

CZ

SK

EN

**trifit**<sup>®</sup>

# Trifit home gym GX3

Posilovací věž/Power tower



<b>CZ</b>	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3-4
	Montáž věže	5-19
	Pokyny ke cvičení	20
	Cviky na protažení	21-22
	Ostatní informace	23-24

<b>SK</b>	Bezpečnostné pokyny	25-26
	Montáž veže	27-41
	Pokyny k cvičeniu	42
	Cviky na natiahnutie	43-44
	Ostatní informace	45-46

<b>EN</b>	Parts list	47-48
	Assembly instructions	49-61



#### 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 trenažéru.
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:** 130kg. 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 nepřipustné 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 nepřipustných 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.

Proveďte jednou měsíčně kontrolu všech částí přístroje, především dotažení šroubů a mitek. 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 náález 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. Vyhrazuji 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.



Společnost Trinteco spol. s r.o., se sídlem Na Strži 2102/61a, Praha 4, Česká republika, kontakt [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz) tímto prohlašuje, že produkt „TRINFIT Gym GX3“ splňuje požadavky uvedené v NAŘÍZENÍ ( EU ) 2023/988 EVROPSKÉHO PARLAMENTU a RADY ze dne 10.května 2023 o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR). Všechna upozornění a bezpečnostní informace jsou uvedeny v návodu k produktu.



## SEZNAM DÍLŮ

1  Hlavní rám 1 ks	2  Zadní stabilizátor 1 ks	3  Rám na protahování nohou 1 ks	4  Přední stabilizátor 1 ks	5  Rám na podporu rukou 1 ks
6  Sedlový rám 1 ks	7  Podpěra sedla 1 ks	8  Rám na tlaky 1 ks	9  Horní nosník 1 ks	10  Hlavní svislá podpěra 1 ks
11  Pravé rameno na tlaky 1 ks	12  Levé rameno na tlaky 1 ks	13  Rukojeť 2 ks	14  Adaptér horní kladky 1 ks	15  Adaptér spodní kladky 1 ks
16  Osa pěnových válců 2pos	17  Vodící tyč 2 ks	18  Osa nastavení zátěže 1 ks	19  Držák kladky U 2 ks	20  Opačný držák kladky 1 ks
21  Držák kladky 2 ks	22  Kolík 1 ks	23  Krycí plocha 4 ks	24  Podpěra horního krytu 1 ks	25  Podpěra spodního krytu 1 ks
26  Sedák 1 ks	27  Zádová opěrka 1 ks	28  Bicepsová opěrka 1 ks	29  Pěnový váleček 4 ks	30  Pěnový váleček 2 ks
31  Adaptér 1 ks	32  Aretační šroub 2 ks	33  Kotníkový adaptér 1 ks	34  Krátký řetěz 1 ks	35  Dlouhý řetěz 1 ks
36  Zátěžová cihla 13 ks	37  Vrchní zátěžová cihla 1 ks	38  Zajišťovací kolík 1 ks	39  Plastová podložka 1 ks	40  Vymezovací kroužek 1 ks
41 Předinstalováno  Vymezovací pouzdro (malé) 2 ks	42 Předinstalováno  Vymezovací pouzdro (velké) 4 ks	43  Horní lano 1 ks	44  Lano k rameni na tlaky 1 ks	45  Spodní lano 1 ks



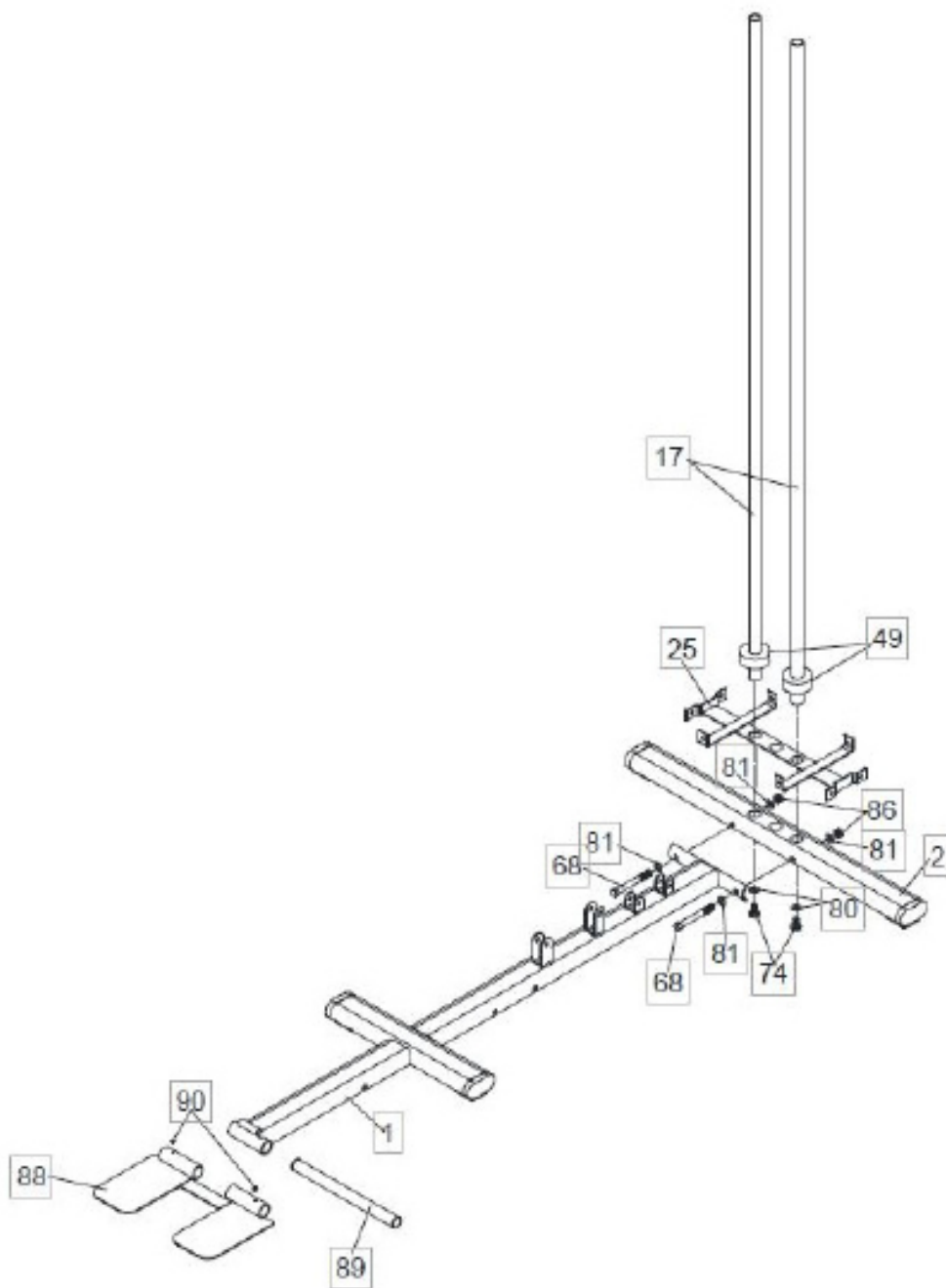
## SEZNAM DÍLŮ

46  AB popruhové lano 1 ks	47  Karabina 5 ks	48  Kolík pro nastavení zátěže 1 ks	49  Gumové tlumení 2 ks	50  Kladka 16 ks
51  Nárazník 1ks	52 Předinstalováno  Uzávěr nárazníku 2 ks	53 Předinstalováno  Zakončení trnu nastavení zátěže 1 ks	54  Vymezovací pouzdro 4 ks	55 Předinstalováno  Kryt nárazníku 2 ks
56  Matice 1ks	57 Předinstalováno  Madlo 6 ks	58 Předinstalováno  Oválná koncovka 4 ks	59 Předinstalováno  40x80mm koncovka 3 ks	60 Předinstalováno  38mm hranatá koncovka 1 ks
61 Předinstalováno  50mm hranatá koncovka 4 ks	62 Předinstalováno  25x50mm hranatá koncovka 4 ks	63  Plastový kryt 2 ks	64 Předinstalováno  25mm kulatá koncovka 6 ks	65 Předinstalováno  80mm kulatá koncovka 4 ks
66  M12x160mm šestihranný šroub 1 ks	67  M10x105mm šestihranný šroub 2 ks	68  M10x100mm šestihranný šroub 3 ks	69  M10x75mm šestihranný šroub 1 ks	70  M10x70mm šestihranný šroub 2 ks
71  M10x86mm šestihranný šroub 2 ks	72  M10x60mm šestihranný šroub 5 ks	73  M10x45mm šestihranný šroub 14 ks	74 Předinstalováno  M10x20mm šestihranný šroub 4 ks	75  M8x55mm šestihranný šroub 2 ks
76  M8x40mm šestihranný šroub 6 ks	77  M8x15mm šestihranný šroub 20 ks	78  M8x16mm šroub 8 ks	79 Předinstalováno 2 ks  Podložka M12 4 ks	80 Předinstalováno 4 ks  Podložka M10 58 ks
81  Prohnutá podložka M10 4 ks	82  Podložka M8 28 ks	83  Prohnutá podložka 8 ks	84 Předinstalováno  Podložka ø 30x ø 10 1 ks	85 Předinstalováno 2 ks  Nylonová matice M12 3 ks
86  Nylonová matice M10 29 ks	87  Nylonová matice M8 3 ks	88  Nášlap 1ks	89  Osa 1 ks	90 Předinstalováno  Šroub M5x5mm 2 ks



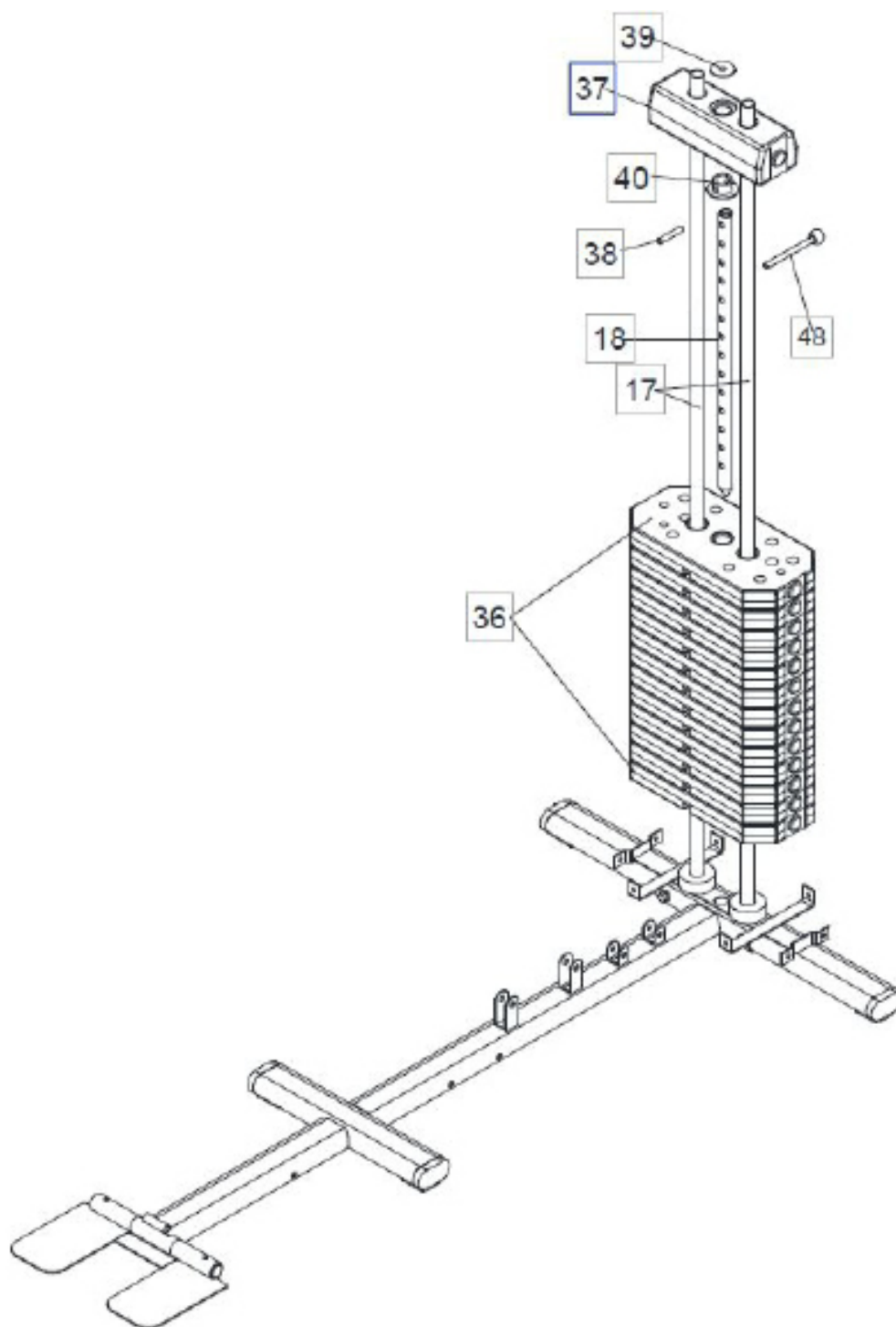
**DOPORUČENÍ:** ŠROUB UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

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

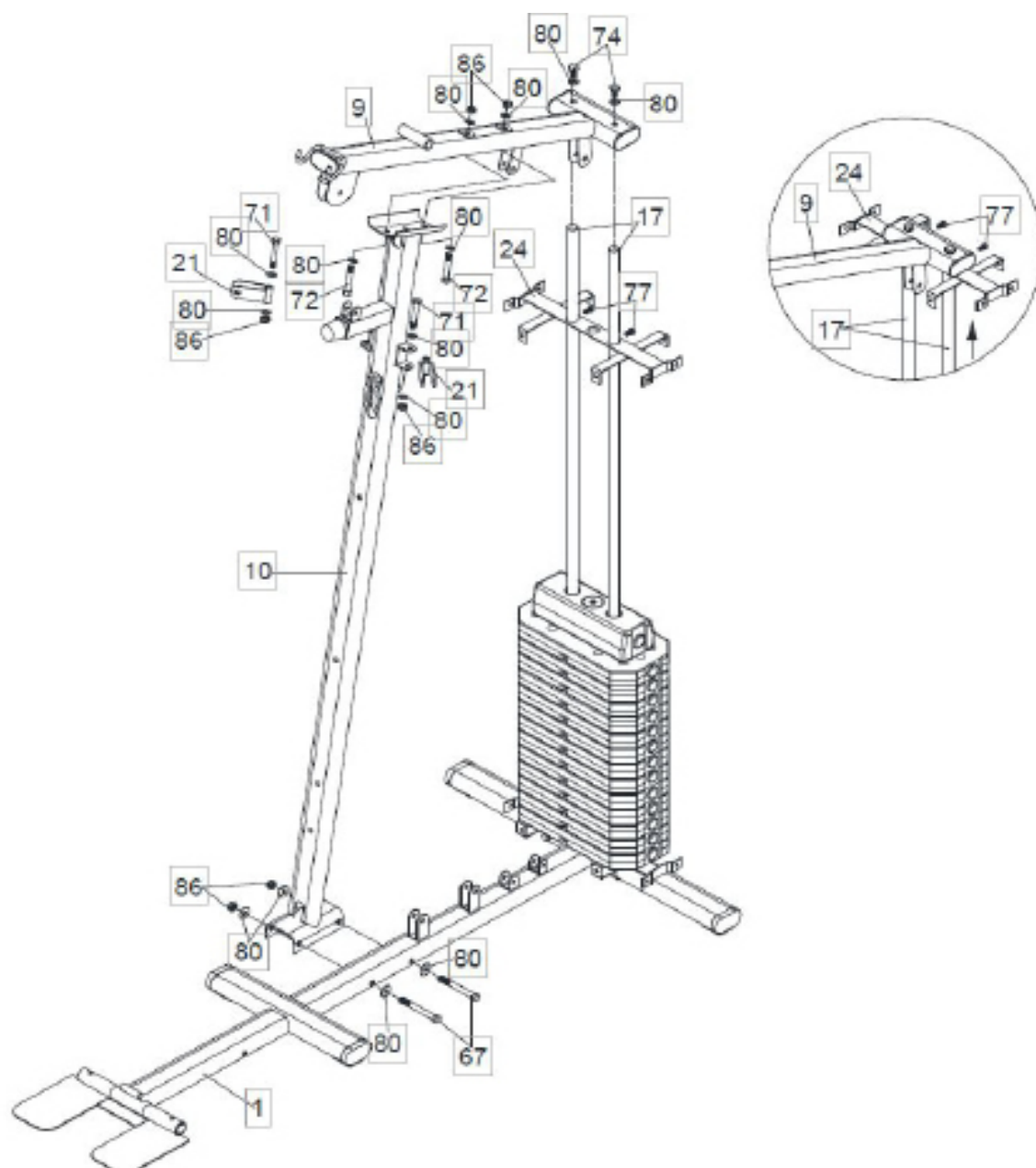


1. Odstraňte 2 šestihránné šrouby M10X20mm (74) a dvě podložky M10 (80) z vodicí tyče (17).
2. Vložte vodicí tyč (17) do zadního stabilizátoru (2) a upevněte ji pomocí 2 šestihránných šroubů M10X20mm (74) a 2 podložek M10 (80).
3. Připevněte hlavní rám (1) k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí 2 šestihránných šroubů M10X100mm (68), 4 prohnutých podložek M10 (81) a 2 nylonových matic M10 (86).
4. Připevněte nášlapy (88) k hlavnímu rámu (1) pomocí osy (89) a 2 šroubů M5X5mm (90).
5. Zasuňte rám podpěry spodního krytu (25) a 2 gumová tlumení (49) na vodicí tyč (17).





1. Vložte 13 cihel závaží (36) na vodící tyč (17).
2. Zasuňte vymezovací kroužek (40) do osy nastavení zátěže (18) při první fixaci otvoru pomocí zajišťovacího kolíku (38).
3. Vložte osu nastavení zátěže (18) do otvorů v závažích (36).
4. Nasadte vrchní cihlu zátěže (37) na vodící tyč (17) a vložte kolík pro nastavení zátěže (48) do otvoru podle toho, jakou zátěž požadujete.
5. Nasadte plastovou podložku (39) na vrchní zátěžovou cihlu (37).



1. Připevněte podpěru horního krytu (24) k vodící tyči závaží (17) pomocí 2 šestihranných šroubů M8X15mm (77).

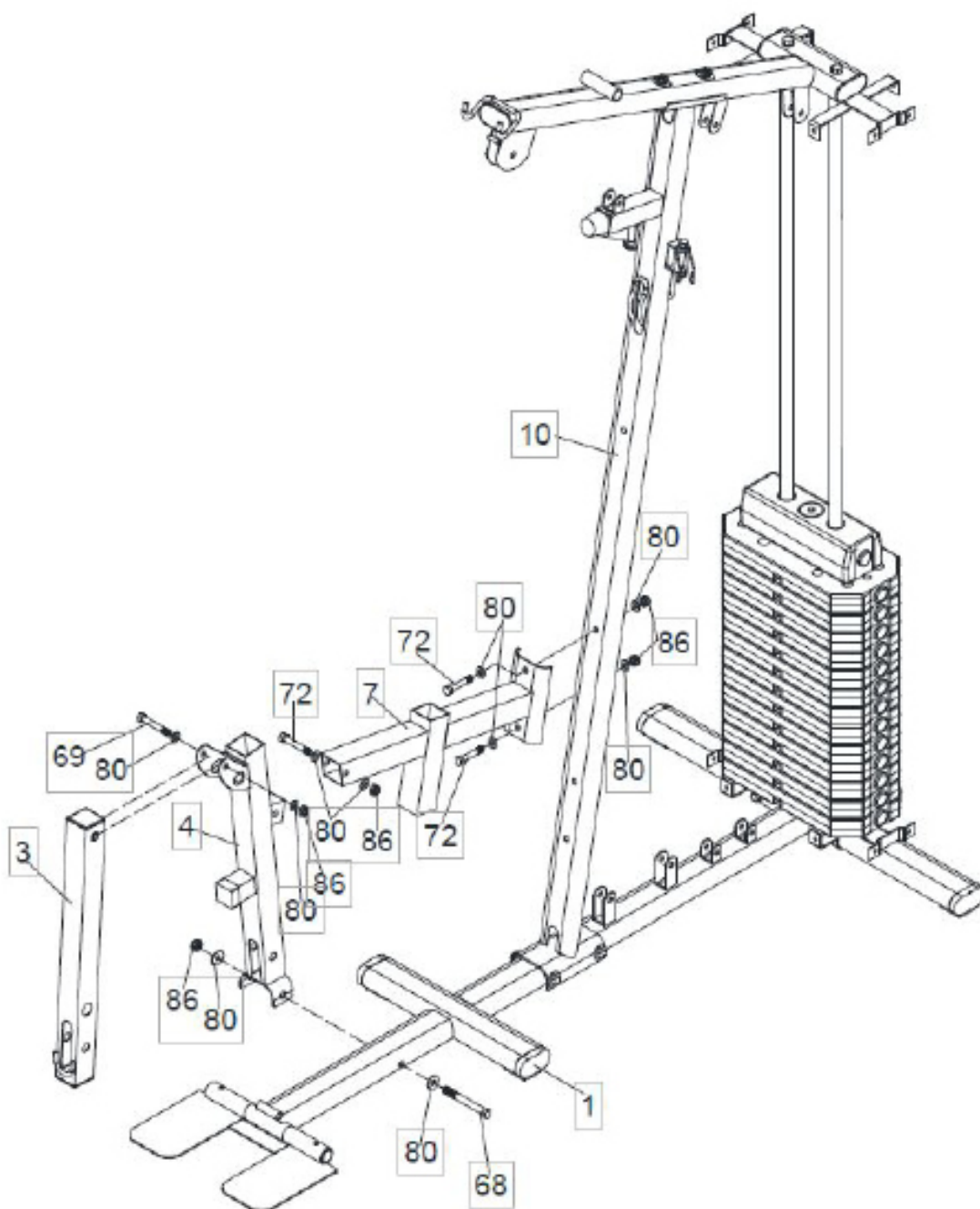
2. Připevněte hlavní svislou podpěru (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šestihranných šroubů M10X105mm (67), 4 podložek M10 (80) a 2 nylonových matic M10 (86).

3. Odstraňte 2 šestihranné šrouby M10X20mm (74) a 2 podložky M10 (80) z tyče (17).

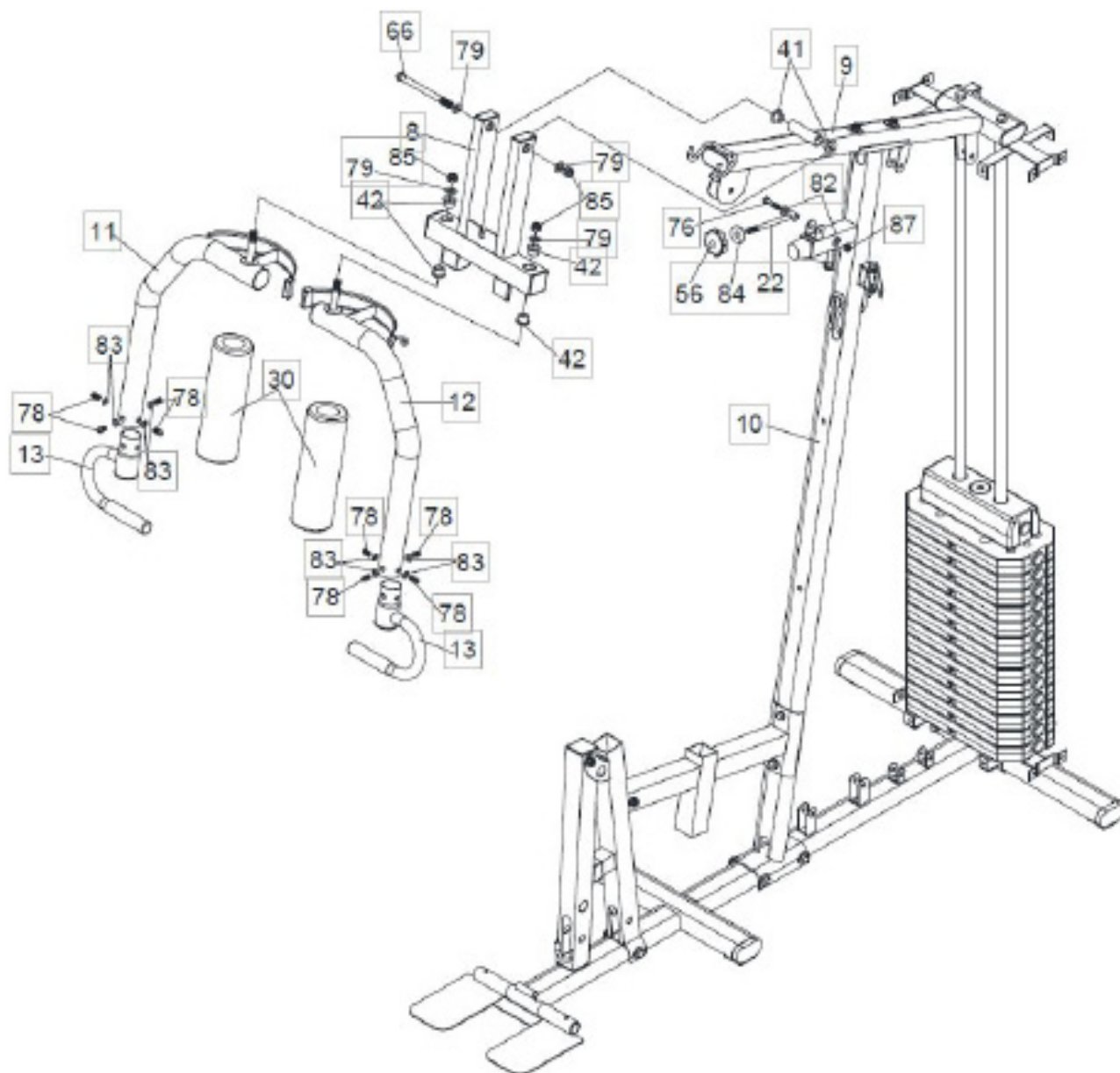
4. Připevněte horní příčný nosník (9) k vodícím tyčím závaží (17) pomocí šestihranných šroubů M10X20mm (74) a 2 podložek M10 (80).

5. Připevněte horní příčný nosník (9) k hlavní svislé podpěře (10) pomocí 2 šestihranných šroubů M10X60mm (72), 4 podložek M10 (80) a 2 nylonových matic M10 (86).

Poznámka: Připevněte podpěru horního krytu (24) k vodící tyči (17) a blízko horního nosníku (9). 6. Připojte 2 držáky kladky (21) k hlavní svislé podpěře (10) pomocí 2 šestihranných šroubů M10X65mm (71), 4 podložek M10 (80) a 2 nylonových matic M10 (86). M10X20mm (74) a 2 podložek M10 (80).

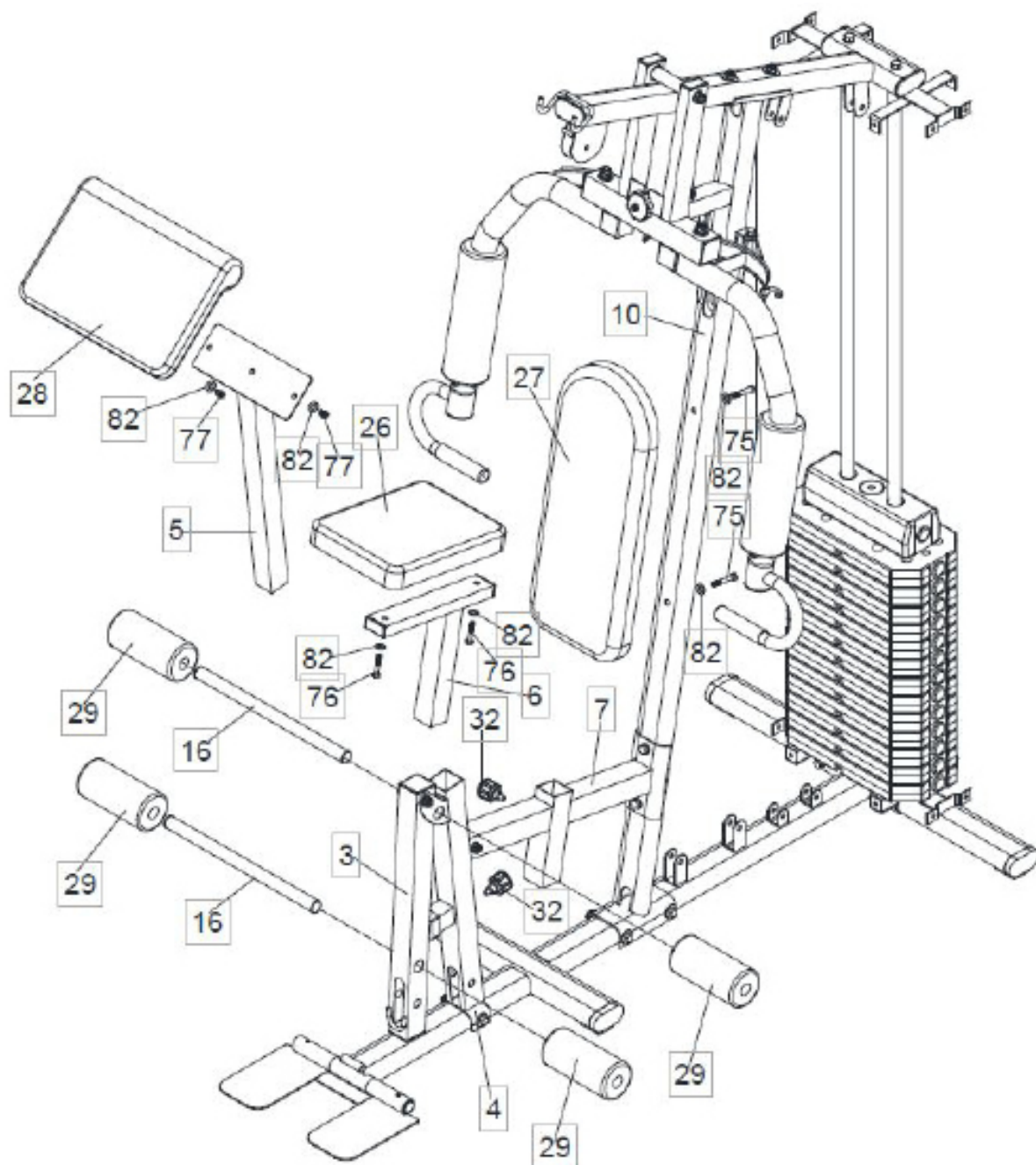


1. Připevněte podpěru sedla (7) k hlavní svislé podpěře (10) pomocí 2 šestihranných šroubů M10X60mm (72), 4 podložek M10 (80) a 2 nylonových matic M10 (86).
2. Připevněte přední stabilizátor (4) k podpěře sedla (7) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X60mm (72), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
3. Připevněte přední stabilizátor (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X100mm (68), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
4. Připevněte rám na protahování nohou (3) k přednímu stabilizátoru (4) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X75mm (69), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).

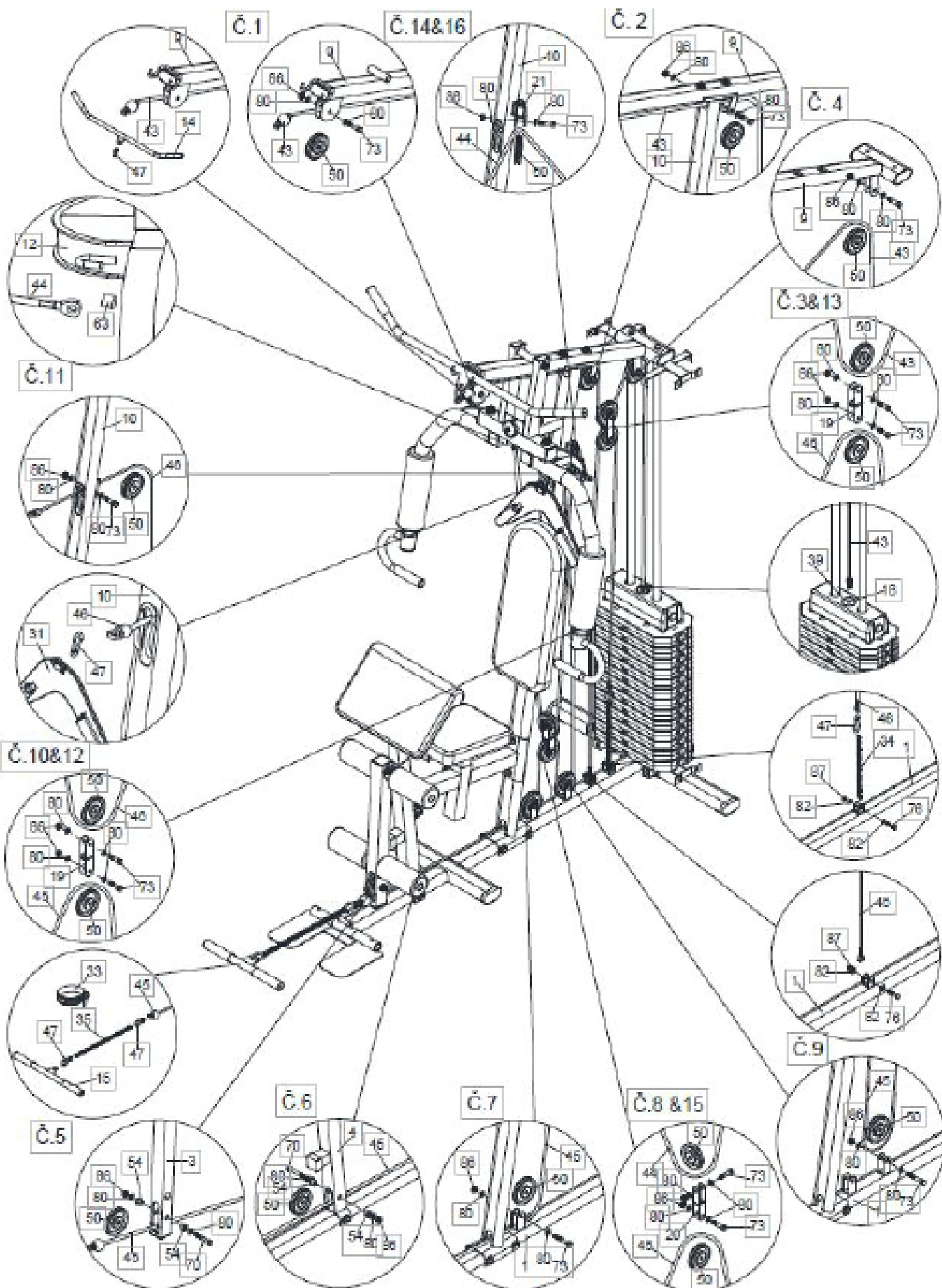


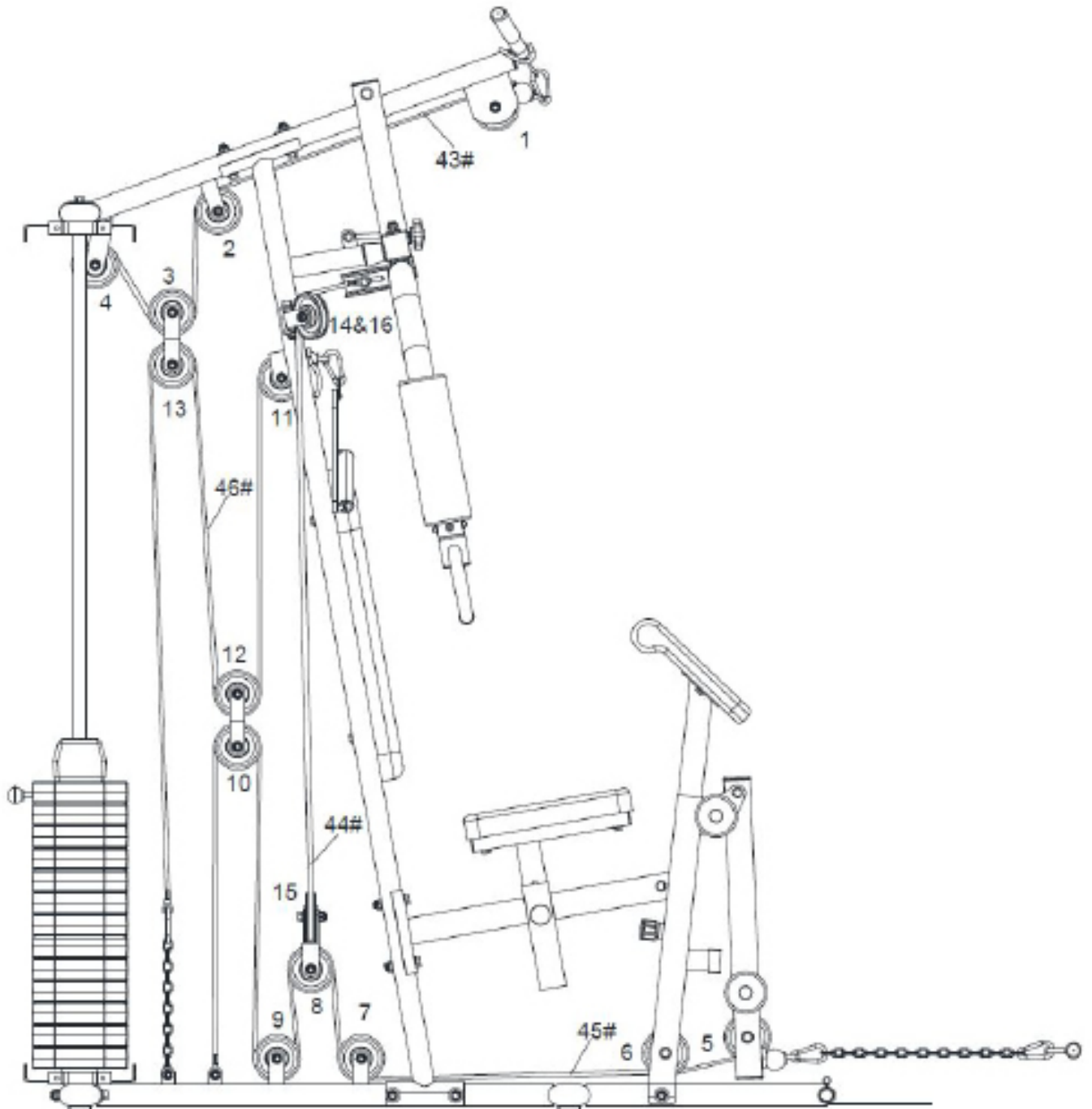
**POZNÁMKA:** Vymezovací pouzdro (malé) (41) bylo předmontováno do horního nosníku (9). Vymezovací pouzdro (velké) (42) bylo předmontováno do pravého a levého ramene na tlaky (11 a 12).

1. Připevněte rám na tlaky (8) k hornímu nosníku (9) pomocí 1 šestihranného šroubu M12X155mm (66), 2 podložek M12 (79) a 1 nylonové matice M12 (85).
2. Demontujte 2 vymezovací pouzdra (velká) (42), 2 podložky M12 (79) a 2 nylonové matice M12 (85).
3. Připevněte pravé a levé rameno na tlaky (11 a 12) k rámu na tlaky (8) pomocí 4 vymezovacích pouzder (velkých) (42), 2 podložek M12 (79) a 2 nylonových matic M12 (85).
4. Nasuňte 2 pěnové válečky (30) na pravé a levé rameno na tlaky (11 a 12).
5. Připevněte rukojeti (13) k pravému a levému ramenu na tlaky (11 a 12) pomocí 8 šroubů M8X16mm (78) a 8 prohnutých podložek M8 (83).
6. Připevněte kolík (22) k hlavní svislé podpěře (10) pomocí 1 šestihranného šroubu M8X40mm (76), 2 podložek M8 (82) a 1 nylonové matice M8 (87).
7. Připevněte podložku (30 X 10) (84) a matici (56) na kolík (22).



1. Vložte osu pěnových válců (16) do rámu na protahování nohou (3) a předního stabilizátoru (4).
2. Nasadte 4 pěnové válce (29) na osu (16).
3. Připevněte zádovou opěrku (27) k hlavní svislé podpěře (10) pomocí 2 šestihřanných šroubů M8X55mm (75) a 2 podložek M8 (82).
4. Připevněte sedák (26) k sedlovému rámu (6) pomocí 2 šestihřanných šroubů M8X40mm (76) a 2 podložek M8 (82).
5. Vložte sedlový rám (6) do podpěry sedla (7) s použitím 1 aretačního šroubu (32).
6. Připevněte bicepsovou opěrku (28) k rámu na podpěru rukou (5) pomocí 2 šestihřanných šroubů M8X15mm (77) a 2 podložek M8 (82).
7. Vložte podpěru rukou (5) do předního stabilizátoru (4) s použitím 1 aretačního šroubu (32).







### 1. Začněte s horním lanem (43)

- a) S horním lanem (43) v drážce kladky (50) provlékněte lano (43) horním příčným nosníkem (9).
- b) Namontujte kladku č. 1 (50) na horní příčný nosník (9) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- c) Namontujte kladku č. 2 (50) na horní příčný nosník (9) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- d) Namontujte kladku č. 4 (50) na horní příčný nosník (9) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- e) Namontujte kladku č. 3 (50) na U držák kladky (19) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- f) Připevněte konec horního lanka (43) k ose nastavení zátěže (18) pomocí šroubu a plastové podložky (39). g) Připevněte adaptér horní kladky (14) k druhému konci horního lana (43) pomocí 1 karabiny (47).

### 2. Sestavte lano k rameni na tlaky(44)

- a) Připojte oba konce lana k rameni na tlaky (44) k pravému a levému ramenu na tlaky (11 a 12) pomocí 2 plastových krytů (63).
- b) Namontujte kladku č. 14 a 16 (50) na 2 držáky kladky (21) pomocí 2 šestihranných šroubů M10X45mm (73), 4 podložek M10 (80) a 2 nylonových matic M10 (86).
- c) Namontujte kladku č. 15 (50) na opačný U držák kladky (20) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).

### 3. Montáž spodního lana (45)

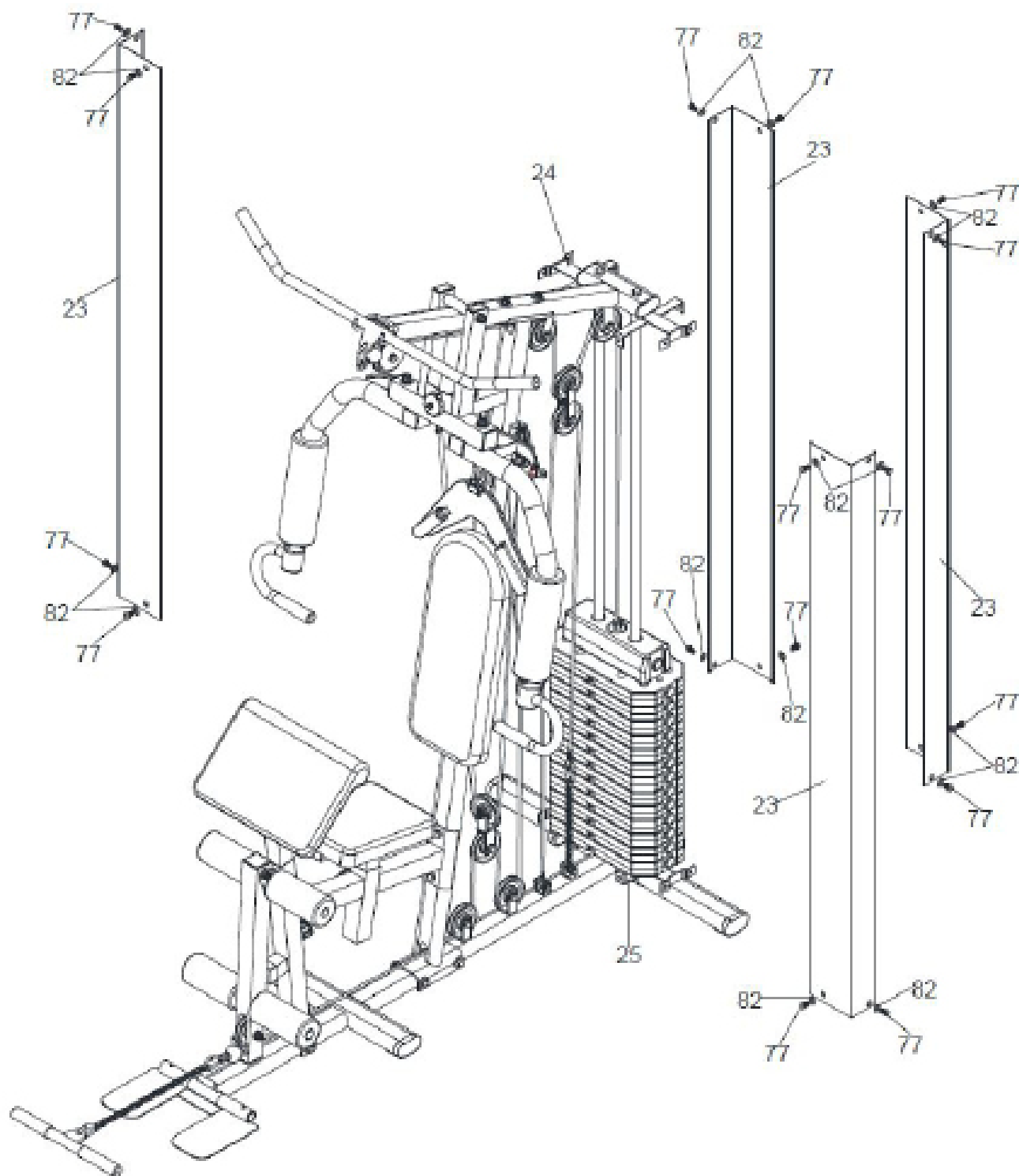
- a) Namontujte spodní lano (45) v drážce kladky (50) rámem na protahování nohou (3).
4. Namontujte kladku č. 5 (50) a 2 vymežovací pouzdra (54) na rám na protahování nohou (3) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X70mm (70), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
5. Namontujte kladku č. 6 (50) a 2 vymežovací pouzdra (54) na přední stabilizátor (4) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X70mm (70), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
6. Namontujte kladku č. 7 (50) na hlavní rám (1) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
7. Namontujte kladku č. 8 (50) na opačný U držák kladky (20) pomocí 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86), 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73).
8. Namontujte kladku č. 9 (50) na hlavní rám (1) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
9. Namontujte kladku č. 10 (50) na U kladku (19) pomocí 1 šestihranného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
10. Připojte konec spodního lana (45) k hlavnímu rámu (1) pomocí 1 šestihranného šroubu M8X40mm (76), 2 podložek M8 (82) a 1 nylonové matice M8 (87). Připevněte adaptér spodní kladky (15) nebo kotníkový adaptér (33) na druhý konec spodního lana (45) pomocí 1 řetězu (dlouhého) (35) a 2 karabin (47).





#### 4. Montáž AB popruhového lana (46)

- a) Namontujte AB popruhové lano (46) v drážce kladky (50) přes hlavní svislou podpěru (10).
- b) Namontujte kladku č. 11 (50) na hlavní svislou podpěru (10) pomocí 1 šestihránného šroubu M10X45mm (73), 2 šroubů M10, podložky (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- c) Namontujte kladku č. 12 (50) na U kladku (19) pomocí 1 šestihránného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- d) Namontujte kladku č. 13 (50) na U kladku (19) pomocí 1 šestihránného šroubu M10X45mm (73), 2 podložek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- e) Připojte konec AB popruhového lana (46) k hlavnímu rámu (1) pomocí 1 řetězu (krátký) (34), 1 karabiny (47), 1 šestihránného šroubu M8X40mm (76), 2 podložek M8 (82) a 1 nylonová matice M8 (87).
- f) Připojte AB adaptér (31) na druhý konec AB popruhového lana (46) pomocí 1 karabiny (47).



1. Připevněte 4 krycí plechy (23) k podpěře horního krytu (24) a podpěře spodního krytu (25) pomocí 16 šestihranných šroubů M8X15mm (77) a 16 podložek M8 (82).





**VAROVÁNÍ:** Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Posouzení Vašeho stavu lékařem je obzvláště důležité, jste-li starší 35 let nebo trpíte jakýmkoli zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si poříďte 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 rozprouštění krevního oběhu.

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

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

### **FREKVENCE CVIČENÍ**

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



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

### 1. Předklon ke špičce chodidel

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



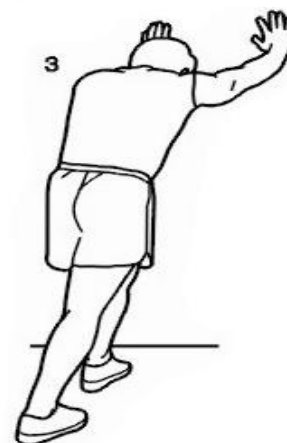
### 2. Protážení kolenních šlach

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



### 3. Protážení lýtek a Achillových šlach

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



### 4. Protážení kvadricepsu

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



### 5. Protážení vnitřní strany stehna

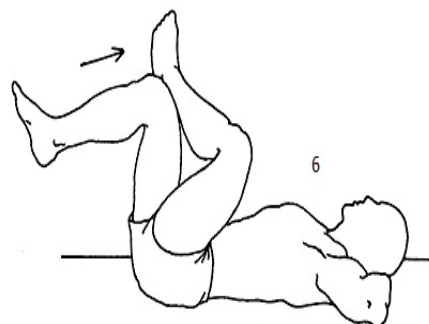
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





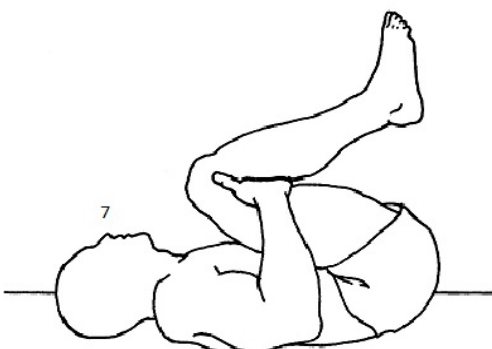
### 6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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



### 7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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



### 8. Protažení tricepsových svalů

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



### 9. Protažení prsních svalů

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



## **ÚDRŽBA**

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

## **NAKLÁDÁNÍ S ODPADY**

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

## **COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA**

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

## **ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE**

### **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 reklamace 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 vyřídít 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: 130kg.** 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 užívateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovacu 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. Vyhradujeme 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. Zaisťte 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.







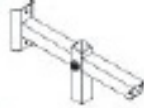







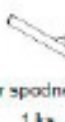



















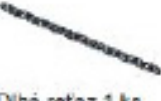








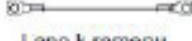

Spoločnosť Trinteco spol. s r.o., so sídlom Na Strži 2102/61a, Praha 4, Česká republika, kontakt [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz) týmto prehlasuje, že produkt „TRINFIT Gym GX3“ spĺňa požiadavky uvedené v NARIADENÍ (EU) 2023/988 EURÓPSKEHO PARLAMENTU a RADY z 10. Všetky upozornenia a bezpečnostné informácie sú uvedené v návode k produktu.



**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!

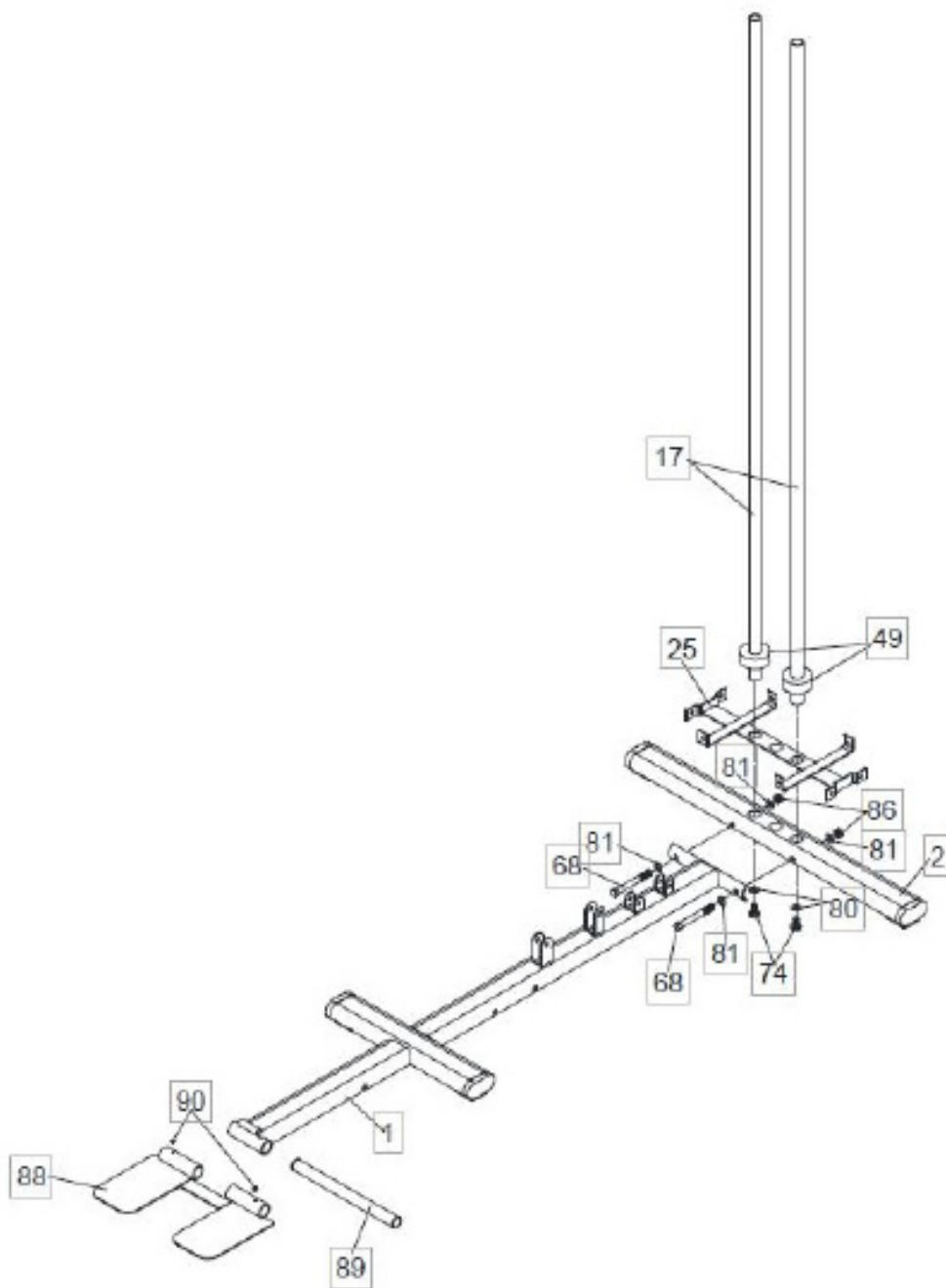
**ZOZNAM DIELOV**

1  Hlavný rám 1 ks	2  Zadný stabilizátor 1 ks	3  Rám na natiahovanie nôh 1 ks	4  Predný stabilizátor 1 ks	5  Rám na podporu rukou 1 ks
6  Sedlový rám 1 ks	7  Podpera sedla 1 ks	8  Rám na tlaky 1 ks	9  Horný nosník 1 ks	10  Hlavná zvislá podpera 1 ks
11  Pravé rameno na tlaky 1 ks	12  Ľavé rameno na tlaky 1 ks	13  Rukoväť 2 ks	14  Adaptér hornej kladky 1 ks	15  Adaptér spodnej kladky 1 ks
16  Os penových valcov 2pcs	17  Vodiaca tyč 2 ks	18  Os nastavenia záťaže 1 ks	19  Držiak kladky U 2 ks	20  Opačný držiak kladky 1 ks
21  Držiak kladky 2 ks	22  Kolík 1 ks	23  Krycí plech 4 ks	24  Podpera horného krytu 1 ks	25  Podpera spodného krytu 1 ks
26  Sedadlo 1 ks	27  Chrbtová opierka 1 ks	28  Bicepsová opierka 1 ks	29  Penový valec 4 ks	30  Penový valec 2 ks
31  Adaptér 1 ks	32  Aretačná skrutka 2 ks	33  Členkový adaptér 1 ks	34  Krátka reťaz 1 ks	35  Dlhá reťaz 1 ks
36  Závažová tehla 13 ks	37  Vrchná záťažová tehla 1 ks	38  Zaštrbovací kolík 1 ks	39  Plastová podložka 1 ks	40  Vymedzovací krúžok 1 ks
41  Vymedzovacie puzdro (malé) 2 ks	42  Vymedzovacie puzdro (veľké) 4 ks	43  Domé lano 1 ks	44  Lano k ramenu na tlaky 1 ks	45  Spodné lano 1 ks

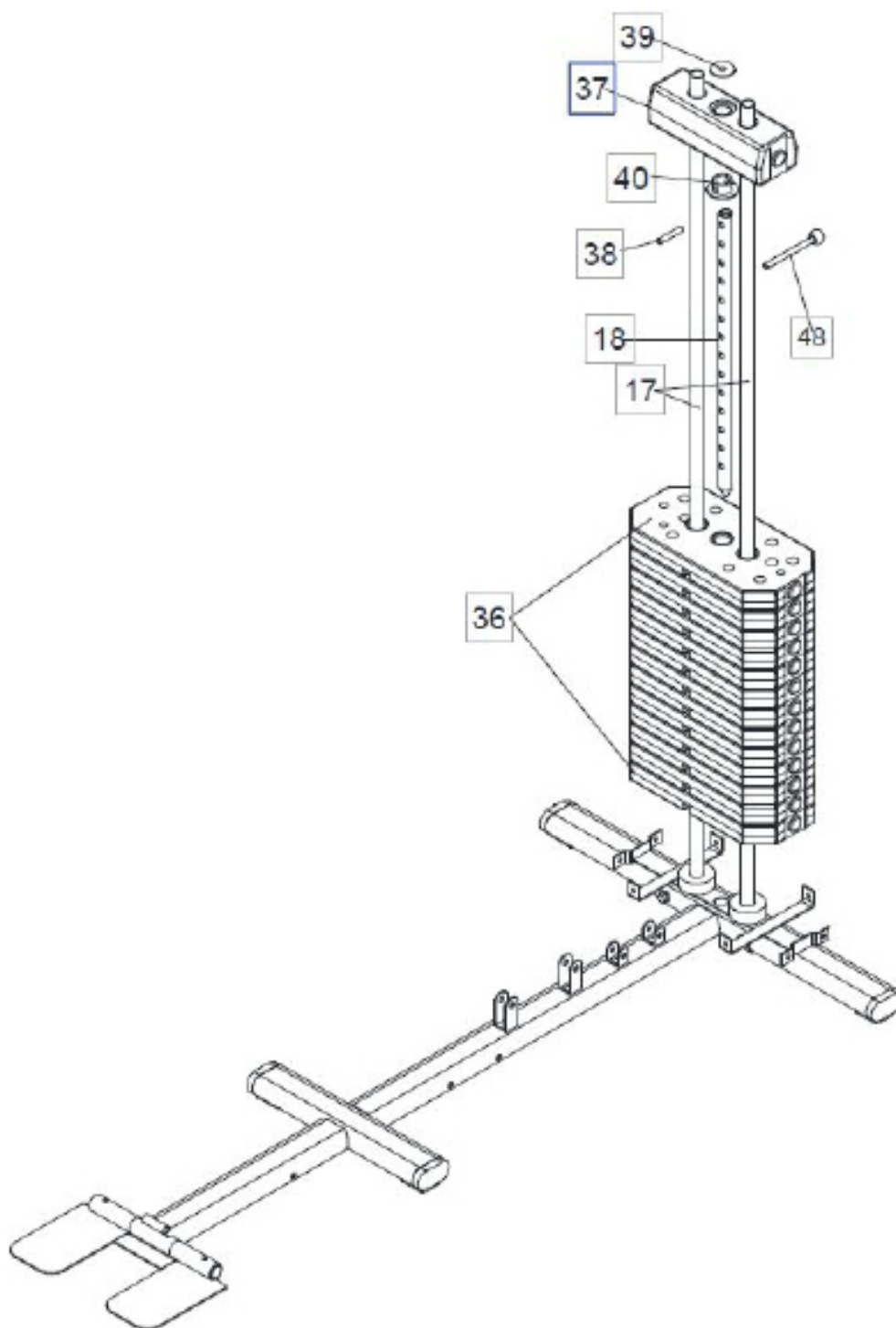


## ZOZNAM DIELOV

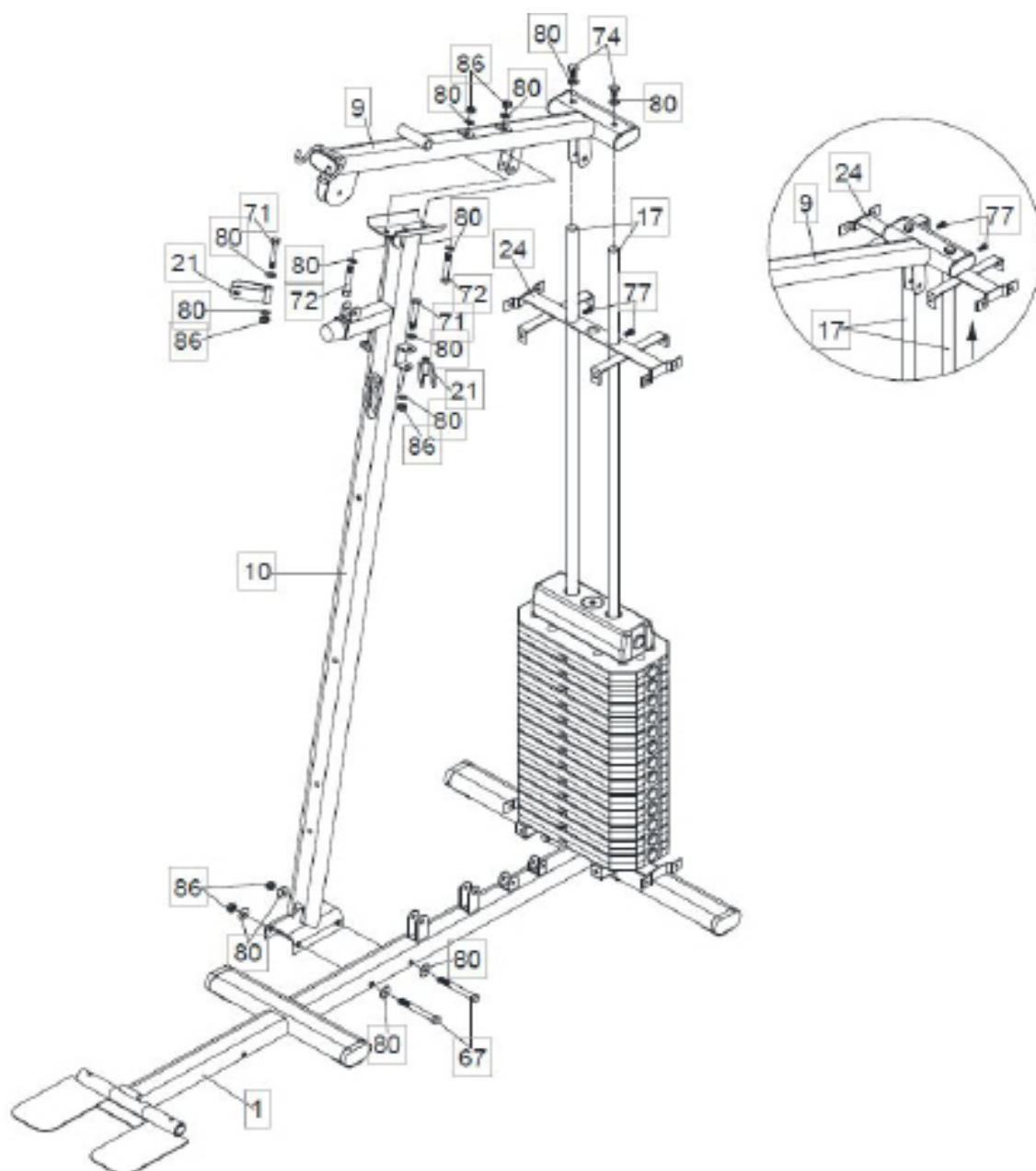
46  AB popruhové lano 1 ks	47  Karabína 5 ks	48  Kolík pre nastavenie záťaže 1 ks	49  Gumové tlmenie 2 ks	50  Kladka 16 ks
51  Nárazník 1ks	52 Predinštalované  Uzáver nárazníku 2 ks	53 Predinštalované  Zakončenie tŕnu nastavenia záťaže 1 ks	54  Vymedzovacie puzdro 4 ks	55 Predinštalované  Kryt nárazníku 2 ks
56  Matice 1ks	57 Predinštalované  Madiľa 6 ks	58 Predinštalované  Oválna koncovka 4 ks	59 Predinštalované  40x80mm koncovka 3 ks	60 Predinštalované  38mm hranatá koncovka 1 ks
61 Predinštalované  50mm hranatá koncovka 4 ks	62 Predinštalované  25x50mm hranatá koncovka 4 ks	63  Plastový kryt 2 ks	64 Predinštalované  25mm guľatá koncovka 6 ks	65 Predinštalované  60mm guľatá koncovka 4 ks
66  M12x165mm šesthranná skrutka 1 ks	67  M10x105mm šesthranná skrutka 2 ks	68  M10x100mm šesthranná skrutka 3 ks	69  M10x75mm šesthranná skrutka 1 ks	70  M10x70mm šesthranná skrutka 2 ks
71  M10x85mm šesthranná skrutka 2 ks	72  M10x60mm šesthranná skrutka 5 ks	73  M10x45mm šesthranná skrutka 14 ks	74 Predinštalované  M10x20mm šesthranná skrutka 4 ks	75  M8x55mm šesthranná skrutka 2 ks
76  M6x40mm šesthranná skrutka 5 ks	77  M8x15mm šesthranná skrutka 20 ks	78  M6x16mm skrutka 8 ks	79 Predinštalované  M12 4 ks	80 Predinštalované  M10 58 ks
81  Prehnutá podložka M10 4 ks	82  M8 28 ks	83  Prehnutá podložka 8 ks	84 Predinštalované  ø 30x ø 10 1 ks	85 Predinštalované  M12 3 ks
86  M10 29 ks	87  M6 3 ks	88  Nábrap 1ks	89  Oo 1 ks	90 Predinštalované  M5x5mm 2 ks



1. Odstráňte 2 šesťhranné skrutky M10X20mm (74) a dve podložky M10 (80) z vodiacej tyče (17).
2. Vložte vodiacu tyč (17) do zadného stabilizátora (2) a upevnite ju pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10X20mm (74) a 2 podložiek M10 (80).
3. Pripevnite hlavný rám (1) k zadnému stabilizátoru (2) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10X100mm (68), 4 prehnutých podložiek M10 (81) a 2 nylonových matíc M10 (86).
4. Pripevnite nášľapy (88) k hlavnému rámu (1) pomocou osi (89) a 2 skrutiek M5X5mm (90).
5. Zasuňte rám podpory spodného krytu (25) a 2 gumové tlmenia (49) na vodiacu tyč (17).



1. Vložte 13 tehál závažia (36) na vodiacu tyč (17).
2. Zasuňte vymedzovací krúžok (40) do osi nastavenia záťaže (18) pri prvej fixácii otvoru pomocou zaistovacieho kolíka (38).
3. Vložte os nastavenia záťaže (18) do otvorov v závažiach (36).
4. Nasadte vrchnú tehlu záťaže (37) na vodiacu tyč (17) a vložte kolík pre nastavenie záťaže (48) do otvoru podľa toho, akú záťaž požadujete.
5. Nasadte plastovú podložku (39) na vrchnú záťažovú tehlu (37).

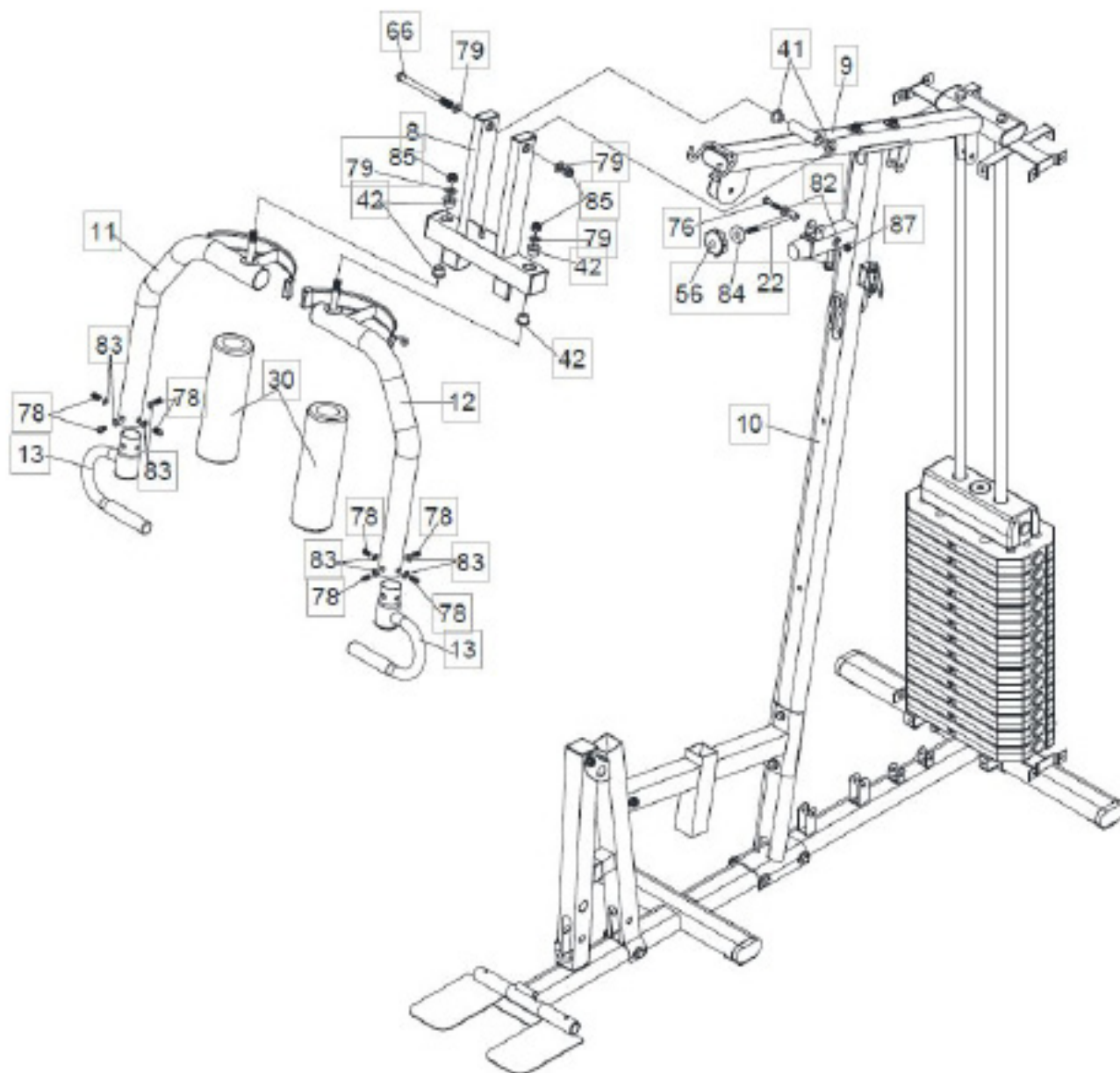


1. Pripevnite podperu horného krytu (24) k vodiacej tyči závažia (17) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M8X15mm (77).
2. Pripevnite hlavnú zvislú podperu (10) k hlavnému rámu (1) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10X105mm (67), 4 podložiek M10 (80) a 2 nylonových matíc M10 (86).
3. Odstráňte 2 šesťhranné skrutky M10X20mm (74) a 2 podložky M10 (80) z tyče (17).
4. Pripevnite horný priečny nosník (9) k vodiacej tyči závažia (17) pomocou šesťhranných skrutiek M10X20mm (74) a 2 podložiek M10 (80).
5. Pripevnite horný priečny nosník (9) k hlavnej zvislej podpere (10) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10X60mm (72), 4 podložiek M10 (80) a 2 nylonových matíc M10 (86).

Poznámka: Pripevnite podperu horného krytu (24) k vodiacej tyči (17) a blízko horného nosníka (9).  
 6. Pripojte 2 držiaky kladky (21) k hlavnej zvislej podpere (10) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10X65mm (71), 4 podložiek M10 (80) a 2 nylonových matíc M10 (86).







**POZNÁMKA:** Vymedzovacie puzdro (malé) (41) bolo predmontované do horného nosníka (9). Vymedzovacie puzdro (veľké) (42) bolo predmontované do pravého a ľavého ramena na tlaky (11 a 12).

1. Pripevnite rám na tlaky (8) k hornému nosníku (9) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M12X155mm (66), 2 podložiek M12 (79) a 1 nylonovej matice M12 (85).

2. Demontujte 2 vymedzovacie puzdra (veľká) (42), 2 podložky M12 (79) a 2 nylonové matice M12 (85).

3. Pripevnite pravé a ľavé rameno na tlaky (11 a 12) k rámu na tlaky (8) pomocou 4 vymedzovacích puzdiel (veľkých) (42), 2 podložiek M12 (79) a 2 nylonových matíc M12 (85).

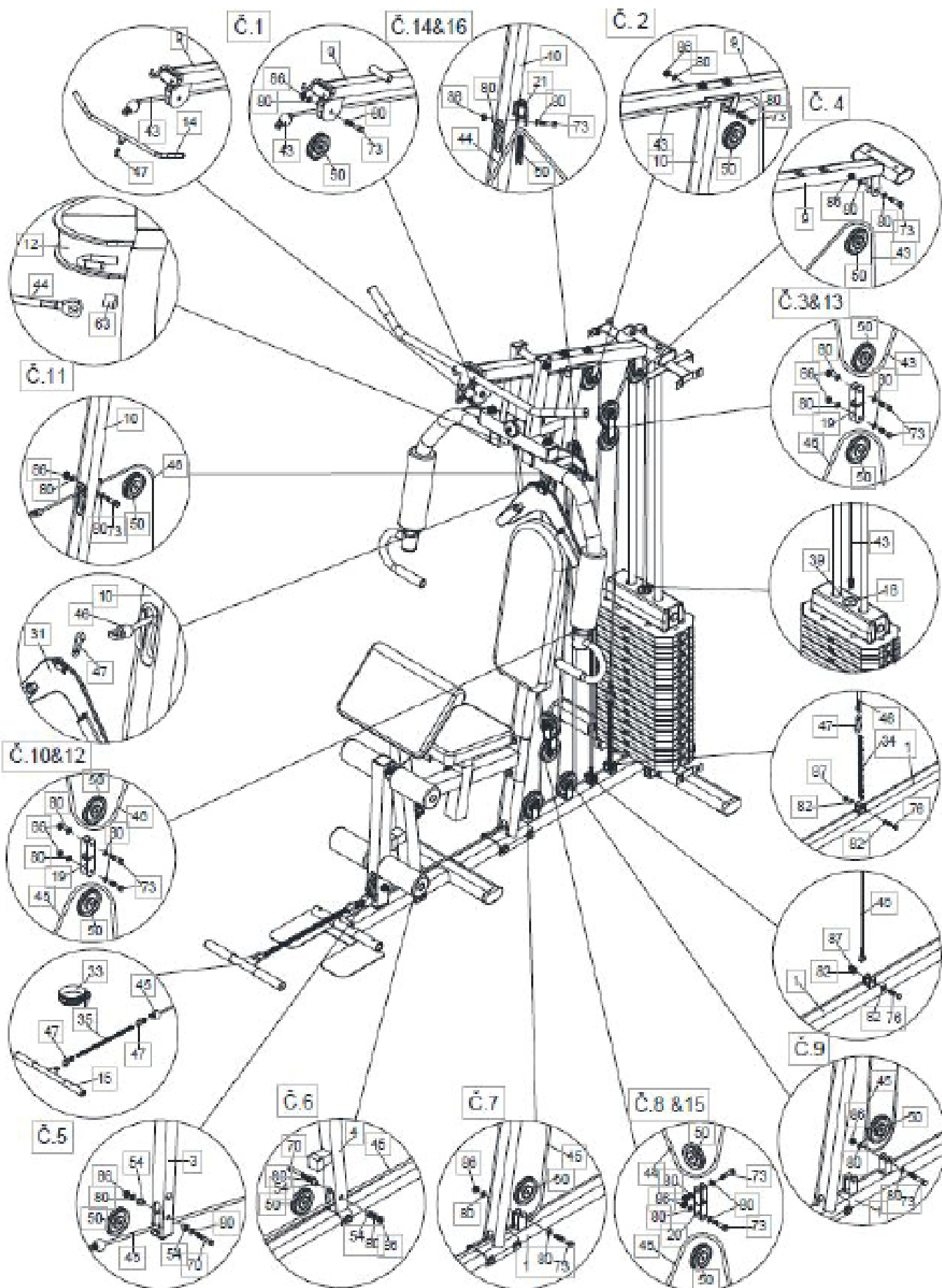
4. Nasuňte 2 penové valčeky (30) na pravé a ľavé rameno na tlaky (11 a 12).

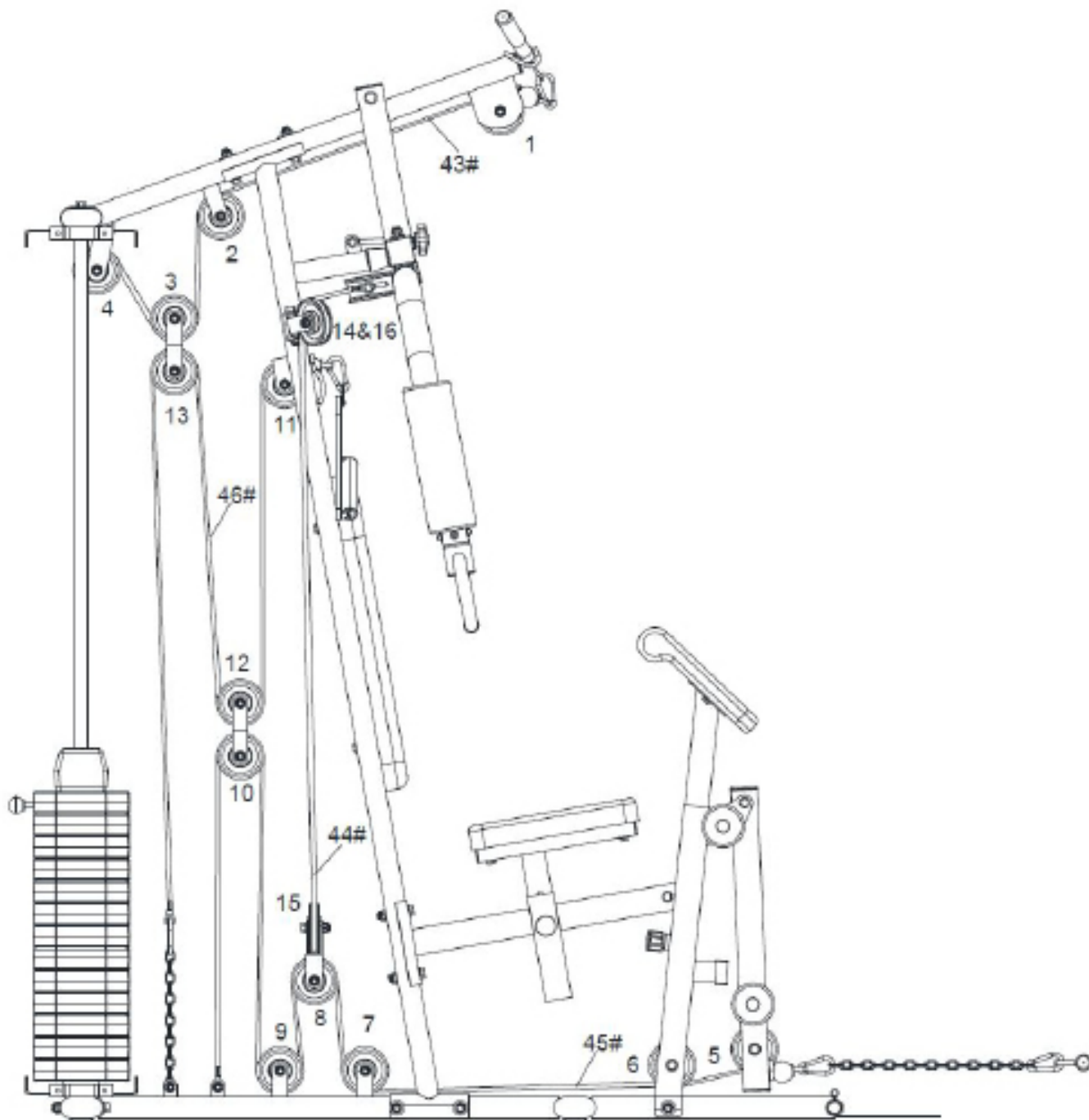
5. Pripevnite rukoväte (13) k pravému a ľavému ramenu na tlaky (11 a 12) pomocou 8 skrutiek M8X16mm (78) a 8 prehnutých podložiek M8 (83).

6. Pripevnite kolík (22) k hlavnej zvislej podpere (10) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M8X40mm (76), 2 podložiek M8 (82) a 1 nylonovej matice M8 (87).

7. Pripevnite podložku ( $\phi$  30X  $\phi$  10) (84) a maticu (56) na kolík (22).









### 1. Začnite s horným lanom (43)

- a) S horným lanom (43) v drážke kladky (50) prevlečte lano (43) horným priečnym nosníkom (9).
- b) Namontujte kladku č. 1 (50) na hornej priečny nosník (9) pomocou 1 šesťhranného skrutky M10X45mm (73), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- c) Nainštalujte kladku č. 2 (50) na hornej priečny nosník (9) pomocou 1 šesťhranného skrutky M10X45mm (73), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- d) Namontujte kladku č. 4 (50) na hornej priečny nosník (9) pomocou 1 šesťhranného skrutky M10X45mm (73), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- e) Namontujte kladku č. 3 (50) na U držiak kladky (19) pomocou 1 šesťhranného skrutky M10X45mm(73), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonové matice M10 (86).
- f) Pripevnite koniec horného lanka (43) k osi nastavenia záťaže (18) pomocou skrutky a plastové-podložky (39).
- g) Pripevnite adaptér hornej kladky (14) k druhému koncu horného lana (43) pomocou 1 karabíny(47).

### 2. Zostavte lano k ramenu na tlaky (44)

- wa) Pripojte oba konce lana k ramenu na tlaky (44) k pravému a ľavému ramenu na tlaky (11 a12) pomocou 2 plastových krytov (63).
- b) Namontujte kladku č. 14 a 16 (50) na 2 držiaky kladky (21) pomocou 2 šesťhrannýchskrutiek M10X45mm (73), 4 podložiek M10 (80) a 2 nylonových matíc M10 (86).
- c) Nainštalujte kladku č. 15 (50) na opačný U držiak kladky (20) pomocou 1 šesťhrannejskrutky M10X45mm (73), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).

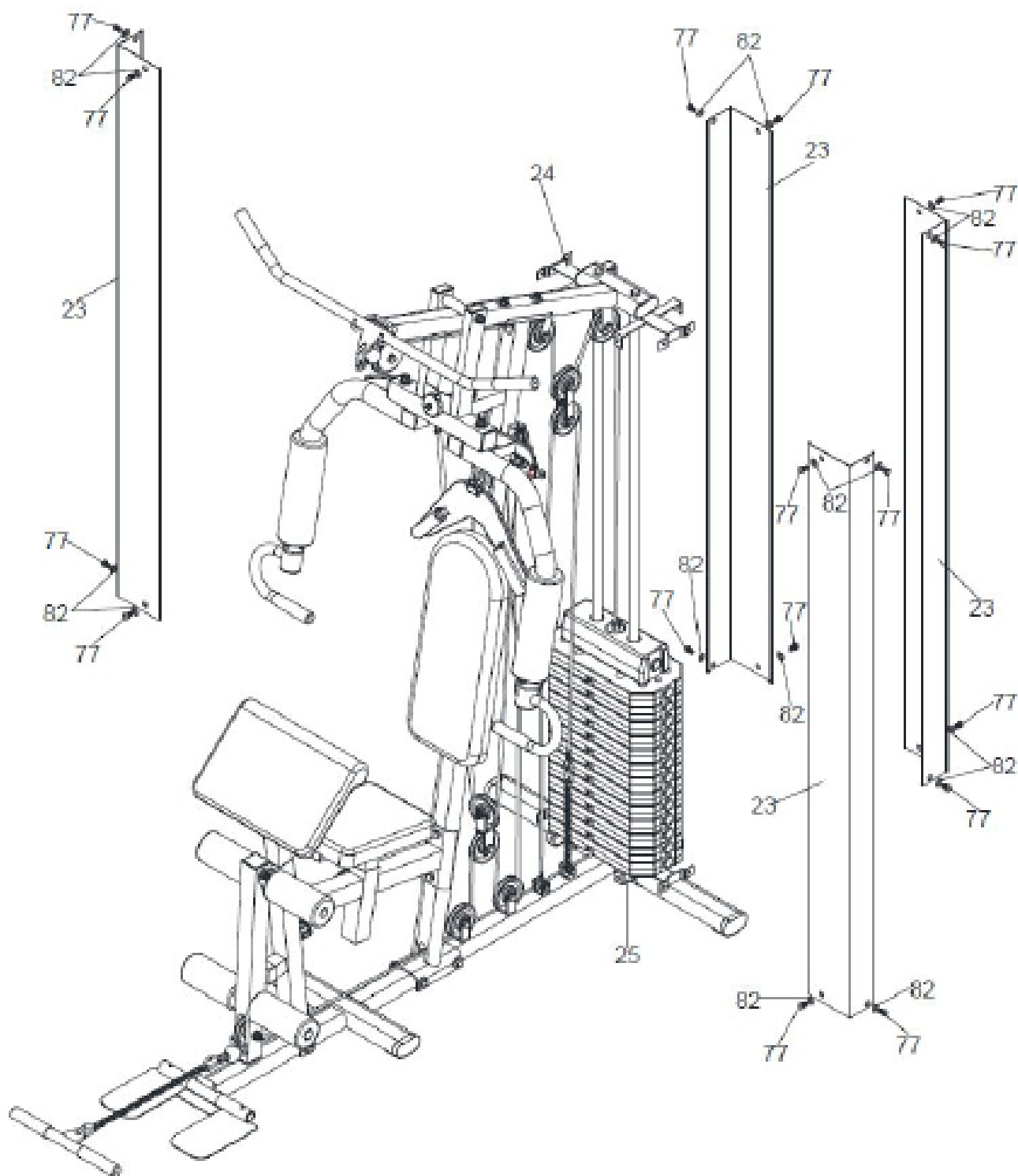
### 3. Montáž spodného lana (45)

- a) Namontujte spodné lano (45) v drážke kladky (50) rámom na preťahovanie nôh (3).
- b) Namontujte kladku č. 5 (50) a 2 vymedzovacie puzdra (54) na rám na preťahovanie nôh (3) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10X70mm (70), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- c) Nainštalujte kladku č. 6 (50) a 2 vymedzovacie puzdra (54) na predný stabilizátor (4) pomocou 1šesťhrannej skrutky M10X70mm (70), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- d) Namontujte kladku č. 7 (50) na hlavný rám (1) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10X45mm (73), 2podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- e) Namontujte kladku č. 8 (50) na opačný U držiak kladky (20) pomocou 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86), 1 šesťhrannej skrutky M10X45mm (73).
- f) Namontujte kladku č. 9 (50) na hlavný rám (1) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10X45mm (73), 2podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- g) Namontujte kladku č. 10 (50) na U kladku (19) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10X45mm (73), 2podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- h) Pripojte koniec spodného lana (45) k hlavnému rámu (1) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M8X40mm (76), 2 podložiek M8 (82) a 1 nylonovej matice M8 (87).
- i) Pripevnite adaptér spodnej kladky (15) alebo členkový adaptér (33) na druhý koniec spodného-lana (45) pomocou 1 reťaze (dlhej) (35) a 2 karabín (47).



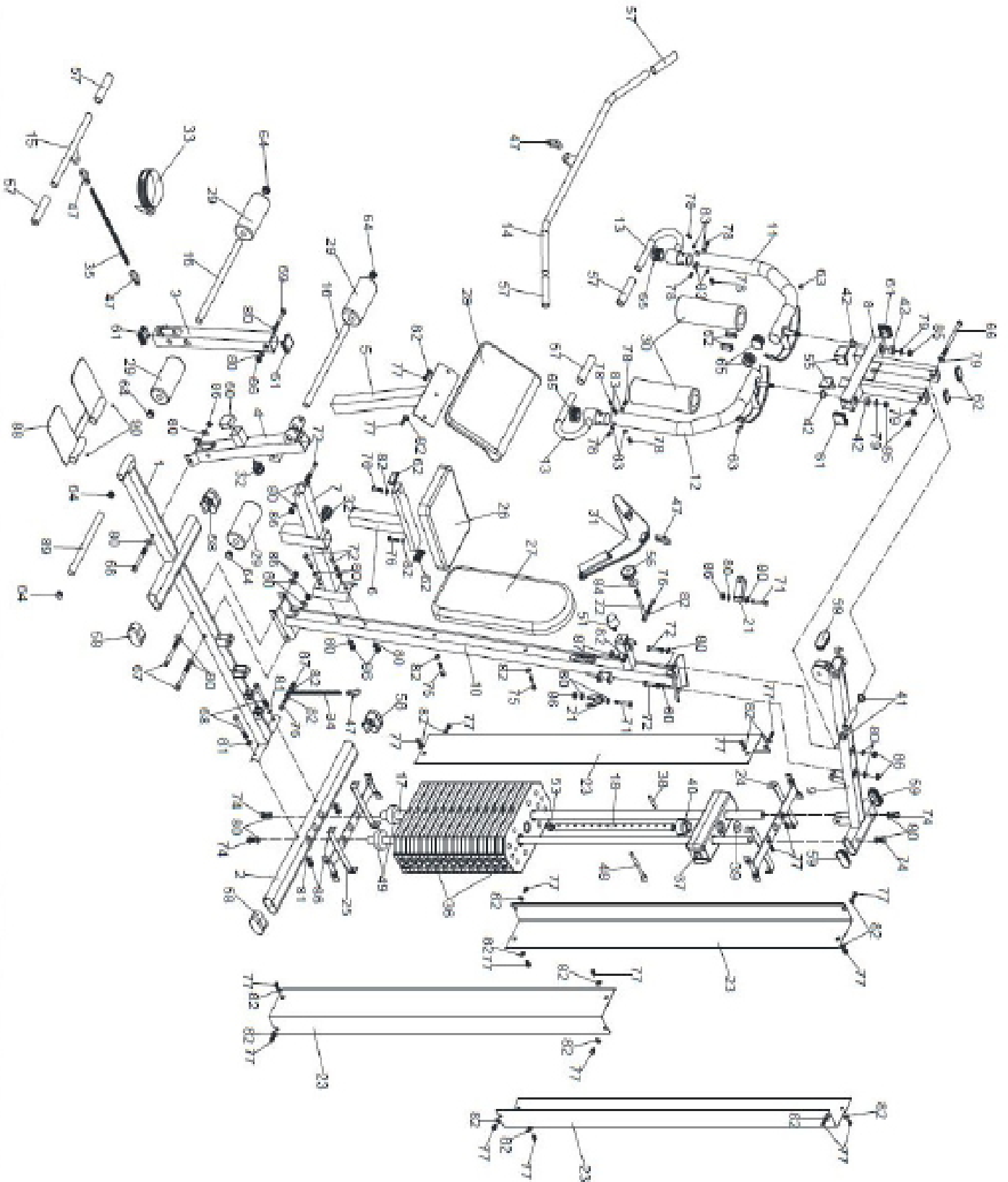
#### 4. Montáž AB popruhového lana (46)

- a) Namontujte AB popruhovú lanu (46) v drážke kladky (50) cez hlavnú zvislú podperu (10).
- b) Namontujte kladku č. 11 (50) na hlavnú zvislú podperu (10) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10X45mm (73), 2 skrutiek M10, podložky (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- c) Nainštalujte kladku č. 12 (50) na U kladku (19) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10X45mm (73), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- d) Namontujte kladku č. 13 (50) na U kladku (19) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10X45mm (73), 2 podložiek M10 (80) a 1 nylonovej matice M10 (86).
- e) Pripojte koniec AB popruhového lana (46) k hlavnému rámu (1) pomocou 1 reťaze (krátkej) (34), 1 karabíny (47), 1 šesťhrannej skrutky M8X40mm (76), 2 podložiek M8 (82) a 1 nylonovej matice M8 (87).
- f) Pripojte AB adaptér (31) na druhý koniec AB popruhového lana (46) pomocou 1 karabíny (47).



1. Pripevnite 4 krycie plechy (23) k podpere horného krytu (24) a podpere spodného krytu (25) pomocou 16 šesťhranných skrutiek M8X15mm (77) a 16 podložiek M8 (82).







**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 ponahajte. Ponaňahovaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

## **FREKVENCIA CVIČENIA**

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



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

### 1. Predklon k špičke chodidiel

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



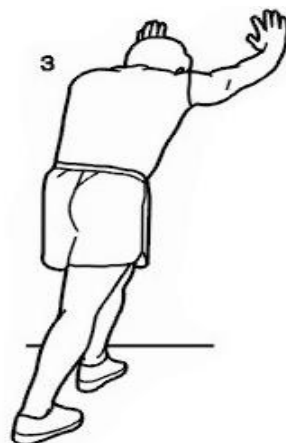
### 2. Pretiahnutie kolenných šliach

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



### 3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

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



### 4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



### 5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

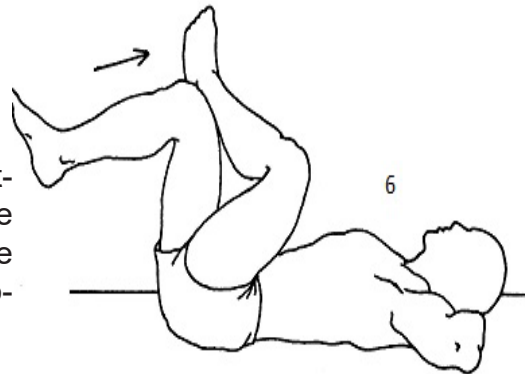
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





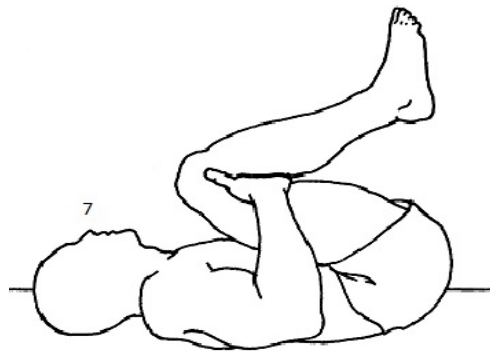
### 6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte 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 zotrvať, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



### 7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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



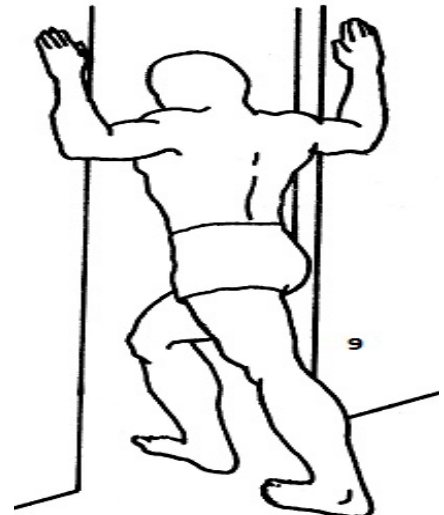
### 8. Pretiahnutie tricepsových svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakťi 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 zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



### 9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakťi 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 zotrvať, 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 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 kupujúcim. 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 reklamacii 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 reklamacii 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.



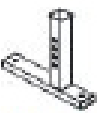
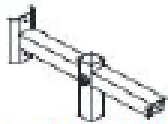














Pokiaľ kupujúci oznámi závadu, na ktorú sa záruka nevzťahuje (neboli splnené podmienky záruky, závada sa neprejavila, bola nahlásená omylom, a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto 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.



1  Base Frame 1pc	2  Back Base Frame 1pc	3  Leg Extension Frame 1pc	4  Front Support Frame 1pc	5  Arm Cushion Support 1pc
6  Seat Base Frame 1pc	7  Seat Support Frame 1pc	8  Press Bar 1pc	9  Upper Cross Beam 1pc	10  Support Frame 1pc
11  Right Butterfly Arm 1pc	12  Left Butterfly Arm 1pc	13  Handle Tube 2pcs	14  Lat Bar 1pc	15  Low Bar 1pc
16  Foam Tube 2pcs	17  Weight Guide Tube 2pcs	18  Selector Shaft 1pc	19  Pulley U 2pcs	20  Reverse U 1pc
21  Single Pulley Block 2pcs	22  Tobacco-pipe 1pc	23  Weight Stack Cover 4pcs	24  Top Cover Support 1pc	25  Bottom Cover Support 1pc
26  Seat Cushion 1pc	27  Backrest Cushion 1pc	28  Arm Cushion 1pc	29  Leg Foam Roller 4pcs	30  Arm Foam Roller 2pcs
31  AB Strap 1pc	32  Quick Knob 2pcs	33  Ankle Strap 1pc	34  Chain (short) 1pc	35  Chain (long) 1pc
36  Weight Plate 13pcs	37  Top Weight Plate 1pc	38  Selector Shaft Pin 1pc	39  Plastic Washer 1pc	40  Selector Shaft Bushing 1pc
41  Oil Bushing (Small) 2pcs	42  Oil Bushing (Big) 4pcs	43  Upper Cable 1pc	44  Butterfly Cable 1pc	45  Lower Cable 1pc



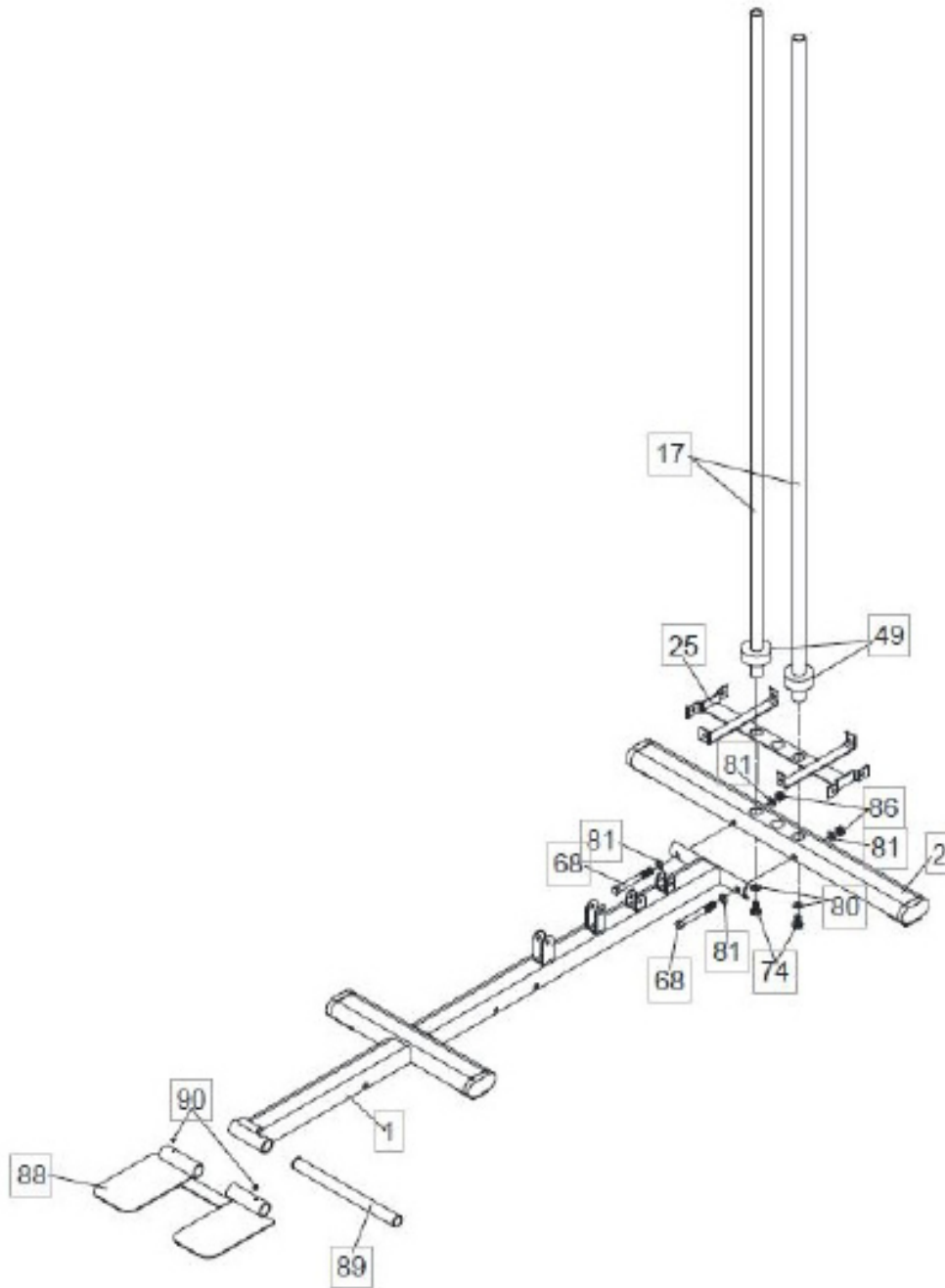
46  AB Strap Cable 1pc	47  Pothook 5pcs	48  Weight Selector Pin 1pc	49  Rubber Cushion 2pcs	50  Pulley 16pcs
51  Bumper 1pc	52 Pre-installed  Buffer Cap 2pcs	53 Pre-installed  Select Shaft End Cap 1pc	54  Pulley Bushing 4pcs	55 Pre-installed  Bumper Cap 2pcs
56  Plum Blossom Nut 1pc	57 Pre-installed  Handle Grip 6pcs	58 Pre-installed  Oval Foot End Cap 4pcs	59 Pre-installed  40x80mm Ellipse End Plug 3pcs	60 Pre-installed  38mm Square End Cap 1pc
61 Pre-installed  50mm Square End Plug 4pcs	62 Pre-installed  25X50mm Square End Plug 4pcs	63  Plastic Cover 2pcs	64 Pre-installed  25mm Round End Plug 6pcs	65 Pre-installed  50mm Round End Plug 4pcs
66  M12X155mm Hex Bolt 1pc	67  M10X105mm Hex Bolt 2pcs	68  M10X100mm Hex Bolt 3pcs	69  M10X75mm Hex Bolt 1pcs	70  M10X70mm Hex Bolt 2pcs
71  M10X65mm Hex Bolt 2pcs	72  M10X60mm Hex Bolt 5pcs	73  M10X45mm Hex Bolt 14pcs	74 Pre-installed  M10X20mm Hex Bolt 4pcs	75  M8X55mm Hex Bolt 2pcs
76  M8X40mm Hex Bolt 5pcs	77  M8X15mm Hex Bolt 20pcs	78  M8X16mm Bolt 8pcs	79 Pre-installed 2PCS  Washer M12 4pcs	80 Pre-installed 4PCS  Washer M10 58pcs
81  Arc Washer M10 4pcs	82  Washer M8 28pcs	83  Arc Washer M8 8pcs	84 Pre-installed  Washer 30X10 1pc	85 Pre-installed 2PCS  Nylon Nut M12 3pcs
86  Nylon Nut M10 29pcs	87  Nylon Nut M8 3pcs	88  Footplate 1pc	89  Footplate Fixed Tube 1pc	90 Pre-installed  Screw M5X5mm 2pcs



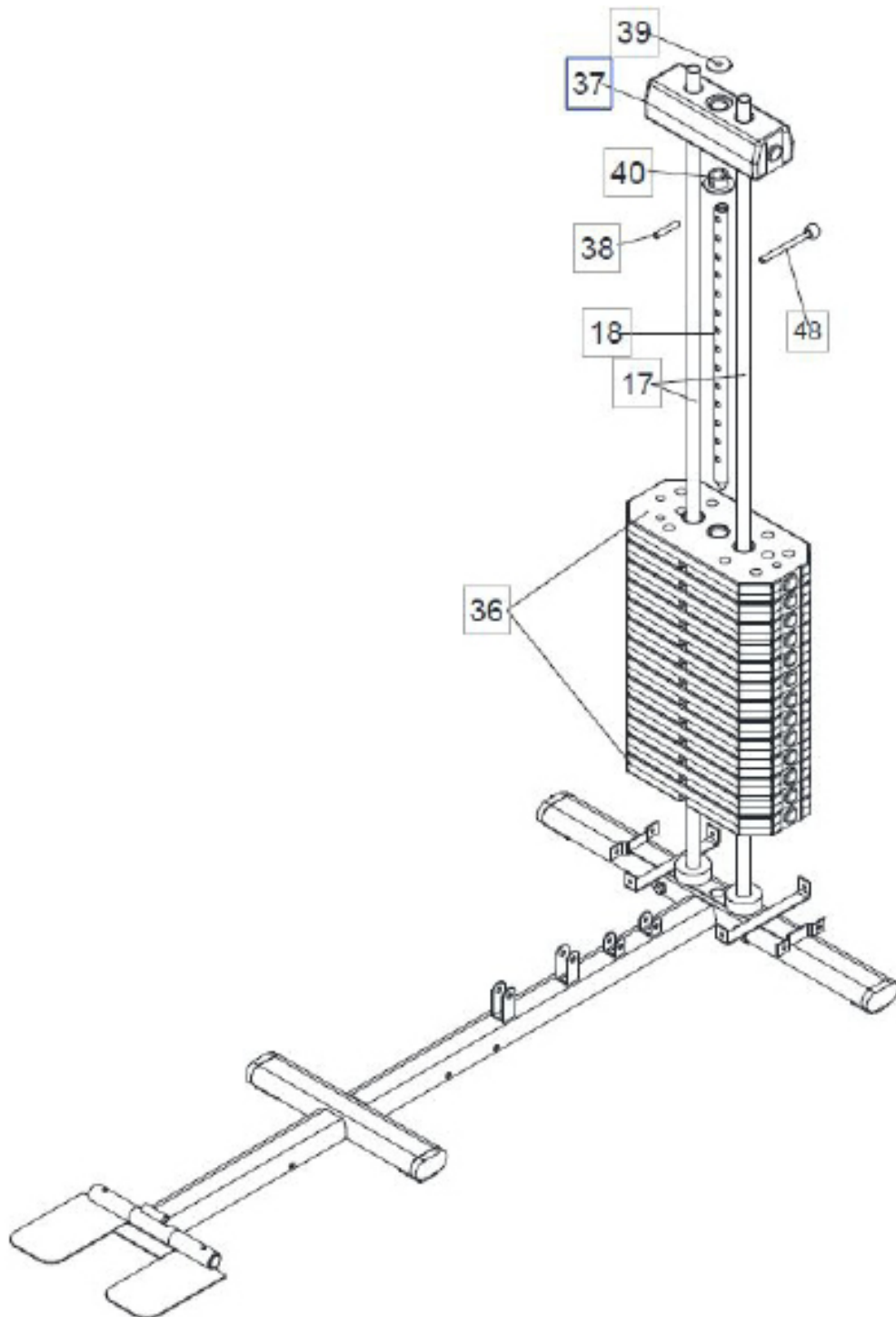


**RECOMMENDATION:** SENSITIVELY TIGHTEN THE SCREW HOLDING ANY PULLEY SO THAT THE PULLEY IS NOT TOO TIGHT AND CAN COME LOOSE ROTATE WITH PERCEIVELY LITTLE AXIAL CLEARANCE

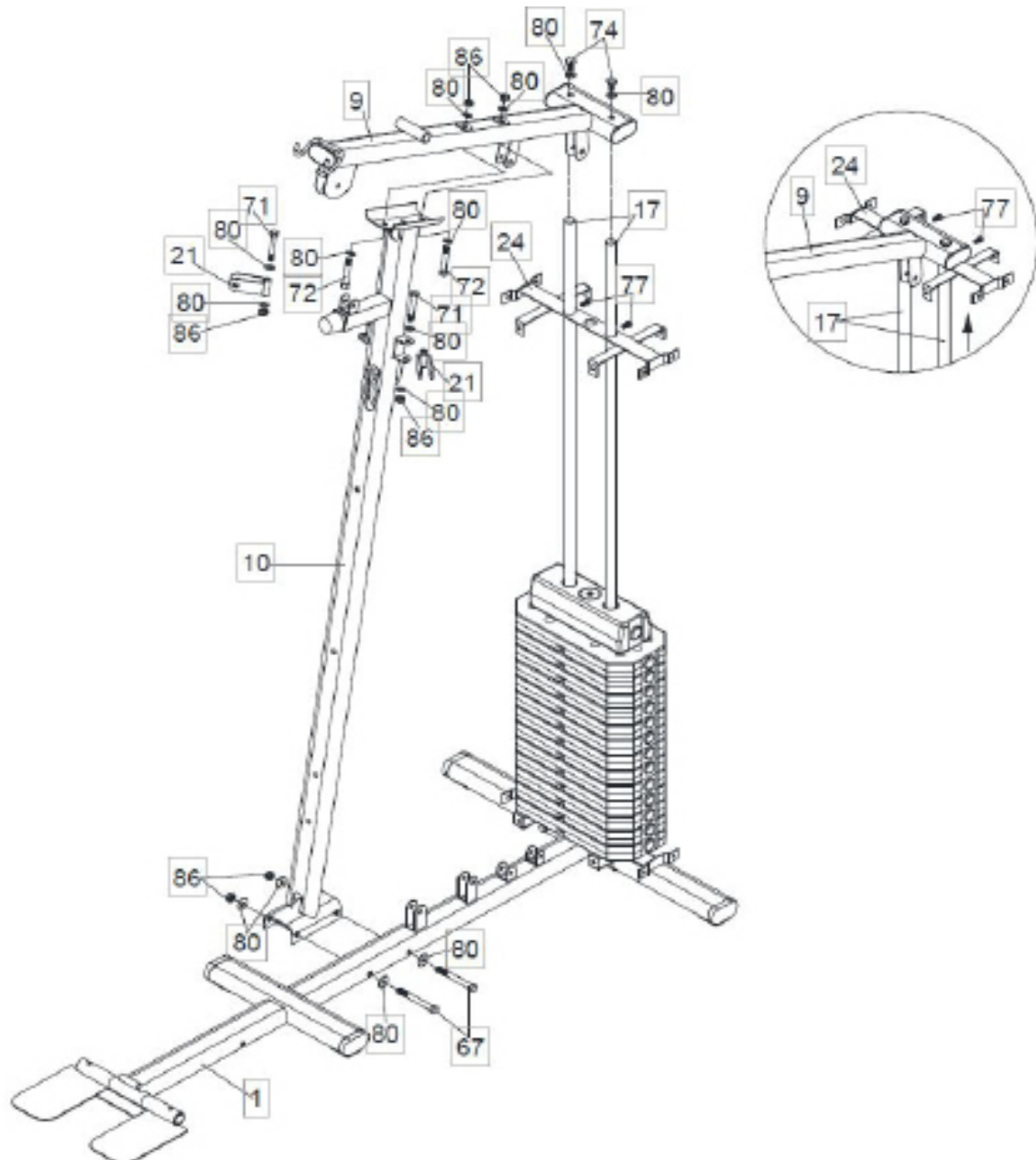
**WARNING:** OVER-TIGHTENING WILL INCREASE WEAR ON THE INTERNAL ROLLING SEGMENTS AND MAY SIGNIFICANTLY REDUCE PULLEY LIFE!



1. Remove two M10X20mm Hex Bolts (74) and two M10 Washers (80) from Weight Guide Tube (17).
2. Insert Weight Guide Tube (17) into the Back Base Frame (2), using two M10X20mm Hex Bolts (74) and two M10 Washers (80).
3. Attach the Base Frame (1) to the Back Base Frame (2), using two M10X100mm Hex Bolts (68), four M10 Arc Washers (81) and two M10 Nylon Nuts (86).
4. Attach the Footplate (88) to the Base Frame (1), using the Footplate Fixed Tube (89) and two M5X5mm Screws (90).
5. Slide the Bottom Cover Support (25) and two Rubber Cushions (49) onto Weight Guide Tube (17).

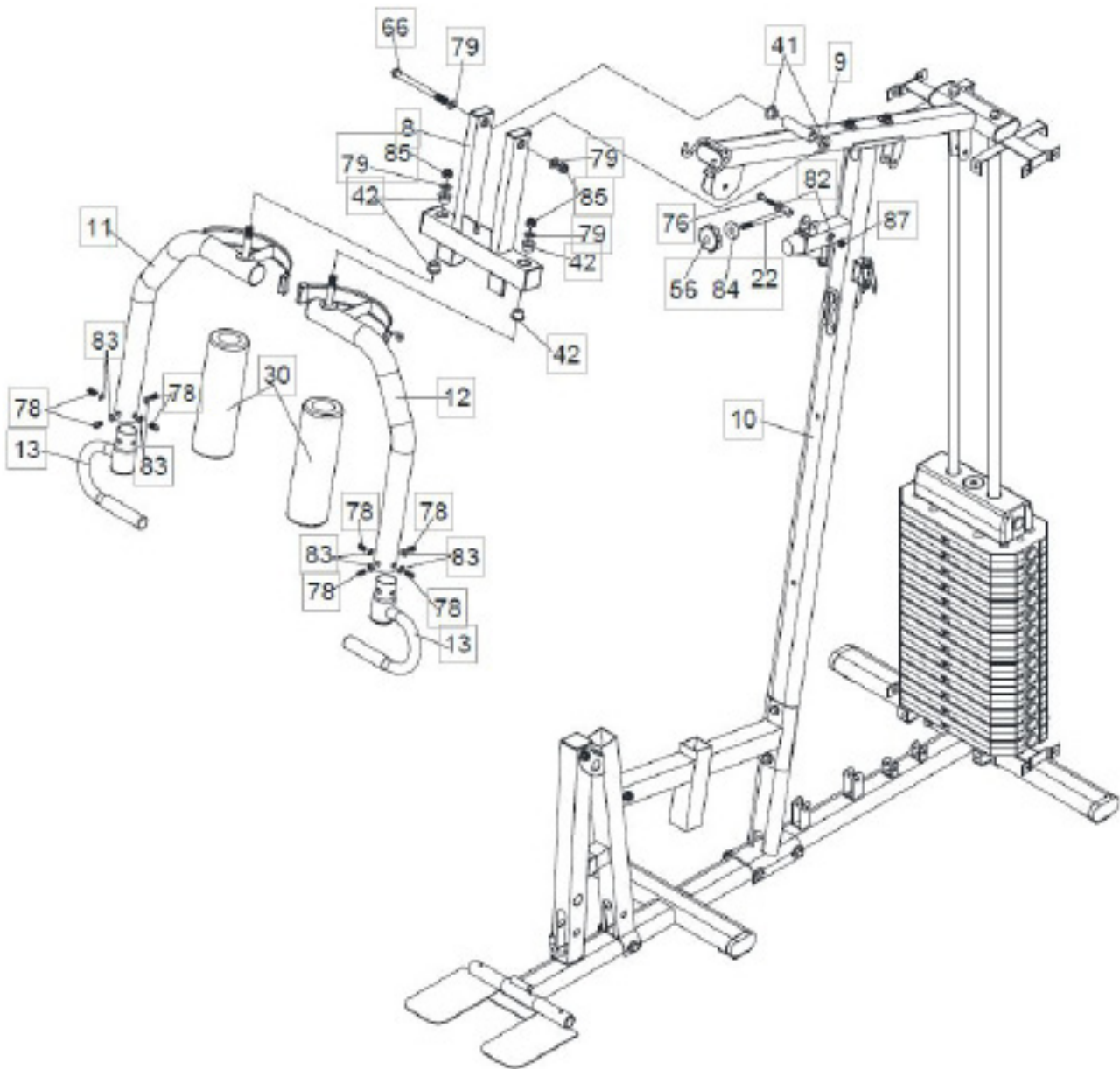


1. Slide thirteen Weight Plates (36) down the Weight Guide Tube (17).
2. Slide the Selector Shaft Bushing (40) down the Selector Shaft (18) at first hole fix with Selector Shaft Pin (38).
3. Insert the Selector Shaft (18) into hole of the Weight Plate (36).
4. Slide the Top Weight Plate (37) down the Weight Guide Tube (17), insert the Weight Selector Pin (48) into hole of desire weight.
5. Put the Plastic Washer (39) on the Top Weight Plate (37).



1. Attach the Top Cover Support (24) to the Weight Guide Tube (17), using two M8X15mm Hex Bolts (77).
2. Attach the Support Frame (10) to the Base Frame (1), using two M10X105mm Hex Bolts (67), four M10 Washers (80) and two M10 Nylon Nuts (86).
3. Remove two M10X20mm Hex Bolts (74) and two M10 Washers (80) from Weight Guide Tube (17).
4. Attach the Upper Cross Beam (9) to the Weight Guide Tubes (17), using M10X20mm Hex Bolts (74) and two M10 Washers (80).
5. Attach the Upper Cross Beam (9) to the Support Frame (10), using two M10X60mm Hex Bolts (72), four M10 Washers (80) and two M10 Nylon Nuts (86).  
Note: Attach the Top Cover Support (24) to the Weight Guide Tube (17), and be Close to the Upper Cross Beam (9).
6. Attach the two Single Pulley Blocks (21) to the Support Frame (10), using two M10X65mm Hex Bolts (71), four M10 Washers (80) and two M10 Nylon Nuts (86).

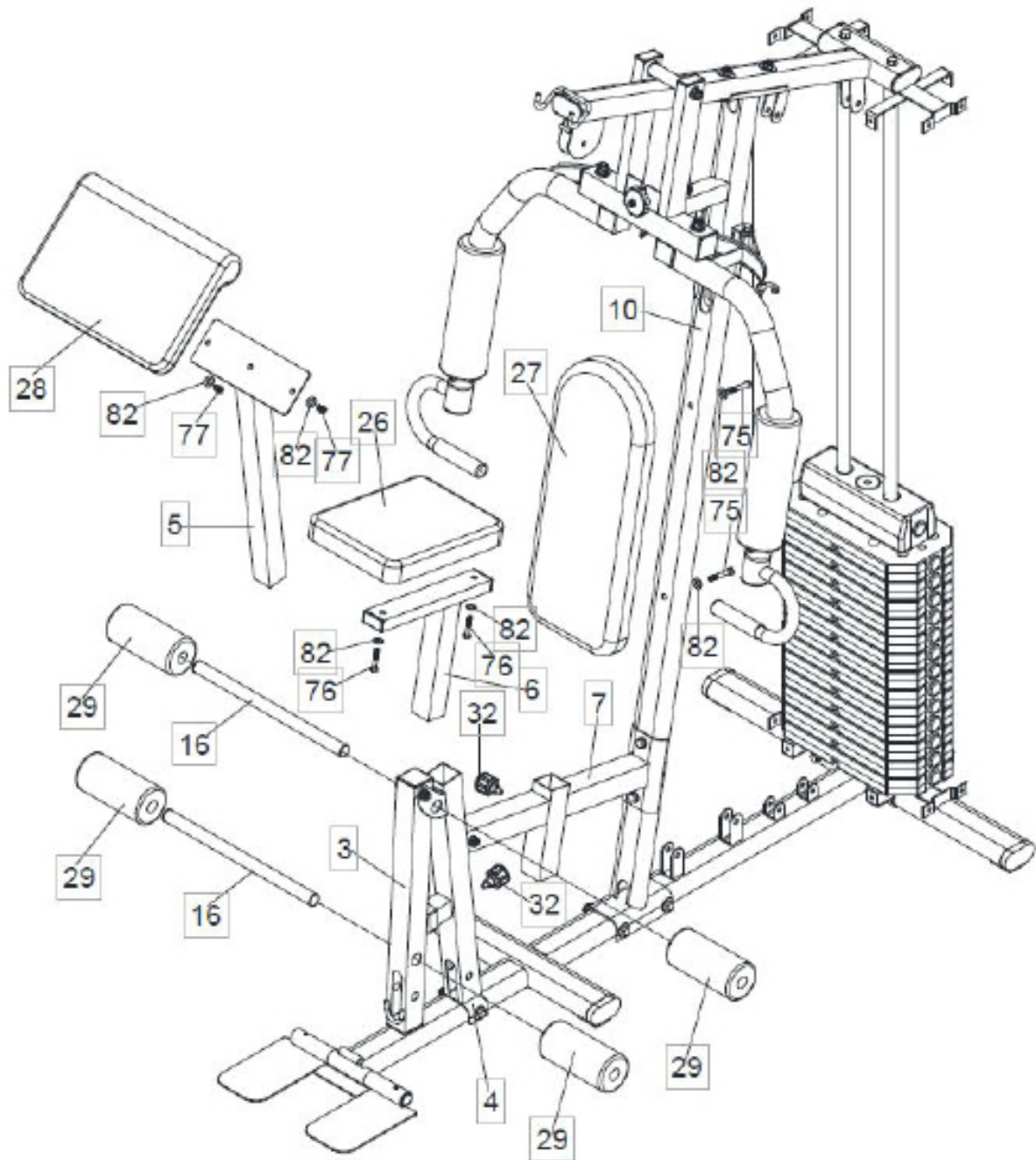




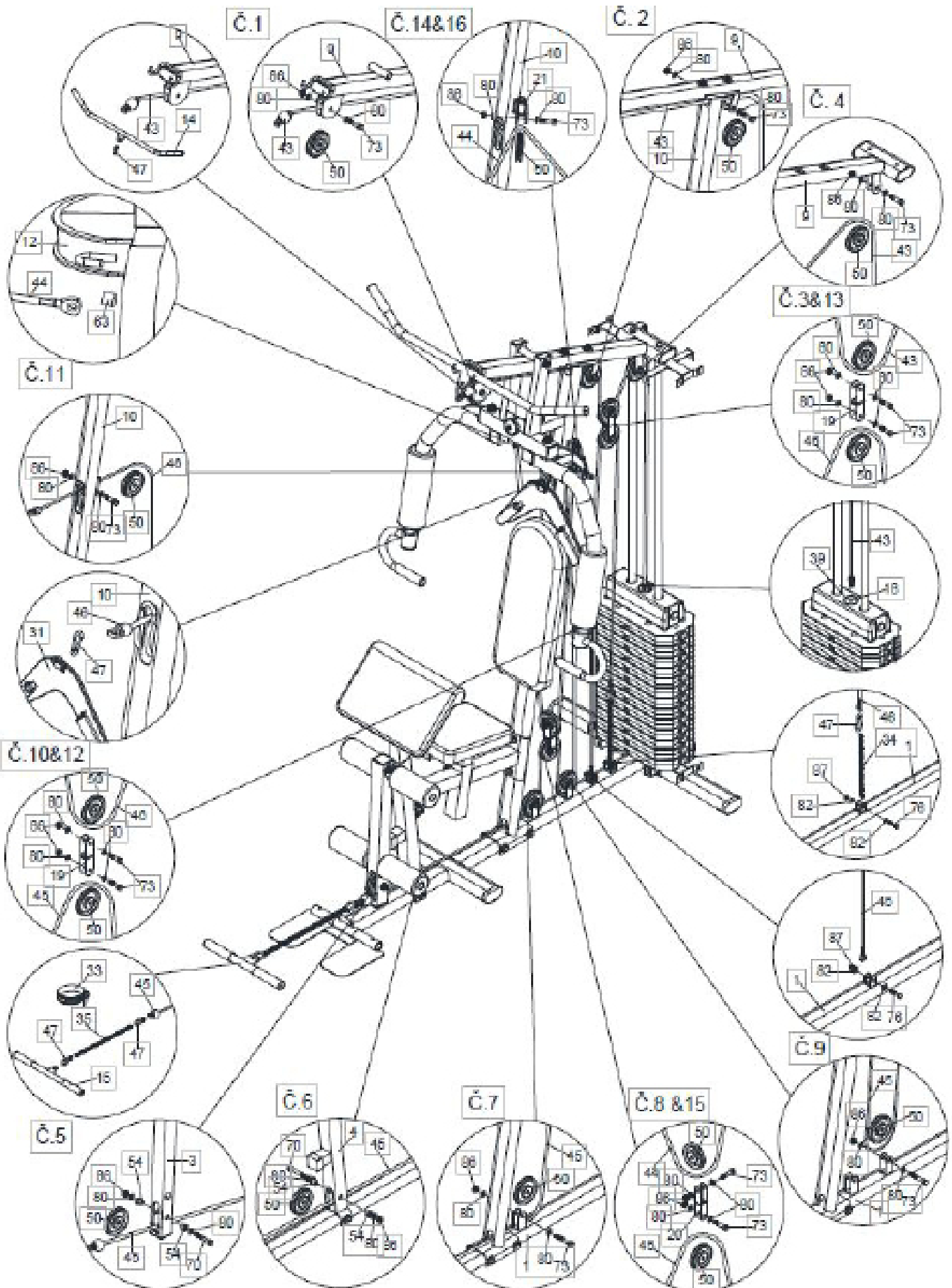
NOTE: Oil Bushing (small) (41) have been Pre-assembled into Upper Cross Beam (9).

Oil Bushing (big) (42) have been Pre-assembled into Right & Left Butterfly Arm (11 & 12).

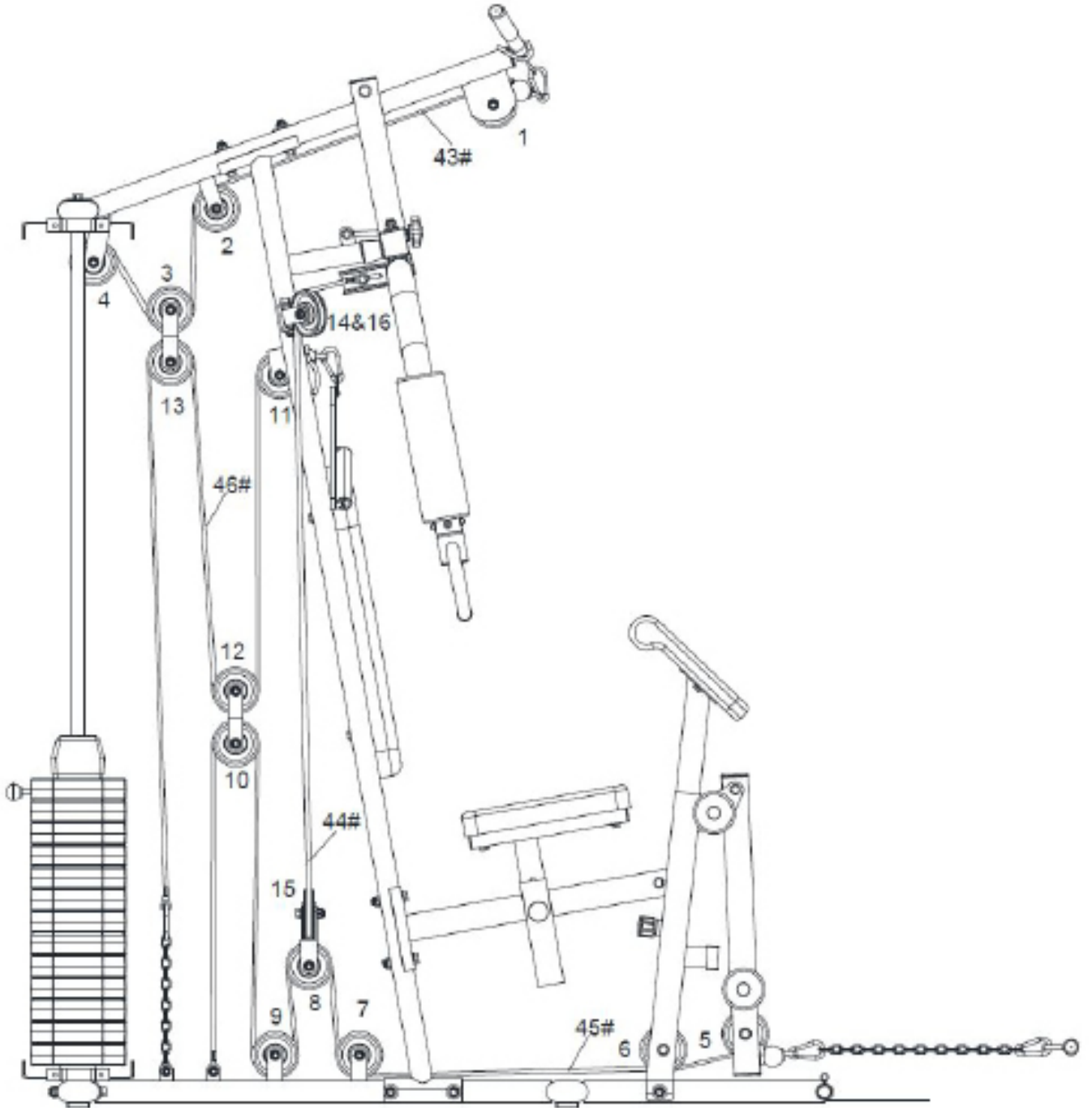
1. Attach the Press Bar (8) to the Upper Cross Beam (9), using one M12X155mm Hex Bolt (66), two M12 Washers (79) and one M12 Nylon Nut (85).
2. Remove two Oil Bushing (big) (42), two M12 Washers (79) and two M12 Nylon Nuts (85).
3. Attach the Right & Left Butterfly Arm (11 & 12) to the Press Bar (8), using four Oil Bushing (big) (42), two M12 Washers (79) and two M12 Nylon Nuts (85).
4. Slide two Arm Foam Rollers (30) onto the Right & Left Butterfly Arm (11 & 12).
5. Attach the Handle Tube (13) to the Right & Left Butterfly Arm (11 & 12), using eight M8X16mm Bolts (78) and eight M8 Arc Washers (83).
6. Attach the Tobacco-pipe (22) to the Support Frame (10), using one M8X40mm Hex Bolt (76), two M8 Washers (82) and one M8 Nylon Nut (87).
7. Attach the Washer (30X10) (84) and Plum Blossom Nut (56) onto the Tobacco-pipe (22).



1. Insert two Foam Tubes (16) into the Leg Extension Frame (3) and the Front Support Frame (4).
2. Slide four Leg Foam Rollers (29) onto the Foam Tubes (16).
3. Attach the Backrest Cushion (27) to the Support Frame (10), using two M8X55mm Hex Bolts (75) and two M8 Washers (82).
4. Attach the Seat Cushion (26) to the Seat Base Frame (6), using two M8X40mm Hex Bolts (76) and two M8 Washers (82).
5. Insert the Seat Base Frame (6) into the Seat Support Frame (7), using one Quick Knob (32).
6. Attach the Arm Cushion (28) to the Arm Cushion Support (5), using two M8X15mm Hex Bolts (77) and two M8 Washers (82).
7. Insert the Arm Cushion Support (5) into the Front Support Frame (4), using one Quick Knob (32).









### 1. Start with the Upper Cable (43)

- a). With Upper Cable (43) in groove of Pulley (50), thread cable (43) through Upper Cross Beam (9).
- b). Install Pulley No.1 (50) to Upper Cross Beam (9), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- c). Install Pulley No.2 (50) to Upper Cross Beam (9), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- d). Install Pulley No.4 (50) to Upper Cross Beam (9), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- e). Install Pulley No.3 (50) to Pulley U (19), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- f). Attach the bolt end of Upper Cable (43) to Selector Shaft (18) with Plastic Washer (39).
- g). Attach the Lat Bar (14) to the other end of Upper Cable (43) using one Pothook (47).

### 2. Assembly the Butterfly Cable (44)

- a). Attach the both ends of Butterfly Cable (44) to Right & Left Butterfly Arm (11&12), using two Plastic Covers (63).
- b). Install Pulley No.14&16 (50) to two Single Pulley Blocks (21), using two M10X45mm Hex Bolts (73), four M10 Washers (80) and two M10 Nylon Nuts (86).
- c). Install Pulley No.15 (50) to Reverse U (20), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).

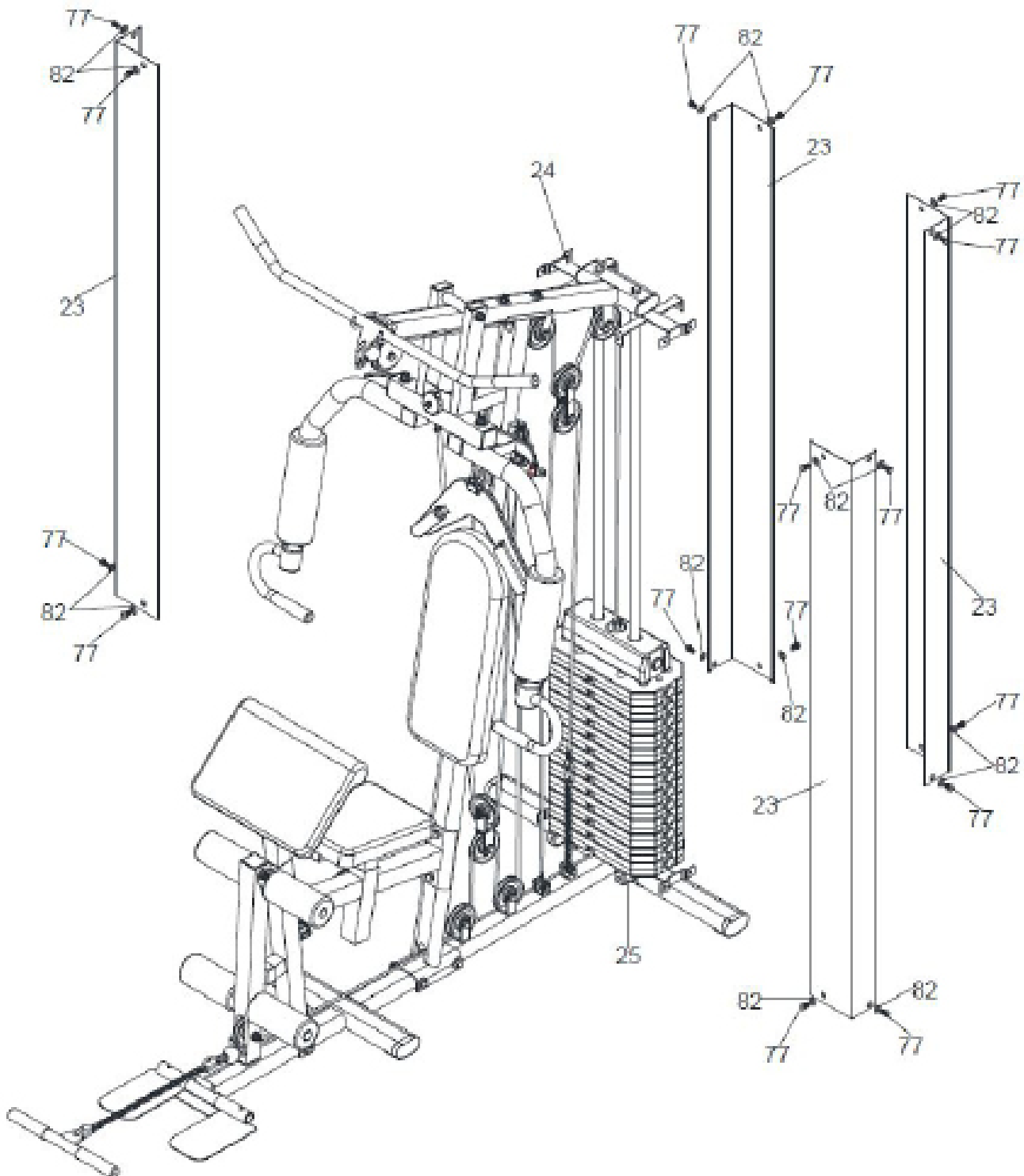
### 3. Assembly the Lower Cable (45)

- a). With the Lower Cable (45) in groove of Pulley (50) through Leg Extension Frame (3).
- b). Install Pulley No.5 (50) and two Pulley Bushings (54) to Leg Extension Frame (3), using one M10X70mm Hex Bolt (70), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- c). Install Pulley No.6 (50) and two Pulley Bushings (54) to Front Support Frame (4), using one M10X70mm Hex Bolt (70), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- d). Install Pulley No.7 (50) to Base Frame (1), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- e). Install Pulley No.8 (50) to Reverse U (20), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- f). Install Pulley No.9 (50) to Base Frame (1), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- j). Install Pulley No.10 (50) to Pulley U (19), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- h). Attach the end of Lower Cable (45) to Base Frame (1), using one M8X40mm Hex Bolt (76), two M8 Washers (82) and one M8 Nylon Nut (87).
- i). Attach Low Bar (15) or Ankle Strap (33) to the other end of Lower Cable (45), using one Chain (long) (35) and two Pothooks (47).

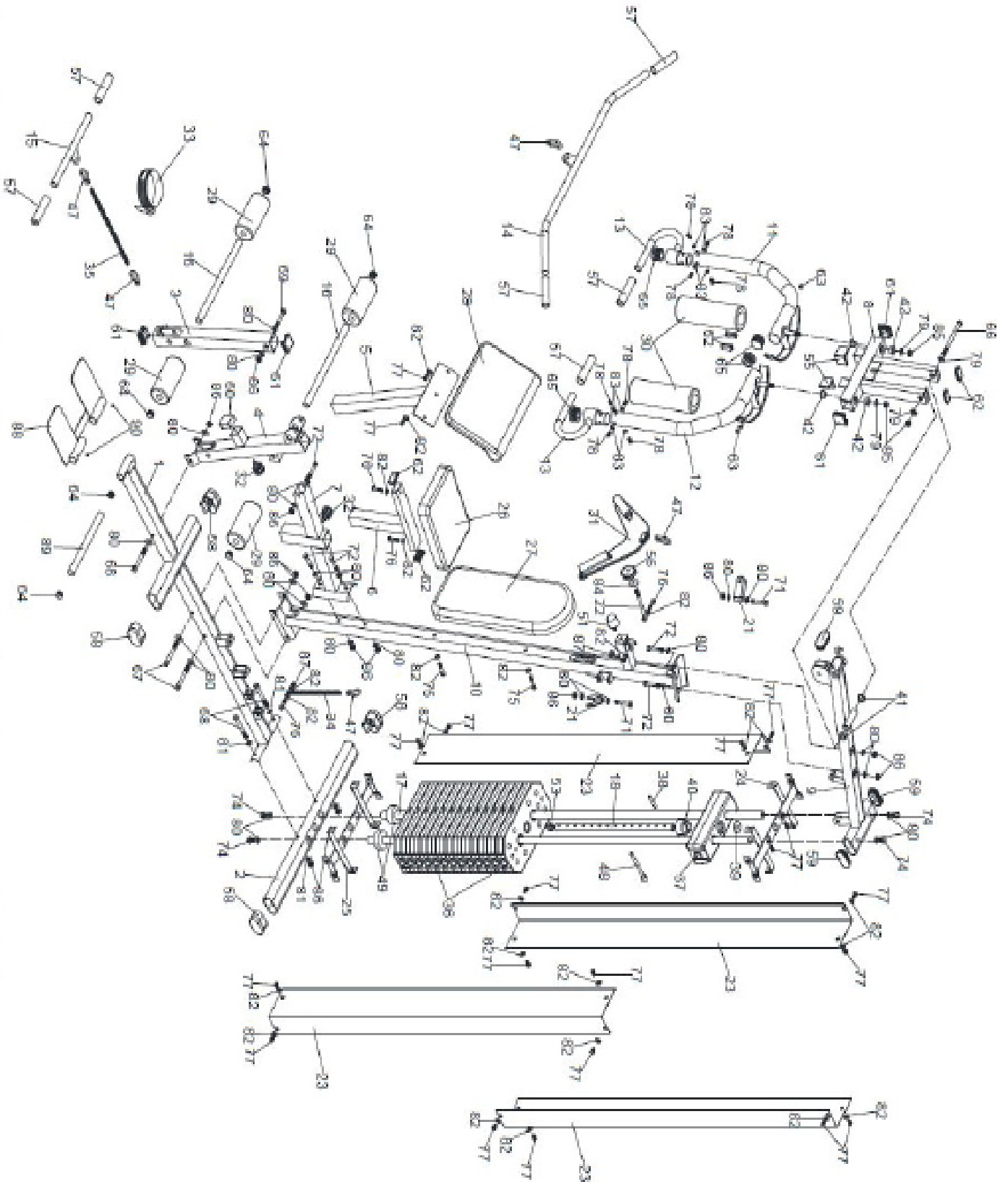


#### 4. Assembly the AB Strap Cable (46)

- a). With the AB Strap Cable (46) in groove of Pulley (50) through Support Frame (10).
- b). Install Pulley No.11 (50) to Support Frame (10), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- c). Install Pulley No.12 (50) to Pulley U (19), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- d). Install Pulley No.13 (50) to Pulley U (19), using one M10X45mm Hex Bolt (73), two M10 Washers (80) and one M10 Nylon Nut (86).
- e). Attach the end of AB Strap Cable (46) to Base Frame (1), using one Chain (short) (34), one Pothook (47), one M8X40mm Hex Bolt (76), two M8 Washers (82) and one M8 Nylon Nut (87).
- f). Attach AB Strap (31) to the other end of AB Strap Cable (46), using one Pothook (47).



1. Attach four Weight Stack Covers (23) to the Top Cover Support (24) and the Bottom Cover Support (25), using sixteen M8X15mm Hex Bolts (77) and sixteen M8 Washers (82).





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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefón: +420 725 552 257