

CZ

SK

trinfIt®

Trinfit Multi Smith CX80

Posilovací věž/Smith machine



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-18
	Pokyny ke cvičení	19
	Cviky na protažení	20-21
	Ostatní informace	22

SK	Bezpečnostné pokyny	24-25
	Montáž veže	26-40
	Pokyny k cvičeniu	41
	Cviky na natiahnutie	42-43
	Ostatné informácie	44



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.



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 HMOTNOST UŽIVATELE: 180kg. Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

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 přerušete 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 započatím 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 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 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.

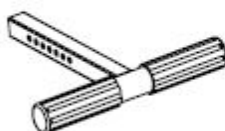
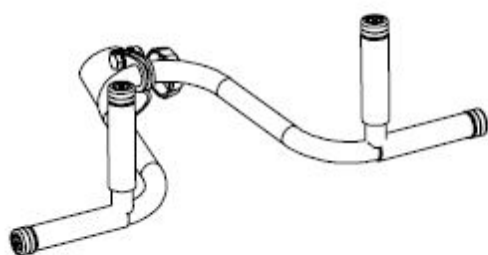
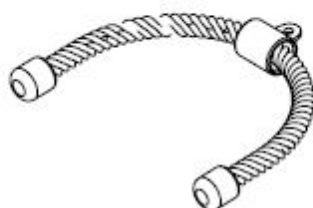
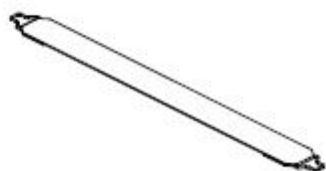
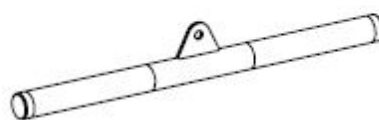
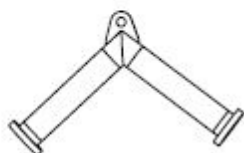
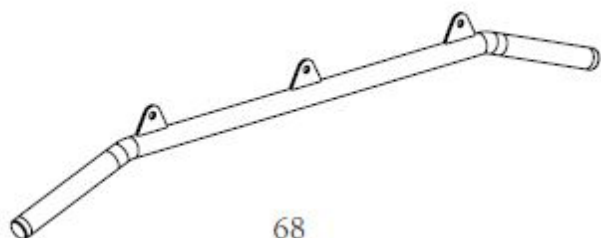
Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi. **Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.**

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

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



PŘÍSLUŠENSTVÍ





SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PRAVÝ SPODNÍ RÁM	1	2	LEVÝ SPODNÍ RÁM	1
3	PRAVÝ STŘEDOVÝ RÁM	1	4	SPODNÍ SPOJOVACÍ RÁM	1
5	LEVÝ STŘEDOVÝ RÁM	1	6	PRAVÝ ZADNÍ RÁM	1
7	LEVÝ ZADNÍ RÁM	1	8	ŠROUB M10x70	24
9	PLOCHÁ PODLOŽKA M10	134	10	MATKA M10	60
11	ŠROUB M10x90	18	12	VODÍCÍ TYČ ZÁVAŽÍ	4
13	ŠROUB M10x20	8	14	HORNÍ KLADKOVÝ RÁM	2
15	HORNÍ SPOJOVACÍ RÁM	1	16	ŠROUB M10x95	12
17	PODPĚRNÝ RÁM	2	18	KOVOVÁ DESTIČKA	2
19	RÁM HRAZDY	1	20	DĚROVANÝ PROFIL	2
21	PRAVÁ NASTAVITELNÁ KLADKA	1	22	LEVÁ NASTAVITELNÁ KLADKA	1
23	KOVOVÁ DESTIČKA	2	24	ŠROUB M10x75	4
26	HŘÍDEL VOLBY ZÁVAŽÍ	1	27	SADA ZÁVAŽÍ	2
28	PRUŽINOVÝ ČEP	1	29	GUMOVÝ DORAZ	4
30	KLADKA	2	31	STŘEDOVÝ KLADKOVÝ PROFIL	2
32	KLADKOVÉ LANO	2	33	ŠROUB M10x25	8
34	VODÍCÍ TYČ MULTIPRESSU	2	35	POJÍZDNÝ DRŽÁK OSY	2
36	OSA MULTIPRESSU	1	37	REDUKCE NA KOTOUČE	2
38	LEVÝ BEZPEČNOSTNÍ HÁK	1	39	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÍ HÁK	1
40	POJISTNÁ OBJÍMKA	2	41	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M12	4
42	PLOCHÁ PODLOŽKA M12	4	43	ŠROUB M12x40	2
44	ŠROUB M8x10	2	45	GUMOVÝ DORAZ	2
46	GUMOVÝ DORAZ	2	47	UZÁVĚR NA OSU	2
48	KRYT ZÁVAŽÍ	2	49	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8	12
50	PLOCHÁ PODLOŽKA M8	12	51	ŠROUB M8x16	8



SEZNAM DÍLŮ

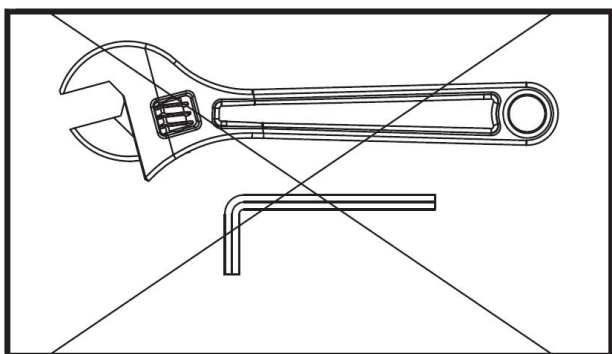
Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
52	HÁK	5	53	TRN NA KOTOUČE	6
54	PRUŽINOVÉ TĚSNĚNÍ	6	55	PRUŽINOVÝ UZÁVĚR	6
56	PRAVÝ KRÁTKÝ HÁK NA ČINKU	1	57	LEVÝ KRÁTKÝ HÁK NA ČINKU	1
58	PRAVÝ DLOUHÝ HÁK NA ČINKU	1	59	LEVÝ DLOUHÝ HÁK NA ČINKU	1
60	DRŽÁK NA OSU	1	61	KOTVA NA ČINKU	1
63	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	64	LEVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
65	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK	2	66	PLATFORMA LEGPRESSU	1
68	DLOUHÝ ZAHNUTÝ ADAPTÉR	1	69	JEDNORUČNÍ ADAPTÉR	2
70	V-ADAPTÉR	1	71	ZÁDOVÝ ADAPTÉR	1
72	KRÁTKÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1	73	POPRUHOVÝ ADAPTÉR	1
74	TRICEPSOVÉ LANO	1	75	KOTNÍKOVÝ ADAPTÉR	1
76	ŘETĚZ S KARABINY	2	77	DLOUHÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
78	ZÁDOVÝ ADAPTÉR - ŘÍDÍTKA	1	79	KARABINA	5
81	KOLÍK PRO VOLBU ZÁTĚŽE	2	82	RÁM PRO ZÁDOVOU OPĚRKU	1
83	ZAJIŠŤOVACÍ ŠROUB 85T	2	84	OPĚRKA NA NOHY	1
85	SLOUPEK ZÁDOVÉ OPĚRKY	1	86	KOVOVÉ POUZDRO	1
87	ŠROUB M12x25	2	88	ZÁDOVÁ OPĚRKA	1
89	RÁM ZÁDOVÉ OPĚRKY	1	90	ŠROUB M8x25	4
91	OPĚRKA NA NOHY	1			



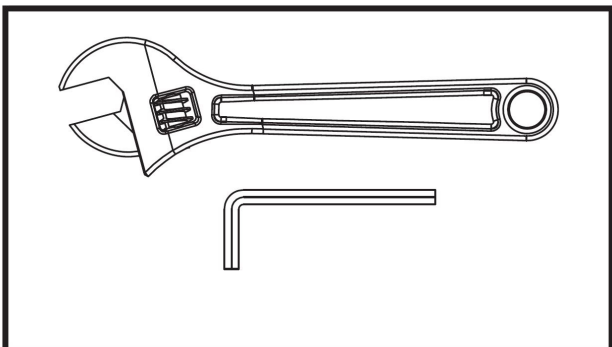
DOPORUČENÍ: ŠROUB K UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY KLADKA NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

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

Utažení šroubů a matic v jednotlivých krocích:

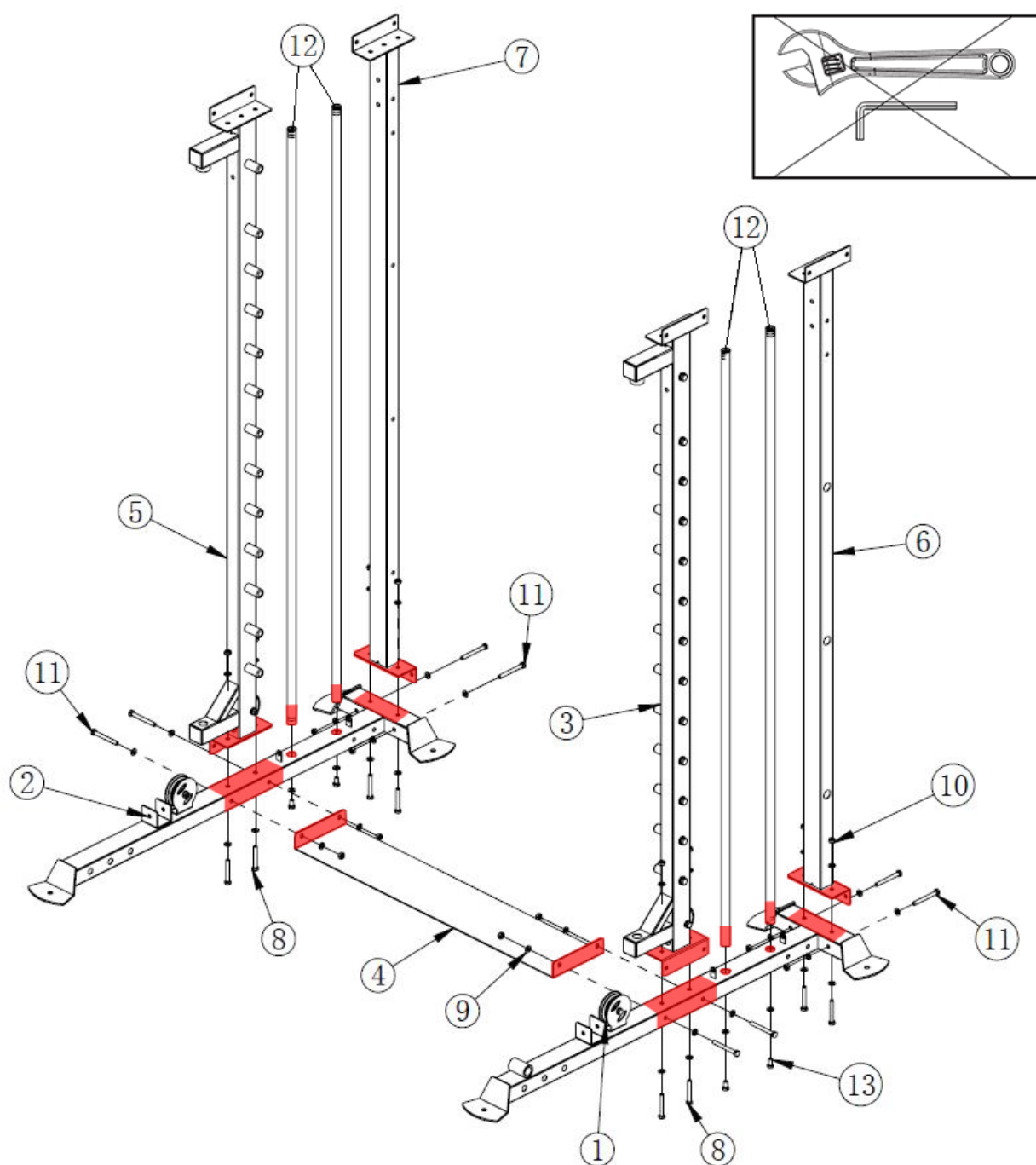


V kroku s tímto označením neutahujte všechny šrouby a matice.



V kroku s tímto označením pevně dotáhněte všechny šrouby i z předchozích kroků montáže.

POZNÁMKA: Neutahujte příliš součásti s funkcí otáčení. Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



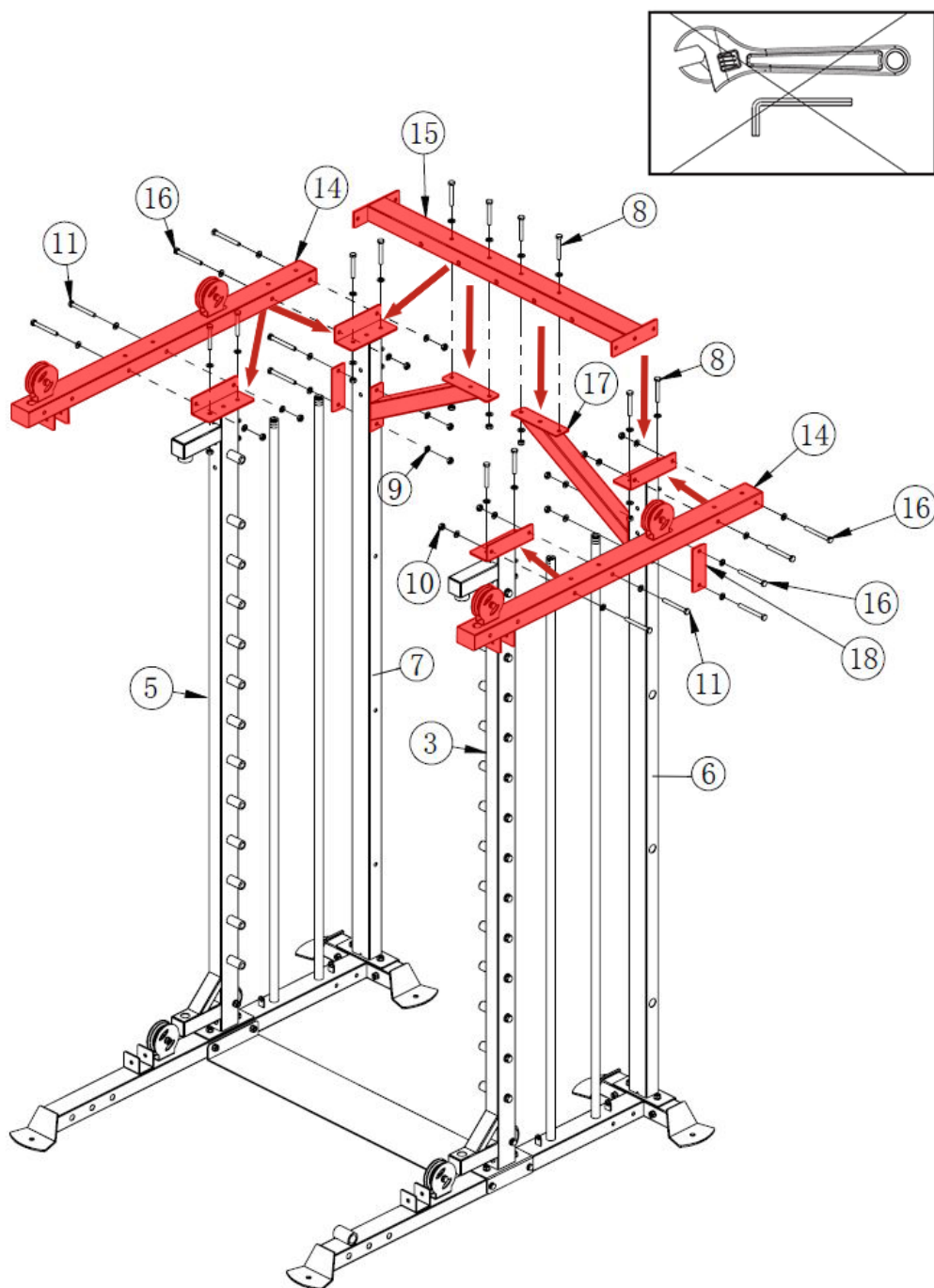
Pravý zadní rám (6) připevněte k pravému spodnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x90 (11), 2 šroubů M10x70 (8), 8 plochých podložek M10 (9) a 4 matic M10 (10).

2 vodící tyče závaží (12) připevněte do pravého spodního rámu (1) pomocí 2 plochých podložek M10 (9) a 2 šroubů M10x20 (13).

Pravý středový rám (3), současně se spodním spojovacím rámem (4) připevněte k pravému spodnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x90 (11), 2 šroubů M10x70 (8), 8 plochých podložek M10 (9) a 4 matic M10 (10).

Stejným způsobem postupujte pro montáž levého zadního rámu (7), 2 vodících tyčí závaží (12) a levého středového rámu (5) a druhého konce spodního spojovacího rámu (4) do levého spodního rámu (2).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



Horní kladkový rám (14) připevněte na pravý středový rám (3) a levý středový rám (5) 4 pomocí šroubů M10x70 (8), 4 šroubů M10x90 (11) 16 plochých podložek M10 (9) a 8 matic M10 (10).

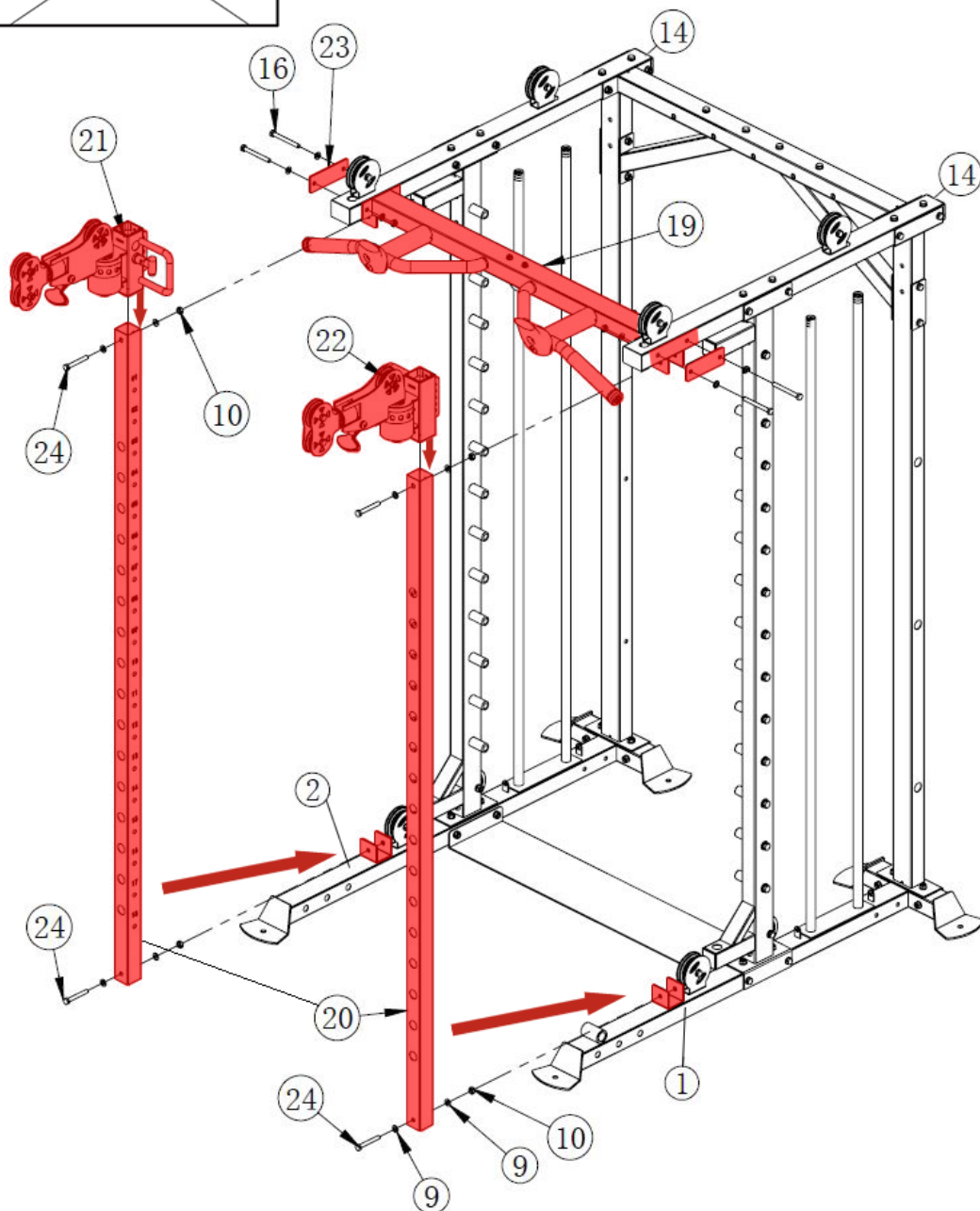
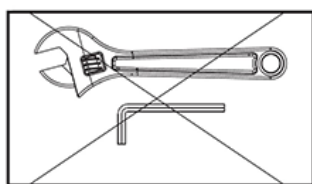
Horní kladkové rámy (14) připevněte k pravému zadnímu rámu (6) a k levému zadnímu rámu (7) pomocí 4 šroubů M10x70 (8), 8 plochých podložek M10 (9) a 4 matic M10 (10).

Následně horní spojovací rám (15) připevněte k horním kladkovým ráům (14) pomocí 4 šroubů M10x95 (16), 8 plochých podložek M10 (9) a 4 matic M10 (10).

Jeden podpěrný rám (17) připevněte k pravému zadnímu rámu (6) pomocí kovové destičky (18), 2 šroubů M10x95 (16), 4 plochých podložek M10 (9) a dvou matic M10 (10). Stejným způsobem připevněte druhý podpěrný rám (17) k levému zadnímu rámu (7).

Podpěrné rámy (17) následně připevněte k hornímu spojovacímu rámu (15) pomocí 4 šroubů M10x70 (8), 8 plochých podložek M10 (9) a 4 matic M10 (10).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.

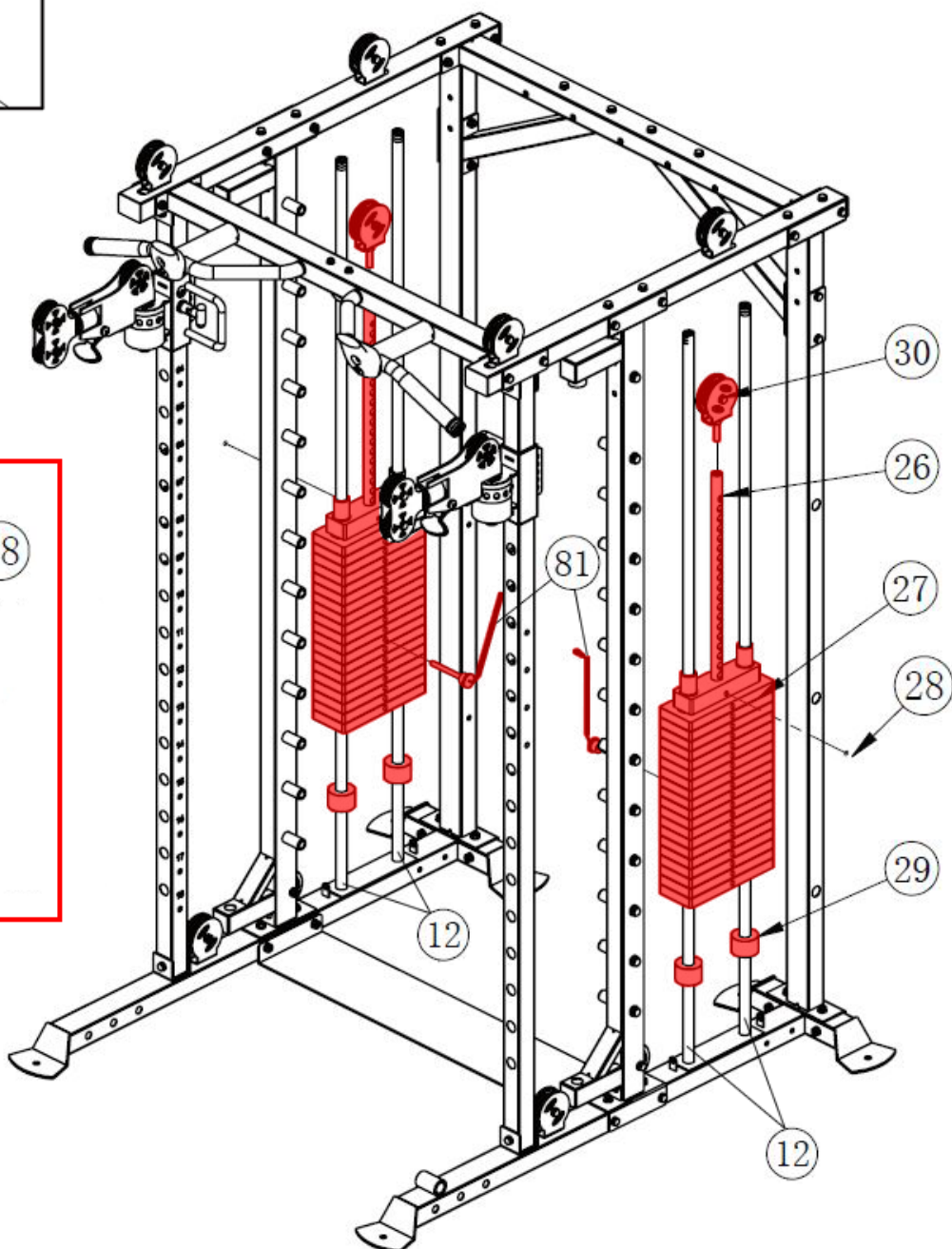
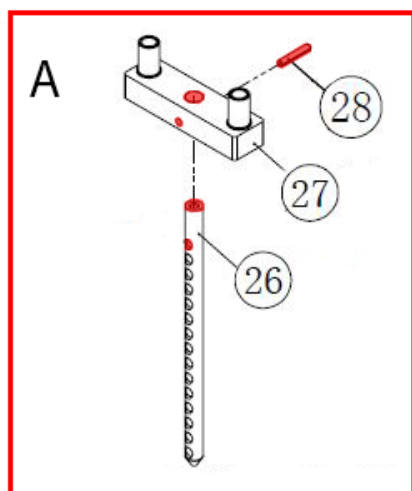
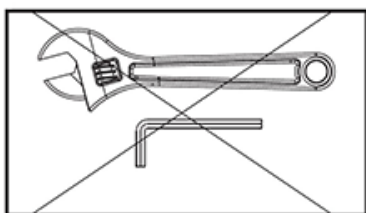


Levou nastavitelnou kladku (21) a pravou nastavitelnou kladku (22) připevněte na děrované profily (20).

Děrované profily (20) připevněte ke spodnímu pravému (1) a spodnímu levému rámu (2) a horním kladkovým ráům (14) pomocí 4 šroubů M10x75 (24), 8 plochých podložek M10 (9) a 4 matic M10 (10).

Rám hrazdy (19) připevněte k horním kladkovým ráům (14) pomocí 4 šroubů šroubu M10x95 (16), 8 plochých podložek M10 (9), 4 matic M10 (10) a spojovací kovové destičky (18).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



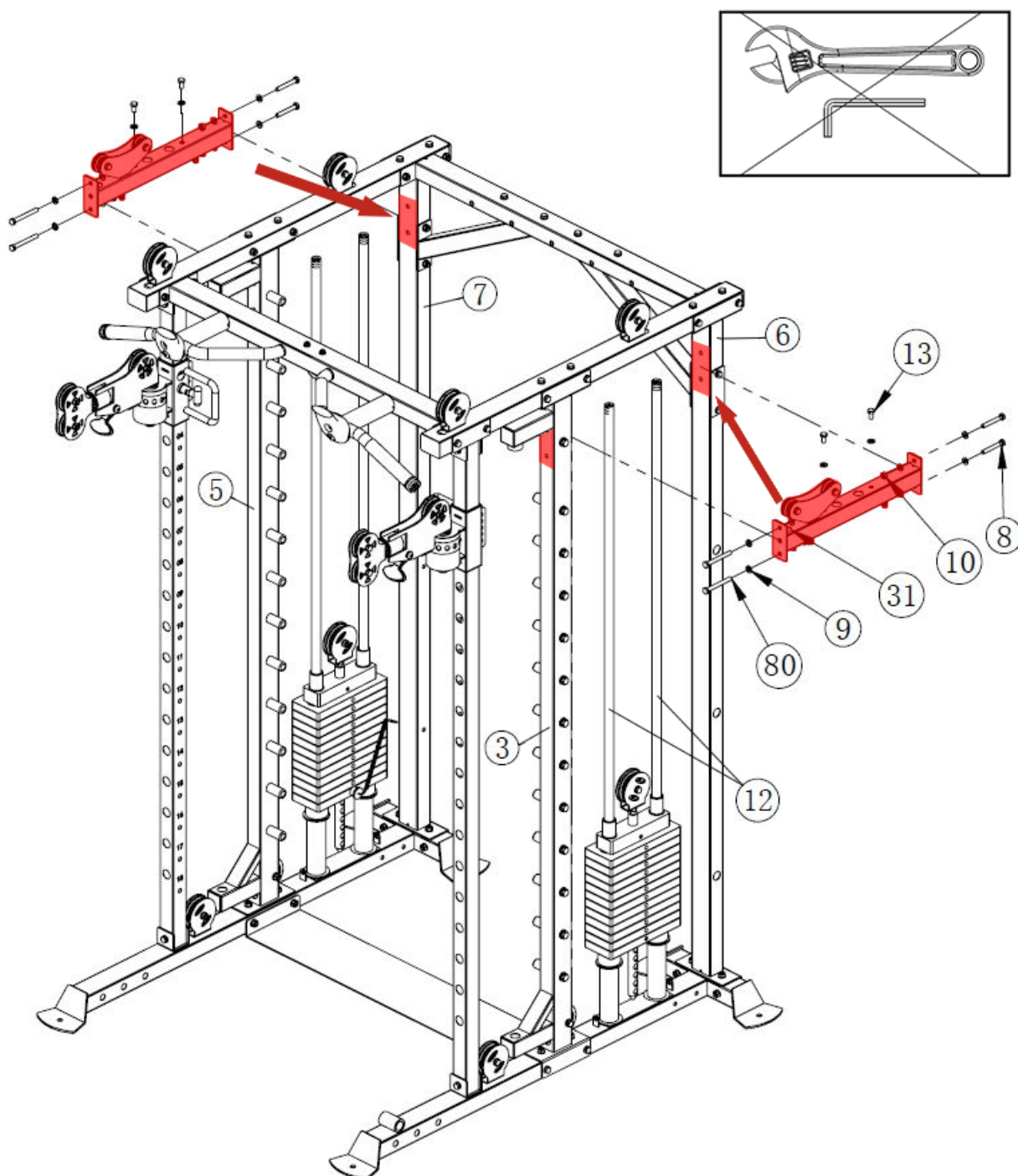
Gumové dorazy (29) nasadíte na vodící tyče (12).

Sadu závaží (27) položte v sestupném pořadí podle označení hmotnosti na vodící tyče (12).

Následně nasuňte hřídel pro volbu závaží (26) do první cihly ze sady závaží (27) a zajistěte ji pomocí pružinového čepu (28), jak je znázorněno v detailu A, a vše vložte do sady závaží (27).

Na kladku (30) nasadíte poutko magnetického kolíku pro volbu zátěže (81) a poté kladku (30) našroubujete do hřídel pro volbu závaží (26).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujete všechny šrouby a matice.

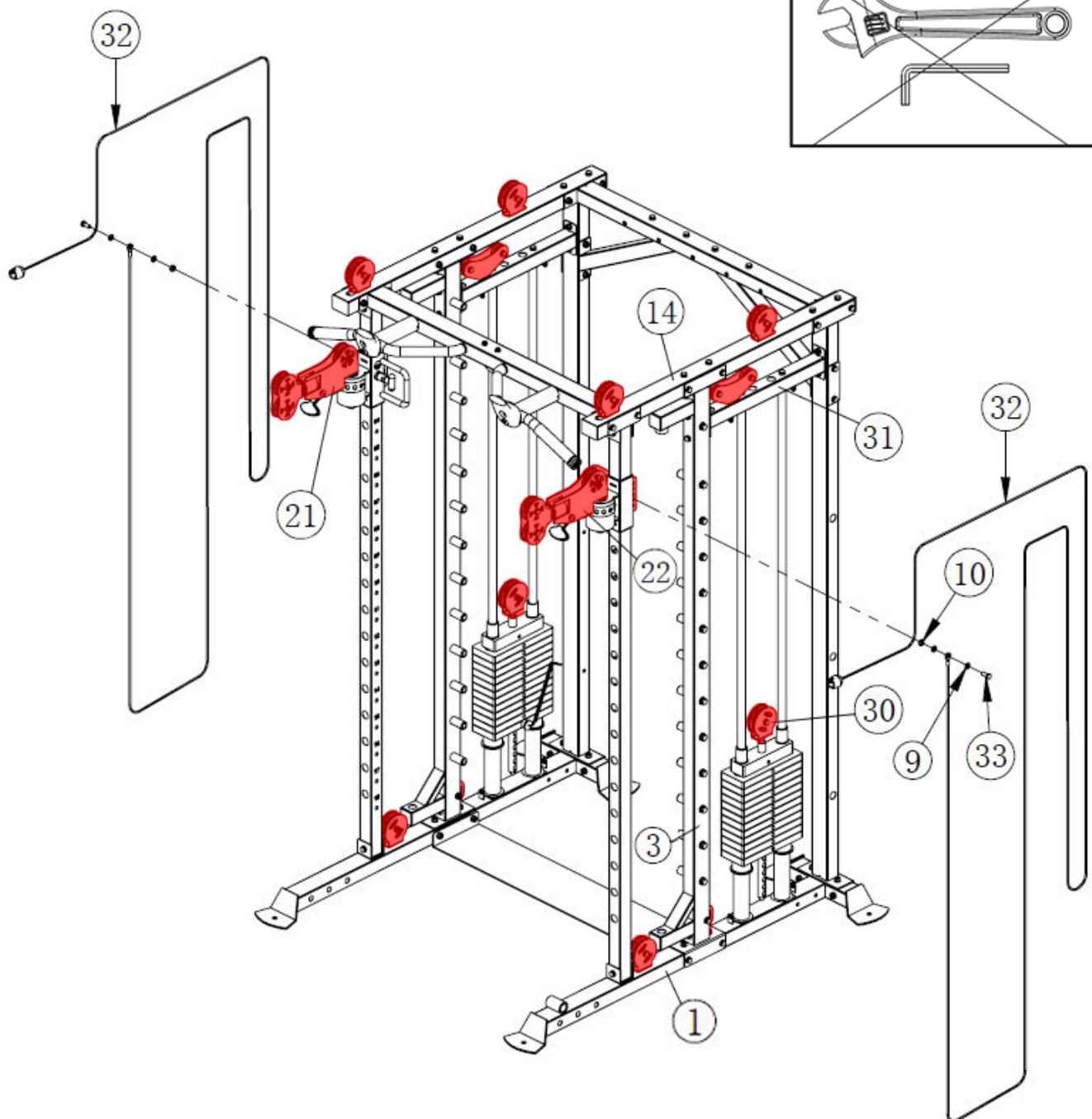


Středový kladkový profil (31) nasadíte na vodící tyče (12) a poté jej přidělejte k pravému středovému rámu (3) a pravému zadnímu rámu (6) pomocí 2 šroubů M10×70 (8), 2 šroubů M10×85 (80), 8 plochých podložek (9) a 4 matic M10 (10).

Vodící tyče (12) zajistíte 2 šrouby M10×20 (13) a 2 plochými podložkami M10 (9).

Stejný postup opakujte pro montáž vodících tyčí (12) na druhé straně posilovací věže.

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.

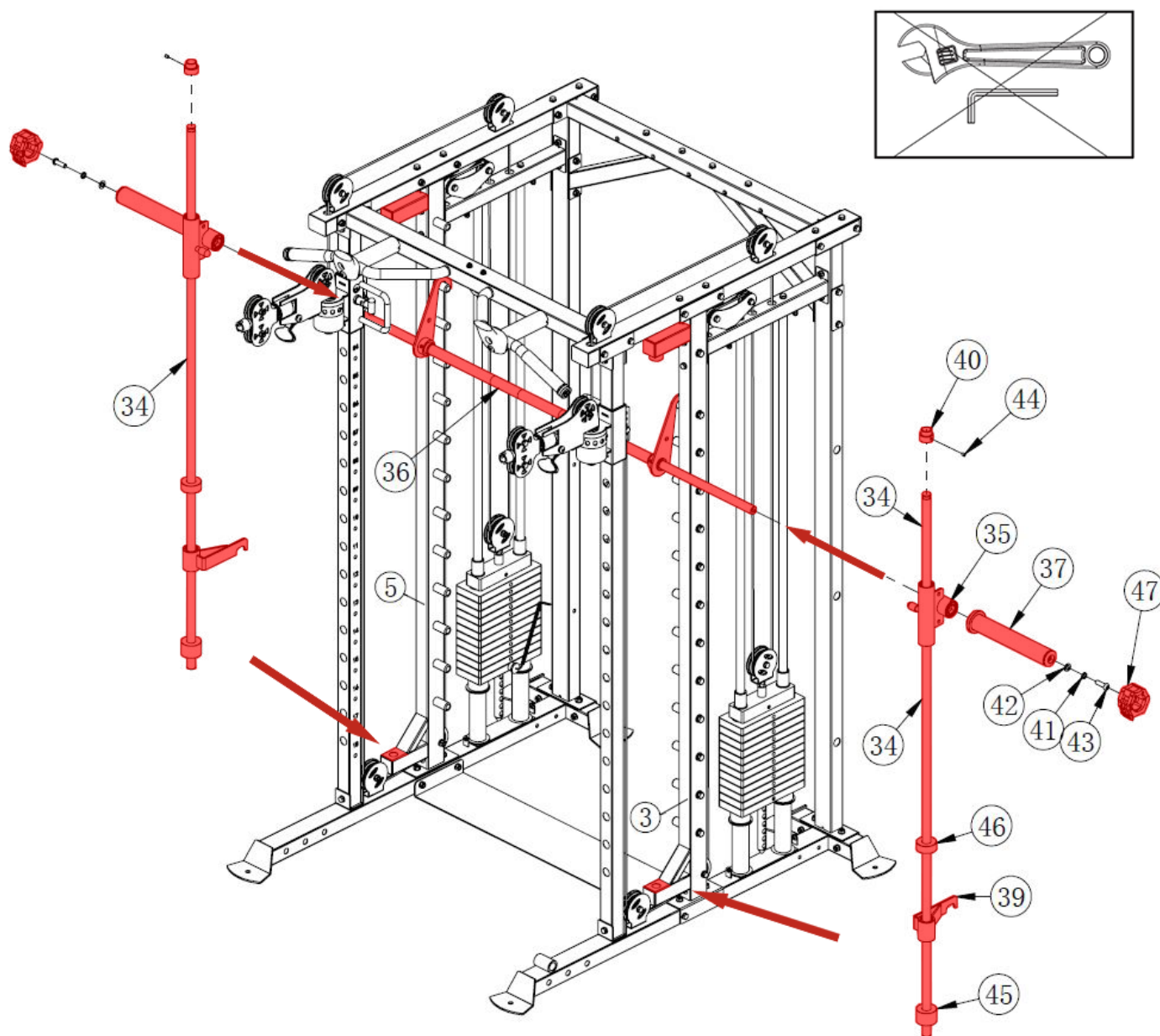


Kladkové lano (32) nejprve protáhněte pravým rámem nastavitelné kladky (22), poté pokračujte nahoru do kladek na horním kladkovém rámu (14), poté lano (32) protáhněte středovým kladkovým rámem (31) dolů do kladky závaží (30), odtud kladkové lano (32) protáhněte nahoru skrze středový kladkový rám (31) a přes kladky opět dolů až do kladky ve spodní části pravého středového rámu (3).

Následně lano (32) protáhněte kladkou v pravém spodním rámu (1) a natáhněte do zadní části pravého rámu nastavitelné kladky (22) a zafixujte jej pomocí šroubu M10x25 (33), 2 plochých podložek M10 (9) a matky M10 (10).

Stejným způsobem namontujte také druhé kladkové lano (32) na levé straně posilovací věže.

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



Upozornění: Pro tento krok montáže je nutná pomoc druhé osoby.

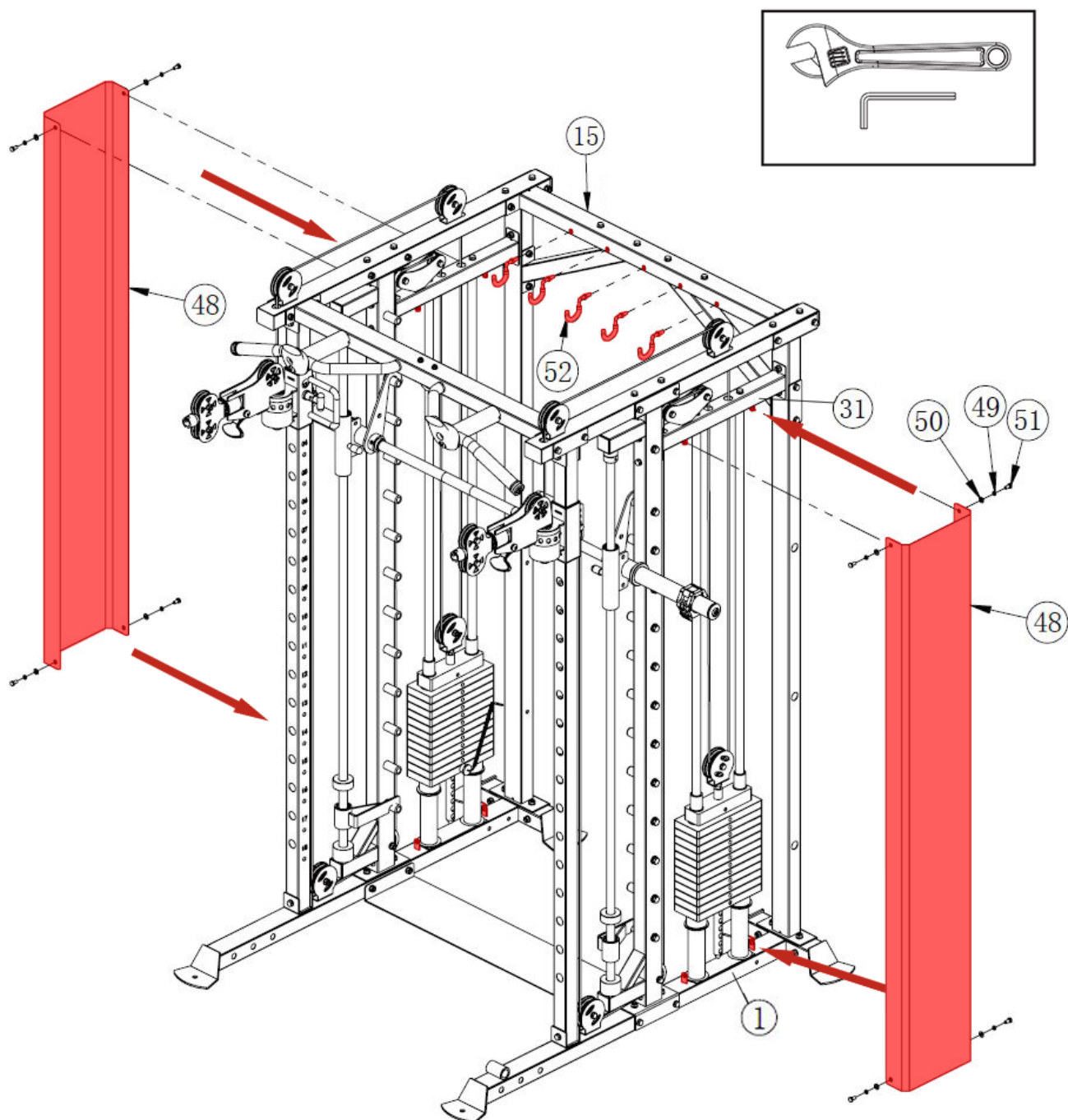
Osu multipressu (36) zavěste levý a pravý středový rám (3 a 5) a druhá osoba ji musí přidržovat.

Na vodící tyč multipressu (34) nasuňte gumový doraz (45), pravý bezpečnostní hák (39), gumový doraz (46) a pojízdný držák osy (35). Takto osazenou vodící tyč (34) nasuňte na osu multipressu (36) a nasadte ji do profilů v pravém středovém rámu (3).

Na horní konec vodící tyče (34) nasadte pojistnou objímku a zafixujte ji pomocí šroubu M8x10 (44). Pro montáž druhé vodící tyče (34) postupujte stejně.

Na osu multipressu (36) nasuňte redukce na olympijské kotouče (37) a zafixujte je pomocí 2 šroubů M12x40 (43), 2 plochých podložek M12 (42) a dvou pružinových podložek M12 (41).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.

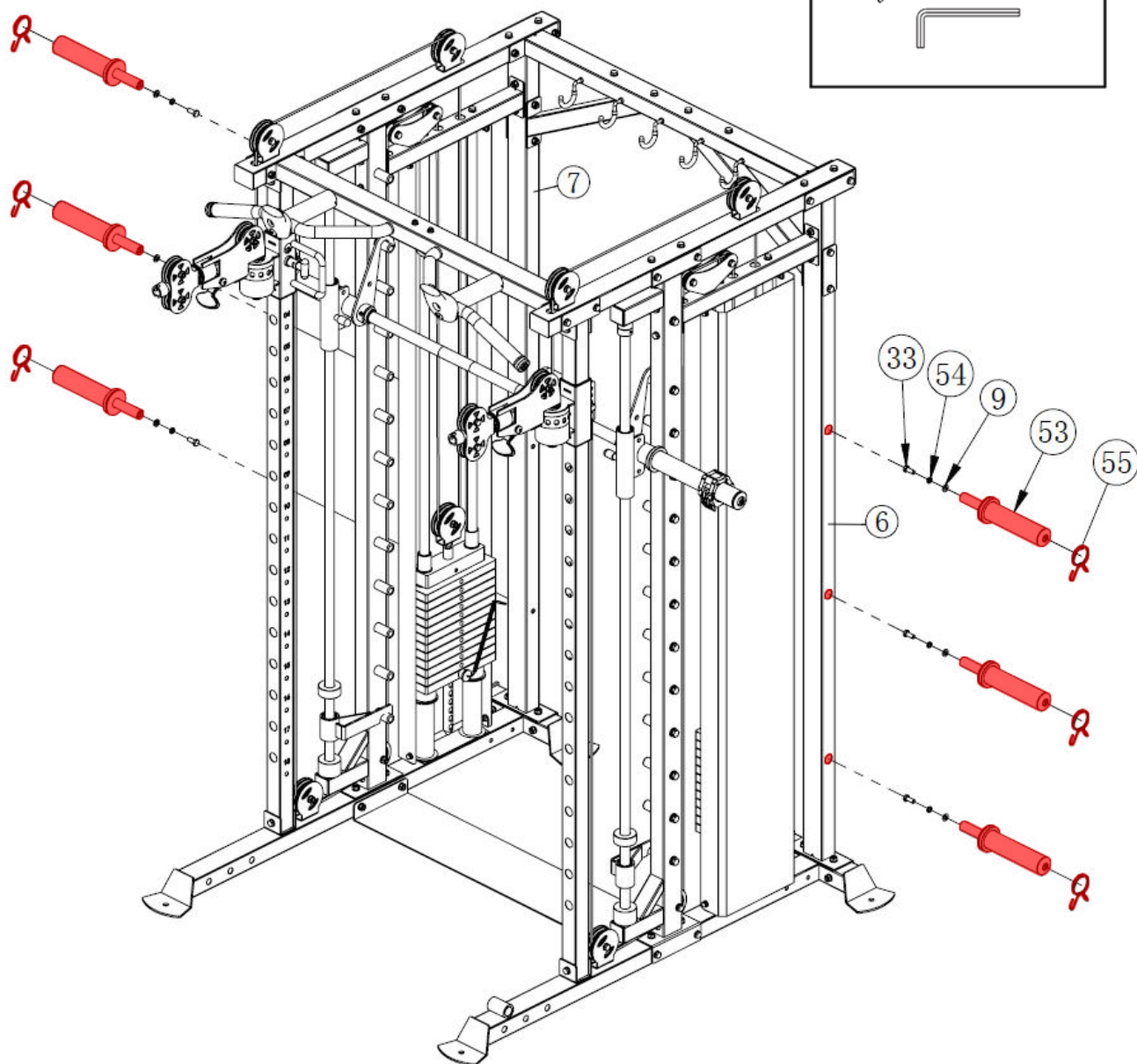


K upevnění krytů závaží (48) na pravý spodní rám (1) a středový kladkový rám (31) použijte 4 šrouby M8x16 (51), 4 ploché podložky M8 (50) a 4 pružinové podložky M8 (49).

Stejným způsobem upevněte i druhý kryt zátěže (48).

Na horní spojovací rám (15) připevněte 5 háků (52).

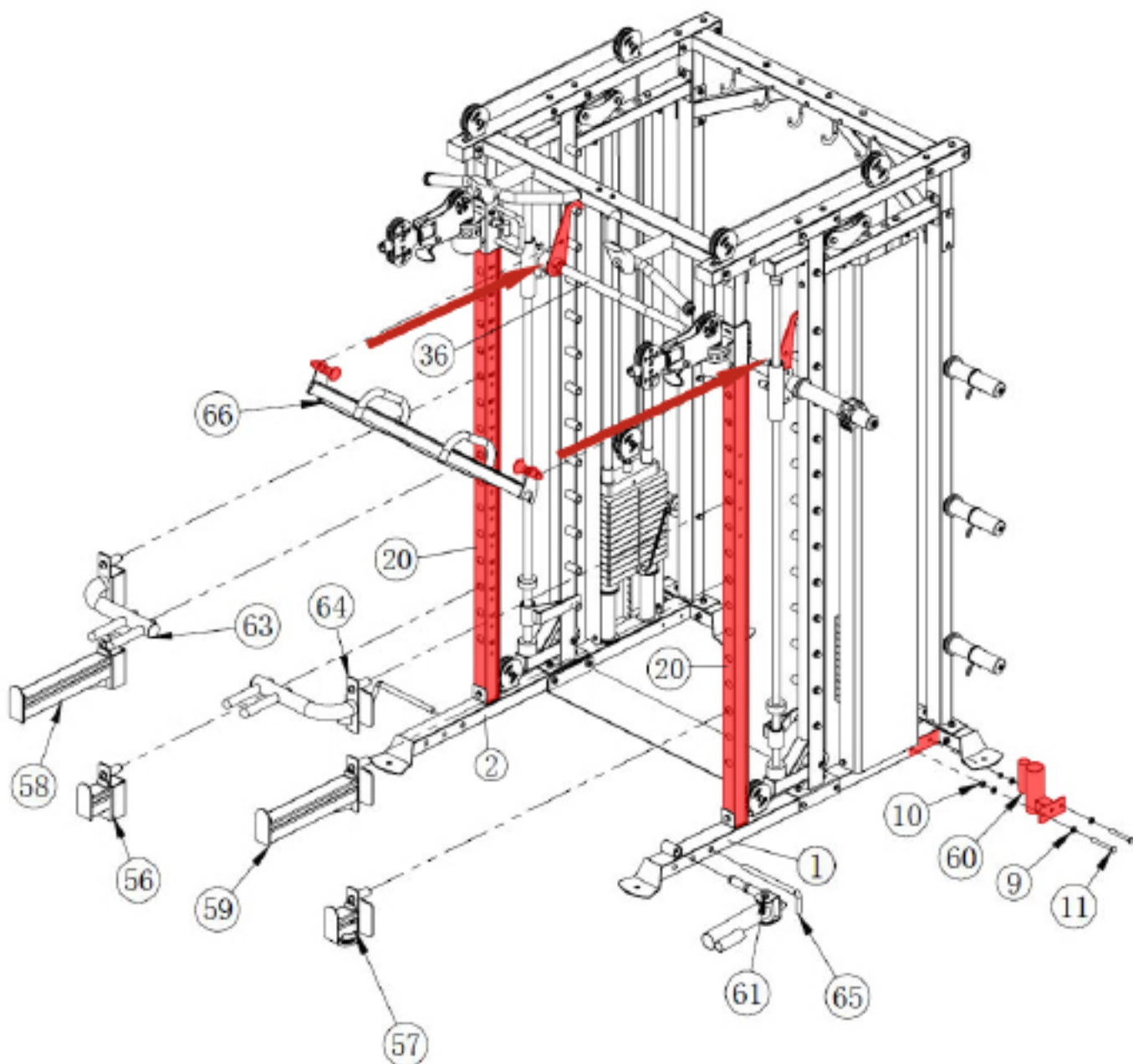
Upozornění: Po tomto kroku pevně dotáhněte všechny šrouby a matice z celé montáže!



Na pravý zadní rám (6) 3 připevněte trny na odkládání kotoučů (53) pomocí 3 šroubů M10x25 (33), 3 plochých podložek M10 (9) a tří pružinových těsnění (54). Na trny (53) nasadte pružinové uzávěry (55).

Stejným způsobem připevněte i zbývající 3 trny na kotouče (53) na levý zadní rám (7).

Upozornění: V tomto kroku pevně dotáhněte všechny šrouby a matice.



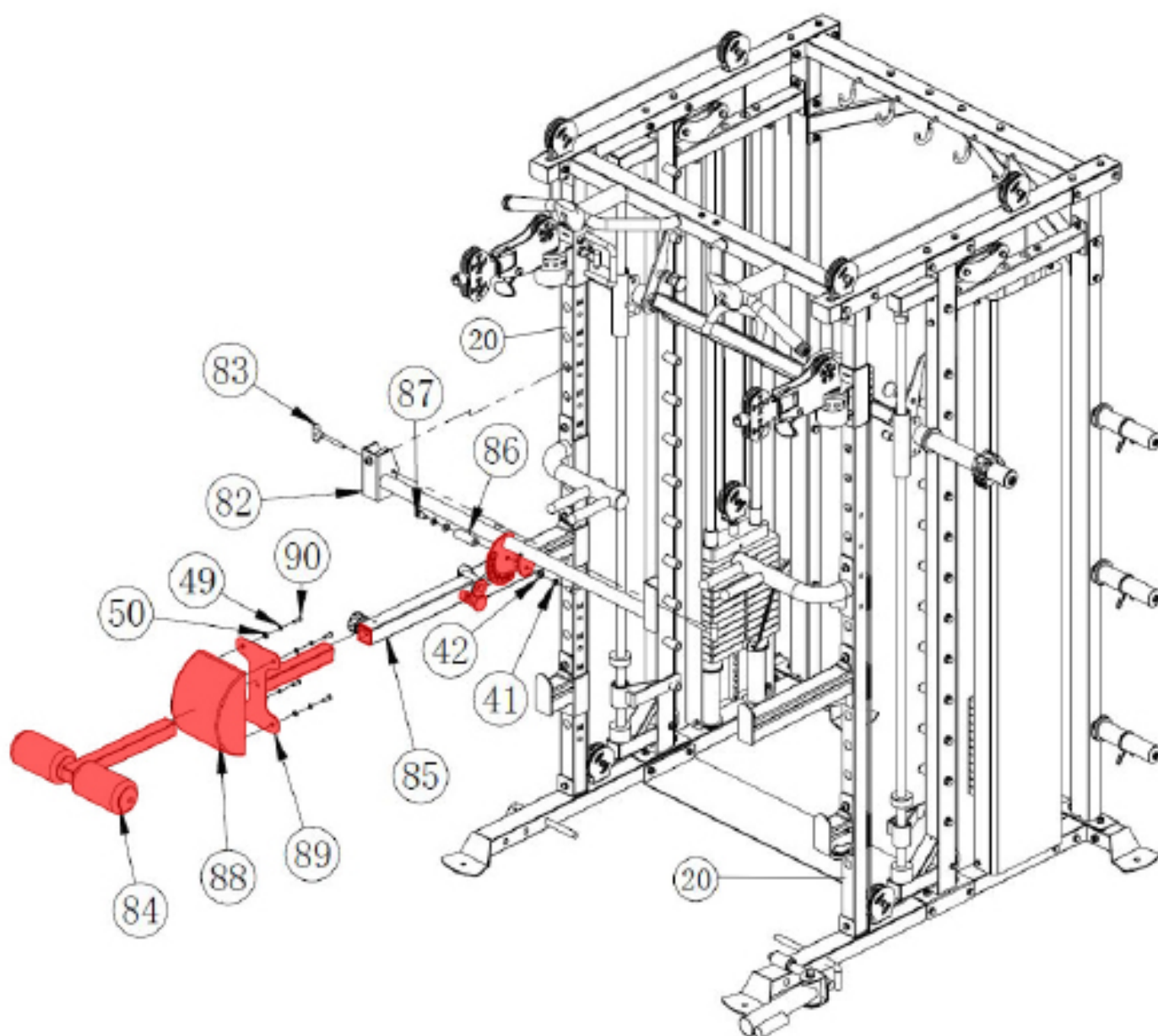
Držák na osu (60) připevněte k pravému spodnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x90 (11), 4 plochých podložek M10 (9) a 2 matic M10 (10).

Platformu na legpress (66) nasadte na osu multipressu (36) a zafixujte jí pomocí zajišťovacích kolíků na platformě (66).

Kotvu na činku (61) vložte do otvoru na pravém spodním rámu (1). Do pravého spodního rámu (1) a levého spodního rámu (2) vložte dva zajišťovací kolíky (65).

Na děrované profily (20) můžete umístit posilovací adaptéry: Adaptéry na dipy (63 a 64), krátké háky na činku (56 a 57), dlouhé háky na činku (58 a 59).

Upozornění: V tomto kroku pevně dotáhněte všechny šrouby a matice.



Rám pro zádovou opěrku (82) připevněte na děrované profily (20) pomocí 2 zajišťovacích šroubů 85T (83).

Sloupek zádové opěrky (85) připevněte k rámu pro zádovou opěrku (82) pomocí 2 šroubů M12x25 (82), kovového pouzdra (86), 2 pružinových podložek M12 (41) a 2 plochých podložek M12 (42).

Zádovou opěrku (88) připevněte na rám zádové opěrky (89) pomocí 4 šroubů M8x25 (90), 4 pružinových podložek M8 (49) a 4 plochých podložek M8 (50).

Zádovou opěrku (88) nyní, nebo opěrku na nohy (84) můžete nyní vložit do sloupku zádové opěrky (85) a zafixovat aretačním šroubem na sloupku opěrky (85).

Upozornění: Po tomto kroku pevně dotáhněte všechny šrouby a matice z celé montáže!



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

PRŮBĚH CVIČENÍ

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



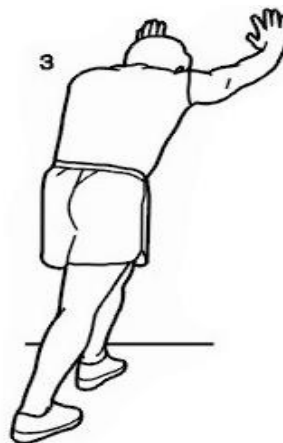
2. Protažení kolenních šlach

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 nejvíce 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

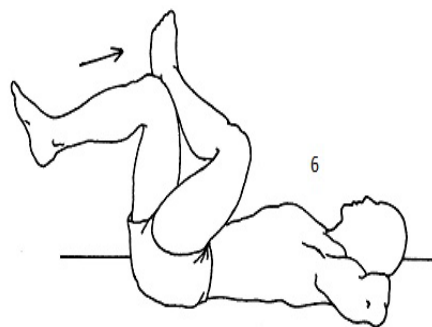
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





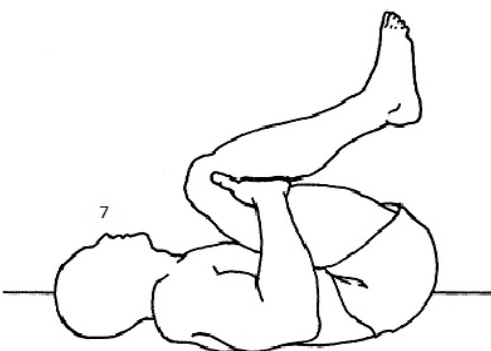
6. Protahnutí ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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.



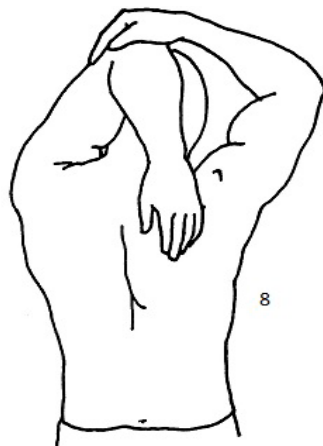
7. Protahnutí spodní části trupu – bederní oblast

V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod kolena, čímž zabráníte nadměrnému zatížení kolena. 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.



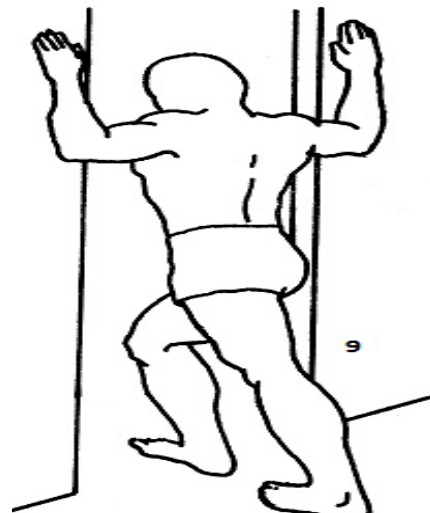
8. Protahnutí tricepsových svalů

Vestojte 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. Protahnutí 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.

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 UŽIVATEĽA: 180kg. Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

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. Prevedte raz mesačne kontrolu všetkých častí veže, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, laniok, 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 krytiok. 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. Vyhradzuje 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.

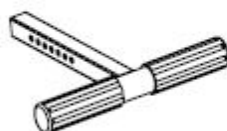
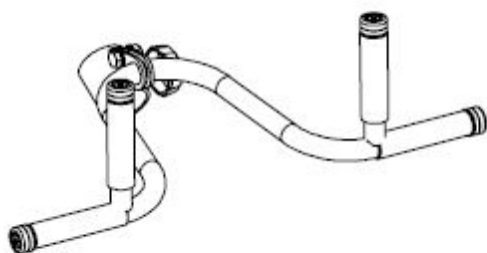
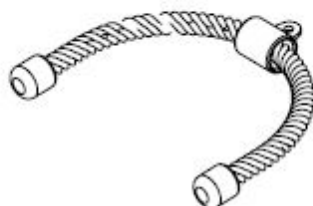
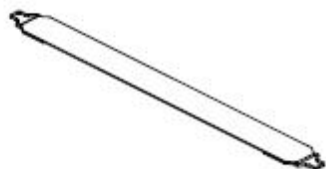
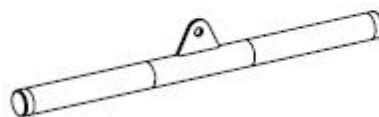
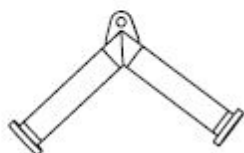
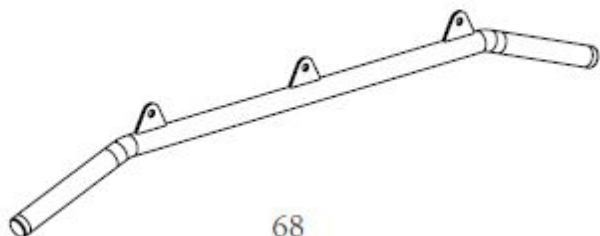


Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné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



PRÍSLUŠENSTVO





ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
1	PRAVÝ SPODNÝ RÁM	1	2	ĽAVÝ SPODNÝ RÁM	1
3	PRAVÝ STREDOVÝ RÁM	1	4	SPODNÝ SPOJOVACÍ RÁM	1
5	ĽAVÝ STREDOVÝ RÁM	1	6	PRAVÝ ZADNÝ RÁM	1
7	ĽAVÝ ZADNÝ RÁM	1	8	SKRUTKA M10X70	24
9	PLOCHÁ PODLOŽKA M10	134	10	MATICA M10	60
11	SKRUTKA M10x90	18	12	VODIACA TYČ ZÁVAŽIA	4
13	SKRUTKA M10x20	8	14	HORNÝ KLADKOVÝ RÁM	2
15	HORNÝ SPOJOVACÍ RÁM	1	16	SKRUTKA M10x95	12
17	PODPORNÝ RÁM	2	18	KOVOVÁ DOŠTIČKA	2
19	RÁM HRAZDY	1	20	DIEROVANÝ PROFIL	2
21	PRAVÁ NASTAVITEĽNÁ KLADKA	1	22	ĽAVÁ NASTAVITEĽNÁ KLADKA	1
23	KOVOVÁ DOŠTIČKA	2	24	SKRUTKA M10x75	4
26	HRIADEĽ VOLBY ZÁVAŽIA	1	27	SÚPRAVA ZÁVAŽIA	2
28	PRUŽINOVÝ ČAP	1	29	GUMOVÝ DORAZ	4
30	KLADKA	2	31	STREDOVÝ KLADKOVÝ PROFIL	2
32	KLADKOVÉ LANO	2	33	SKRUTKA M10x25	8
34	VODIACA TYČ MULTIPRESSU	2	35	POJAZDNÝ DRŽIAK OSI	2
36	OS MULTIPRESSU	1	37	REDUKCIA NA KOTÚČE	2
38	ĽAVÝ BEZPEČNOSTNÝ HÁK	1	39	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÝ HÁK	1
40	POISTNÁ OBJÍMKA	2	41	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M12	4
42	PLOCHÁ PODLOŽKA M12	4	43	SKRUTKA M12x40	2
44	SKRUTKA M8x10	2	45	GUMOVÝ DORAZ	2
46	GUMOVÝ DORAZ	2	47	UZÁVER NA OS	2
48	KRYT ZÁVAŽIA	2	49	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8	12
50	PLOCHÁ PODLOŽKA M8	12	51	SKRUTKA M8x16	8



ZOZNAM DIELOV

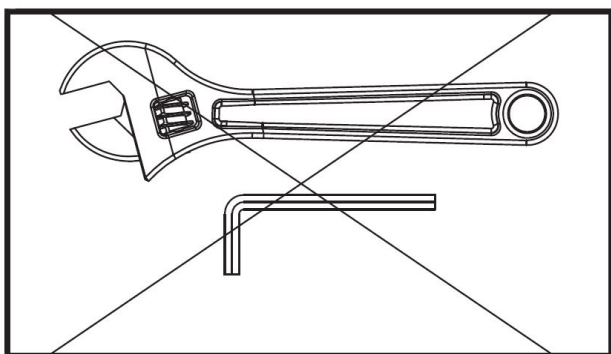
Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
52	HÁK	5	53	TŘŇ NA KOTÚČE	6
54	PRUŽINOVÉ TESNENIE	6	55	PRUŽINOVÝ UZÁVER	6
56	PRAVÝ KRÁTKY HÁK NA ČINKU	1	57	ĽAVÝ KRÁTKY HÁK NA ČINKU	1
58	PRAVÝ DLHÝ HÁK NA ČINKU	1	59	ĽAVÝ DLHÝ HÁK NA ČINKU	1
60	DRŽIAK NA OS	1	61	KOTVA NA ČINKU	1
63	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	64	ĽAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
65	ZAISŤOVACÍ KOLÍK	2	66	PLATFORMA LEGPRESSU	1
68	DLHÝ ZAHNUTÝ ADAPTÉR	1	69	JEDNORUČNÝ ADAPTÉR	2
70	V-ADAPTÉR	1	71	CHRBTOVÝ ADAPTÉR	1
72	KRÁTKÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1	73	POPRUHOVÝ ADAPTÉR	1
74	TRICEPSOVÉ LANO	1	75	ČLENKOVÝ ADAPTÉR	1
76	REŤAZ S KARABÍNY	2	77	DLHÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
78	CHRBTOVÝ ADAPTÉR - RIAD- IDLÁ	1	79	KARABÍNA	5
81	KOLÍK PRE VOĽBU ZÁŤAŽE	2	82	RÁM PRE CHRBTOVÚ OPIERKU	1
83	ZAISŤOVACIA SKRUTKA 85T	2	84	OPIERKA NA NOHY	1
85	STĽPIK CHRBTOVEJ OPIERKY	1	86	KOVOVÉ PÚZDRO	1
87	SKRUTKA M12x25	2	88	CHRBTOVÁ OPIERKA	1
89	RÁM CHRBTOVEJ OPIERKY	1	90	SKRUTKA M8x25	4
91	OPIERKA NA NOHY	1			



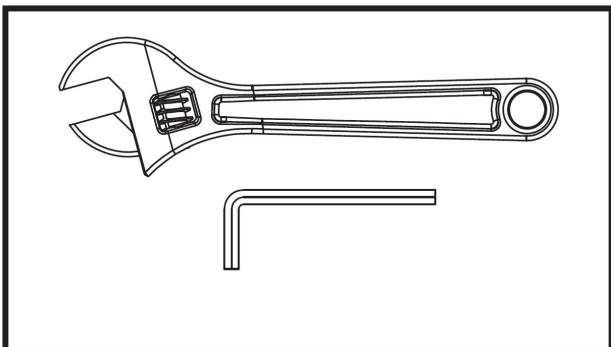
ODPORÚČANIE: SKRUTKU K UCHYTENIA AKÝCHKOĽVEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY Kladka NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

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

Utiahnutie skrutiek a matíc v každom kroku:

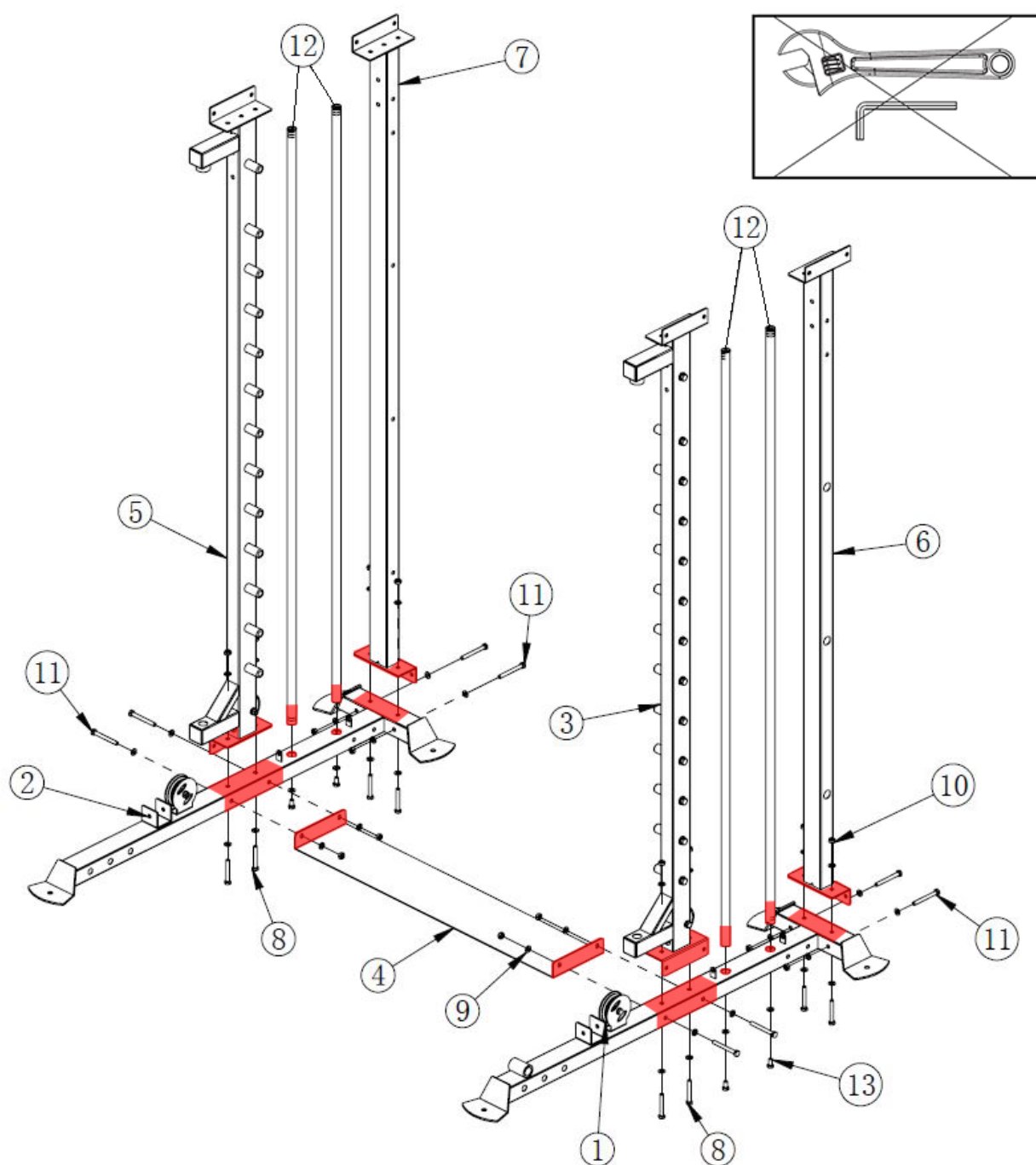


V kroku s týmto označením neuťahujte všetky skrutky a matice.



Po zostavení všetkých dielov v súčasných a predchádzajúcich krokoch bezpečne utiahnite všetky matice a skrutky.

POZNÁMKA: Neuťahujte príliš súčasti s funkciou otáčania. Uistite sa, že sa všetky otočné súčasti môžu voľne pohybovať.



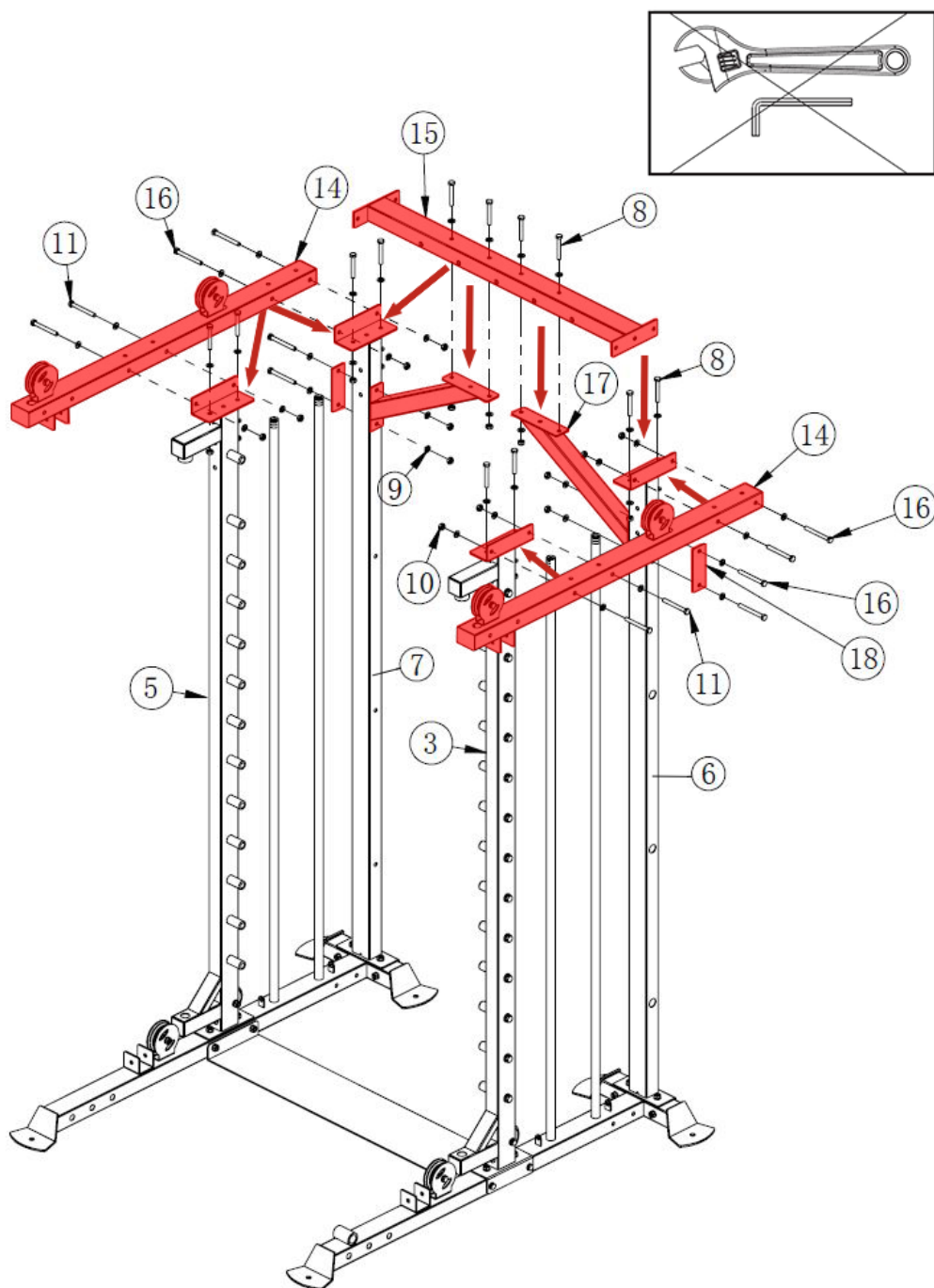
Pravý zadný rám (6) pripevnite k pravému spodnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x90 (11), 2 skrutiek M10x70 (8), 8 plochých podložiek M10 (9) a 4 matíc M10 (10).

2 vodiace tyče závažia (12) pripevnite do pravého spodného rámu (1) pomocou 2 plochých podložiek M10 (9) a 2 skrutiek M10x20 (13).

Pravý stredový rám (3), súčasne so spodným spojovacím rámom (4) pripevnite k pravému spodnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x90 (11), 2 skrutiek M10x70 (8), 8 plochých podložiek M10 (9) a 4 matíc M10 (10).

Rovnakým spôsobom postupujte pre montáž ľavého zadného rámu (7), 2 vodiacich tyčí závažia (12) a ľavého stredového rámu (5) a druhého konca spodného spojovacieho rámu (4) do ľavého spodného rámu (2).

Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.



Horný kladkový rám (14) pripevnite na pravý stredový rám (3) a ľavý stredový rám (5) 4 pomocou skrutiek M10x70 (8), 4 skrutiek M10x90 (11) 16 plochých podložiek M10 (9) a 8 matíc M10 (10).

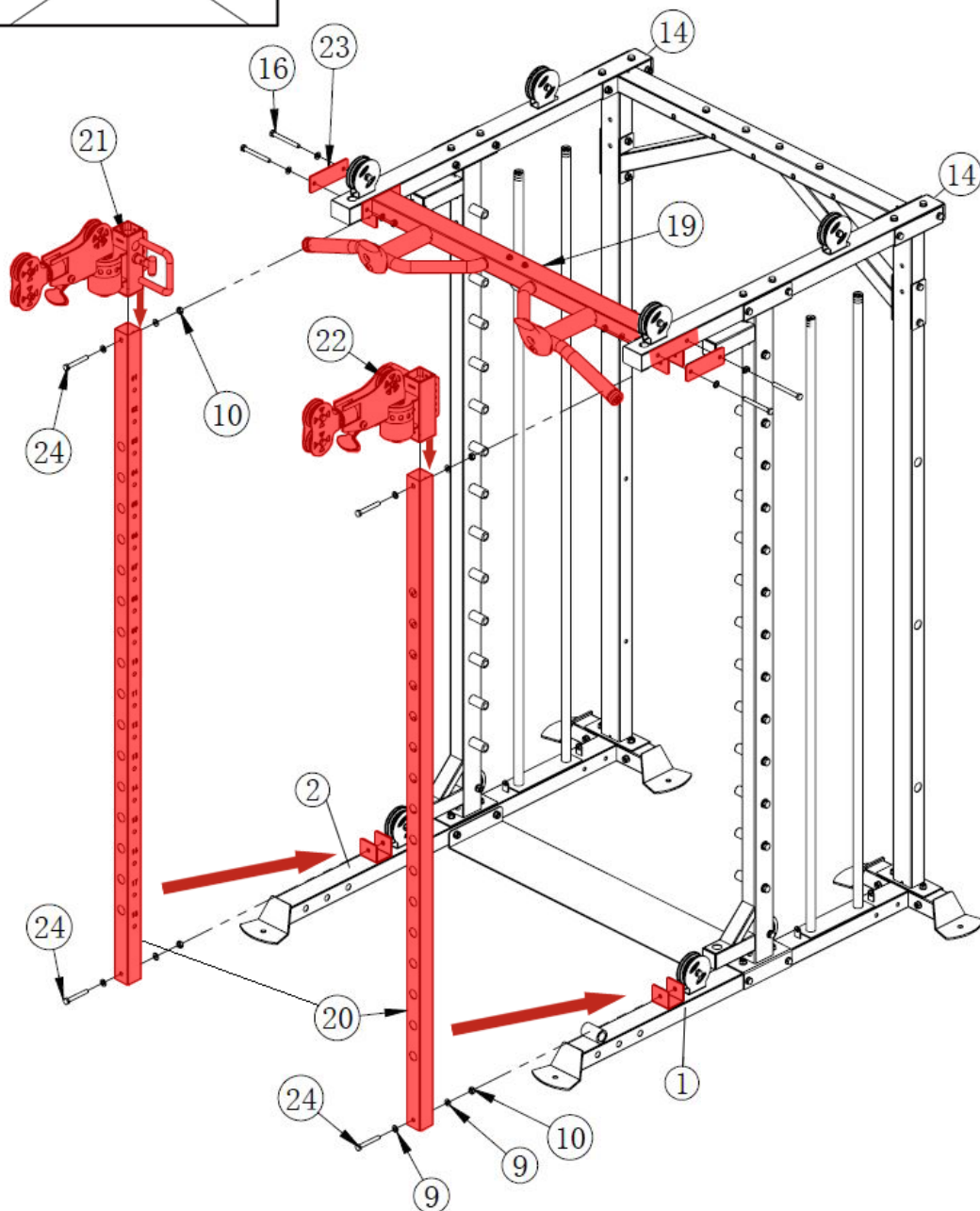
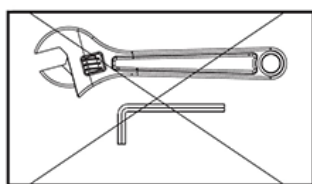
Horné kladkové rámy (14) pripevnite na pravý zadný rám (6) a na ľavý zadný rám (7) pomocou 4 skrutiek M10x70 (8), 8 plochých podložiek M10 (9) a 4 matiek M10 (10).

Následne horný spojovací rám (15) pripevnite k horným kladkovým rámom (14) pomocou 4 skrutiek M10x95 (16), 8 plochých podložiek M10 (9) a 4 matíc M10 (10).

Jeden podporný rám (17) pripevnite k pravému zadnému rámu (6) pomocou kovovej doštičky (18), 2 skrutiek M10x95 (16), 4 plochých podložiek M10 (9) a dvoch matiek M10 (10). Rovnakým spôsobom pripevnite druhý podporný rám (17) k ľavému zadnému rámu (7).

Podperné rámy (17) následne pripevnite k hornému spojovaciemu rámu (15) pomocou 4 skrutiek M10x70 (8), 8 plochých podložiek M10 (9) a 4 matíc M10 (10).

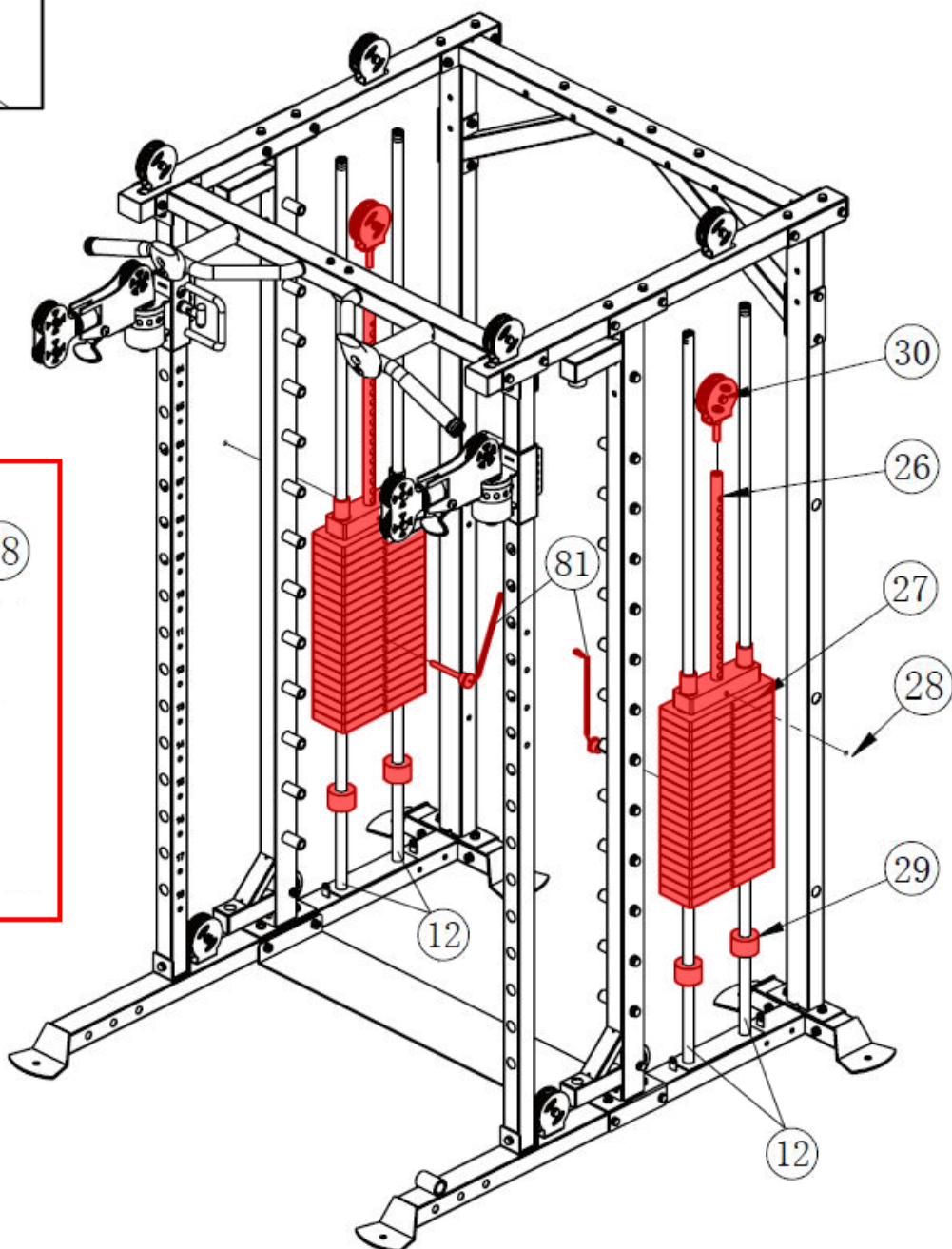
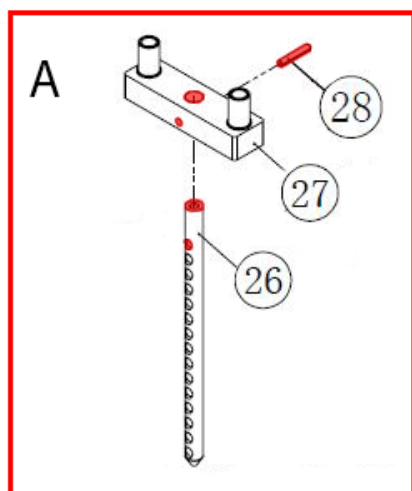
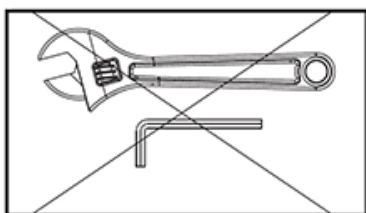
Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.



Ľavú nastaviteľnú kladku (21) a pravú nastaviteľnú kladku (22) pripevnite na dierované profily (20). Dierované profily (20) pripevnite k spodnému pravému (1) a spodnému ľavému rámu (2) a horným kladkovým rámom (14) pomocou 4 skrutiek M10x75 (24), 8 plochých podložiek M10 (9) a 4 matíc M10 (10).

Rám hrazdy (19) pripevnite k horným kladkovým rámom (14) pomocou 4 skrutiek skrutky M10x95 (16), 8 plochých podložiek M10 (9), 4 matíc M10 (10) a spojovacej kovovej doštičky (18).

Upozornenie: V tomto kroku ešte nedoťahujte všetky skrutky a matice.



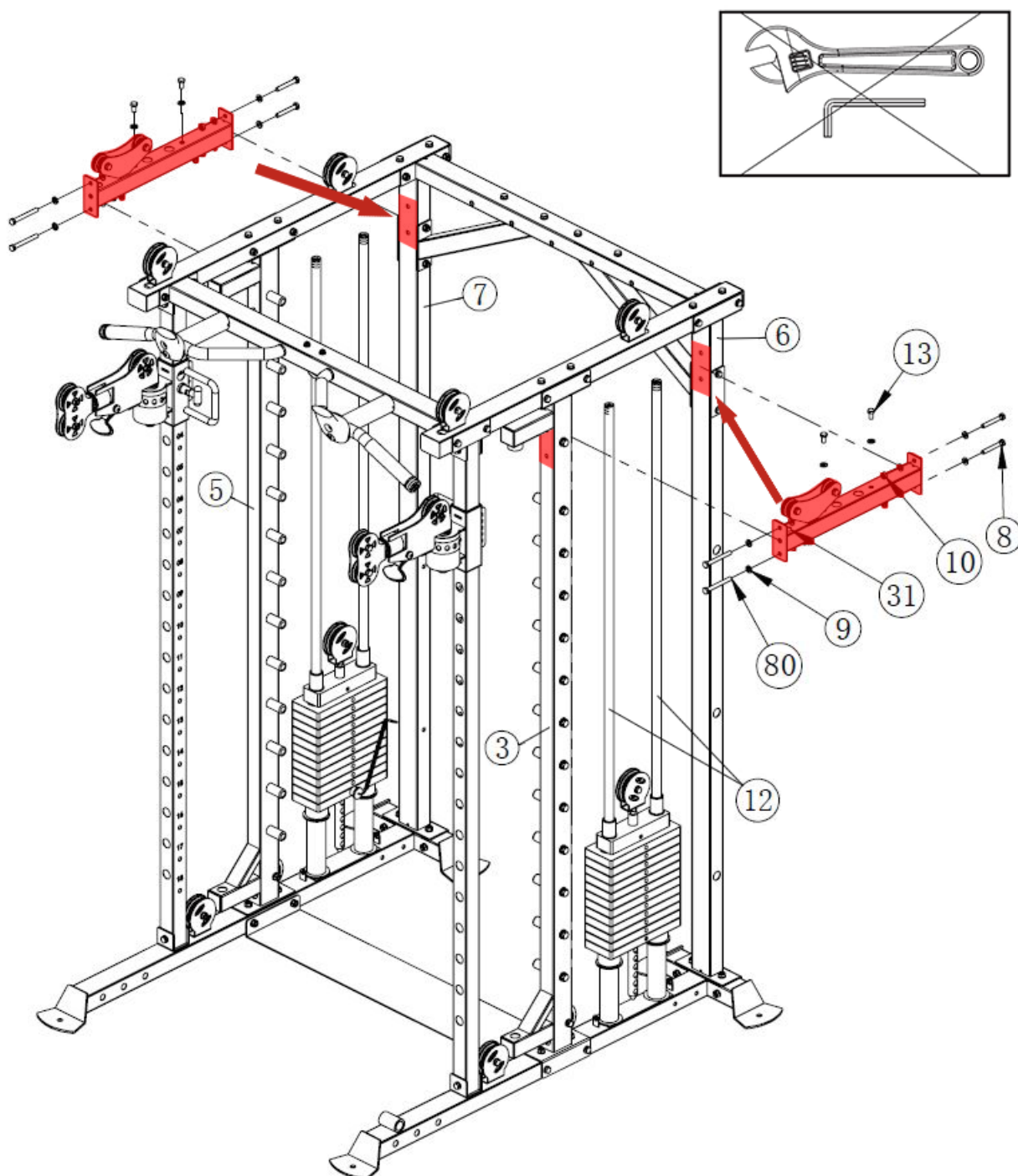
Gumové dorazy (29) nasadíte na vodiace tyče (12).

Sadu závažia (27) položte v zostupnom poradí podľa označenia hmotnosti na vodiace tyče (12).

Následne nasuňte hriadeľ pre voľbu závažia (26) do prvej tehly zo sady závažia (27) a zaistite ju pomocou pružinového čapu (28), ako je znázornené v detaile A, a všetko vložte do sady závažia (27).

Na kladku (30) nasadíte pútko magnetického kolíka pre voľbu záťaže (81) a potom kladku (30) naskrutkujete do hriadeľ pre voľbu závažia (26).

Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhujte všetky skrutky a matice.

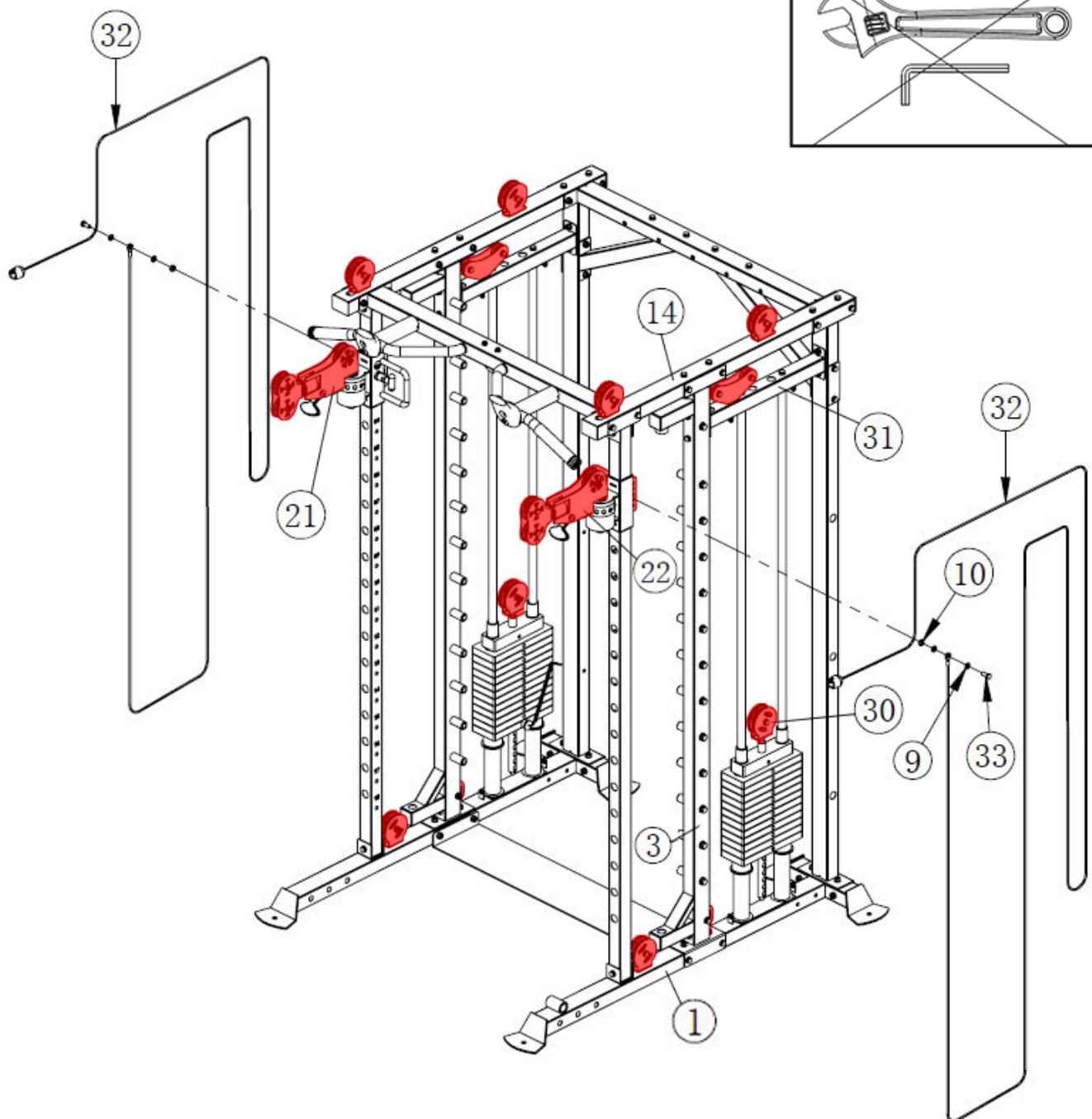


Stredový kladkový profil (31) nasadíte na vodiace tyče (12) a potom ho prirobíte k pravému stredovému rámu (3) a pravému zadnému rámu (6) pomocou 2 skrutiek M10×70 (8), 2 skrutiek M10x85 (80), 8 plochých podložiek (9) a 4 matíc M10 (10).

Vodiace tyče (12) zaistíte 2 skrutkami M10x20 (13) a 2 plochými podložkami M10 (9).

Rovnaký postup opakujte pre montáž vodiacich tyčí (12) na druhej strane posilňovacej veže.

Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.

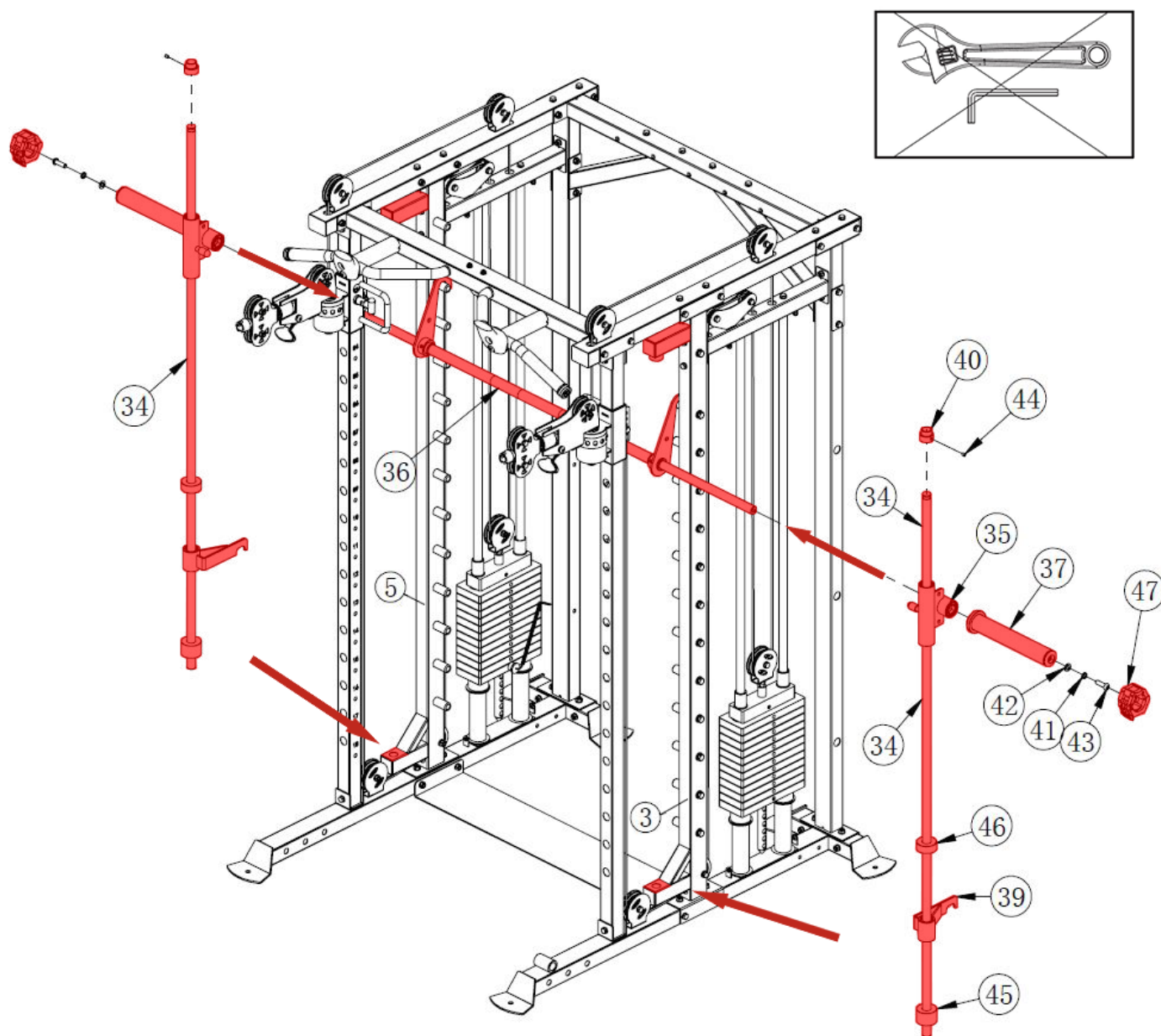


Kladkové lano (32) najprv pretiahnite pravým rámom nastaviteľné kladky (22), potom pokračujte hore do kladiek na hornom kladkovom ráme (14), potom lano (32) pretiahnite stredovým kladkovým rámom (31) dole do kladky závažia (30), odtiaľ kladkové lano (32) pretiahnite hore cez stredový kladkový rám (31) a cez kladky opäť dole až do kladky v spodnej časti pravého stredového rámu (3).

Následne lano (32) pretiahnite kladkou v pravom spodnom ráme (1) a natiahnite do zadnej časti pravého rámu nastaviteľné kladky (22) a zafixujte ho pomocou skrutky M10x25 (33), 2 plochých podložiek M10 (9) a matky M10 (10).

Rovnakým spôsobom namontujte aj druhé kladkové lano (32) na ľavej strane posilňovacej veže.

Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotahujte všetky skrutky a matice.



Upozornenie: Pre tento krok montáže je nutná pomoc druhej osoby.

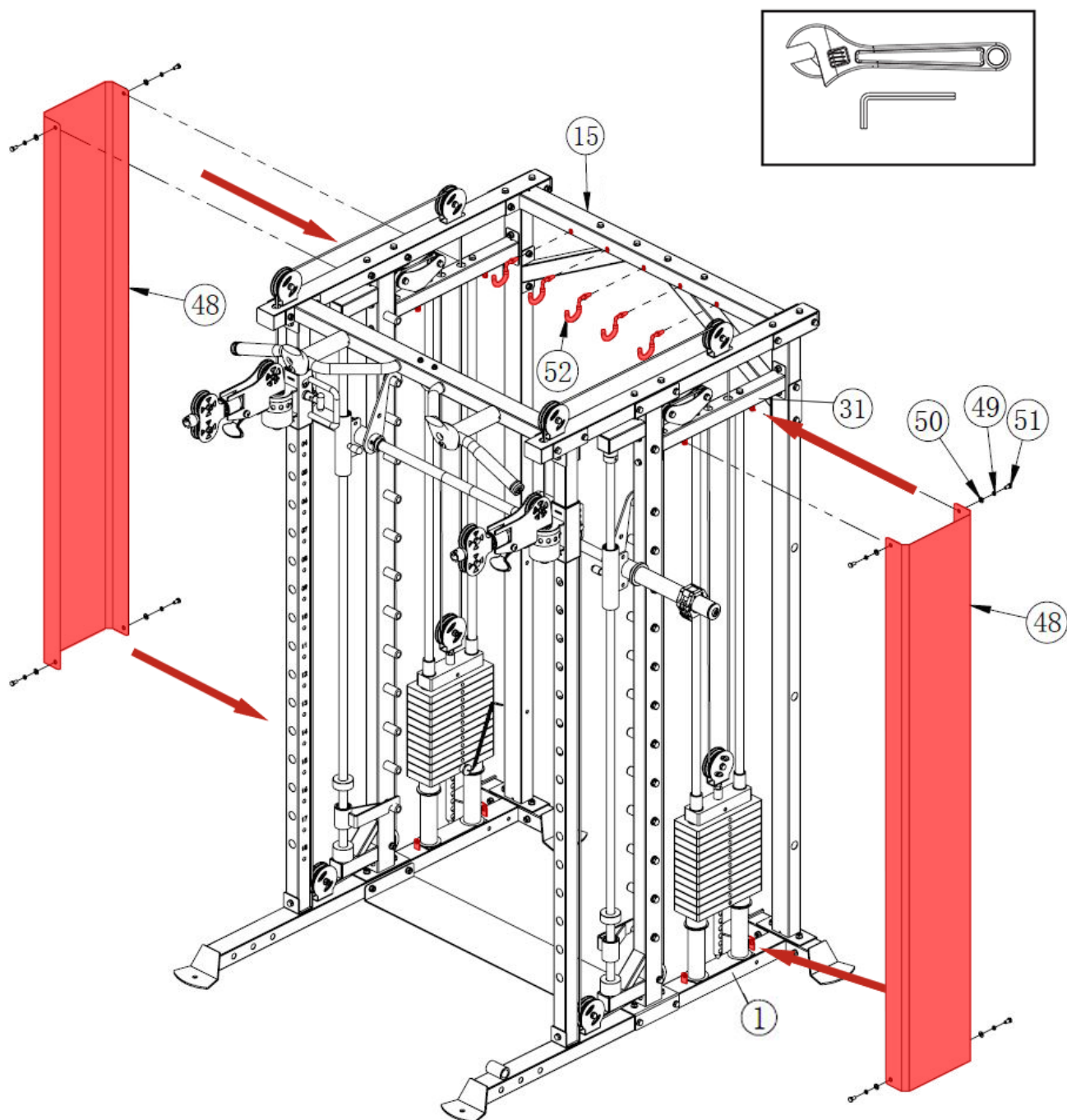
Os multipressu (36) zaveste ľavý a pravý stredový rám (3 a 5) a druhá osoba ju musí pridržiavať.

Na vodiacu tyč multipressu (34) nasuňte gumový doraz (45), pravý bezpečnostný hák (39), gumový doraz (46) a pojazdny držiak osi (35). Takto osadenú vodiacu tyč (34) nasuňte na os multipressu (36) a nasadte ju do profilov v pravom stredovom ráme (3).

Na horný koniec vodiacej tyče (34) nasadte poistnú objímku a zafixujte ju pomocou skrutky M8x10 (44). Pre montáž druhej vodiacej tyče (34) postupujte rovnako.

Na os multipressu (36) nasuňte redukcie na olympijské kotúče (37) a zafixujte ich pomocou 2 skrutiek M12x40 (43), 2 plochých podložiek M12 (42) a dvoch pružinových podložiek M12 (41).

Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhujte všetky skrutky a matice.

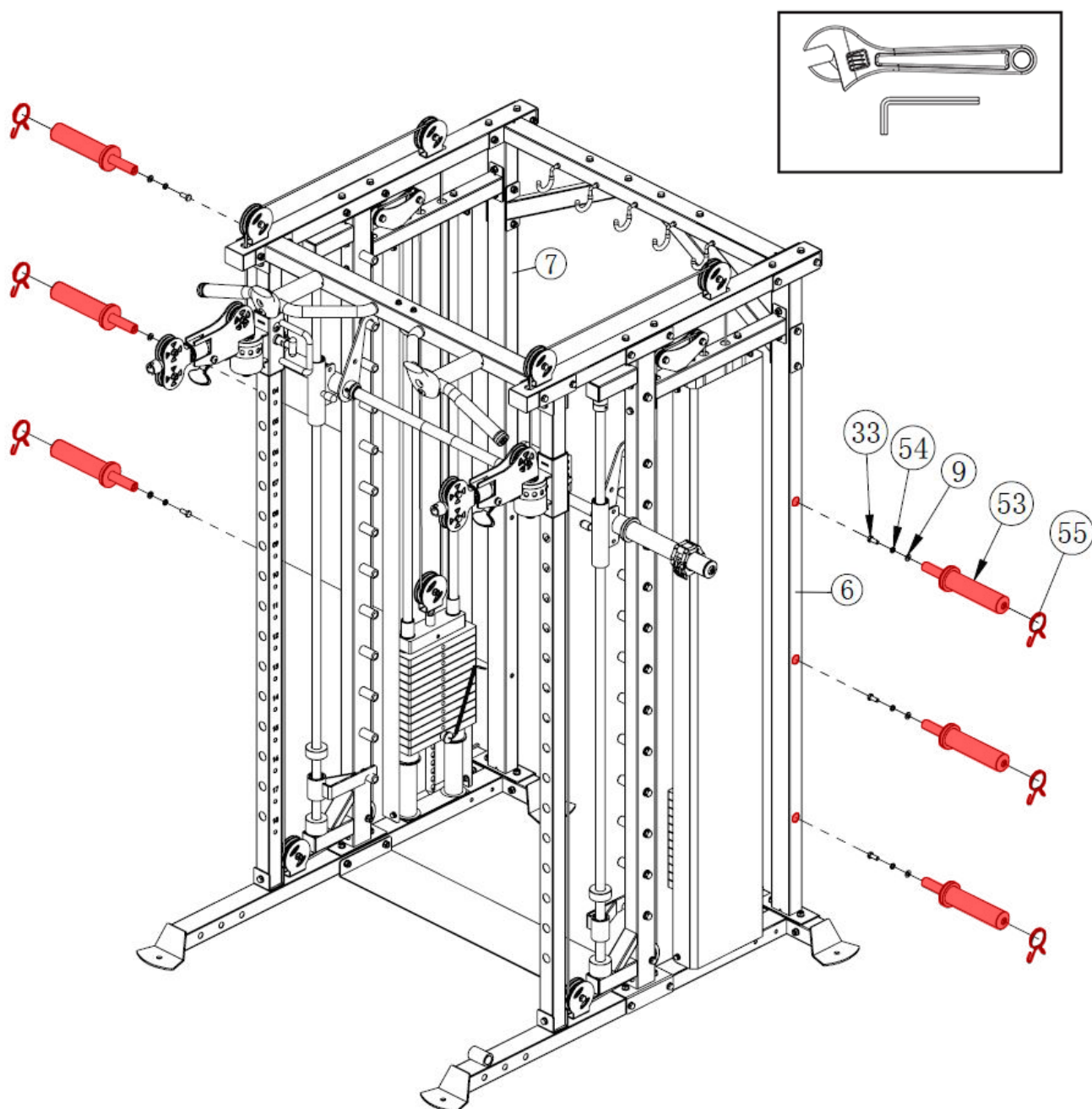


Na upevnenie krytov závažia (48) na pravý spodný rám (1) a stredový kladkový rám (31) použite 4 skrutky M8x16 (51), 4 ploché podložky M8 (50) a 4 pružinové podložky M8 (49).

Rovnakým spôsobom upevnite aj druhý kryt záťaže (48).

Na horný spojovací rám (15) pripevnite 5 hákov (52).

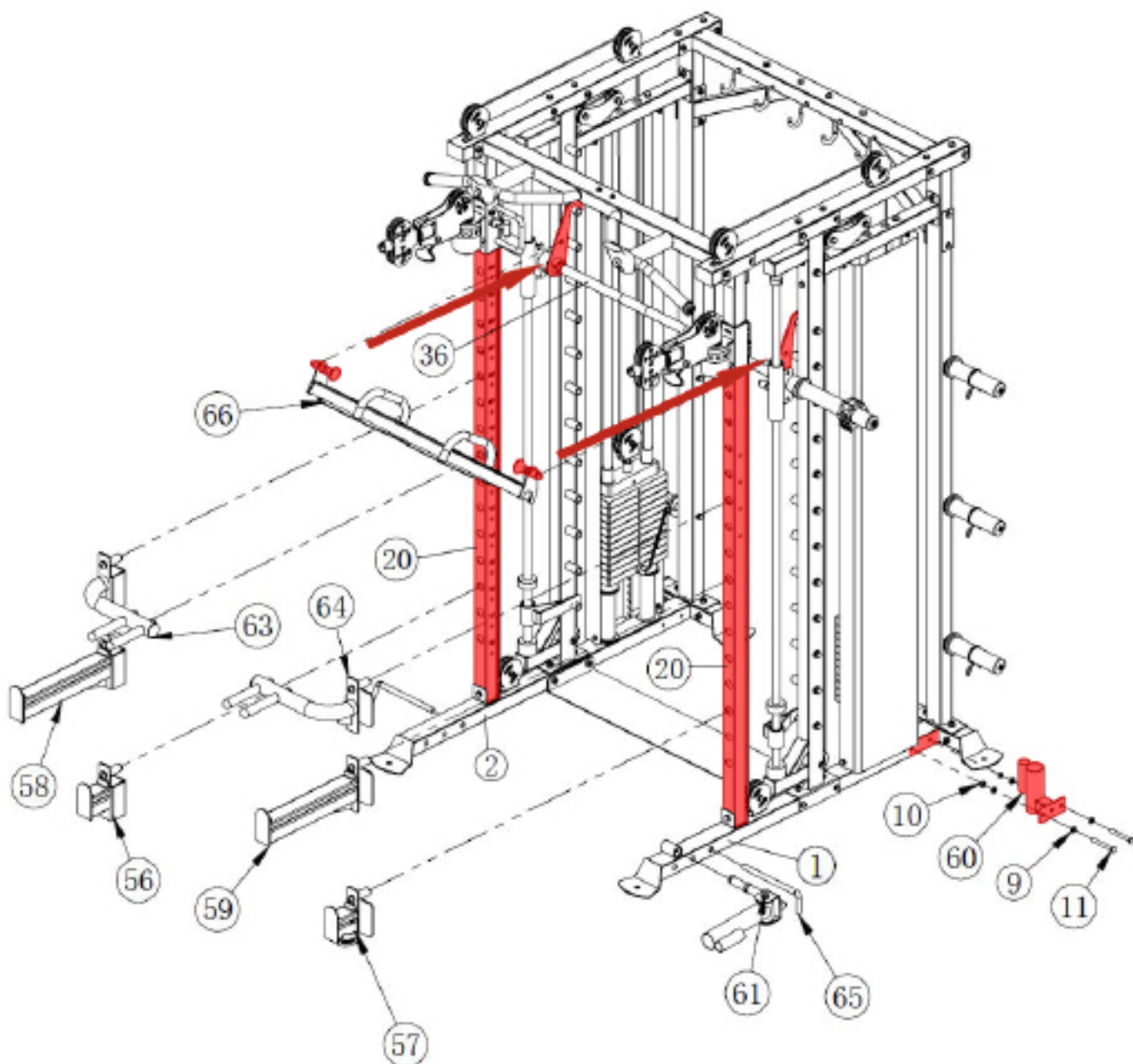
Upozornenie: Po tomto kroku pevne dotiahnite všetky skrutky a matice z celej montáže!



Na pravý zadný rám (6) 3 pripevnite trne na odkladanie kotúčov (53) pomocou 3 skrutiek M10x25 (33), 3 plochých podložiek M10 (9) a troch pružinových tesnení (54). Na trne (53) nasadte pružinové uzávery (55).

Rovnakým spôsobom pripevnite aj zvyšné 3 trne na kotúče (53) na ľavý zadný rám (7).

Upozornenie: V tomto kroku pevne dotiahnite všetky skrutky a matice.



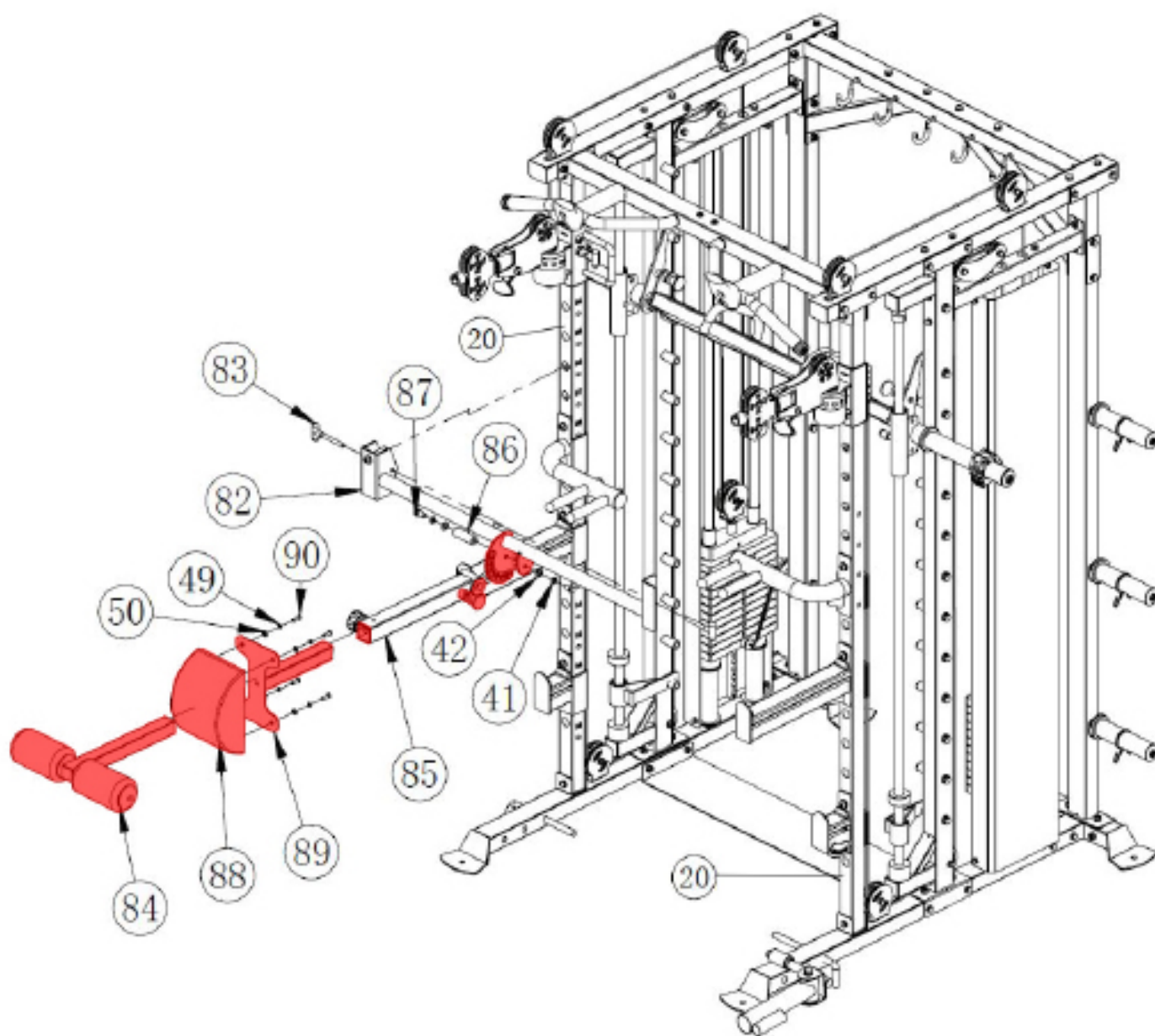
Držiak na os (60) pripevnite k pravému spodnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x90 (11), 4 plochých podložiek M10 (9) a 2 matíc M10 (10).

Platformu na legpress (66) nasadte na os multipressu (36) a zafixujte ju pomocou zaist'ovacích kolíkov na platforme (66).

Kotvu na činku (61) vložte do otvoru na pravom spodnom ráme (1). Do pravého spodného rámu (1) a ľavého spodného rámu (2) vložte dva zaist'ovacie kolíky (65).

Na dierované profily (20) môžete umiestniť posilňovacie adaptéry: Adaptéry na dipy (63 a 64), krátke háky na činku (56 a 57), dlhé háky na činku (58 a 59).

Upozornenie: V tomto kroku pevne dotiahnite všetky skrutky a matice.



Rám pre chrbtovú opierku (82) pripevníte na dierované profily (20) pomocou 2 zaisťovacích skrutiek 85T (83).

Stĺpik chrbtovej opierky (85) pripevníte k rámu pre chrbtovú opierku (82) pomocou 2 skrutiek M12x25 (82), kovového puzdra (86), 2 pružinových podložiek M12 (41) a 2 plochých podložiek M12 (42).

Chrbtovú opierku (88) pripevníte na rám chrbtovej opierky (89) pomocou 4 skrutiek M8x25 (90), 4 pružinových podložiek M8 (49) a 4 plochých podložiek M8 (50).

Chrbtovú opierku (88) teraz, alebo opierku na nohy (84) môžete teraz vložiť do stĺpika chrbtovej opierky (85) a zafixovať aretačnou skrutkou na stĺpiku opierky (85).

Upozornenie: Po tomto kroku pevne dotiahnite všetky skrutky a matice z celej montáže!



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.

Skludnenie po cvičení – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponahajte. 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 natiahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa pritiahnuť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



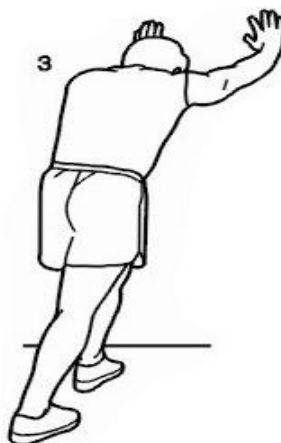
2. Pretiahnutie kolenných šliach

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 zotrvať, 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, päťu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvať, 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 päť čo najbližšie k zadku, kolená nechajte vedľa seba, nepredkláňajte sa. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

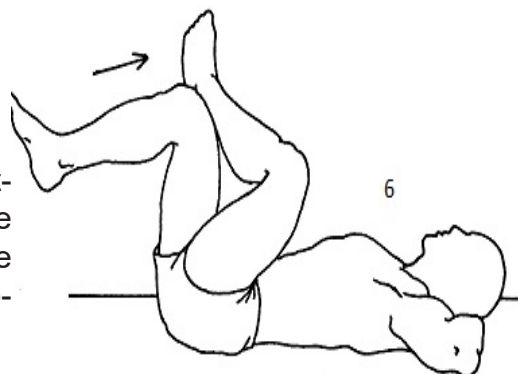
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





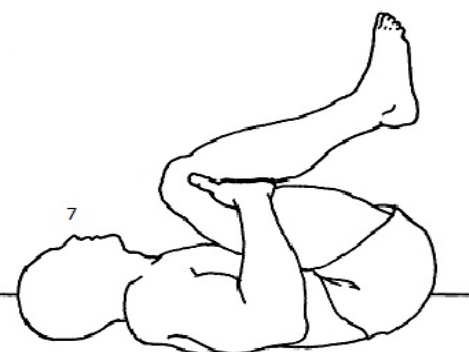
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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.



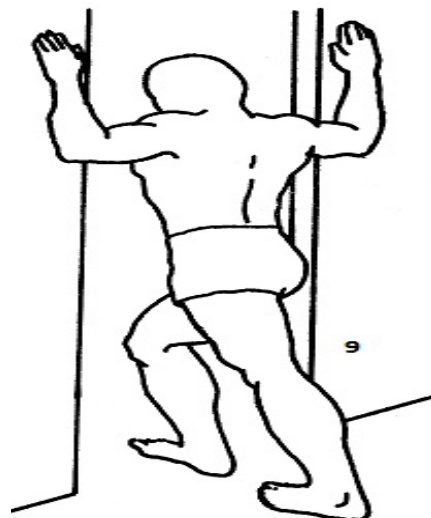
8. Pretiahnutie tricepsových svalov

Postojačky alebo posediačky pokrčte pažu v lakťu 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

Postojačky alebo posediačky pokrčte pažu v lakťu 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.

Odporúčame pravidelne kontrolovať povrch vodiacich tyčí na multipress, pokiaľ budú tyče na ohmat suché, namažte ich univerzálnym mazivom (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. Správnu likvidáciu 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