

CZ

SK

trinfIt[®]

TRINFIT Power Smith CX30

Multipress



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž	4-12
	Pokyny ke cvičení	13
	Cviky na protažení	14-15
	Ostatní informace	16

SK	Bezpečnostné pokyny	17
	Montáž	18-26
	Pokyny k cvičeniu	27
	Cviky na natiahnutie	28-29
	Ostatní informace	30



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 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.

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.

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 zařízení používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi.

Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazuje 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 zařízení 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. Nenechávejte děti v místnosti s přístrojem bez dozoru.



MONTÁŽNÍ SADA



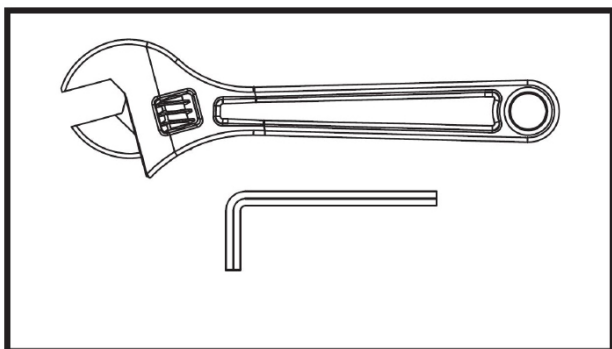


SEZNAM DÍLŮ

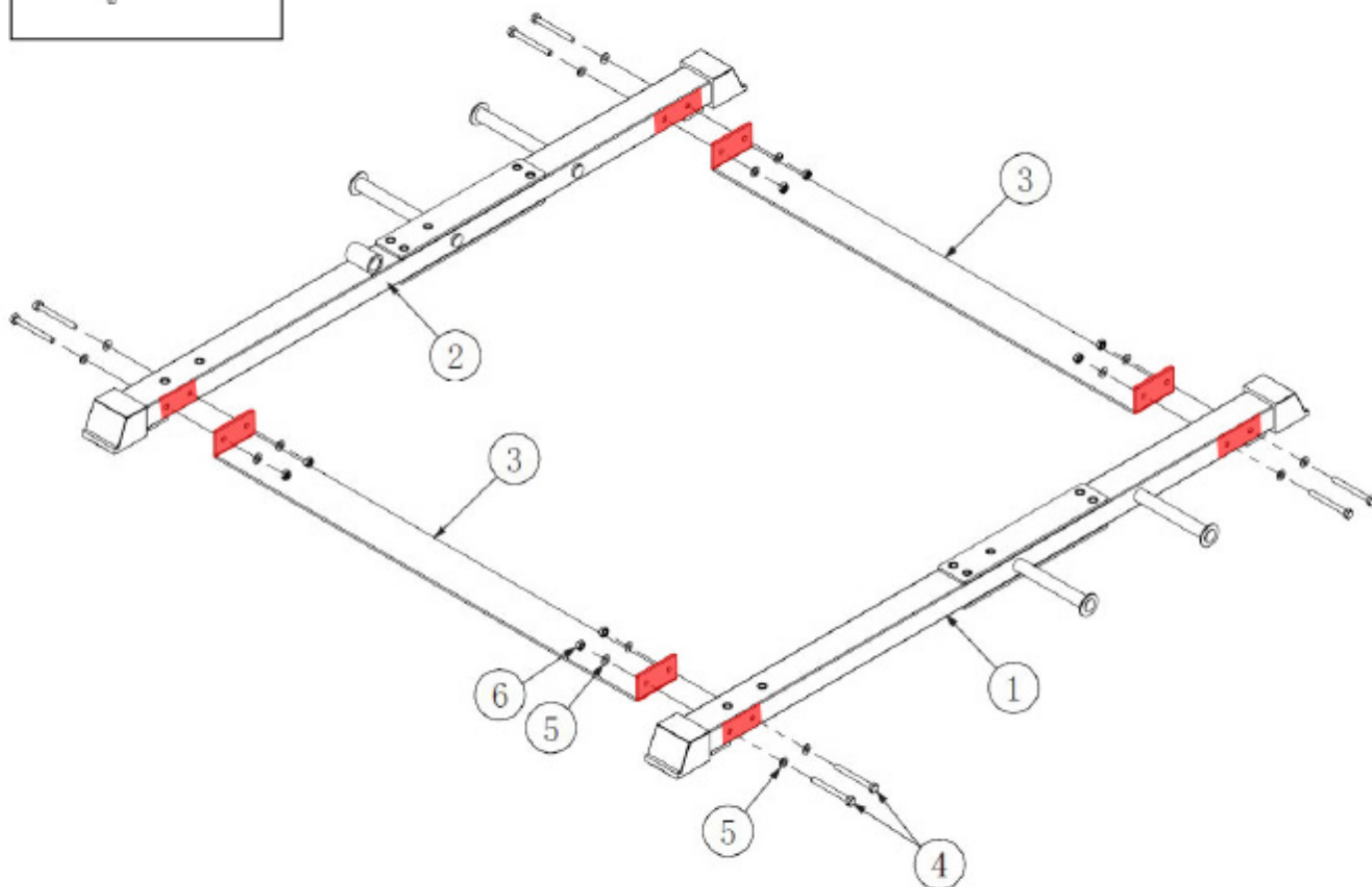
Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PRAVÝ SPODNÍ RÁM	1	2	LEVÝ SPODNÍ RÁM	1
3	SPOJOVACÍ RÁM	2	4	ŠROUB M10x90	8
5	PLOCHÁ PODLOŽKA M10	16	6	MATKA M10	8
7	PRAVÝ RÁM	1	8	LEVÝ RÁM	1
9	KULATÝ ŠROUB M12x35	24	10	ZARÁŽKA MULTIPRESSU	24
11	ŠROUB M12x35	14	12	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M12	16
13	PLOCHÁ PODLOŽKA M12	30	14	MATKA M12	6
15	ŠROUB M12x75	6	16	ŠROUB M8x10	4
17	ŠROUB M12x25	2	18	HORNÍ SPOJOVACÍ RÁM	2
19	VODÍCÍ TYČ MULTIPRESSU	2	20	KRYTKA OSY	2
21	REDUKCE NA KOTOUČE	2	22	OSA MULTIPRESSU	1
23	PRAVÝ POJÍZDNÝ RÁM OSY	1	24	LEVÝ POJÍZDNÝ RÁM OSY	1
25	GUMOVÝ DORAZ	4	26	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÍ HÁK	1
27	LEVÝ BEZPEČNOSTNÍ HÁK	1	28	ŠROUB M12x80	2
29	RÁM HRAZDY	1	30	PRAVÝ RÁM NA KOTOUČE	1
31	LEVÝ RÁM NA KOTOUČE	1	32	KOTVA NA OSU	1
33	GUMOVÝ DORAZ	1	34	ZAJIŠŤOVACÍ ŠROUB M12	1
35	DLOUHÝ HÁK NA ČINKU	2	36	KRÁTKÝ HÁK NA ČINKU	2
37	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	38	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
39	UZÁVĚR NA OSU	2			

**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.

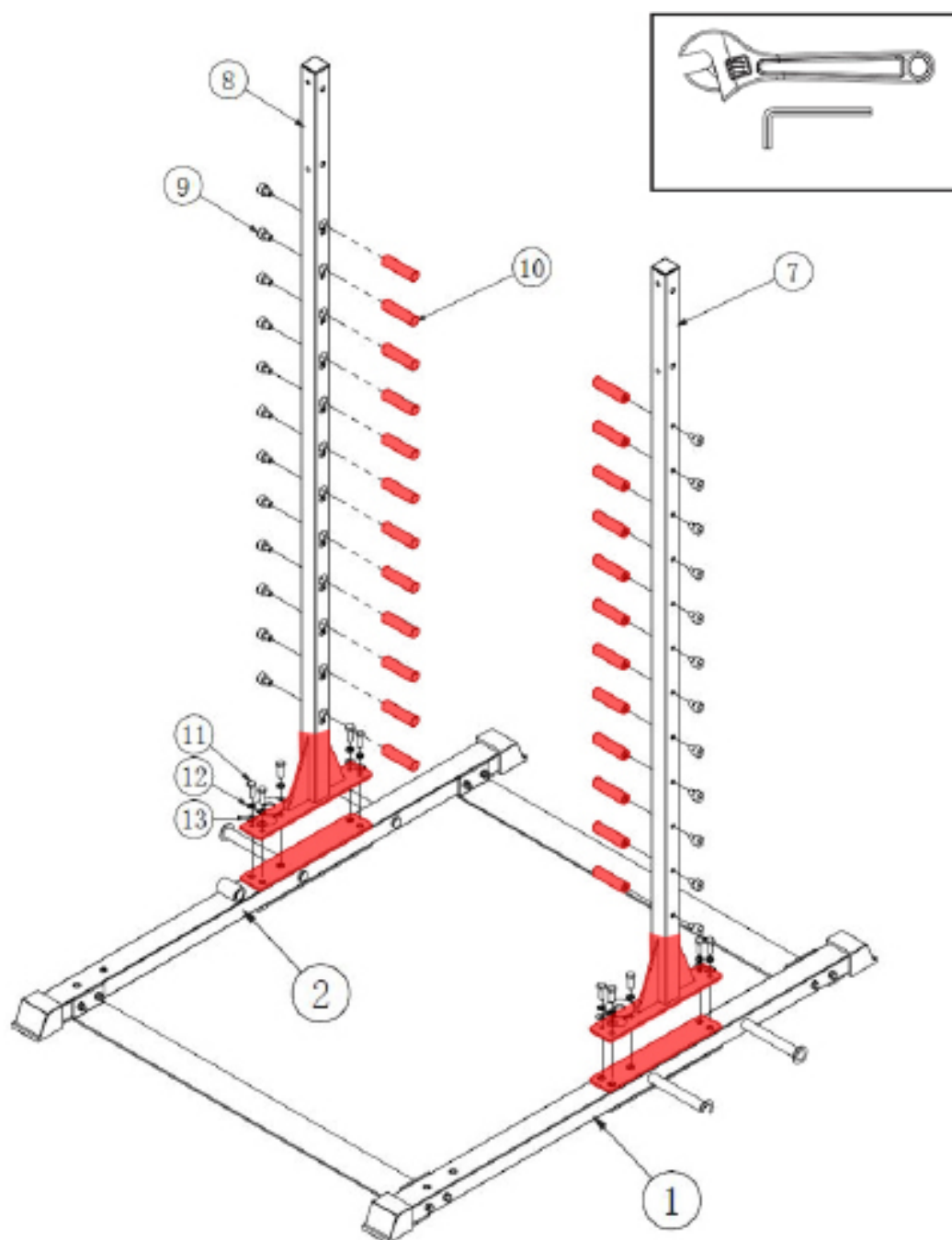
Utažení šroubů a matic v jednotlivých krocích:

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



Pravý spodní rám (1) a levý spodní rám (2) spojte dvěma spojovacími rámy (3). Pro montáž použijte 8 šroubů M10x90 (4), 16 plochých podložek M10 (5) a 8 matic M10 (6).

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

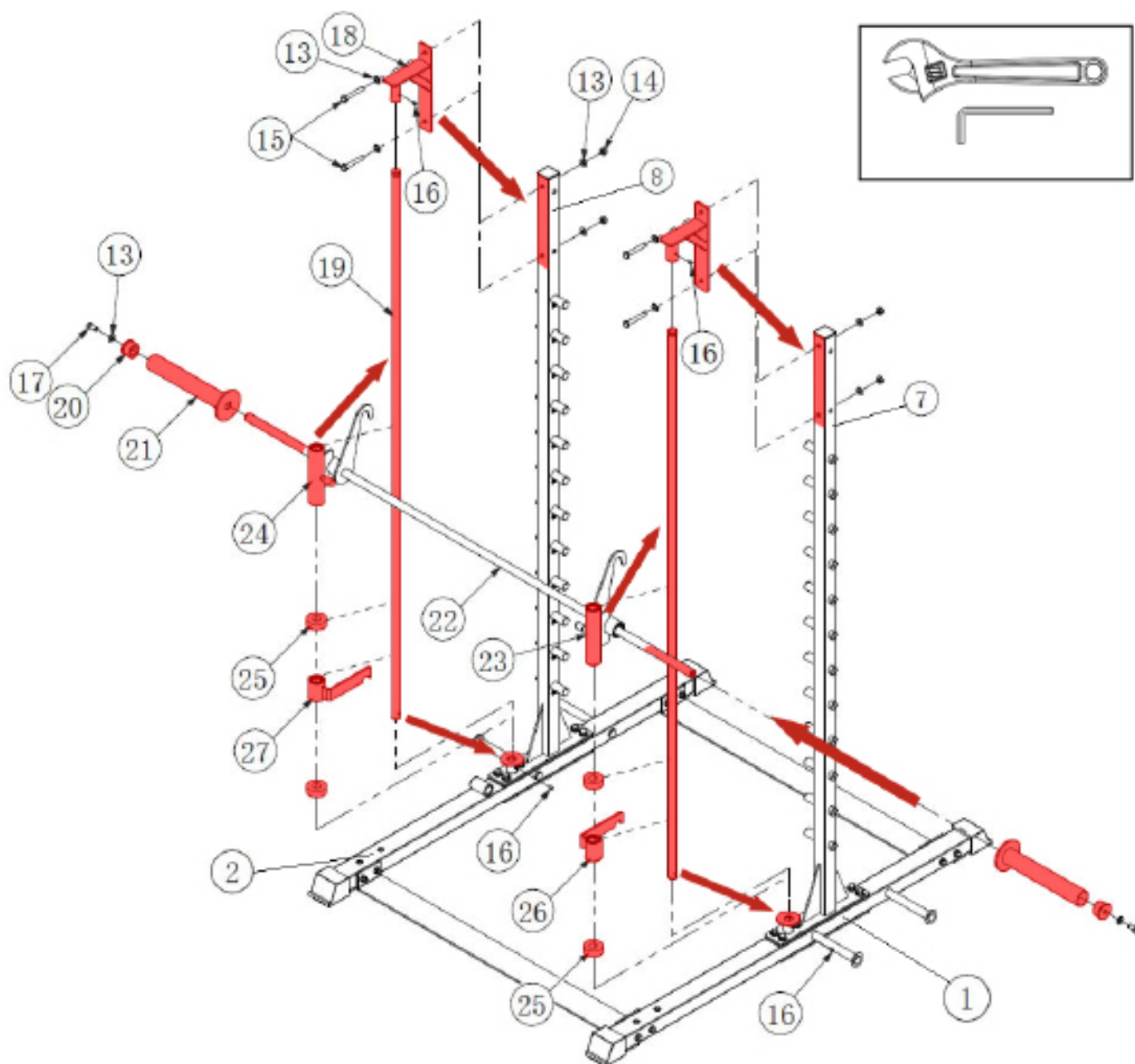


Na pravý rám (7) a levý rám (8) připevněte všech 24 zářezek multipressu (10) pomocí 24 kulatých šroubů M12x35 (9).

Levý rám (8) připevněte k levému spodnímu rámu (2) pomocí 5 šroubů M12x35 (11), 5 pružinových podložek M12 (12) a 5 plochých podložek M12 (13).

Pravý rám (7) připevněte k pravému spodnímu rámu (1) pomocí 5 šroubů M12x35 (11), 5 pružinových podložek M12 (12) a 5 plochých podložek M12 (13).

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



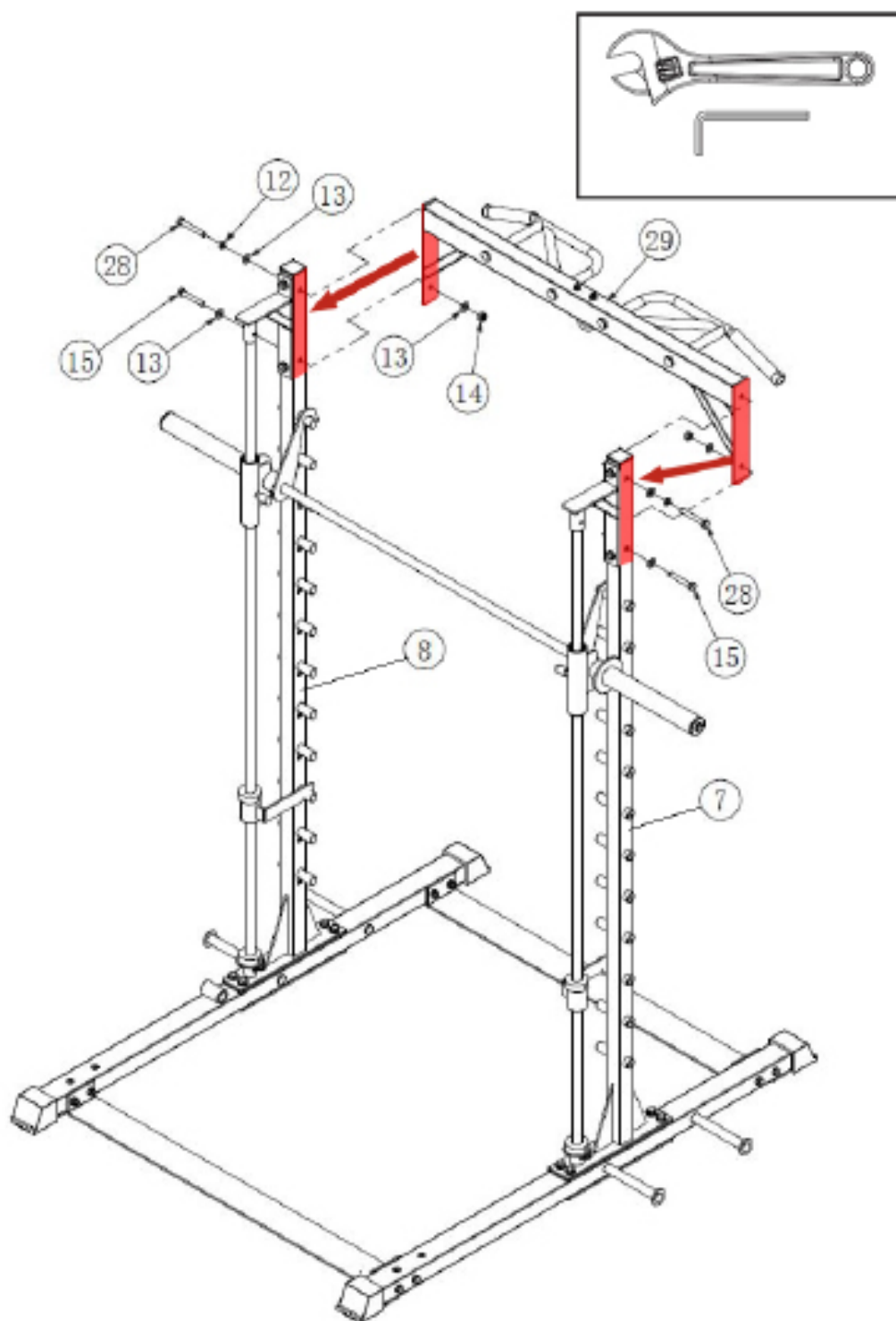
Vodící tyč multipressu (19) vložte do otvoru v levém spodním rámu (2) a zafixujte ji pomocí šroubu M8x10 (16). Stejným způsobem zafixujte druhou vodící tyč multipressu (19) do pravého spodního rámu (1).

Na osu multipressu (22) nasuňte pravý pojízdný rám osy (23) a levý pojízdný rám osy (24). Na vodící tyči multipressu (19) nasuňte 2 gumové dorazy (25), pravý bezpečnostní hák (26), levý bezpečnostní hák (27), 2 gumové dorazy (25) a nakonec pravý pojízdný rám osy (23) a levý pojízdný rám osy (24) spolu s osou multipressu (22).

Vodící tyče (19) zafixujte do horních spojovacích rámu (18) pomocí šroubu M8x10 (16). Horní spojovací rámy (18) následně připevněte k pravému rámu (7) a levému rámu (8) pomocí 4 šroubů M12x75 (15), 8 plochých podložek M12 (13) a 4 matek M12 (14).

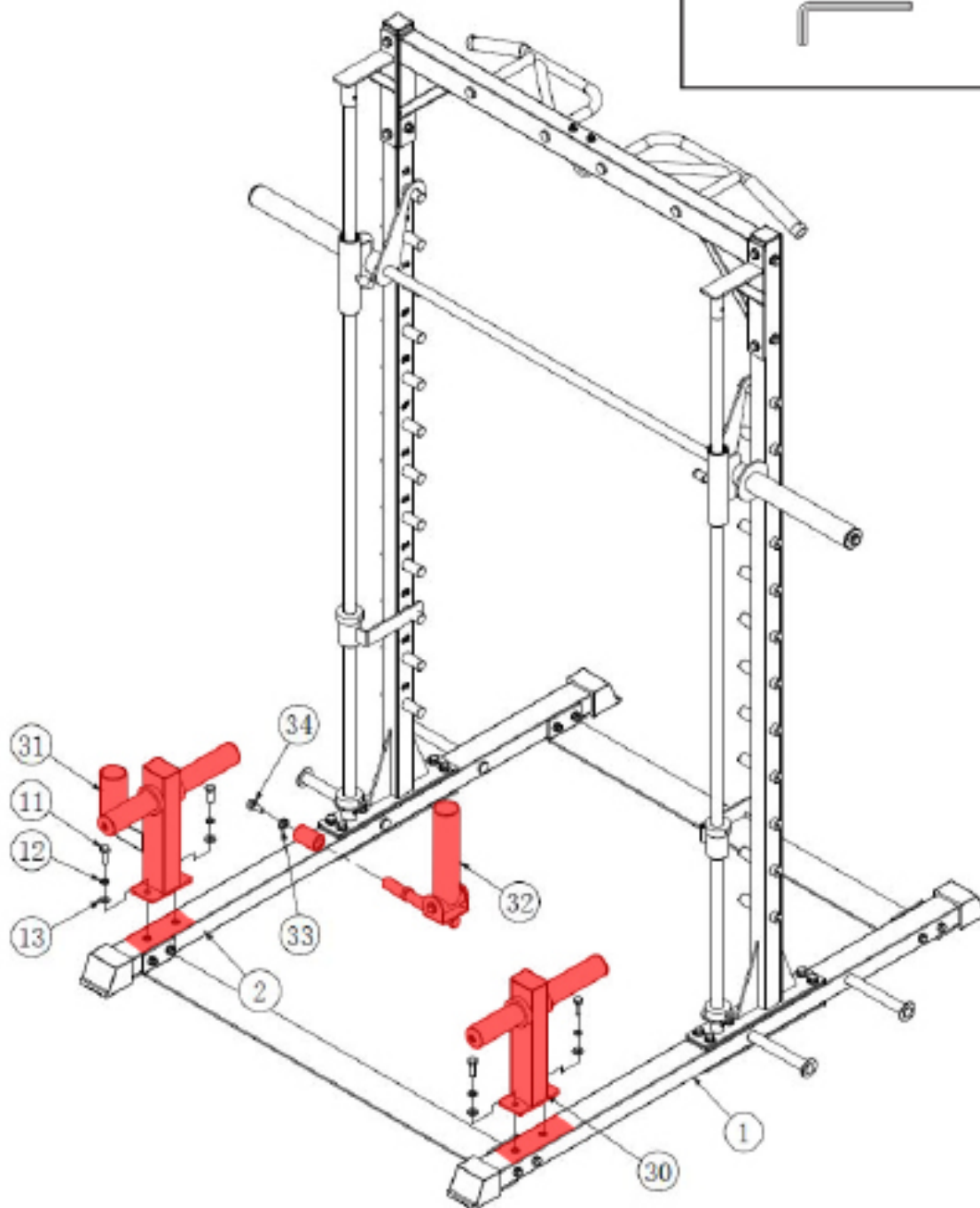
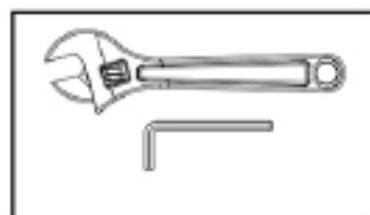
Na osu multipressu (22) připevněte 2 redukce na kotouče (21) pomocí 2 krytek osy (20), ploché podložky M12 (13) a 2 šroubů M12x25 (17).

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



Rám hrazdy (29) připevněte na pravý rám (7) a levý rám (8) pomocí 2 šroubů M12x75 (15), 2 šroubů M12x80 (28), 2 pružinových podložek M12 (12), 6 plochých podložek M12 (13) a 2 matic M12 (14).

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

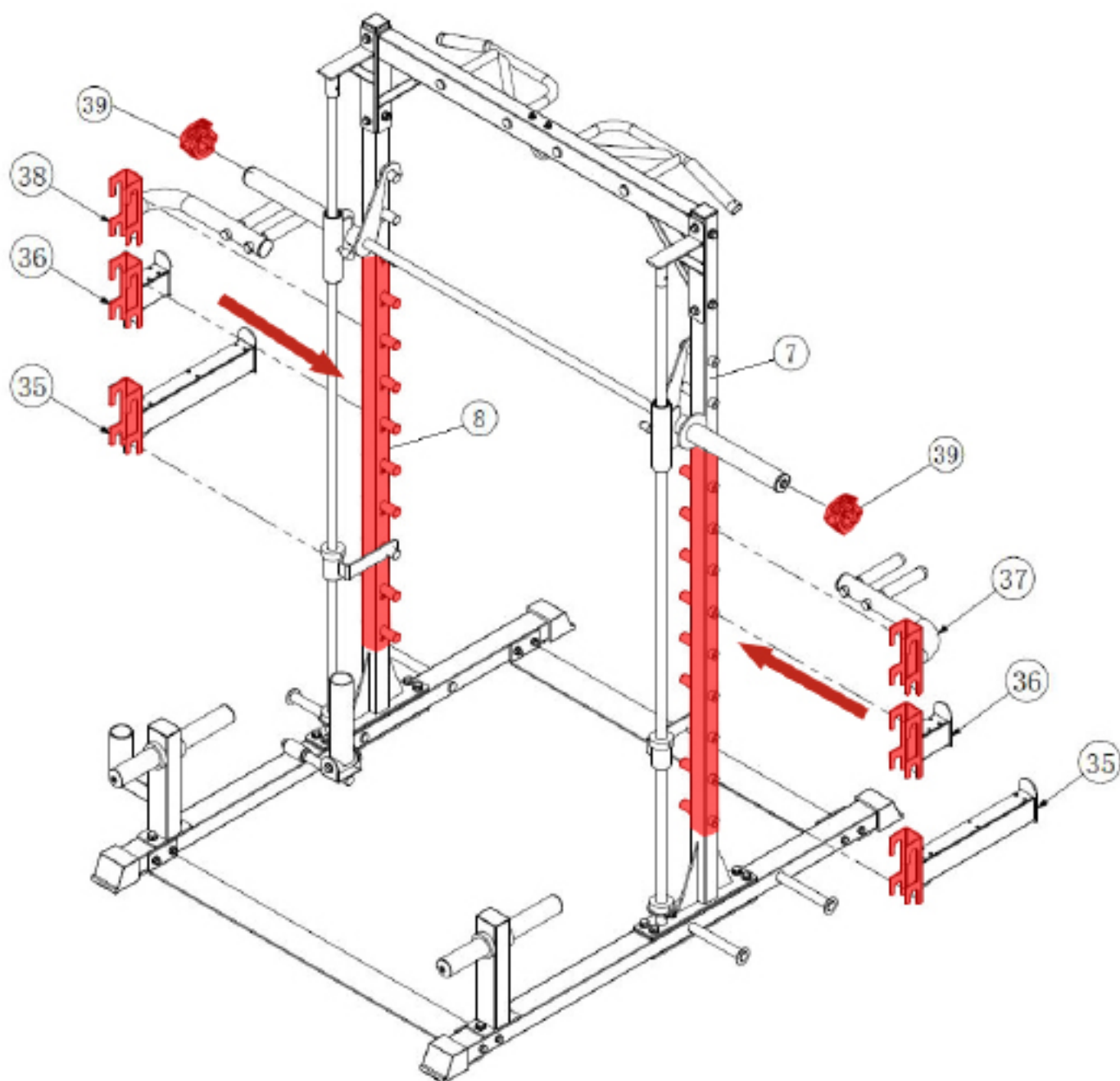


Pravý rám na kotouče (30) připevněte k pravému spodnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M12x35 (11), 2 pružinových podložek M12 (12) a 2 plochých podložek M12 (13).

Levý rám na kotouče (31) připevněte k levému spodnímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M12x35 (11), 2 pružinových podložek M12 (12) a 2 plochých podložek M12 (13).

Kotvu na osu (32) připevněte do otvoru v levém spodním rámu (2) pomocí gumového dorazu (33) a zajišťovacího šroubu M12 (34).

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



Na pravý rám (7) a levý rám (8) můžete nasadit dlouhé háky na činku (35), krátké háky na činku (36), nebo pravý adaptér na dipy (37) a pravý adaptér na dipy (38).

Součástí balení jsou také dva čelistové uzávěry na osu (39).

Gratulujeme, montáž je tímto dokončena!



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 rozpróudění 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.



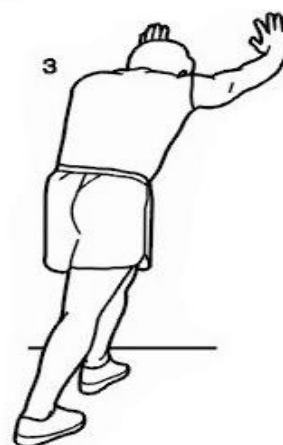
2. Protahání kolenních šlach

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. Protahání 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. Protahání 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. Protahání vnitřní strany stehna

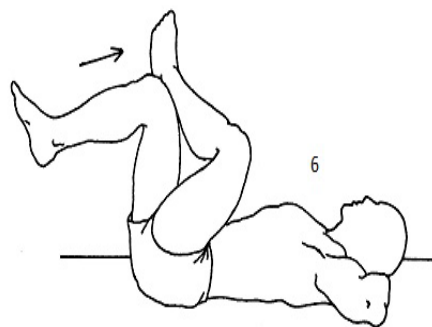
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





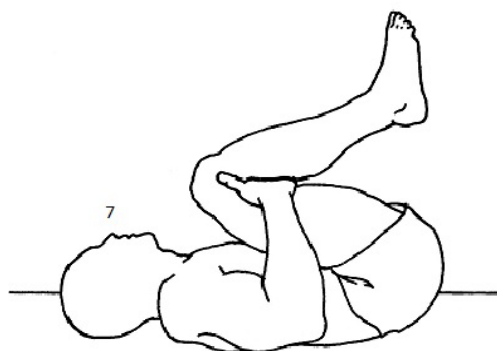
6. Protahnutí ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

V lehu na zádech překřížte 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.



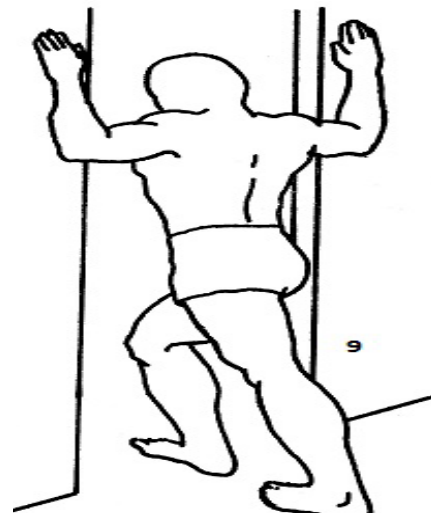
8. Protahnutí tricepsových svalů

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.

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

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

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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



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 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.

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 posilňovacieho zariadenia. 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.

Preved'te raz mesačne kontrolu všetkých častí zariadenia, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a maticiek.

Pred začatím tréningu si nechajte svojím osobným lekárom objasniť, či ste pre tréning s týmto prístrojom zdravotne disponovaný. Lekársky náález 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 posilňovacie zariadenie používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. K cvičeniu používajte vhodný odev a športovú obuv. Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi.

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. Zaisťte v okolí zariadenie 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 posilňovacieho zariadenia by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru.



MONTÁŽNA SADA



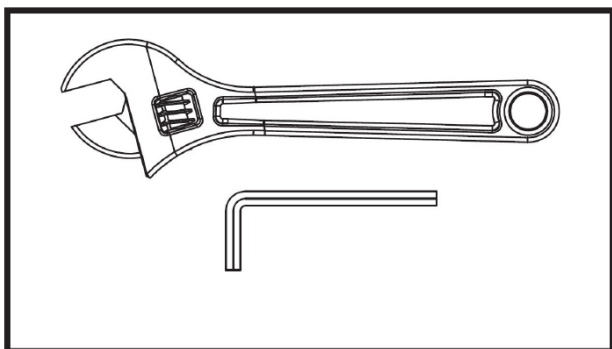


ZOZNAM DIELOV

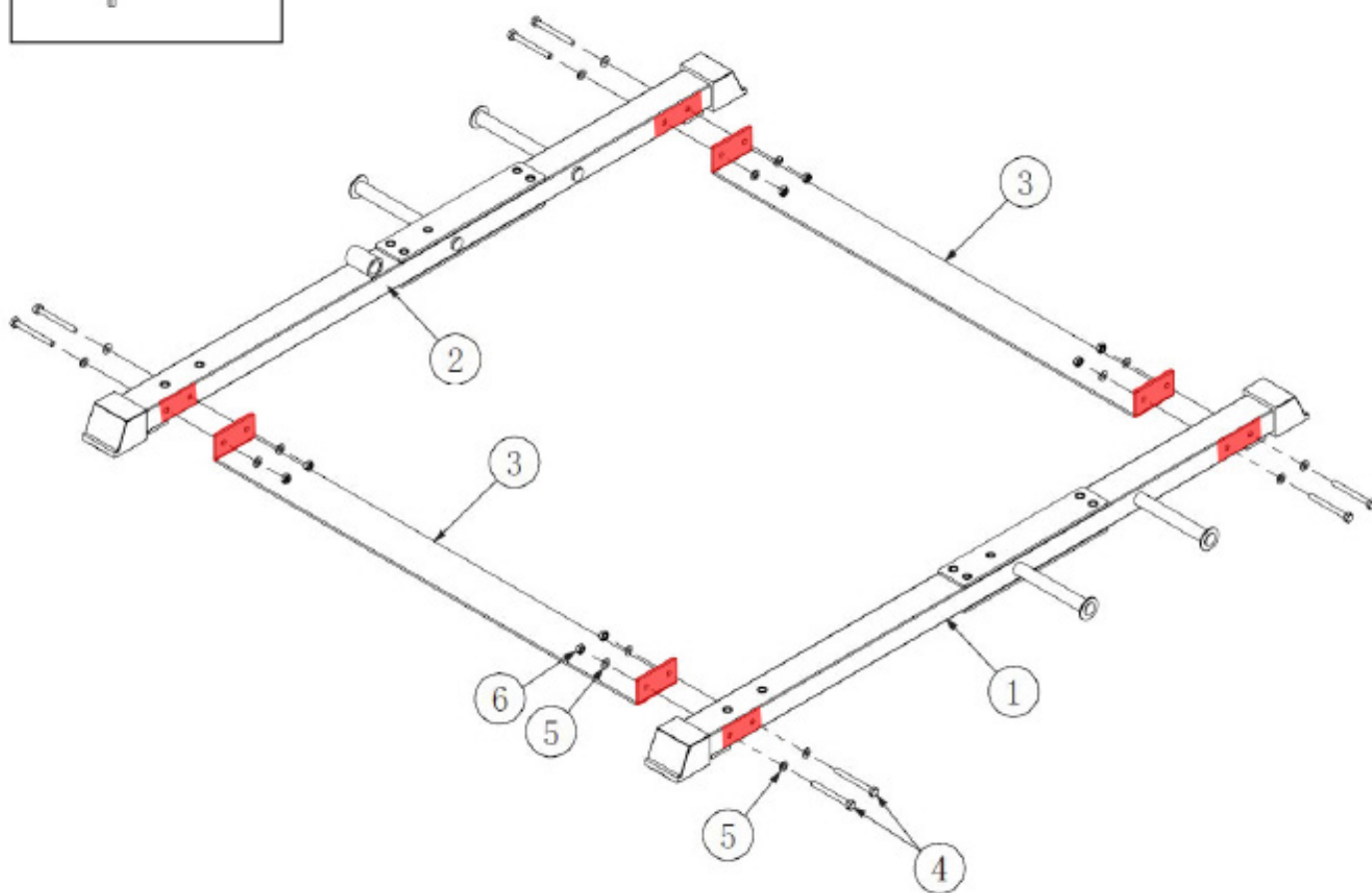
Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
1	PRAVÝ SPODNÝ RÁM	1	2	PRAVÝ SPODNÝ RÁM	1
3	SPOJOVACÍ RÁM	2	4	SKRUTKA M10x90	8
5	PLOCHÁ PODLOŽKA M10	16	6	MATICA M10	8
7	PRAVÝ RÁM	1	8	ĽAVÝ RÁM	1
9	GULATÝ SKRUTKA M12x35	24	10	ZARÁŽKA MULTIPRESSU	24
11	SKRUTKA M12x35	14	12	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M12	16
13	PLOCHÁ PODLOŽKA M12	30	14	MATICA M12	6
15	SKRUTKA M12x75	6	16	SKRUTKA M8x10	4
17	SKRUTKA M12x25	2	18	HORNÝ SPOJOVACÍ RÁM	2
19	VODIACA TYČ MULTIPRESSU	2	20	KRYTKA OSI	2
21	REDUKCIA NA KOTÚČE	2	22	OS MULTIPRESSU	1
23	PRAVÝ POJAZDNÝ RÁM OSI	1	24	ĽAVÝ POJAZDNÝ RÁM OSI	1
25	GUMOVÝ DORAZ	4	26	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÝ HÁK	1
27	ĽAVÝ BEZPEČNOSTNÝ HÁK	1	28	SKRUTKA M12x80	2
29	RÁM HRAZDY	1	30	PRAVÝ RÁM NA KOTÚČE	1
31	ĽAVÝ RÁM NA KOTÚČE	1	32	KOTVA NA OS	1
33	GUMOVÝ DORAZ	1	34	ZAISŤOVACIA SKRUTKA M12	1
35	DLHÝ HÁK NA ČINKU	2	36	KRÁTKY HÁK NA ČINKU	2
37	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	38	ĽAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
39	UZÁVER NA OS	2			

**Upozornenie:**

1. Pred montážou stroja a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržujte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie stroja a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
4. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie stroja v rozpore s návodom na použitie môžu viesť k poškodeniu stroja, neuznaniu záruky či spoplatneniu servisného zásahu.

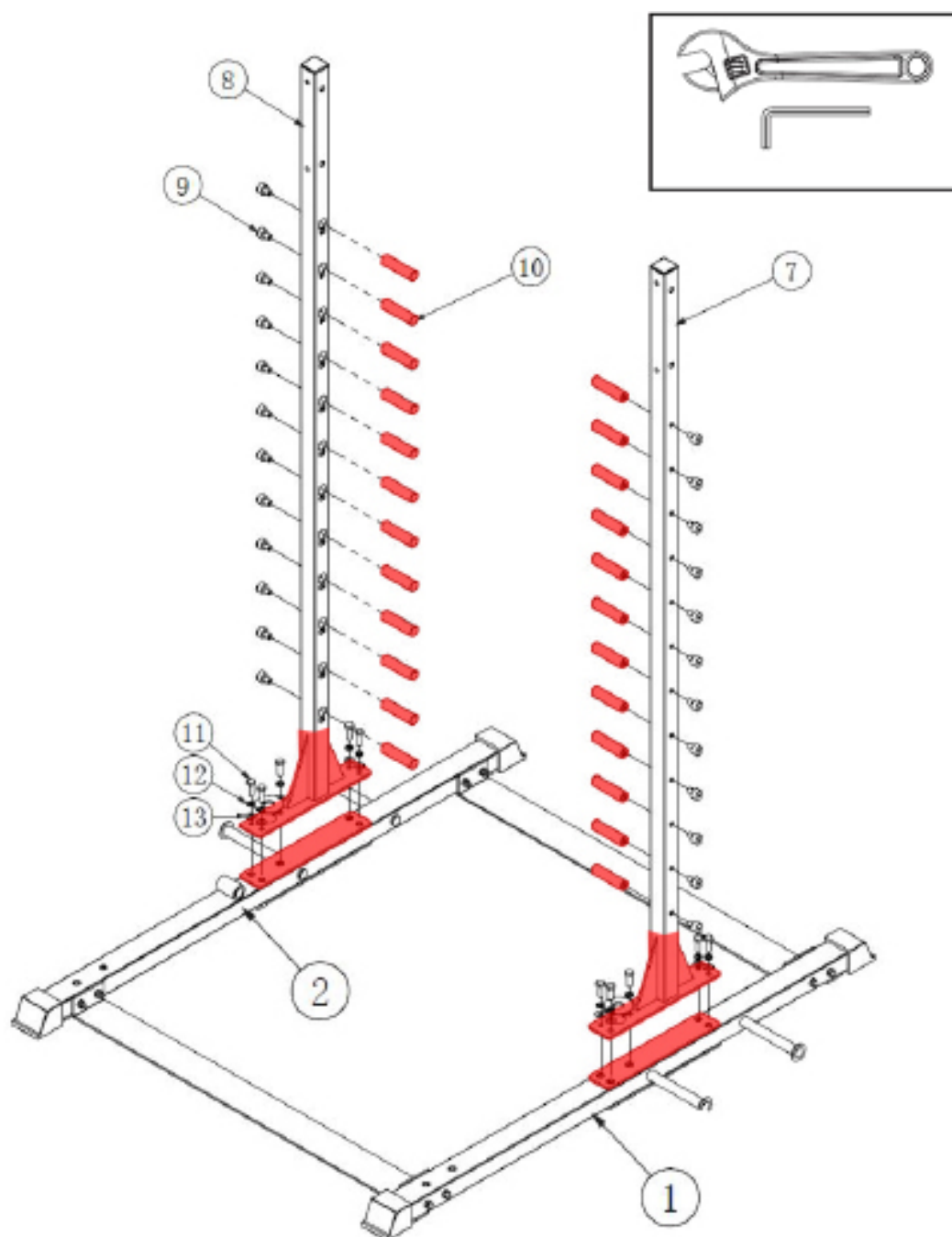
Utiahnutie skrutiek a matíc v každom kroku:

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



Pravý spodný rám (1) a ľavý spodný rám (2) spojte dvoma spojovacími rámami (3). Na montáž použite 8 skrutiek M10x90 (4), 16 plochých podložiek M10 (5) a 8 matíc M10 (6).

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

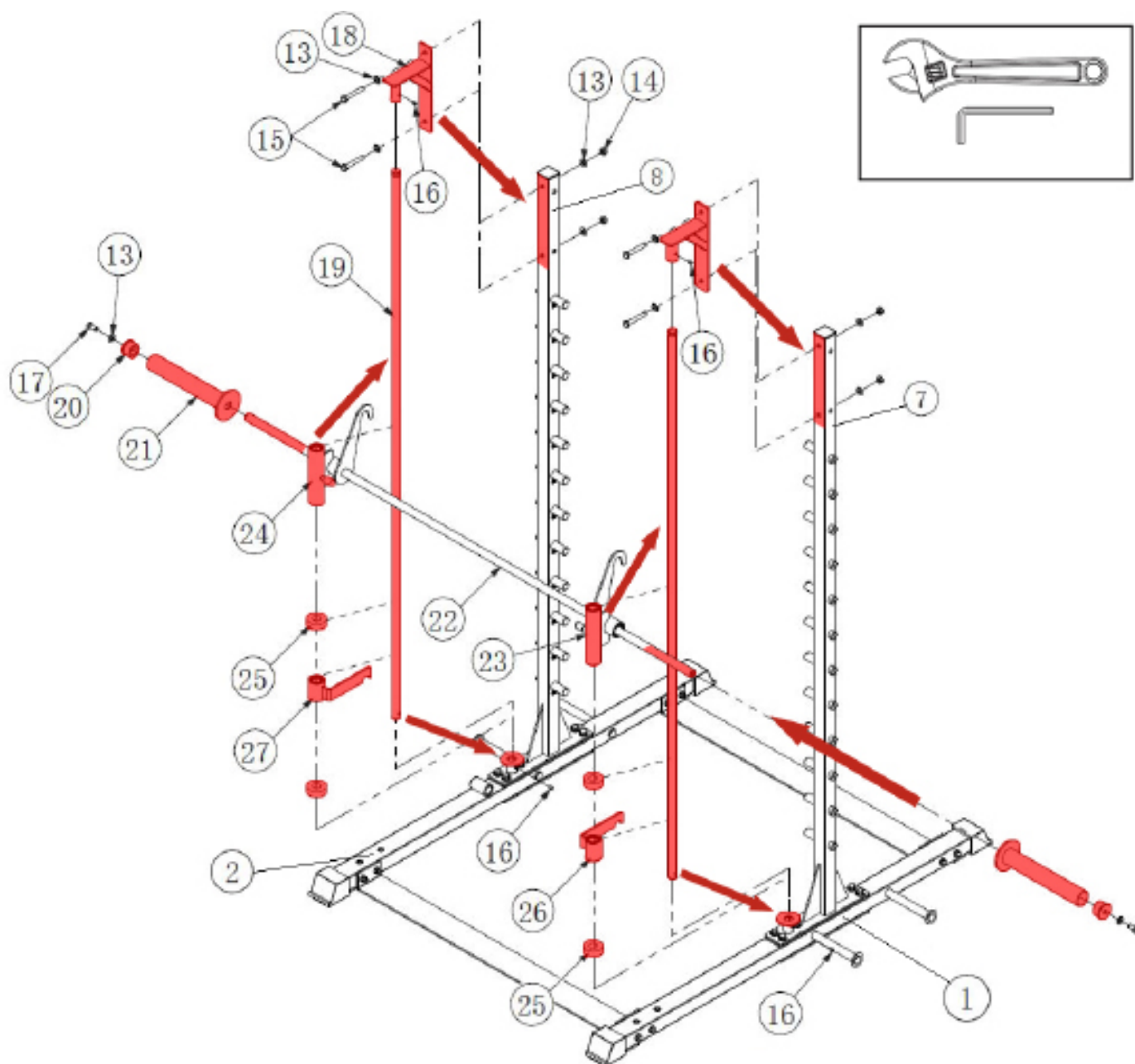


Na pravý rám (7) a ľavý rám (8) pripevnite všetkých 24 zarážok multipressu (10) pomocou 24 okrúhlych skrutiek M12x35 (9).

Ľavý rám (8) pripevnite k ľavému spodnému rámu (2) pomocou 5 skrutiek M12x35 (11), 5 pružinových podložiek M12 (12) a 5 plochých podložiek M12 (13).

Pravý rám (7) pripevnite k pravému spodnému rámu (1) pomocou 5 skrutiek M12x35 (11), 5 pružinových podložiek M12 (12) a 5 plochých podložiek M12 (13).

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



Vodiacu tyč multipressu (19) vložte do otvoru v ľavom spodnom ráme (2) a zafixujte ju pomocou skrutky M8x10 (16). Rovnakým spôsobom zafixujte druhú vodiacu tyč multipressu (19) do pravého spodného rámu (1).

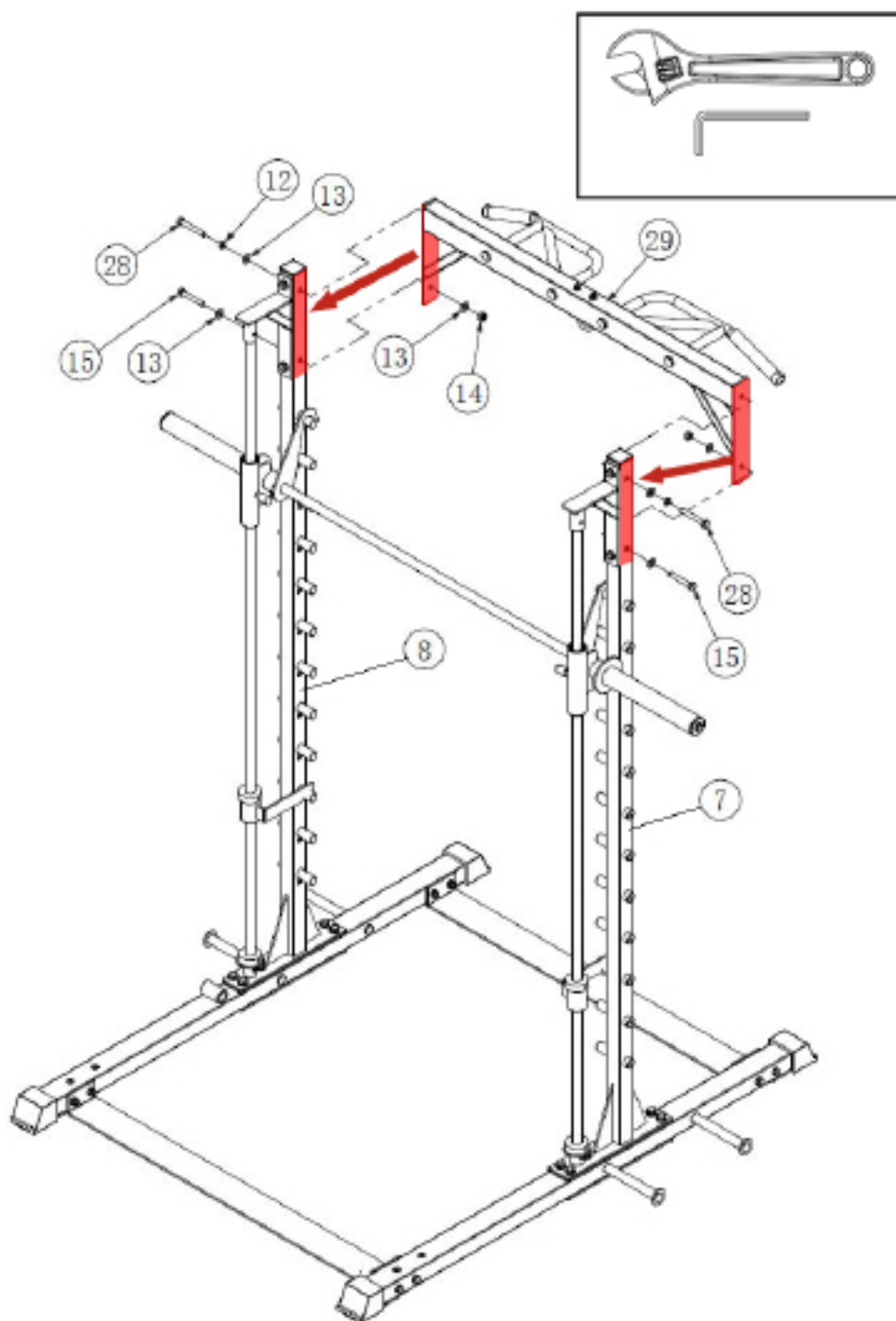
Na os multipressu (22) nasuňte pravý pojazdný rám osi (23) a ľavý pojazdný rám osi (24).

Na vodiace tyče multipressu (19) nasuňte 2 gumové dorazy (25), pravý bezpečnostný hák (26), ľavý bezpečnostný hák (27), 2 gumové dorazy (25) a nakoniec pravý pojazdný rám osi (23) a ľavý pojazdný rám osi (24) spolu s osou multipressu (22).

Vodiace tyče (19) zafixujte do horných spojovacích rámov (18) pomocou skrutky M8x10 (16). Horné spojovacie rámy (18) následne pripevnite k pravému rámu (7) a ľavému rámu (8) pomocou 4 skrutiek M12x75 (15), 8 plochých podložiek M12 (13) a 4 matiek M12 (14).

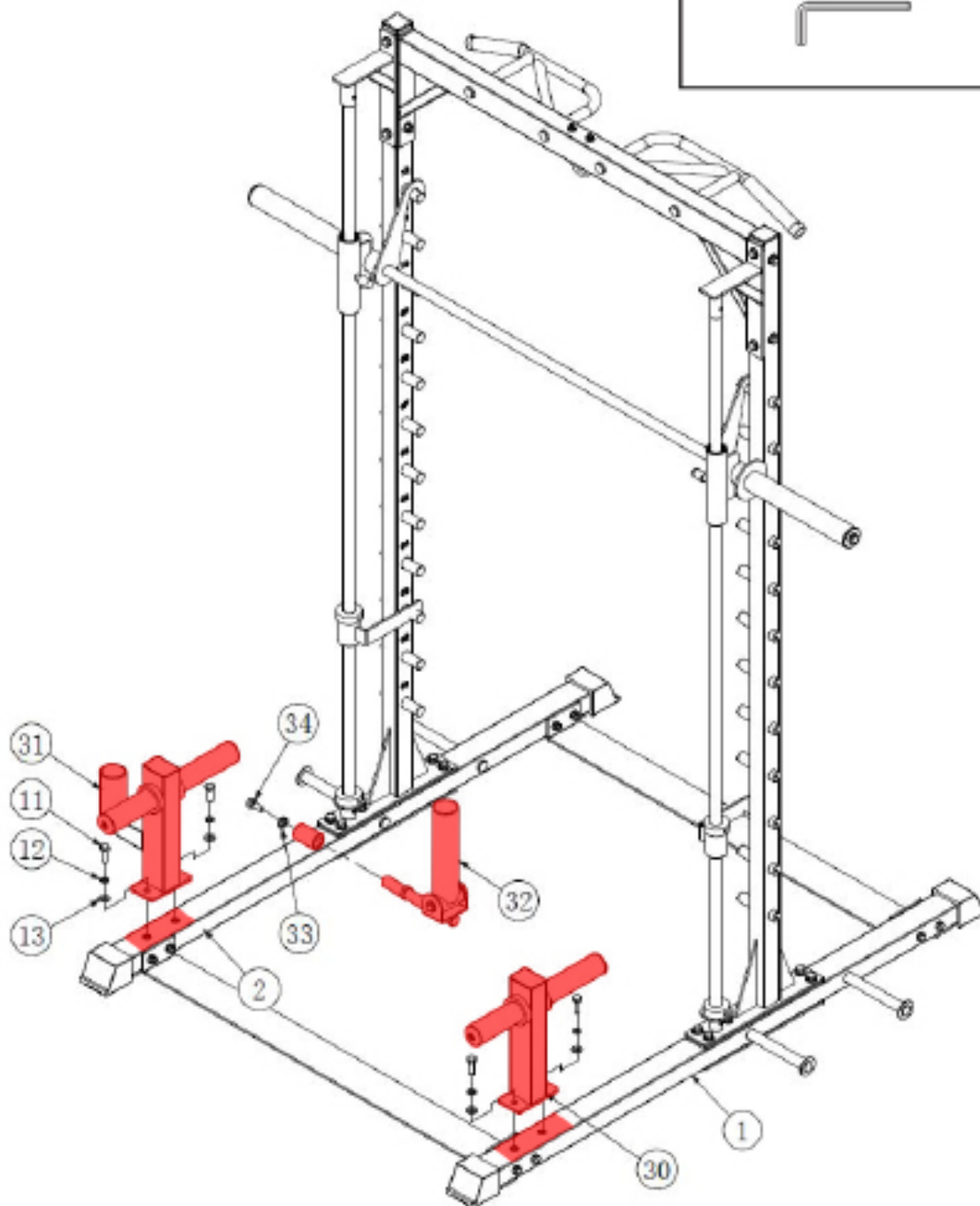
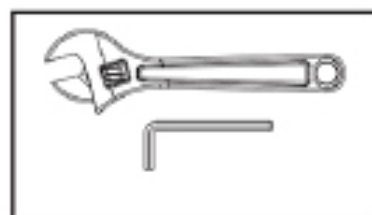
Na os multipressu (22) pripevnite 2 redukcie na kotúče (21) pomocou 2 krytiel osi (20), plochej podložky M12 (13) a 2 skrutiek M12x25 (17).

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



Rám hrazdy (29) pripevnite na pravý rám (7) a ľavý rám (8) pomocou 2 skrutiek M12x75 (15), 2 skrutiek M12x80 (28), 2 pružinových podložiek M12 (12), 6 plochých podložiek M12 (13) a 2 matíc M12 (14).

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

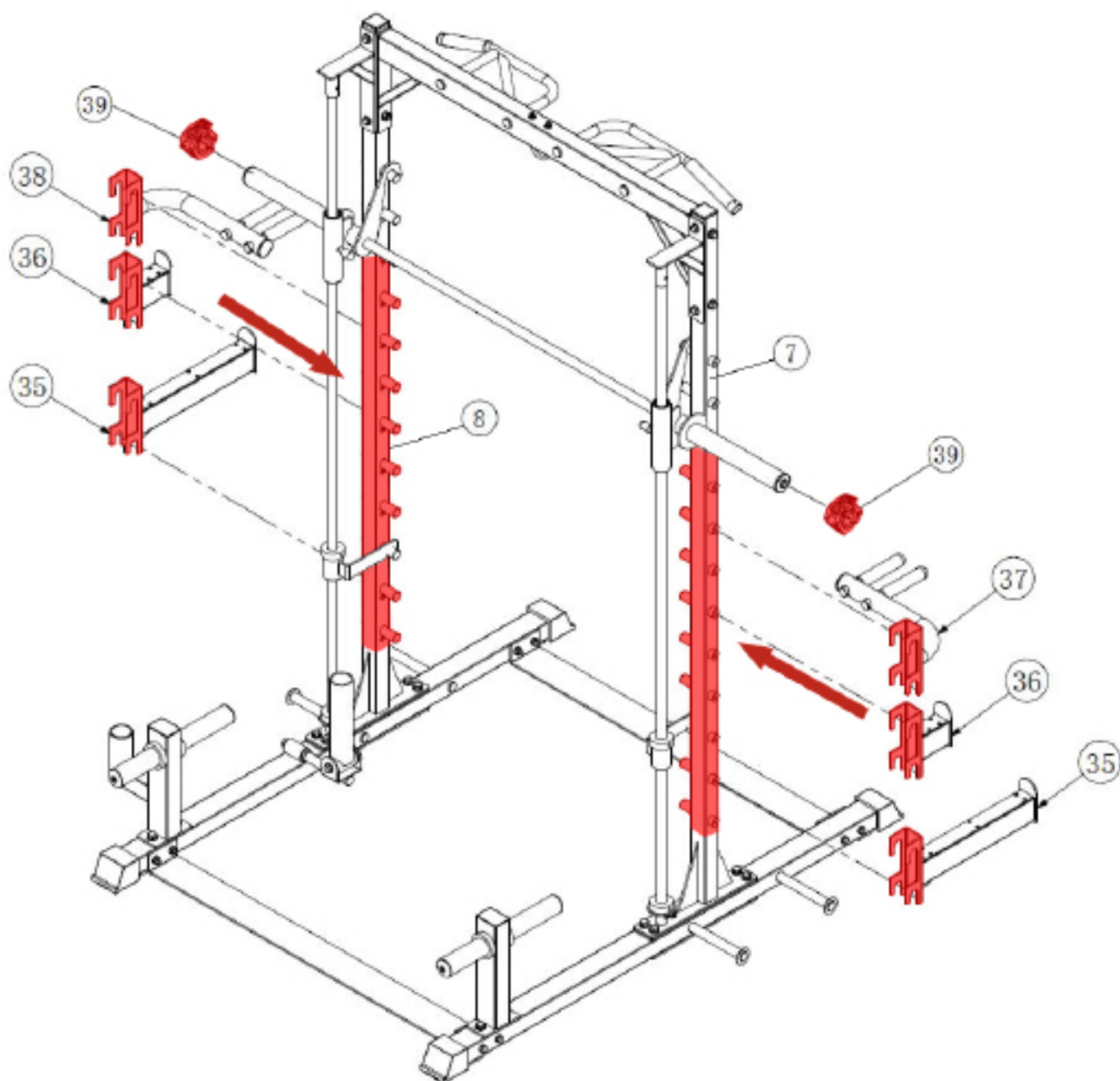


Pravý rám na kotúče (30) pripevnite k pravom spodnom ráme (1) pomocou 2 skrutiek M12x35 (11), 2 pružinových podložiek M12 (12) a 2 plochých podložiek M12 (13).

Ľavý rám na kotúče (31) pripevnite k ľavom spodnom ráme (2) pomocou 2 skrutiek M12x35 (11), 2 pružinových podložiek M12 (12) a 2 plochých podložiek M12 (13).

Kotvu na os (32) pripevnite do otvoru v ľavom spodnom ráme (2) pomocou gumového dorazu (33) a zaistovacej skrutky M12 (34).

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



Na pravý rám (7) a ľavý rám (8) môžete nasadiť dlhé háky na činku (35), krátke háky na činku (36), alebo pravý adaptér na dipy (37) a pravý adaptér na dipy (38).

Súčasťou balenia sú aj dva čeľusťové uzávery na os (39).

Gratulujeme, montáž je týmto dokončená!



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

PRIEBEH CVIČENIA

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

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

Skľudnenie po cvičení – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponatáhujte. 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.



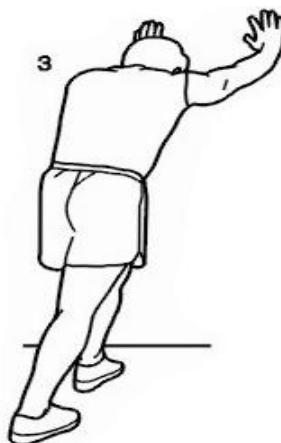
2. Pretiahnutie kolenných šliach

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

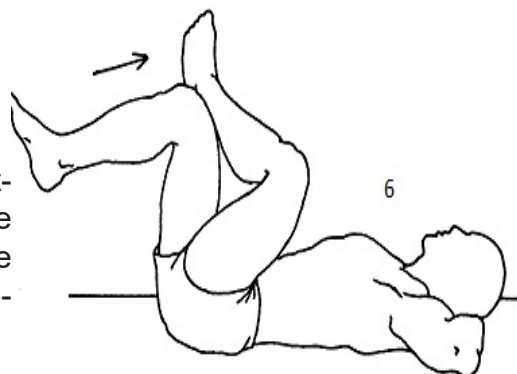
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





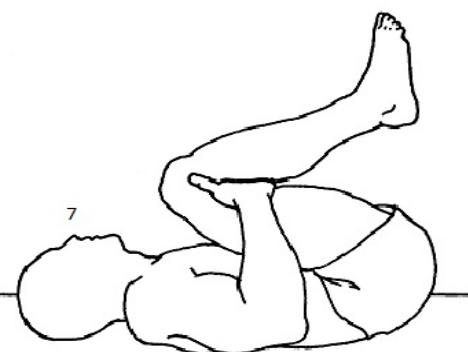
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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



7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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



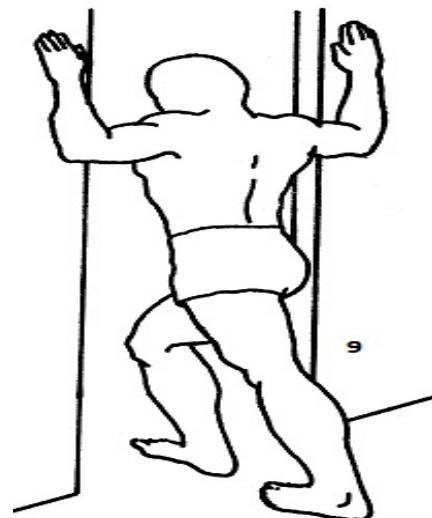
8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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



9. Pretiahnutie prsných svalov

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



ÚDRŽBA

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

NAKLADANIE S ODPADMI

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

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIAW

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

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



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