42	KLADKOVÉ LANO	1
43	KLADKOVÉ LANO	1	44	KLADKOVÝ VALČEK	8
56	GUMOVÉ DORAZY	4	57	SKRUTKA M10X20	22
58	SKRUTKA M10X20	2	59	SKRUTKA M10X60	2
60	SKRUTKA M10X80	20	61	SKRUTKA M10X45	4
62	SKRUTKA M10X50	2	63	SKRUTKA M10X30	1
66	PODLOŽKA M10	82	67	MATICA M10	29



KROK 1: MONTÁŽ RÁMU

Hlavné rámy (1) prirobte k zadnému spojovaciemu rámu (2) pomocou 4 skrutiek M10x80 (60), 2 menších spojovacích doštičiek (28), 8 podložiek M10 (66) a 4 matíc M10 (67).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.

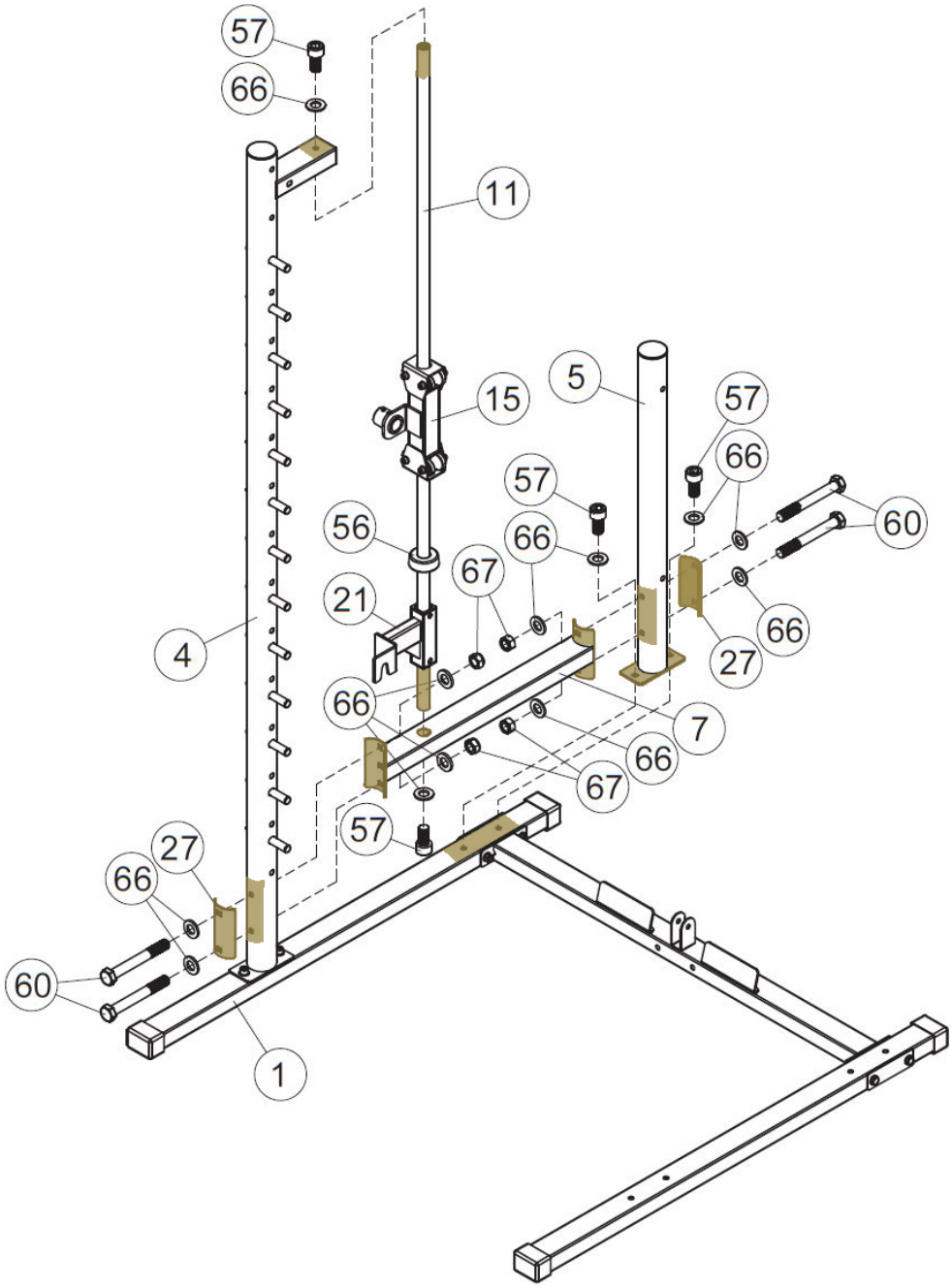


KROK 2: MONTÁŽ HLAVNÝCH RÁMOV

1. K ľavému hlavnému rámu (1) prirobte ľavý vertikálny rám (3) pomocou 2 skrutiek M10x20 (57) a 2 podložiek M10 (66).

2. Rovnako postupujte na druhej strane pri montáži pravého vertikálneho rámu (4).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



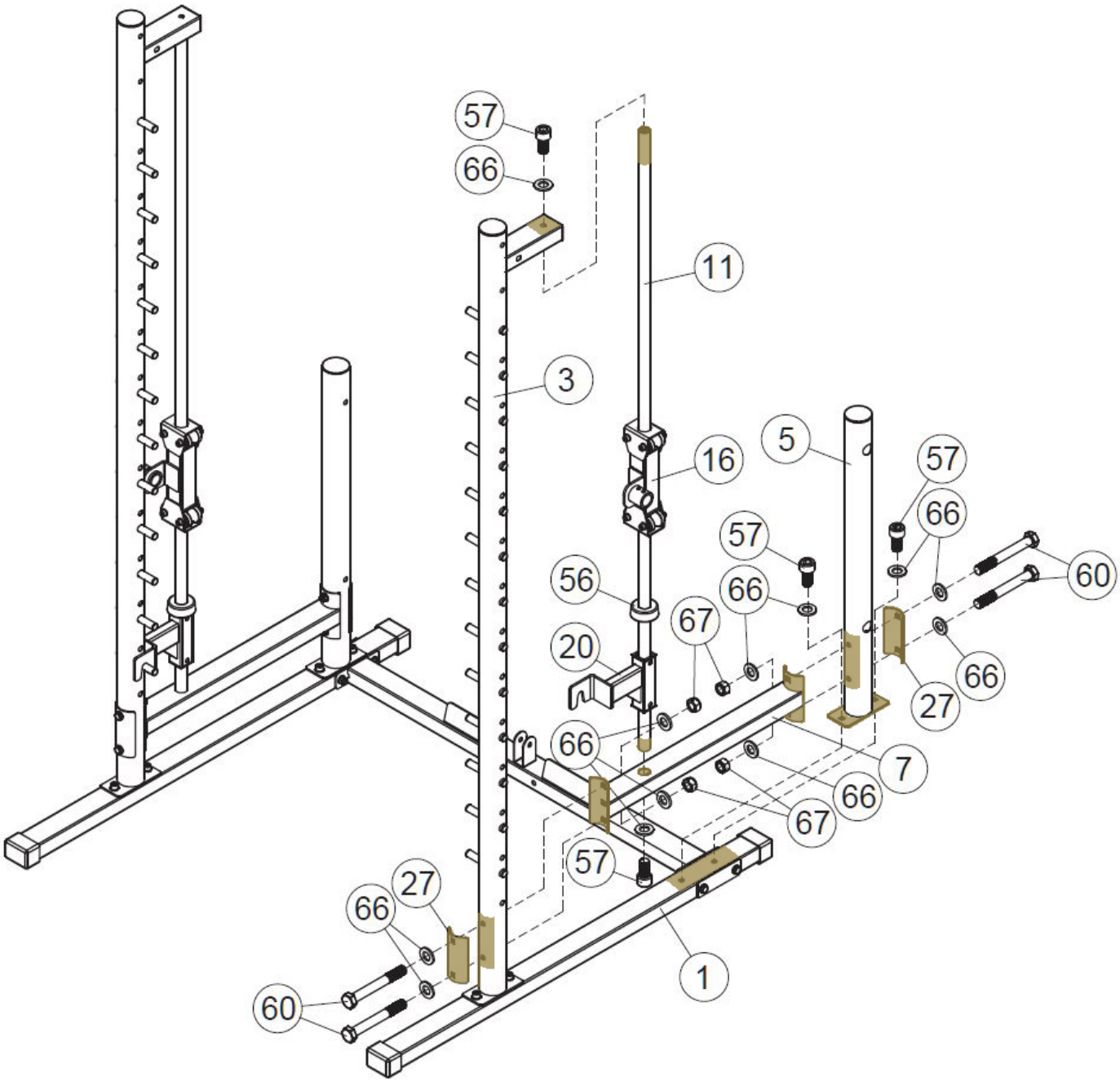
KROK 3: MONTÁŽ VODIACICH TYČÍ

1. Bočný spojovací rám (7) pripevnite k pravému vertikálnemu rámu (4) pomocou 2 skrutiek M10x80 (60), 2 podložiek M10 (66) a zahnuté spojovacie doštičky (27).

2. Prirobte zadný stĺpik (5) k pravému hlavnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x20 (57) a 2 podložiek M10 (66). Následne ho prirobte k bočnému spojovaciemu rámu (7) pomocou 2 skrutiek M10x80 (60), 2 podložiek M10 (66) a zahnuté spojovacie doštičky (27).

3. Vodiacu tyč multipressu (11) zasuňte do otvoru v bočnom spojovacom ráme (7) a nasuňte na ňu pravú bezpečnostnú zarážku (21), gumový doraz (56) a pravé vodiace puzdro (15). Vodiacu tyč (11) potom zaistite k pravému vertikálnemu rámu (4) pomocou skrutky M10x20 (57), podložky M10 (66) ak bočnému spojovaciemu rámu (7) tiež pomocou skrutky M10x20 (57) a podložky M10 (66).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



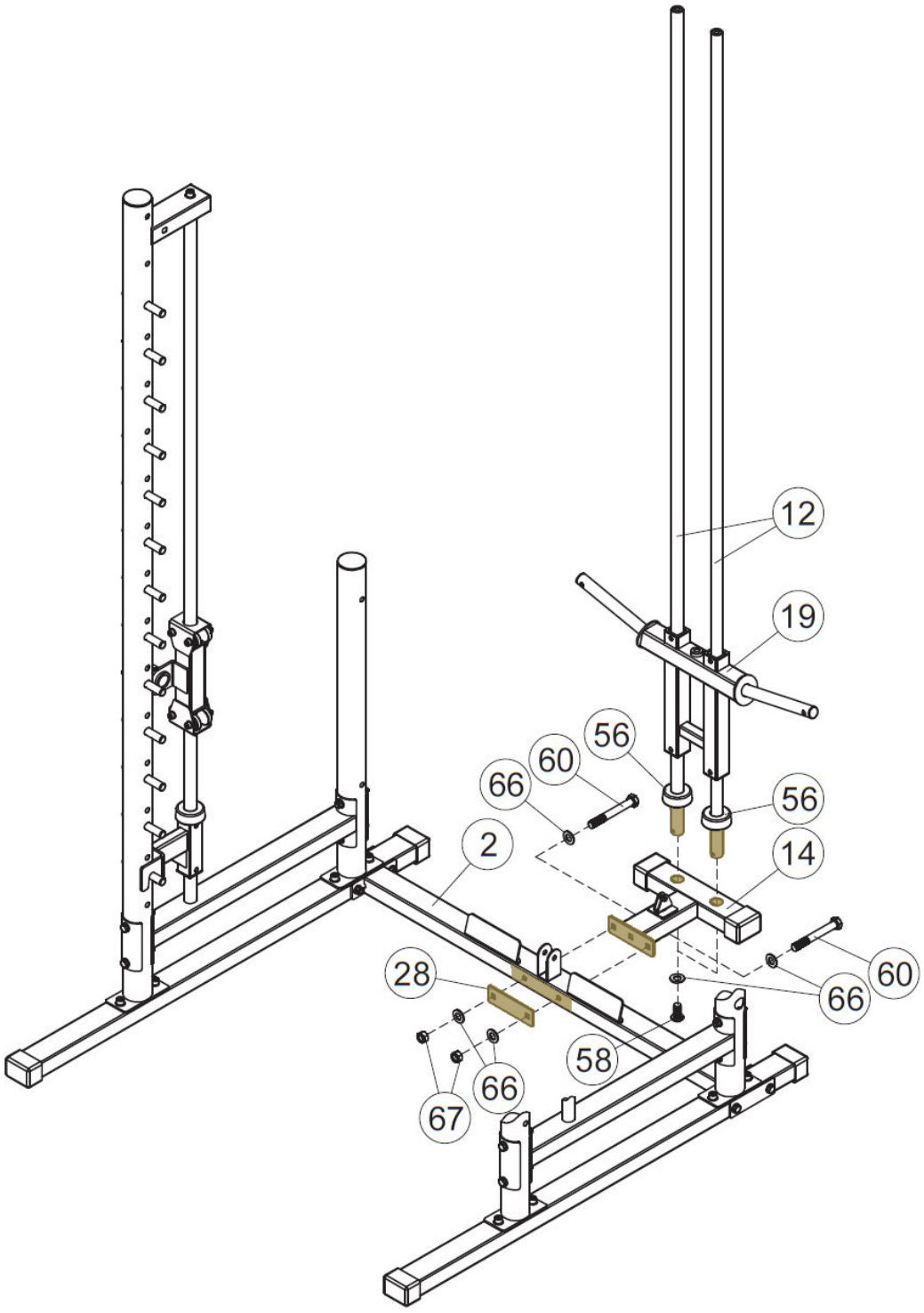
KROK 4: MONTÁŽ VODIACICH TYČÍ

1. Bočný spojovací rám (7) pripevnite k ľavému vertikálnemu rámu (3) pomocou 2 skrutiek M10x80 (60), 2 podložiek M10 (66) a zahnuté spojovacie doštičky (27)

2. Prirobte zadný stĺpik (5) k ľavému hlavnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x20 (57) a 2 podložiek M10 (66). Následne ho prirobte k bočnému spojovaciemu rámu (7) pomocou 2 skrutiek M10x80 (60), 2 podložiek M10 (66) a zahnuté spojovacie doštičky (27).

3. Vodiacu tyč multipressu (11) zasuňte do otvoru v bočnom spojovacom ráme (7) a nasuňte na ňu ľavú bezpečnostnú zarážku (20), gumový doraz (56) a ľavé vodiace puzdro (16). Vodiacu tyč (11) potom zaistite k ľavému vertikálnemu rámu (3) pomocou skrutky M10x20 (57), podložky M10 (66) ak bočnému spojovaciemu rámu (7) tiež pomocou skrutky M10x20 (57) a podložky M10 (66).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.

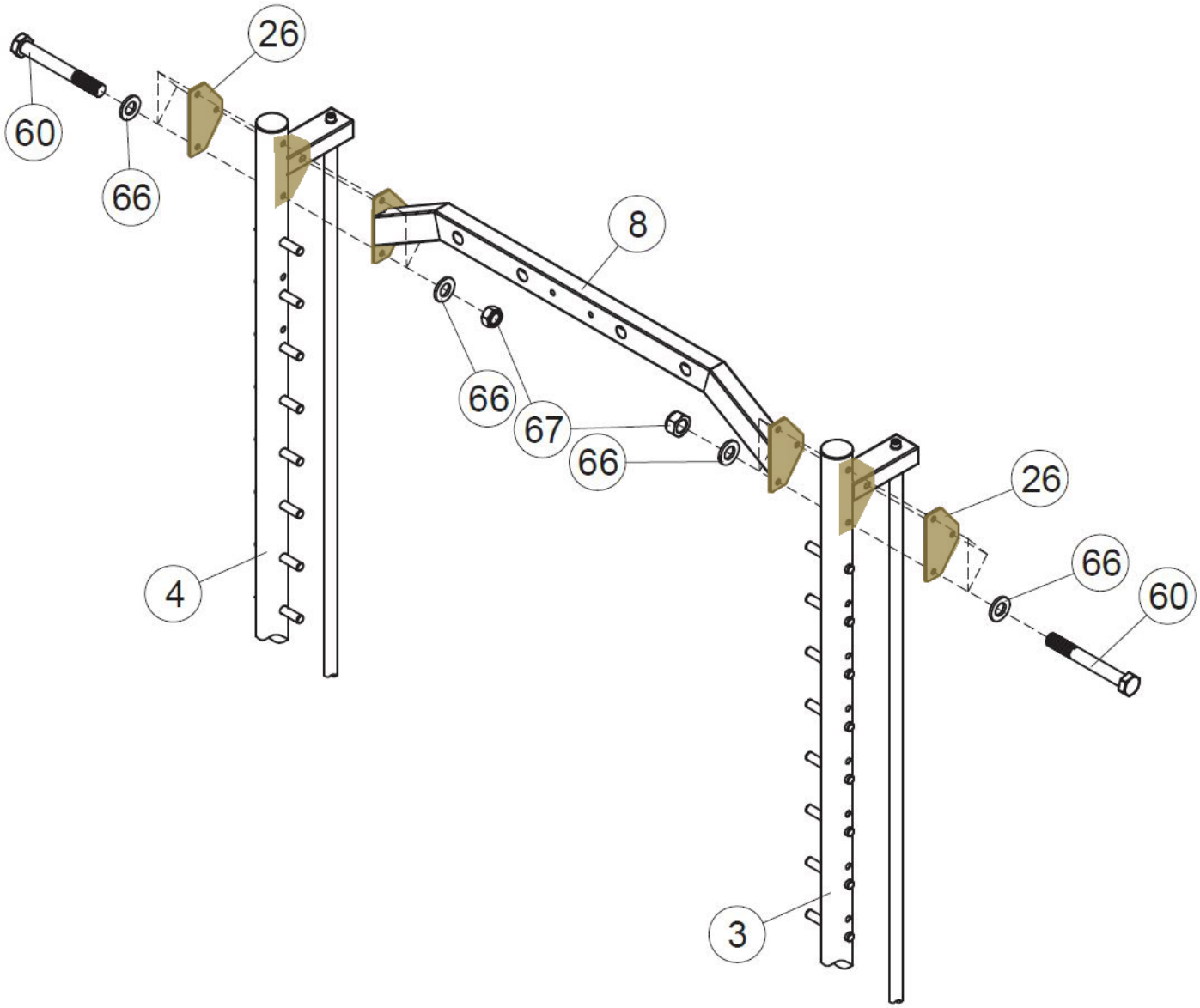


KROK 5: MONTÁŽ VODIACICH TYČÍ KLADKY

1. Zadný stabilizátor (14) prirobte k zadnému spojovaciemu rámu (2) pomocou 2 skrutiek M10x80 (60), 4 podložiek M10 (66), menšie spojovacie doštičky (28) a 2 matíc M10 (67).

2. Vodiace tie isté závažia (12) zasuňte do zadného stabilizátora (14) a prirobte ich k nemu pomocou 2 skrutiek M10x20 (58) a 2 podložiek M10 (66). Následne na ne nasuňte gumové dorazy (56) a stĺpik závažia (19).

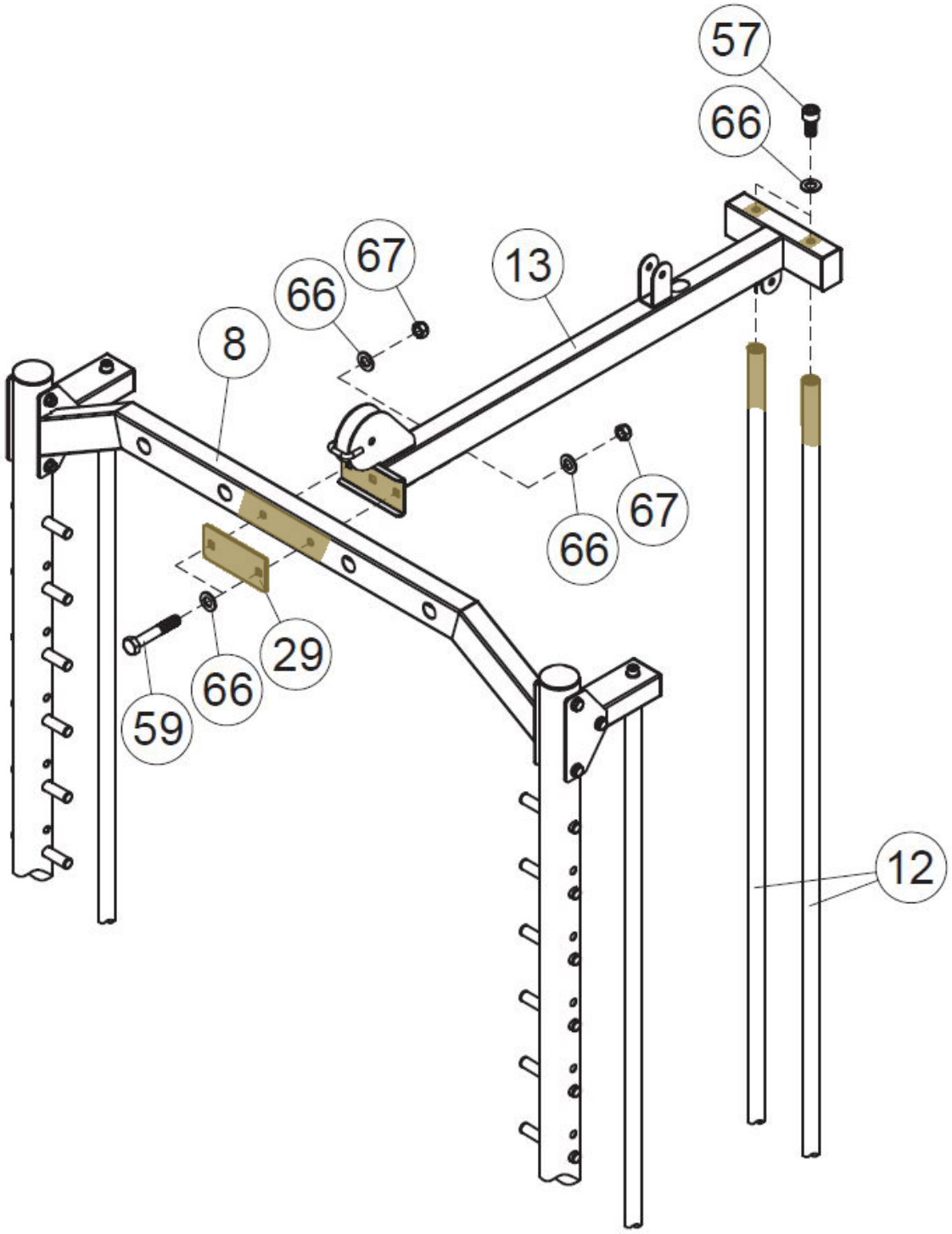
Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



KROK 6: MONTÁŽ HORNÉHO SPOJOVACIEHO RÁMU

Horný spojovací rám (8) prirobte k ľavému (3) a pravému (4) vertikálnemu rámu pomocou 2 spojovacích doštičiek (26), 2 skrutiek M10x80 (60), 4 podložiek M10 (66) a 2 matíc M10 (67).

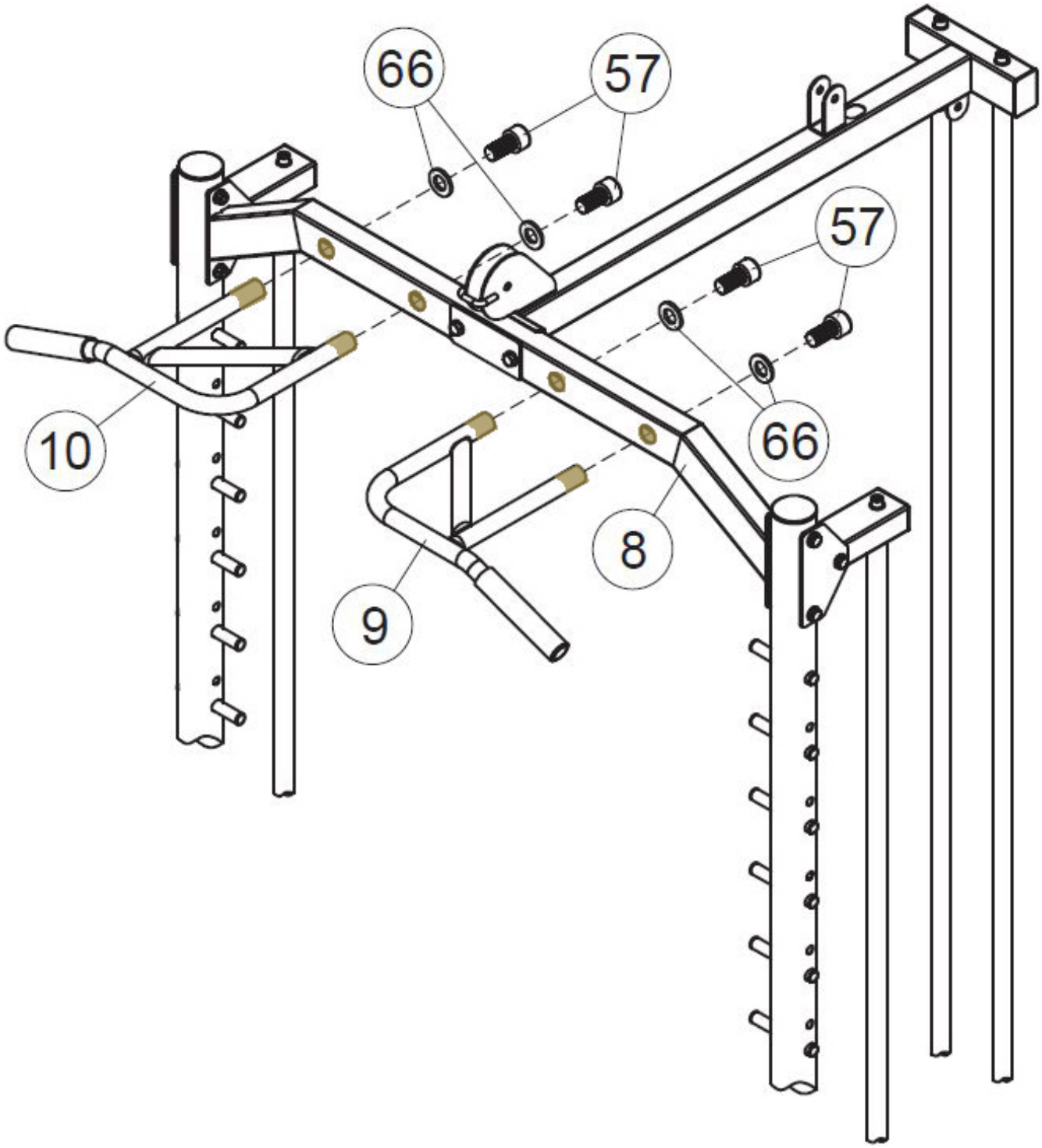
Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



KROK 7: MONTÁŽ RÁMU KLADKY

Horný rám kladky (13) prirobte k hornému spojovaciemu rámu (8) pomocou väčšej spojovacej doštičky (29), 2 skrutiek M10x60 (59), 4 podložiek M10 (66) a 2 matíc M10 (67). Na druhej strane ho potom pripevnite k vodiacim tyčiam závažia (12) pomocou 2 skrutiek M10x20 (57) a 2 podložiek M10 (66).

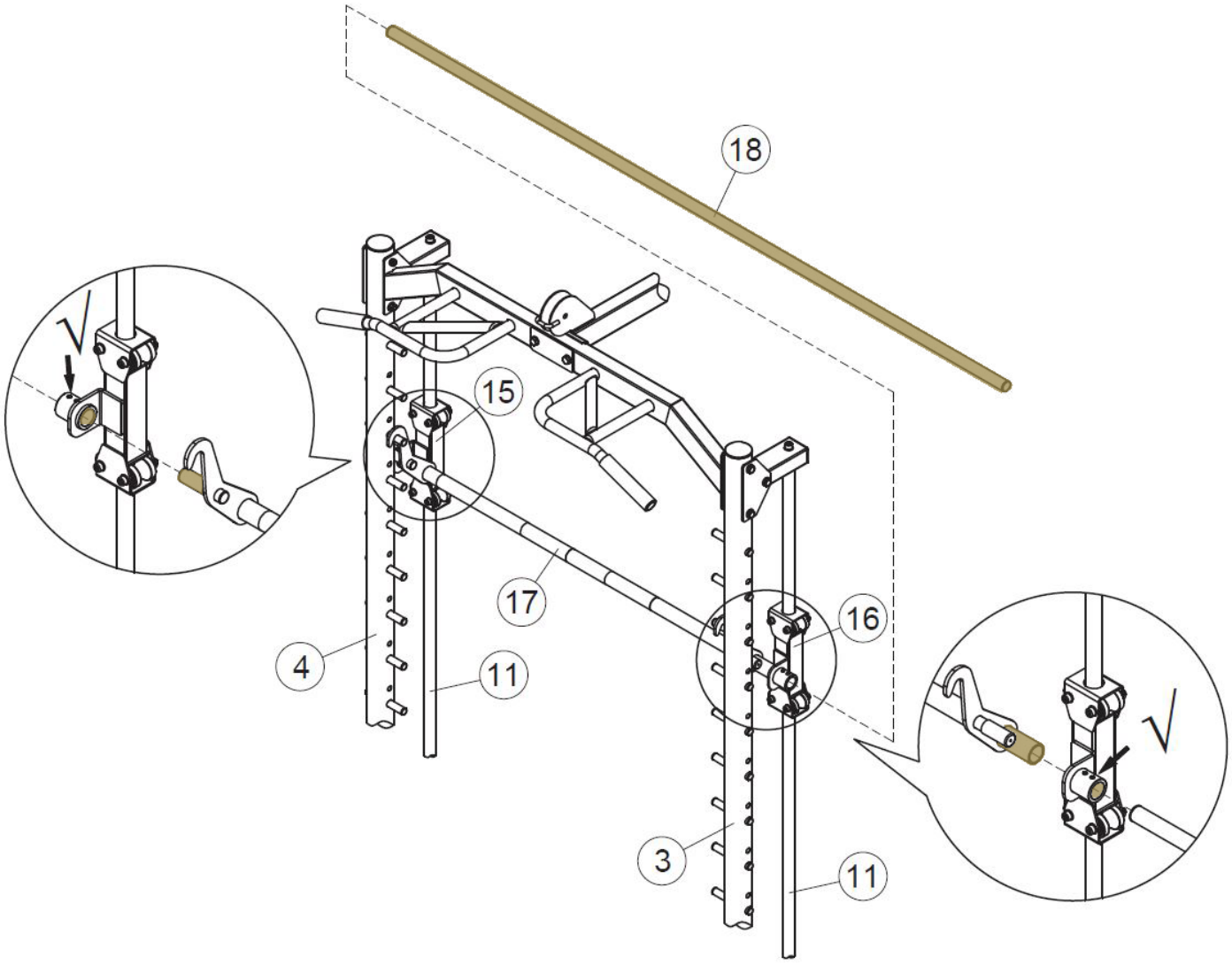
Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



KROK 8: MONTÁŽ HRAZDY

Ľavé (9) a pravé (10) madlo hrazdy prirobte k hornému spojovaciemu rámu (8) pomocou 4 skrutiek M10x20 (57) a 4 podložiek M10 (66).

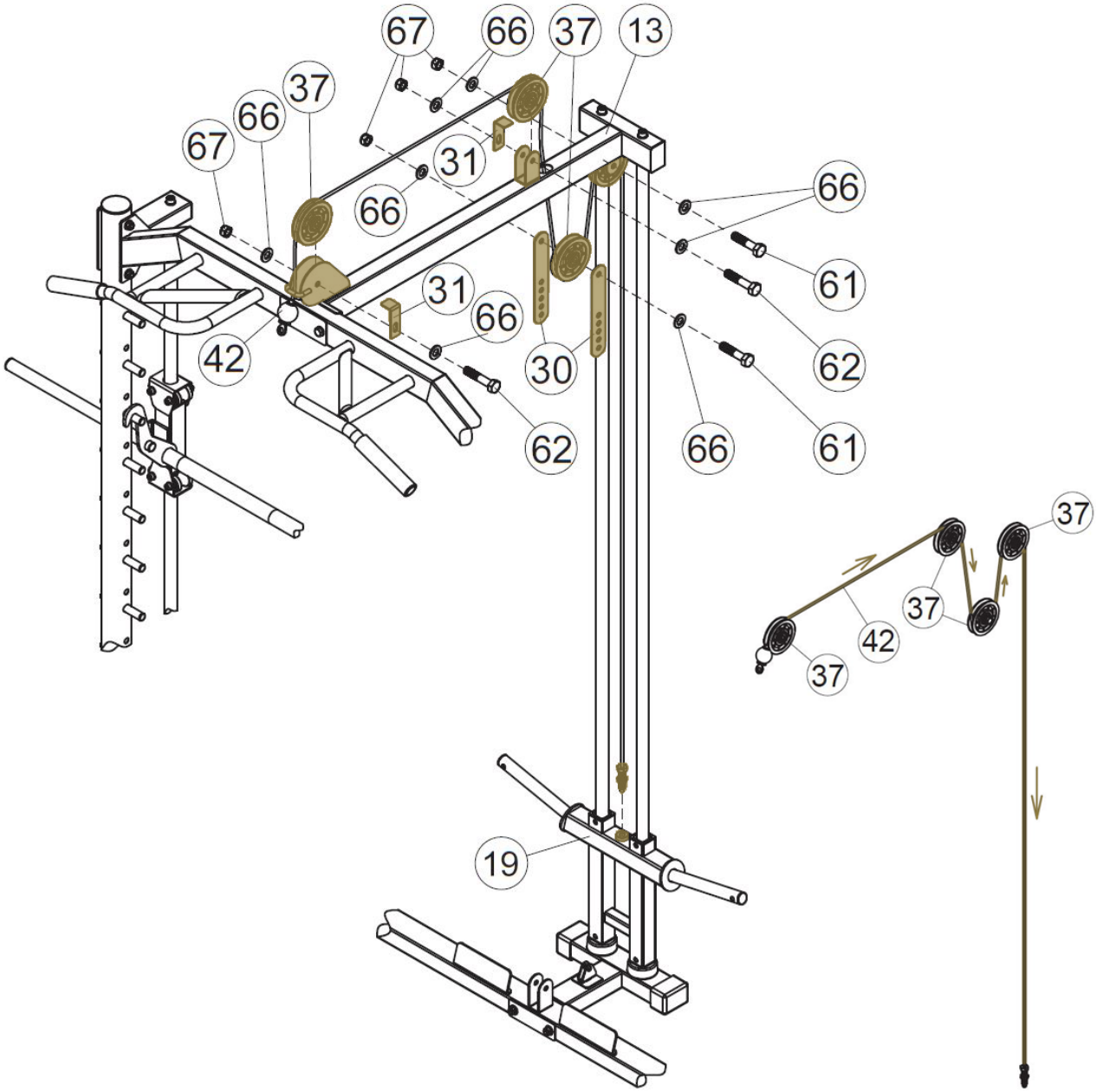
Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



KROK 9: MONTÁŽ MULTIPRESSU

Vonkajšiu os multipressu (17) zarovnajte s otvormi vodiacich puzdier (16 a 15), ktoré sa nachádzajú na vodiacich tyčiach (11) a zaháknite ju za zarážky na vertikálnych rámoch (3 a 4) a zasuňte do nej vnútornú os multipressu (18).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



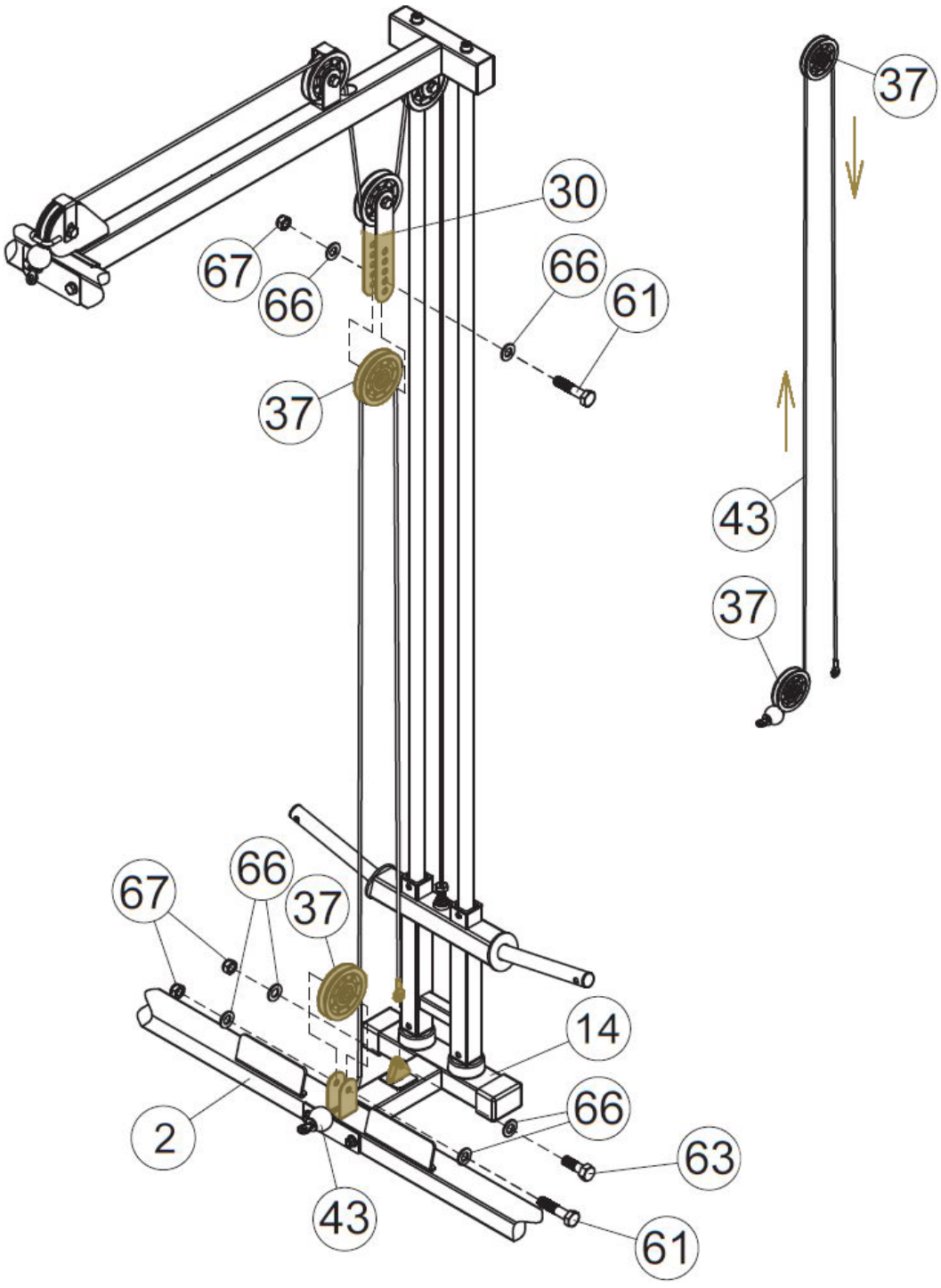
KROK 10: MONTÁŽ KLADIEK

1. Cez prvú kladku (37) natiahnite kladkové lano (42) a prirobte ho do rámu pomocou skrutky M10x50 (62), 2 podložiek M10 (66), držiaka kladky (31) a matice M10 (67). Rovnako namontujte druhé kladkové ložisko (37).

2. Medzi dvojité puzdro kladky (30) namontujte kladkové ložisko (37) cez ktoré prevlečte kladkové lano (42) a prirobte ho pomocou skrutky M10x45 (61), 2 podložiek M10 (66) a matice M10 (67).

3. Natiahnite kladkové lano (42) cez posledné kladkové ložisko (37) a prirobte ho pomocou skrutky M10x45 (61), 2 podložiek M10 (66) a matice M10 (67). Koniec kladkového lana (42) prirobte k stĺpiku závažia (19).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



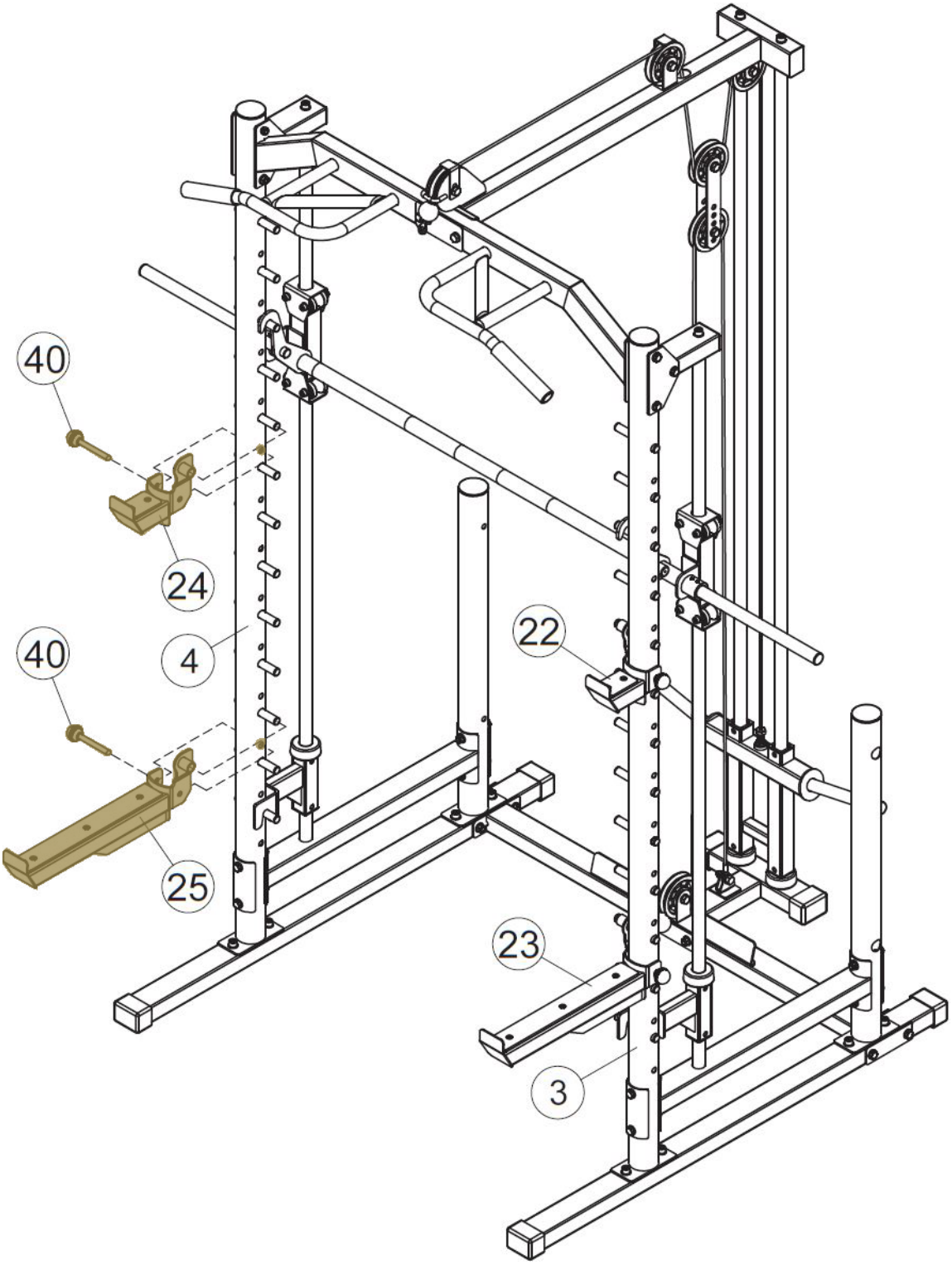
KROK 11: MONTÁŽ KLADEK 2

1. Cez prvé kladkové ložisko (37) natiahnite kladkové lano (43) a prirobte ho do rámu pomocou skrutky M10x45 (61), 2 podložiek M10 (66) a matice M10 (67).

2. Prevlečte kladkové lano (43) cez druhé kladkové ložisko (37) a následne ho prirobte do dvojitého puzdra kladky (30) pomocou skrutky M10x45 (61), 2 podložiek M10 (66) a matice M10 (67).

3. Koniec kladkového lana (43) prirobte k očku na ráme pomocou skrutky M10x30 (63), 2 podložiek M10 (66) a matice M10 (63).

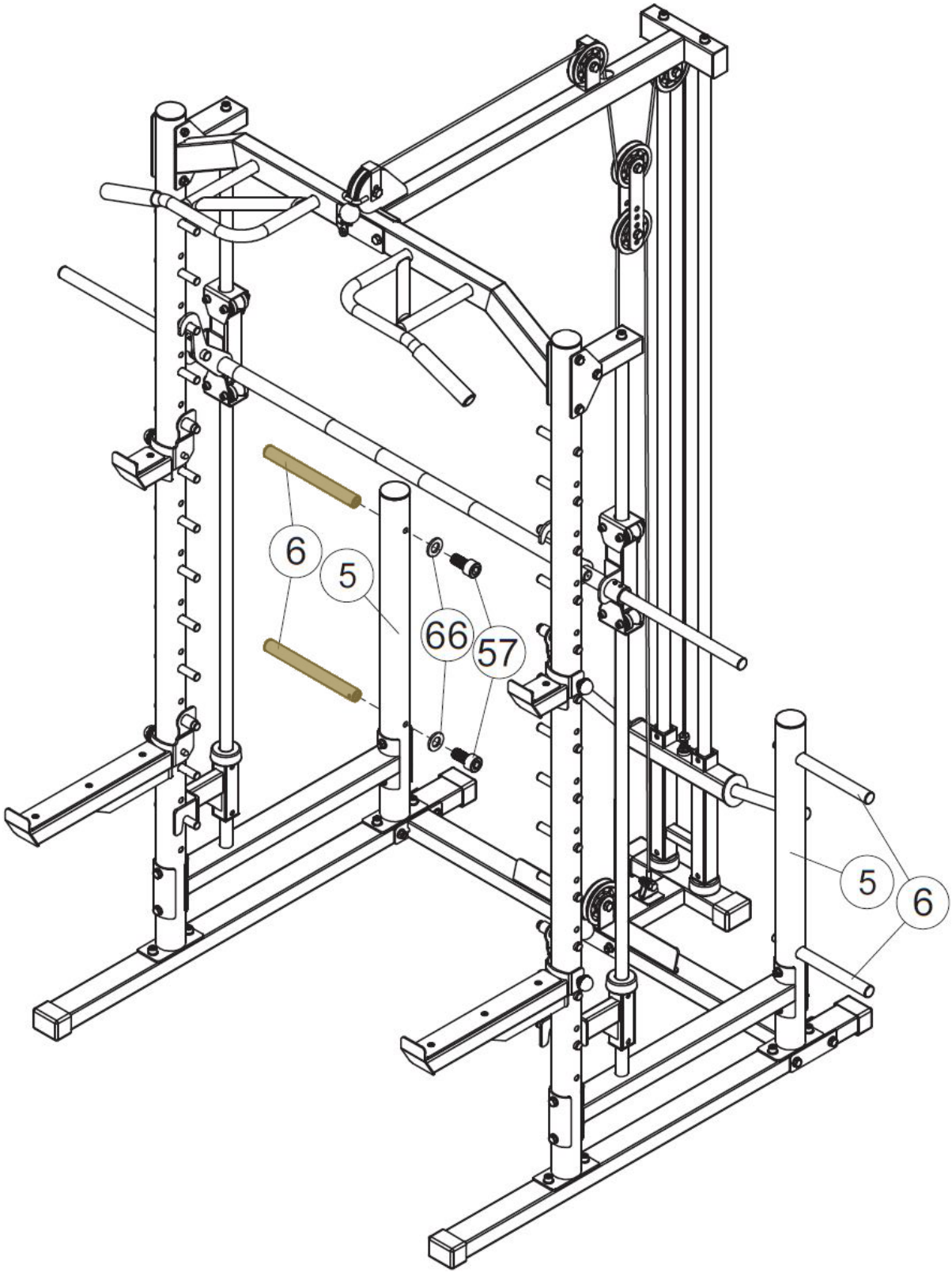
Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



KROK 12: MONTÁŽ ZARÁŽOK

1. Na ľavý (3) a pravý (4) vertikálny rám prideľte podľa potreby ľavú (23) a pravú (25) bezpečnostnú zarážku pomocou zaisťovacieho kolíka (40), alebo ľavú (22) a pravú (24) odkladaciu zarážku taktiež pomocou zaisťovacieho kolíka (40).

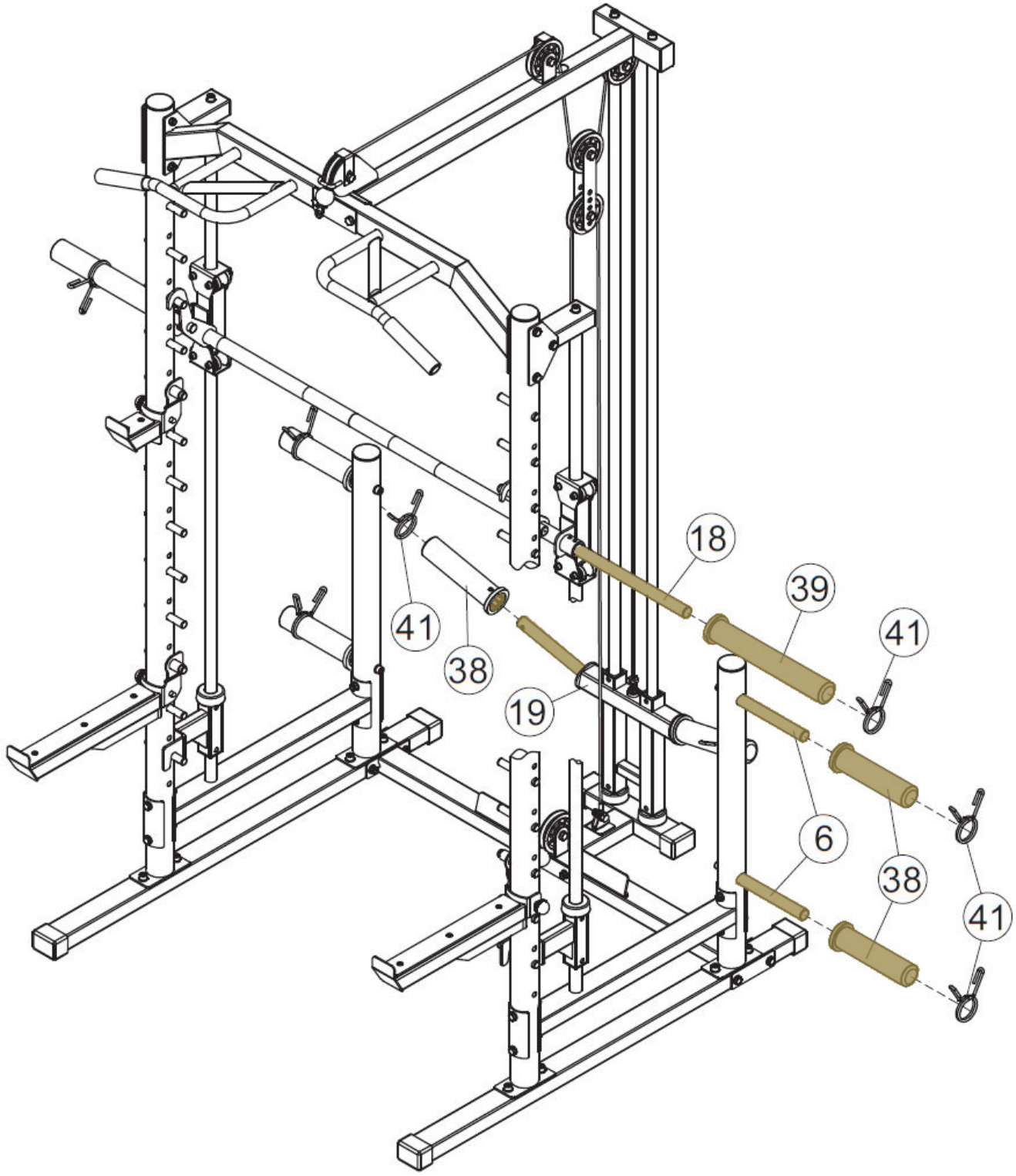
Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



KROK 13: MONTÁŽ TRNOV

1. Do zadných stĺpikov (5) prirobte tŕne na závažie (6) pomocou 4 skrutiek M10x20 (57) a 4 podložiek M10 (66).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



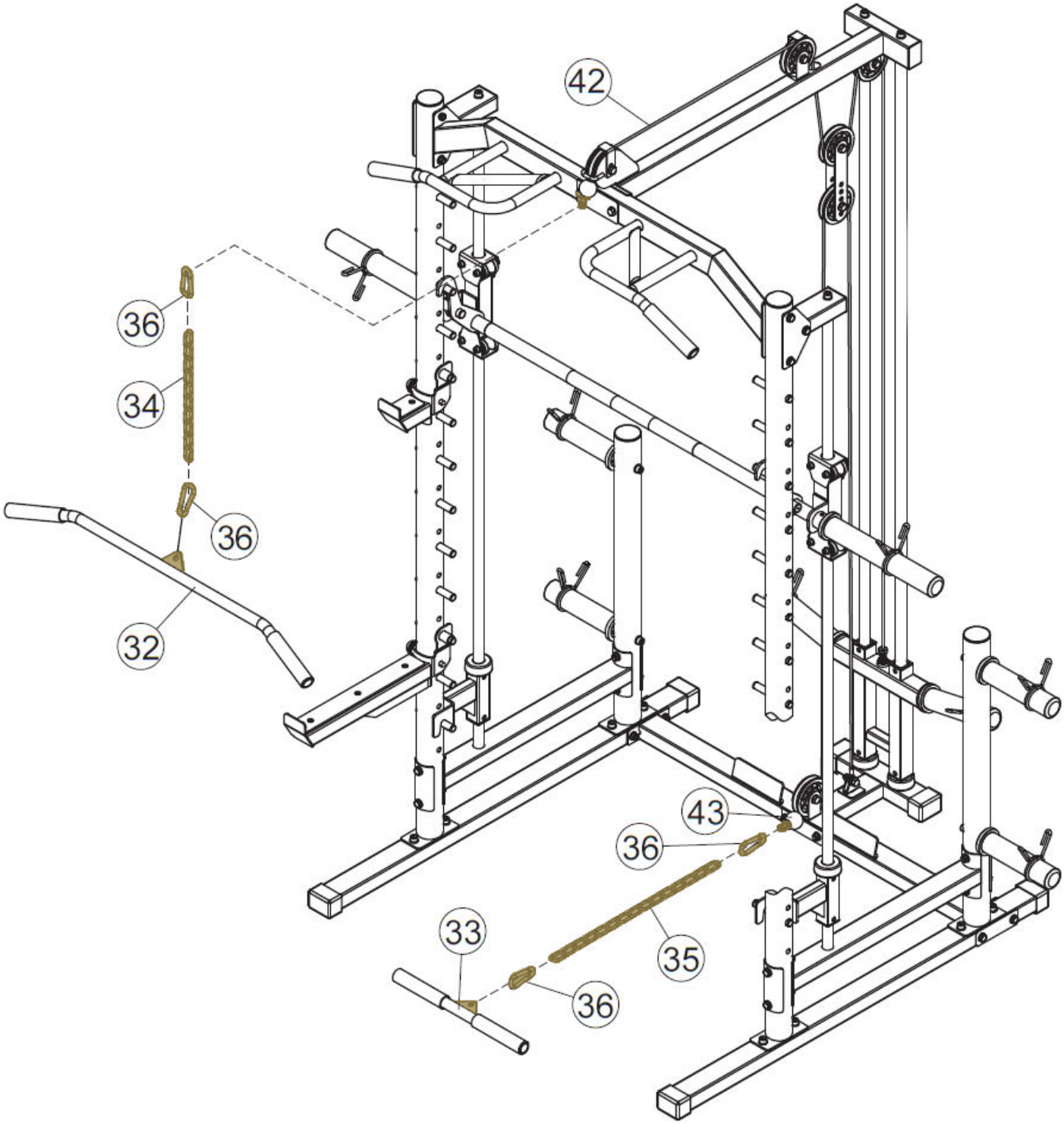
KROK 14: MONTÁŽ ADAPTÉROV

1. Na tŕň vnútornej osi multipressu (18) nasuňte redukciu tŕňa na multipress (39) a podľa potreby aj pružinový uzáver (41).

2. Na tŕne závažia (6) nasuňte redukcii tŕňov (38) a podľa potreby aj pružinový uzáver (41).

3. Na tŕne stĺpika závažia (19) nasuňte redukcia tŕňov (38) a podľa potreby aj pružinový uzáver (41).

Poznámka: nedoťahujte skrutky a matice.



KROK 15: MONTÁŽ ADAPTÉROV

1. Ku kladkovému lanu (42) pripevnite podľa potreby karabínu (36), reťaz (34) a chrbtový adaptér (32).

2. Ku kladkovému lanu (43) pripevnite podľa potreby karabínu (36), reťaz (35) a adaptér (33).

Poznámka: utiahnite všetky skrutky a matice!

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 udržujte tepovú frekvenciu na požadovanej hodnote. Počas prvých pár týždňov cvičenia neudržujte 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 ponaťahujte. 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.

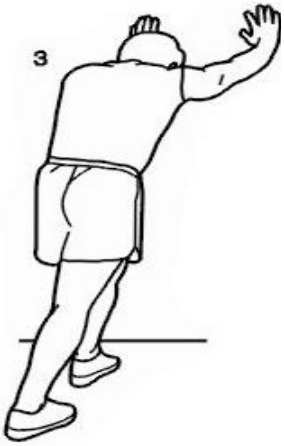
Správne držanie tela pri vykonávaní cvikov je vždy znázornené na príslušnom obrázku. Prevádzajte voľné a plynulé pohyby, nikdy nekmitajte.

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 pritiahnuť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvajte, 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 zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

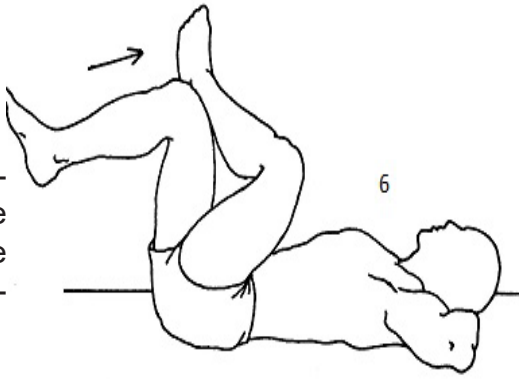
Postavte sa k stene, jednu nohu posuňte smerom dozadu, ľahko sa predkloňte a zaprite sa rukami o stenu. Zadnú nohu držte napnutú, celá plocha chodidlá zadnej nohy je na zemi, pätu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 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 pritiahnuť pätu čo najbližšie k zadku, kolená nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.

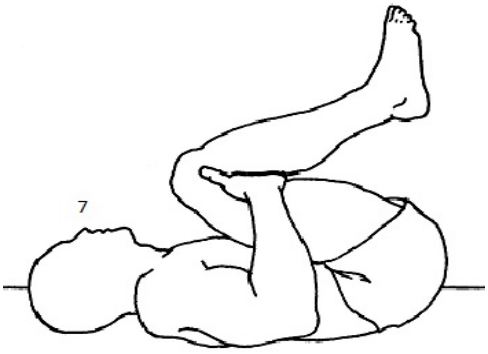
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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 zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



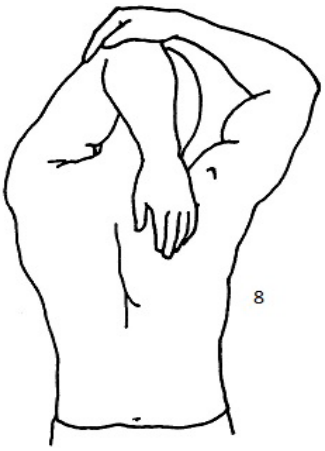
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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 lakte držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvajte, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



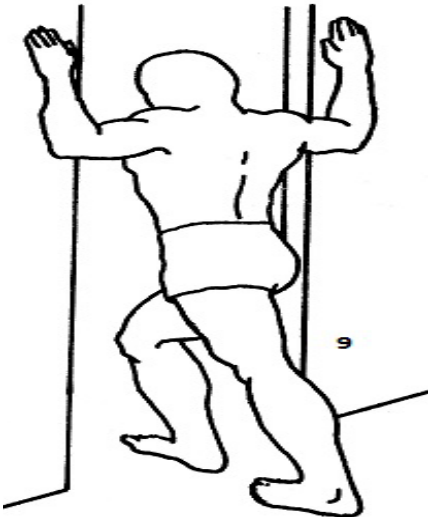
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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 zotrvajte, 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

Postojačky 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 zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojačky 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 zotrvajte, 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.

Odporúčame pravidelne kontrolovať povrch vodiacich tyčí na multipress, pokiaľ budú tyče na ohmat suché, namažte ich univerzálnym mazivem (napr. WD40).

NAKLADANIE S ODPADMI

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - 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

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