

CZ

SK

EN

# VIFITO

## Vifito GAMA 35

Posilovací věž/Power tower



<b>CZ</b>	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-16
	Pokyny ke cvičení	17
	Cviky na protažení	18-19
	Ostatní informace	20-21

<b>SK</b>	Bezpečnostné pokyny	22-23
	Montáž veže	24-36
	Pokyny k cvičeniu	37
	Cviky na natiahnutie	38-39
	Ostatní informace	40-41

<b>EN</b>	Parts list	42-46
	Assembly instructions	47-54

### Upozornění:



1. Před montáží stroje a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Montáž provádějte minimálně ve 2 osobách.
3. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
4. Pro bezproblémové fungování stroje a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenážéru.
5. 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: 120kg.** 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 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. Zkontrolujte veškeré díly, případně dotáhněte a pokud závada nepřestane, kontaktujte servisní oddělení.

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 nálezný 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.



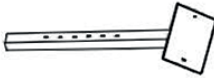














Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi. **Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.**

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.




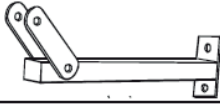




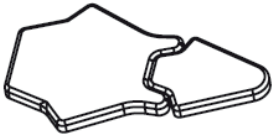


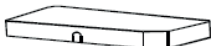



## SEZNAM DÍLŮ




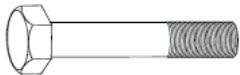
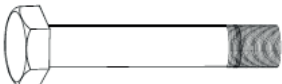

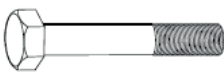



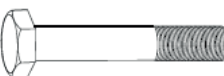




Seznam dílů			
Č.	Popis	Obrázek	Počet
A	Horní rám		x1
B	Spodní rám		x1
BB	Rám pro bicepsovou opěrku		x1
C	Přední stabilizační rám		x2
D1	Vertikální rám		x1
D2	Horní část vertikálního rámu		x1
D3	Horní rám na kladku		x1
E	Hlavní spodní rám		x1
EE	Bicepsová opěrka		x1
F	Destičky na kladku		x2
G	Rám na tlaky		x1
H	Vnější madla		x2
I	Destička		x1
J	Zádový adaptér		x1
K	Bicepsový adaptér		x1
L	Levé rameno		x1
M	Pravé rameno		x 1




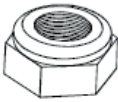








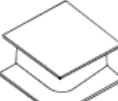


## SEZNAM DÍLŮ

Seznam dílů			
Č.	Popis	Obrázek	Počet
N	Tyče do cihlového závaží		x 2
O	Tyč pro výběr závaží		x 1
P	Vrchní závaží		x 1
Q	Rám pod sedačkou		x 1
R	Držák pravé kladky		x 1
S	Držák levé kladky		x 1
T	Pohyblivý kladkový blok		x 1
U	Rám pro předkopávání		x 1
V	Zádová opěrka		x 1
W	Sedačka		x 1
X	Tyč na pěnové válce		x 2
Y	Závaží		x 9
Z	Pěnové válce		x 2
















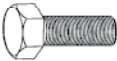

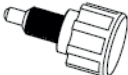
Seznam dílů				
Č.	Popis	Obrázek	Rozměry	Počet
AA	Pěnový válec na Peck-Deck		240 mm	x 2
CC	Pěnová výplň		125 mm	x 8
DD	Pěnový válec		135 mm	x 2
1	Šroub		M10 x 75 mm	x 8
2	Šroub		M12 x 130 mm	x 1
3	Šroub		M10 x 65 mm	x 2
4	Šroub		M8 x 50 mm	x 2
6	Šroub		M10 x 65 mm	x 7
7	Šroub		M10 x 50 mm	x 9
8	Šroub		M12 x 75 mm	x 1
9	Šroub		M12 x 85 mm	x 2
10	Šroub		M12 x 115 mm	x 2
11	Podložka		Ø 17 mm	x 4
12	Podložka		Ø 10 mm	x 51
13	Podložka		Ø 8 mm	x 12



Seznam dílů				
Č.	Popis	Obrázek	Rozměry	Počet
14	Podložka		Ø 12 mm	x 12
15	Matice		M10	x 28
16	Matice		M12	x 6
17	Matice		M8	x 3
18	Kovové pouzdro		Ø 24 mm	x 2
19	Kladka		Ø 90 mm	x 12
21	Plastové ložisko		Ø 24 mm	x 6
22	Šroub ve tvaru T			x 1
23	Gumový doraz		38mm	x 1
24	Gumový doraz		50mm	x 5
25	Plastová krytka		50x50mm :x7 25x50mm :x2	x 9
28	Gumová podložka			x 2
29	Kolík			x 1





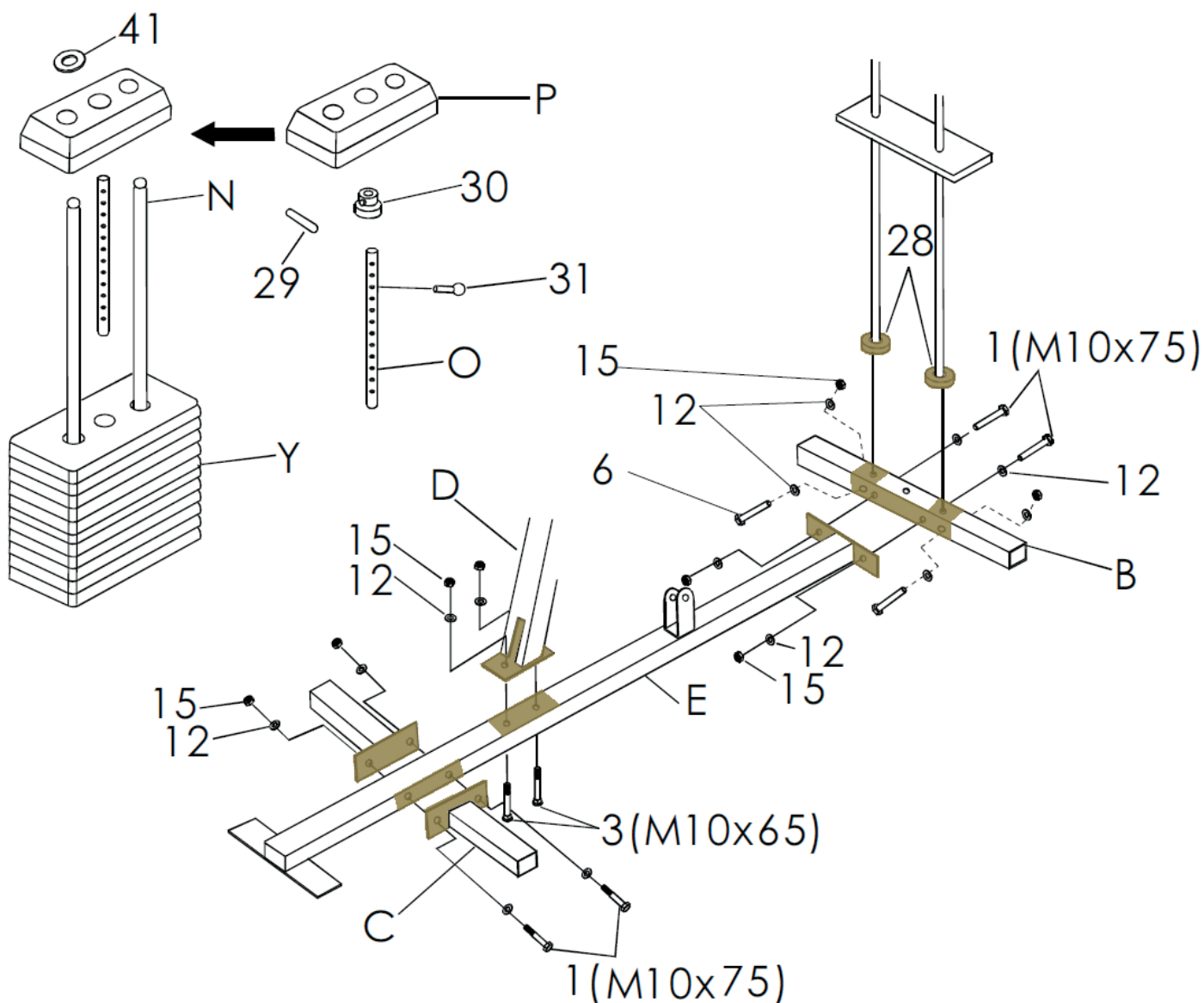
Seznam dílů				
Č.	Popis	Obrázek	Rozměry	Počet
30	Zakončení tyče pro výběr závaží			x 1
31	Kolík pro volbu závaží			x 1
32	Karabiny			x 5
33	Dlouhý řetěz			x 2
34	Kladkové lano			x 1
35	Kladkové lano			x 1
36	Kladkové lano			x 1
37	Gumový doraz			x 2
38	Plastová záslepka		Φ25mm	x 2
39	Aretační kolečko		M10	x 1
40	Kovové pouzdro		16x12,5x97mm	x 2
41	Podložka		Φ45mm	x 1
42	Šroub		M8x65mm	x 6
43	Šroub		M8x20mm	x 2
44	Šroub		M8x38mm	x 1
45	Aretační kolík		M16	x 1





**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!

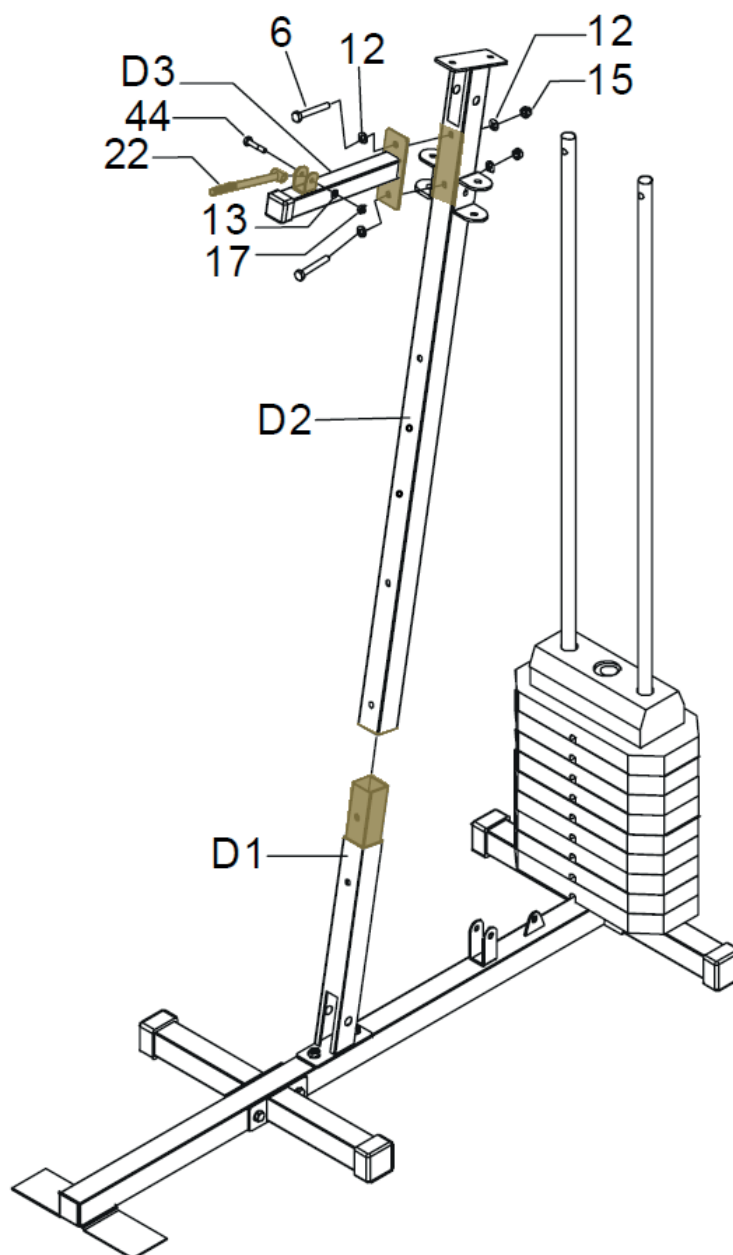


1. Vertikální podpěru (D) připevněte k hlavnímu rámu (E). Oba díly sešroubujte dvěma šrouby M10 x 65 mm (3), dvěma podložkami M10 (12) a dvěma maticemi M10 (15).

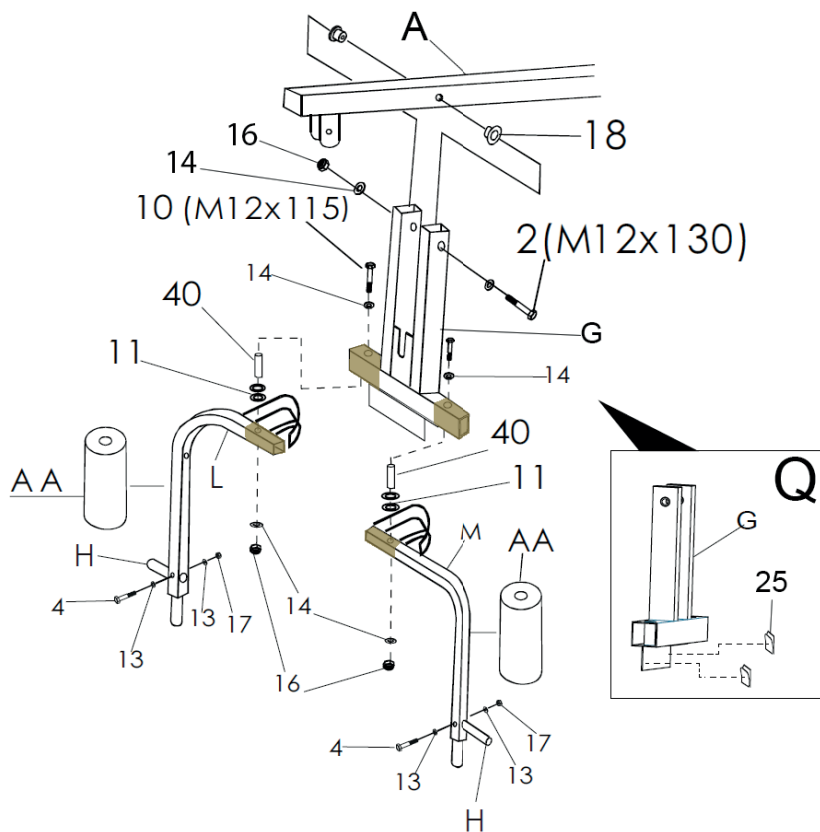
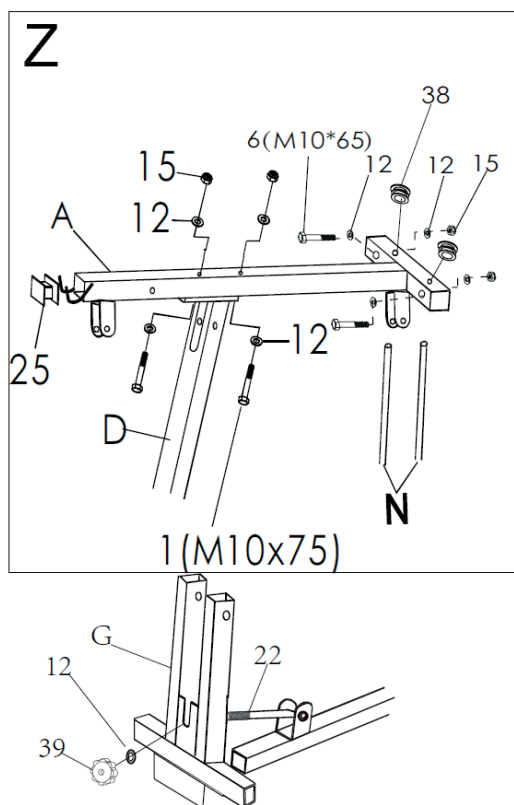
2. Dva přední stabilizátory (C) připevněte k hlavnímu rámu (E) pomocí dvou šroubů M10 x 75 mm (1), čtyř podložek M10 (12) a dvou matic M10 (15). Zadní stabilizátor (B) připevněte k hlavnímu rámu (E) pomocí dvou šroubů M10 x 75 mm (1), čtyř podložek M10 (12) a dvou matic M10 (15).

3. Dvě vodící tyče závaží (N) vložte do otvorů v zadním stabilizátoru (B) a spojte díly pomocí dvou šroubů M10 x 65 mm (6), dvou matic M10 (15) a čtyř podložek M10 (12). Nasadte gumové tlumící kroužky (28) na vodící tyče (N). Cihličkové závaží (Y) nasuňte na vodící tyče závaží (N). Poznámka: Drážka na závažích (Y) musí směřovat dolů.

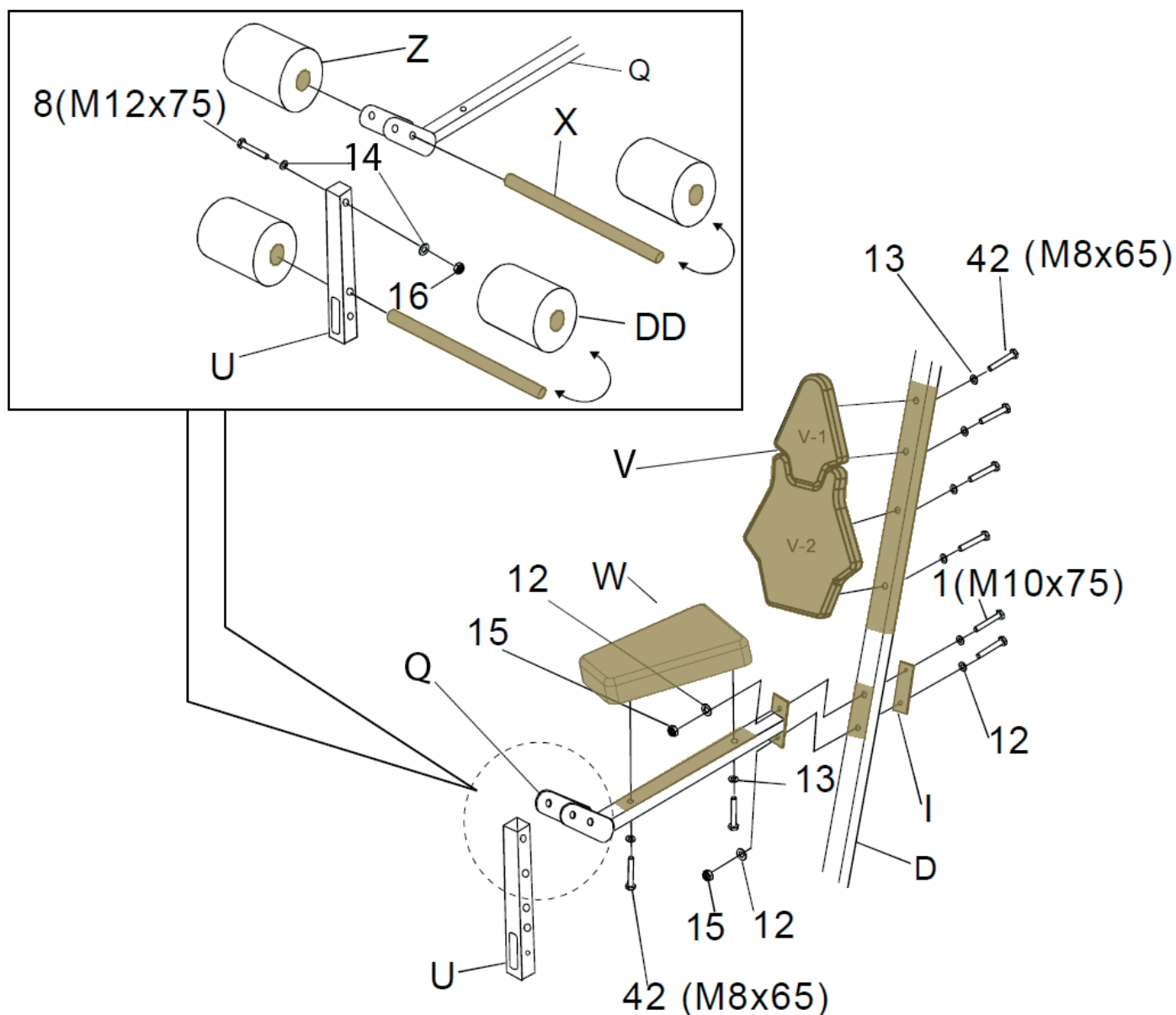
4. Umístěte zakončení tyče (30) na první otvor tyče pro výběr závaží (O) a zajistěte ho kolíkem (29). Umístěte podložku (41) do otvoru uprostřed horního závaží (P).



1. Horní část vertikálního rámu (D2) nasadte na spodní vertikální rám (D1).
2. Horní rám na kladku (D3) připojte k horní části vertikálního rámu (D2). Oba díly přišroubujte 2 šrouby M10x65 (6), 4 podložkami M10 (12) a 2 maticemi M10 (15).
3. Pomocí šroubu M8x38 (44), podložky M8 (13) a matice M8 (17) připojte T-šroub (22) ke svislé podpěře (D3).



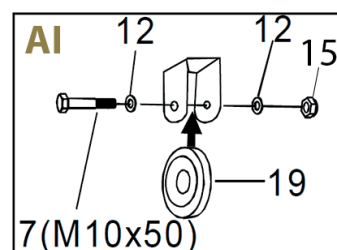
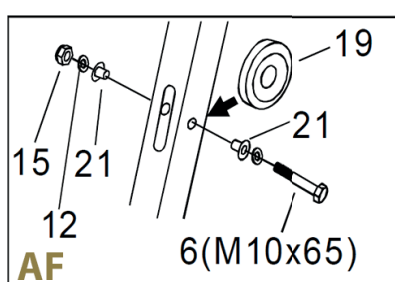
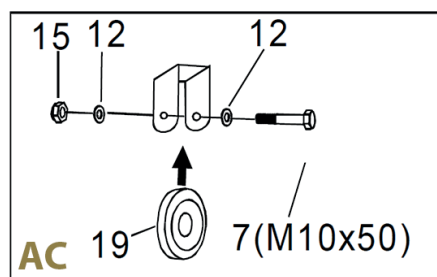
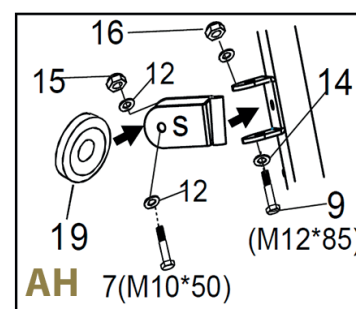
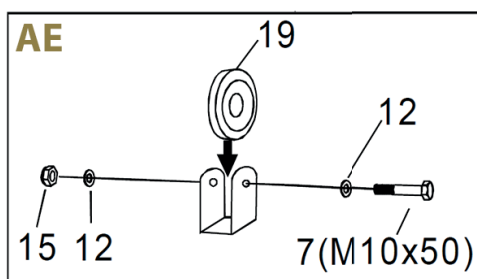
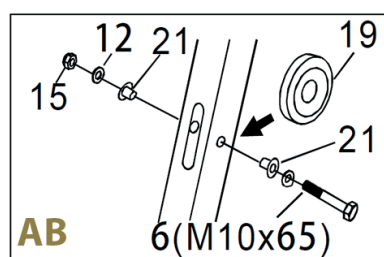
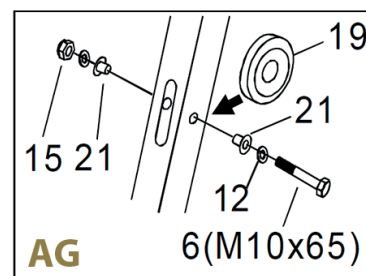
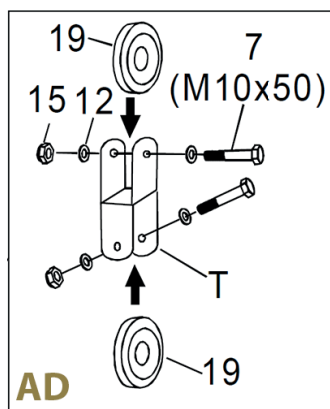
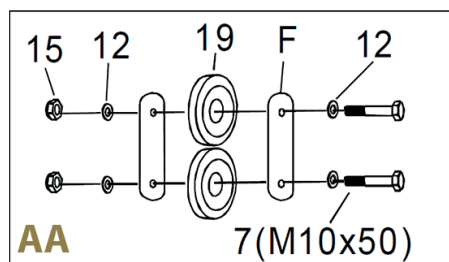
1. Podle detailu (Z) připevněte horní rám (A) ke svislé podpěře (D) pomocí dvou šroubů M10x75(1), čtyř podložek M10 (12) a dvou matic M10 (15). Obě vodicí tyče závaží (N) protáhněte horním rámem (A). Přišroubujte je dvěma šrouby M10 x 65 (6), dvěma podložkami M10 (12) a dvěma maticemi M10 (15). Vložte plastové pouzdro (38) do vodicí tyče (N).
2. Rám na tlaky (G) připevněte k hornímu rámu (A) jedním šroubem M12 x 130 mm (2), dvěma podložkami M12 (14), dvěma kovovými pouzdry (18) a maticí M12 (16).
3. Dvě kovová pouzdra (40) vložte do otvorů rámu na tlaky (G). Na kovová pouzdra (40) vložte dvě podložky M17 (11). Díly sešroubujte pomocí dvou šroubů M12 x 115 mm (10), čtyř podložek M12 (14) a dvou matic M12 (16).
4. T-šroub (22) vložte do otvoru uprostřed držáku rámu na tlaky (G). Přišroubujte jej pomocí podložky M10 (12) a aretačního kolečka M10 (39).
5. Pěnové válce (AA) nasadte na levé rameno (L) a pravé rameno (M). Poté připevněte madlo (H) k levému ramenu (L) a pravému ramenu (M) jedním šroubem M8 x 50 mm (4), dvěma podložkami M8 (13) a jednou maticí M8 (17).
6. Podle detailu Q vložte 2 plastové krytky/záslepky (25) do rámu (G).



1. Podpěru sedla (Q) umístěte na svislou podpěru zádové opěrky (D). Spojte je dvěma šrouby M10×75mm (1), pod které dáte kovovou destičku (I), čtyřmi podložkami M10 (12) a dvěma maticemi M10 (15).

2. Prodlužovací tyč (U) připevněte k podpěře sedla (Q). Upevněte ji pomocí šroubu M12x75mm (8), dvou podložek M12 (14) a jedné matice M12 (16). Umístěte dva držáky pěnových válců (X) do otvorů v rámu sedla (Q) a prodlužovacího rámu (U). Poté vložte 4 pěnové válce (DD, Z).

3. Zádovou opěrku (V) připevněte ke svislé podpěře (D) 4 podložkami M8 (13) a 4 šrouby M8x65mm (42). Připevněte sedák (W) k rámu sedáku (Q), přišroubujte ho dvěma podložkami M8 (13) a dvěma šrouby M8x65mm (42).



AA - Mezi destičky (F) namontujte kladková ložiska (19) a pomocí 2 šroubů M10X50 (7), 4 podložek M10 (12), 2 maticek M10 (15) smontujte dohromady.

AB - Kladkové ložisko (19) vložte do otvoru v profilu a následně přimontujte pomocí šroubu M10x65 (6), 2 podložek M10 (12), 2 plastových pouzder (21) a matice M10 (15).

AC - Do držáku kladkového ložiska vložte kladkové ložisko (19) a následně smontujte pomocí šroubu M10X50 (7), 2 ložisek M10 (12) a matice M10 (15).

AD - Do dvojitého držáku na kladku (T) vložte kladková ložiska (19) a smontujte pomocí 2 šroubů M10x50 (7), 4 podložek M10 (12) a 2 matic M10 (15).

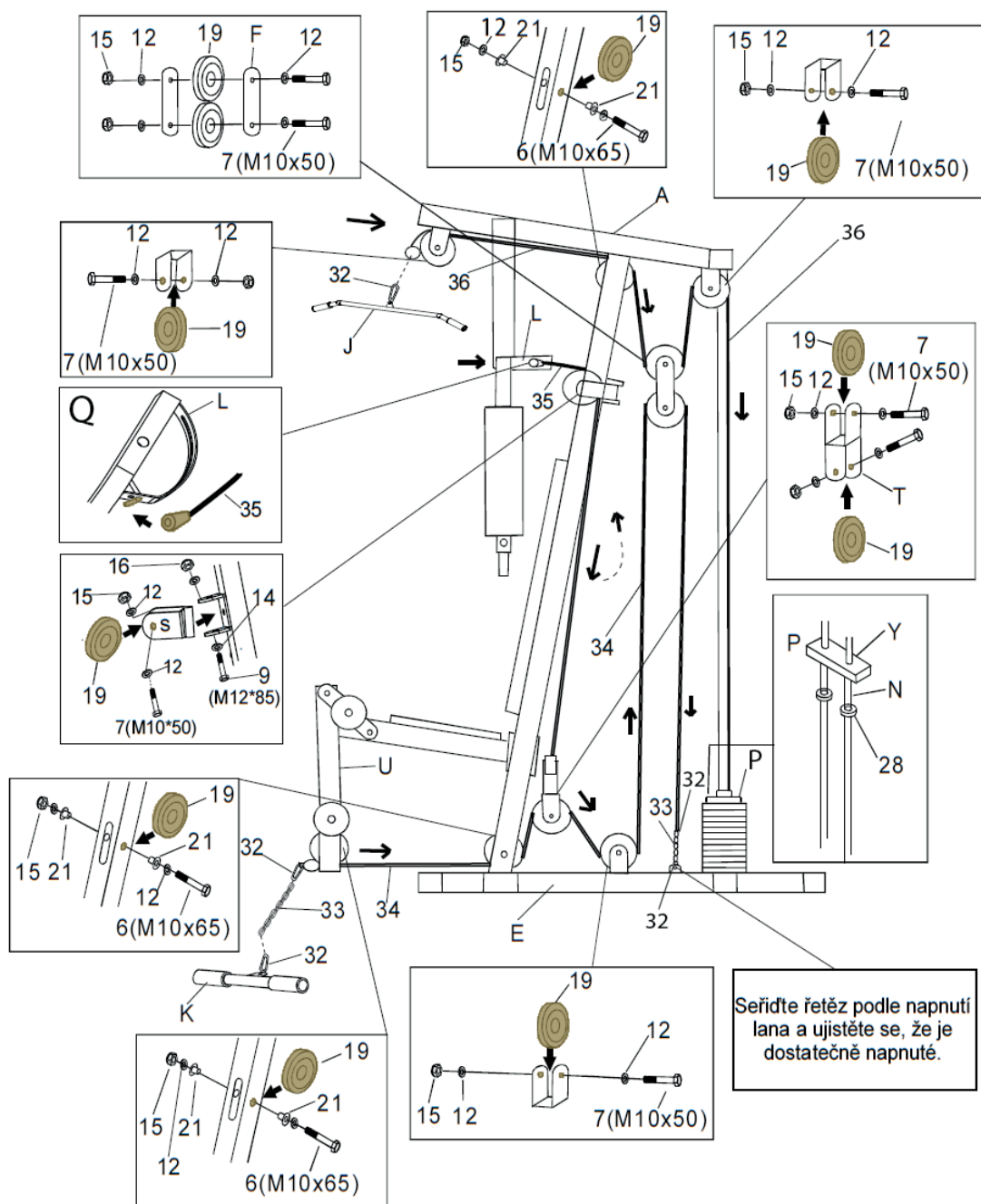
AE - Do držáku na kladku vložte kladkové ložisko (19) a smontujte pomocí šroubu M10x50 (7), 2 podložek M10 (12), matice M10 (15).

AF - Smontujte stejně jako v detailu AB.

AG - Smontujte stejně jako v detailu AB.

AH - Otočný držák kladky (S), vložte do hlavního profilu podle šipky a přimontujte pomocí šroubu M12x85 (9), 2 podložek M12 (14) a matice M12 (16). Následně vložte kladkové ložisko (19) do držáku kladky (S) a smontujte pomocí šroubu M10x50 (7), 2 podložek M10 (12) a matice M10 (15).

AI - Vložte kladkové ložisko (19) do držáku kladky, jak naznačuje šipka a následně smontujte pomocí šroubu M10x50 (7), 2 podložek M10 (12) a matice M10 (15).



1. Pozice lana: Začněte lanem (34), které provléknete pod spodní částí rámu (U) a hlavním rámem (E) až k řetězu (33), který spojíte dvěma karabinami (32) k hlavnímu rámu (E) a ke kladkovému lanu (34). Pomocí řetězu je řízeno napětí lana. Připojte bicepsový adaptér (K) k lanu (34) pomocí jednoho řetězu (33) a dvou karabin (32).

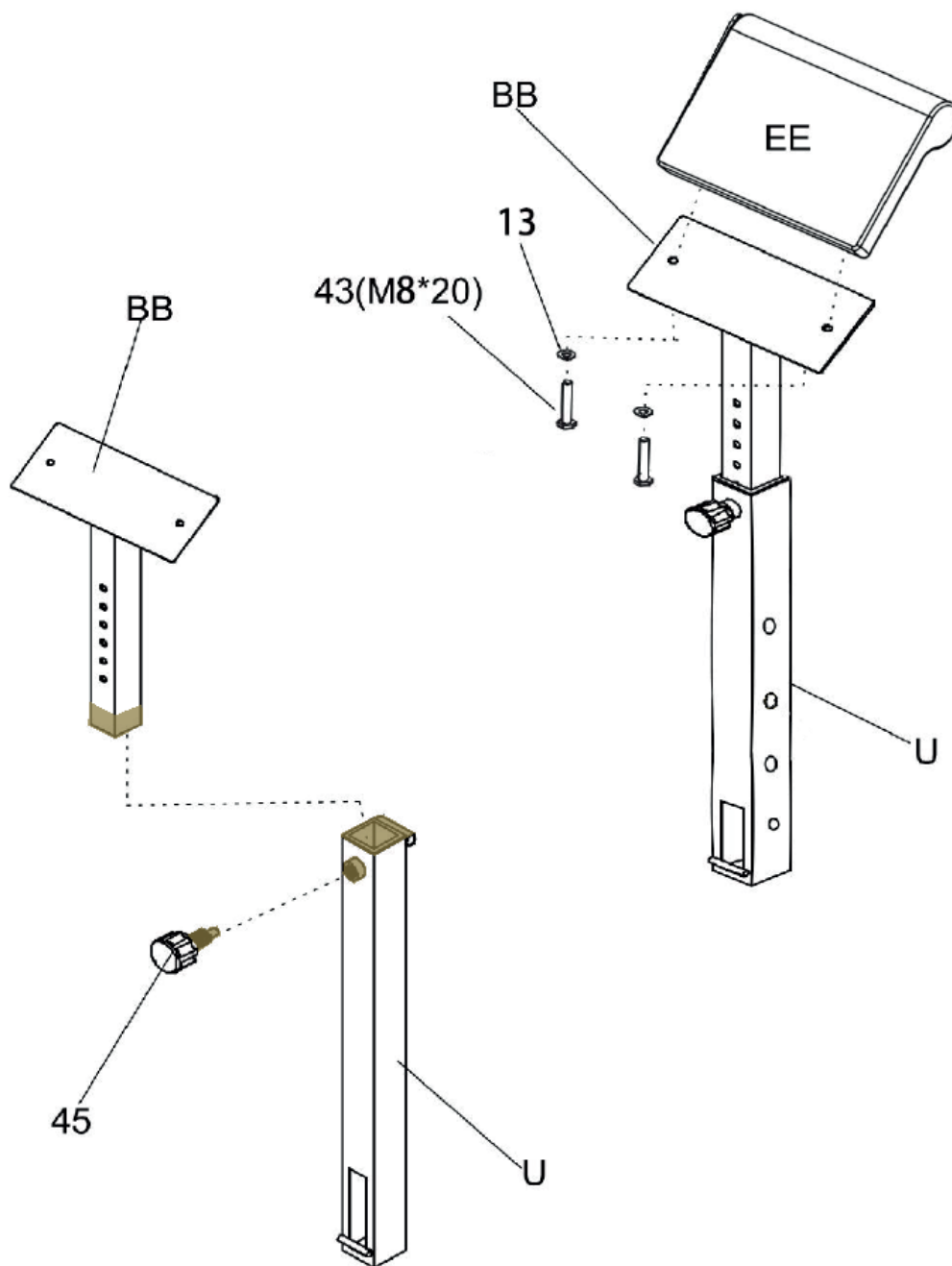
2. Kladkové lano (35) připojte k levému rameni (L) a pravému rameni (M), podle detailu Q (pravé rameno M se připojuje stejně, jako levé v detailu).

3. Lano (36) provléknete horním rámem (A) a poté jej upevníte k horní desce (P) pomocí závitů na kladkovém laně (36).

4. Ocelové lano (36) připevníte karabinou (32) k zádovému adaptéru (J).

5. Ujistěte se, že všechny díly jsou na svém místě a jsou řádně dotaženy.





1. Přední rám pro bicepsovou opěrku (BB) vložte do prodlužovacího rámu (U) a pomocí aretačního kolíku M16 (45) ho zajistěte.

2. Bicepsovou opěrku (EE) umístěte na přední rám bicepsové opěrky (BB) a připevněte jej 2 šrouby M8x20 (43) a 2 podložkami M8 (13).



**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 pořídte 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 rozproštění krevního oběhu.

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

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

### **FREKVENCE CVIČENÍ**

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



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

### 1. Předklon ke špičce chodidel

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



### 2. Protážení kolenních šlach

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



### 3. Protážení lýtek a Achillových šlach

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



### 4. Protážení kvadricepsu

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



### 5. Protážení vnitřní strany stehna

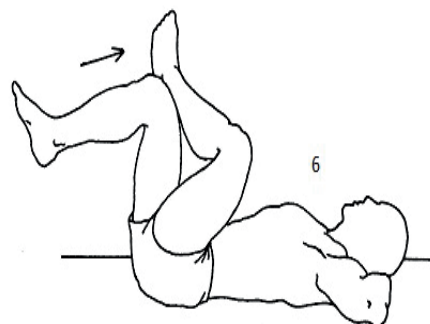
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





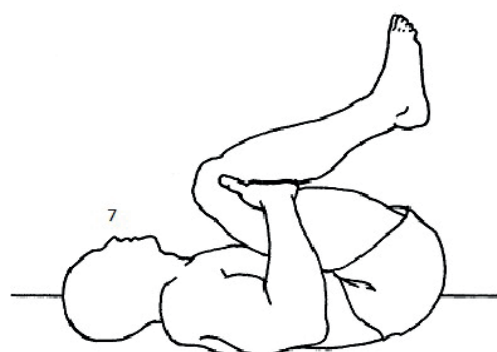
### 6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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



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

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

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



### 9. Protažení prsních svalů

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



## **ÚDRŽBA**

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní 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 korozií.

## **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 kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícími 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** Prodávající 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 nevyplyvá 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: 120kg.** 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. 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 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.








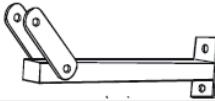




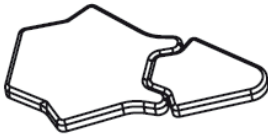




Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné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

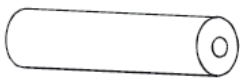



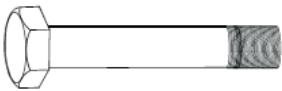

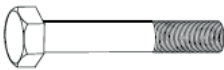
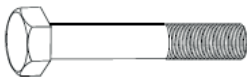


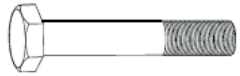
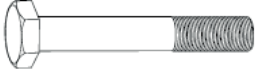





Zoznam dielov			
Č.	Popis	Obrázok	Počet
A	Horný rám		x1
B	Spodný rám		x1
BB	Rám pre bicepsovú opierku		x1
C	Predný stabilizačný rám		x2
D1	Vertikálny rám		x1
D2	Horná časť vertikálneho		x1
D3	Horný rám na kladku		x1
E	Hlavný spodný rám		x1
EE	Bicepsová opierka		x1
F	Doštičky na kladku		x2
G	Rám na tlaky		x1
H	Vonkajšie madlá		x2
I	Dostička		x1
J	Chrbtový adaptér		x1
K	Bicepsový adaptér		x1
L	Ľavé rameno		x1
M	Pravé rameno		x 1


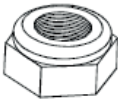








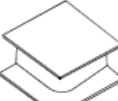




Zoznam dielov			
Č.	Popis	Obrázok	Počet
N	Tyče do tehlového		x 2
O	Tyče na výber závažia		x 1
P	Vrchné závažie		x 1
Q	Rám pod sedačkou		x 1
R	Držiak pravej kladky		x 1
S	Držiak ľavej kladky		x 1
T	Pohyblivý kladkový blok		x 1
U	Rám na predkopávanie		x 1
V	Chrbtová opierka		x 1
W	Sedátko		x 1
X	Tyč na penové valčeky		x 2
Y	Závažie		x 9
Z	Penový valec		x 2














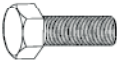

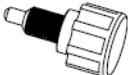


Zoznam dielov				
Č.	Popis	Obrázok	Rozmery	Počet
AA	Penový valec na peck-deck		240 mm	x 2
CC	Penová výplň		125 mm	x 8
DD	Penový valec		135 mm	x 2
1	Skrutka		M10 x 75 mm	x 8
2	Skrutka		M12 x 130 mm	x 1
3	Skrutka		M10 x 65 mm	x 2
4	Skrutka		M8 x 50 mm	x 2
6	Skrutka		M10 x 65 mm	x 7
7	Skrutka		M10 x 50 mm	x 9
8	Skrutka		M12 x 75 mm	x 1
9	Skrutka		M12 x 85 mm	x 2
10	Skrutka		M12 x 115 mm	x 2
11	Podložka		Ø 17 mm	x 4
12	Podložka		Ø 10 mm	x 51
13	Podložka		Ø 8 mm	x 12



Zoznam dielov				
Č.	Popis	Obrázok	Rozmery	Počet
14	Podložka		Ø 12 mm	x 12
15	Matica		M10	x 28
16	Matica		M12	x 6
17	Matica		M8	x 3
18	Kovové púzdro		Ø 24 mm	x 2
19	Kladka		Ø 90 mm	x 12
21	Plastové ložisko		Ø 24 mm	x 6
22	Skrutka v tvare T			x 1
23	Gumový doraz		38mm	x 1
24	Gumový doraz		50mm	x 5
25	Plastová krytka		50x50mm :x7 25x50mm :x2	x 9
28	Gumová podložka			x 2
29	Kolík			x 1



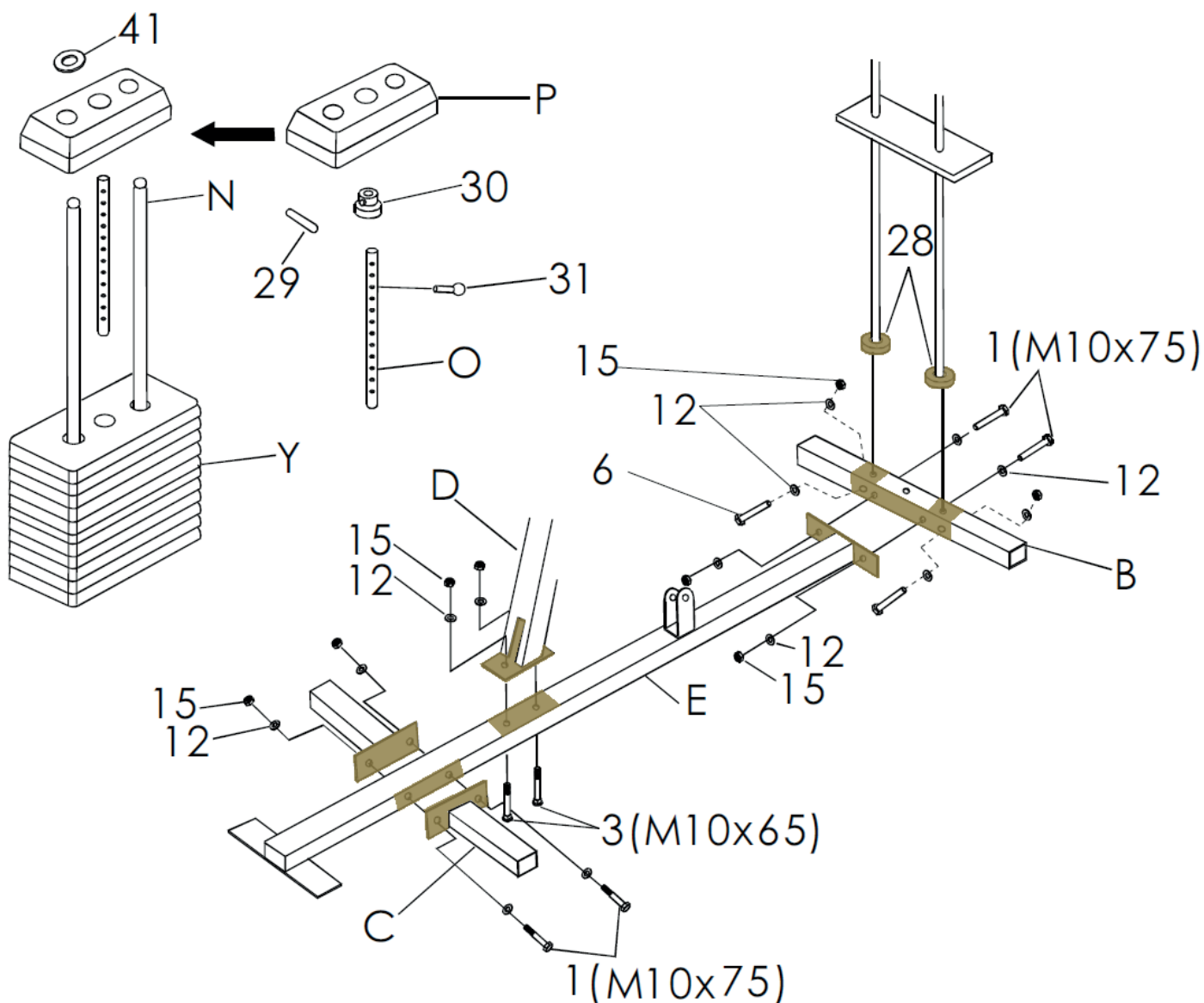
Zoznam dielov				
Č.	Popis	Obrázok	Rozmery	Počet
30	Zakončenie tyče pre výber závaží			x 1
31	Kolík pre voľbu závažia			x 1
32	Karabíny			x 5
33	Dlhá reťaz			x 2
34	Kladkové lano			x 1
35	Kladkové lano			x 1
36	Kladkové lano			x 1
37	Gumový doraz			x 2
38	Podložka		Φ25mm	x 2
39	Podložka		M10	x 1
40	Podložka		16x12,5x97mm	x 2
41	Podložka		Φ45mm	x 1
42	Skrutka		M8x65mm	x 6
43	Skrutka		M8x20mm	x 2
44	Skrutka		M8x38mm	x 1
45	Aretačný kolík		M16	x 1



**ODPORÚČANIE:** SKRUTKU 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!



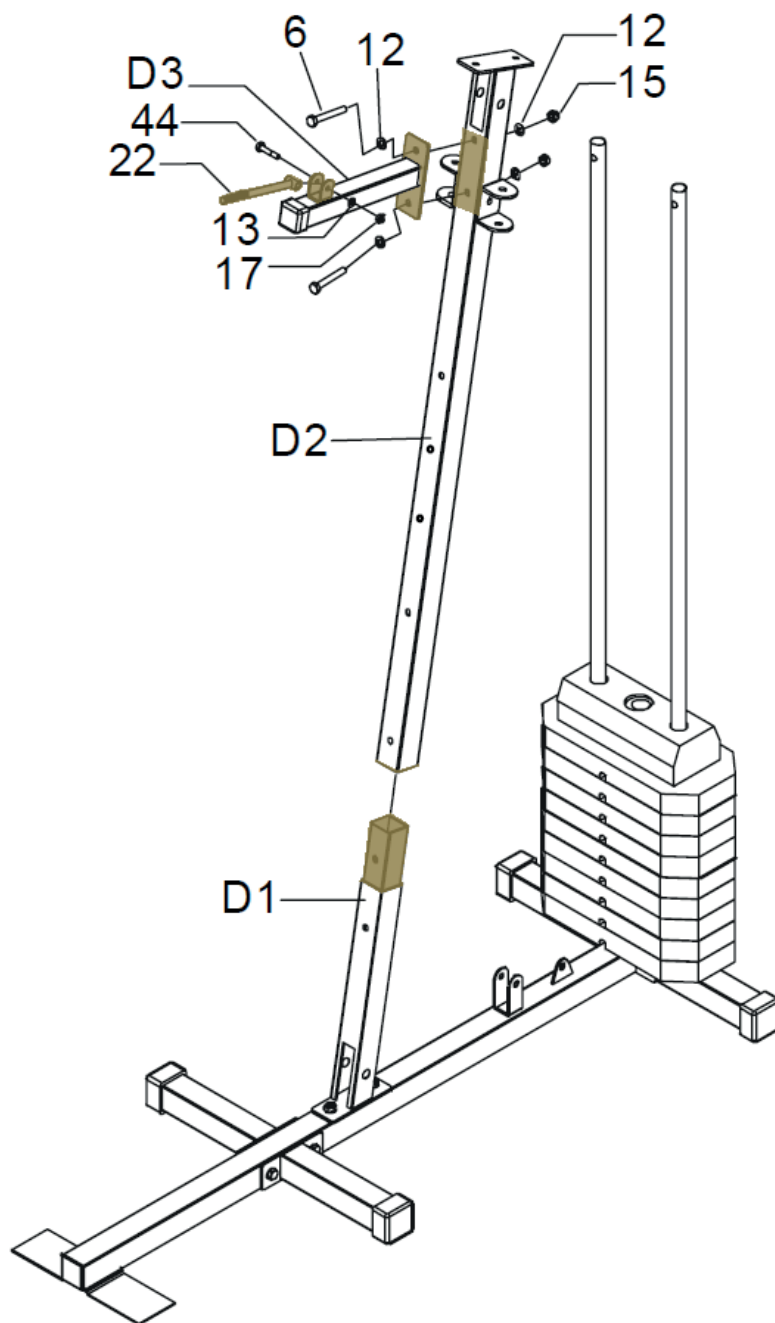


1. Vertikálnu podperu (D) pripevnite k hlavnému rámu (E). Oba diely zoskrutkujte dvoma skrutkami M10 x 65 mm (3), dvoma podložkami M10 (12) a dvoma maticami M10 (15).

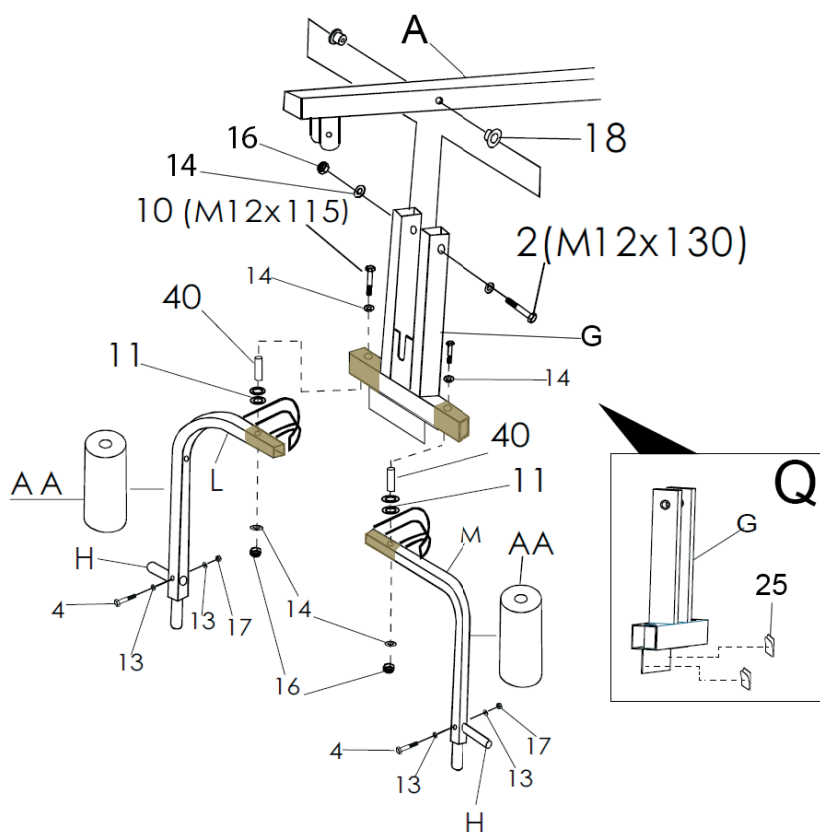
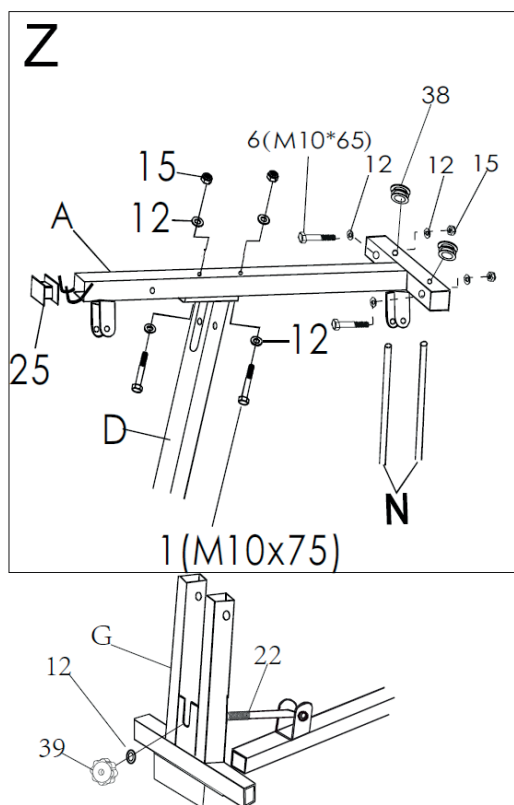
2. Dva predné stabilizátory (C) pripevnite k hlavnému rámu (E) pomocou dvoch skrutiek M10 x 75 mm (1), štyroch podložiek M10 (12) a dvoch matic M10 (15). Zadný stabilizátor (B) pripevnite k hlavnému rámu (E) pomocou dvoch skrutiek M10 x 75 mm (1), štyroch podložiek M10 (12) a dvoch matic M10 (15).

3. Dve vodiace tyče závažia (N) vložte do otvorov v zadnom stabilizátore (B) a spojte diely pomocou dvoch skrutiek M10 x 65 mm (6), dvoch matic M10 (15) a štyroch podložiek M10 (12). Nasadte gumové tlmiace krúžky (28) na vodiace tyče (N). Tehličky závažia (Y) nasuňte na vodiace tyče závažia (N). Poznámka: Drážka na závažiach (Y) musí smerovať dole.

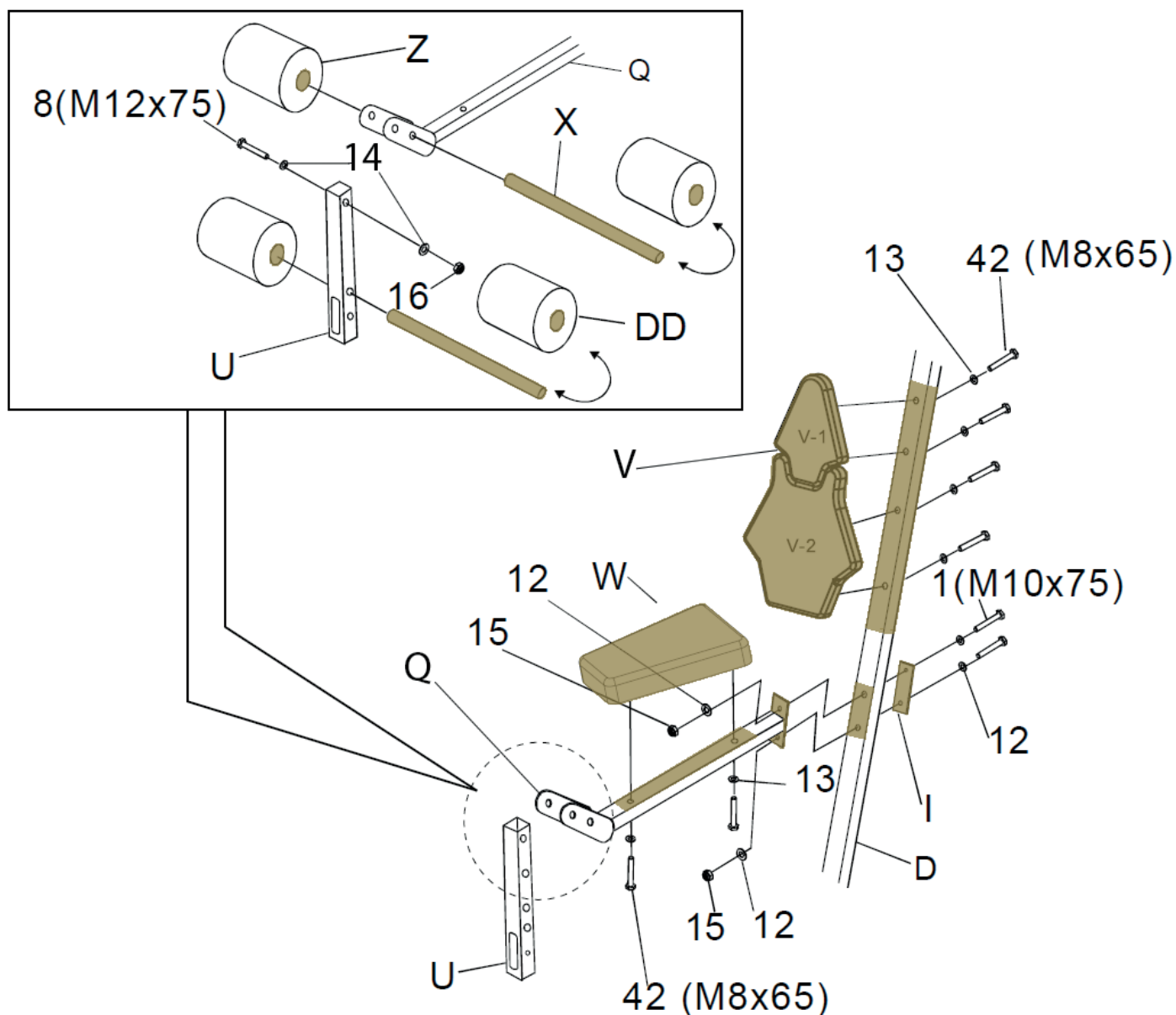
4. Umiestnite zakončenie tyče (30) na prvý otvor tyče pre výber závažia (O) a zaistite ho kolíkom (29). Umiestnite podložku (41) do otvoru uprostred horného závažia (P).



1. Hornú časť vertikálneho rámu (D2) nasadíte na spodný vertikálny rám (D1).
2. Horný rám na kladku (D3) pripojíte k hornej časti vertikálneho rámu (D2). Oba diely priskrutkujete 2 skrutky M10x65 (6), 4 podložkami M10 (12) a 2 maticami M10 (15).
3. Pomocou skrutky M8x38 (44), podložky M8 (13) a matice M8 (17) pripojíte T-skrutku (22) ku zvislej podpere (D3).



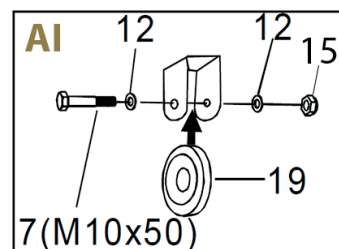
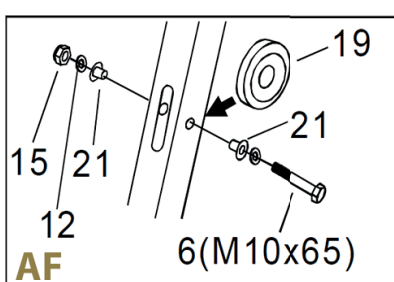
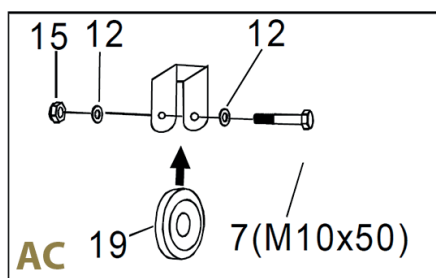
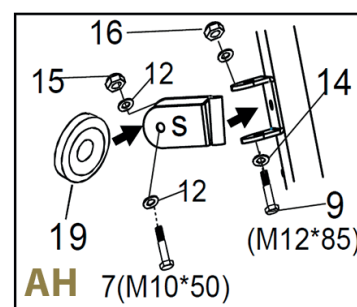
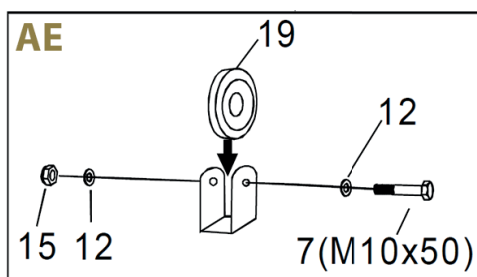
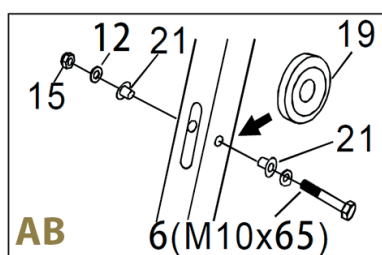
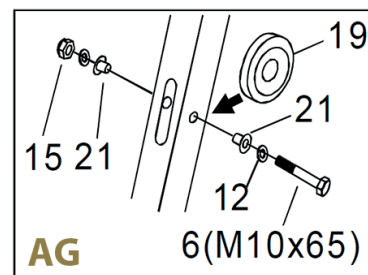
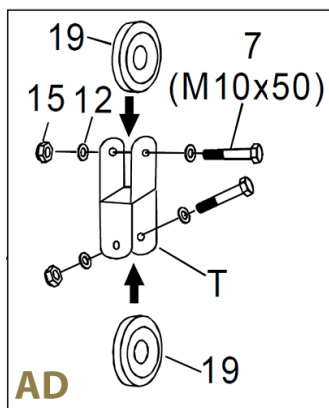
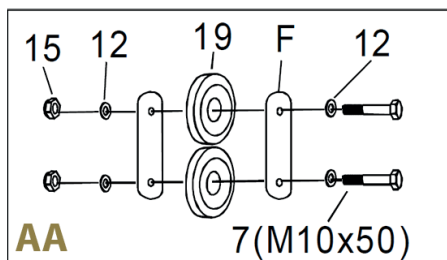
1. Podľa detailu (Z) pripevnite horný rám (A) k zvislej podpere (D) pomocou dvoch skrutiek M10x75 (1), štyroch podložiek M10 (12) a dvoch matic M10 (15). Obe vodiace tyče závažia (N) pretiahnite horným rámom (A). Priskrutkujte ich dvoma skrutkami M10 x 65 (6), dvoma podložkami M10 (12) a dvoma maticami M10 (15). Vložte plastové puzdro (38) do vodiacej tyče (N).
2. Rám na tlaky (G) pripevnite k hornému rámu (A) jednou skrutkou M12 x 130 mm (2), dvoma podložkami M12 (14), dvoma kovovými puzdrami (18) a maticou M12 (16).
3. Dve kovové puzdrá (40) vložte do otvorov rámu na tlaky (G). Na kovové puzdrá (40) vložte dve podložky M17 (11). Diely zoskrutkujte pomocou dvoch skrutiek M12 x 115 mm (10), štyroch podložiek M12 (14) a dvoch matic M12 (16).
4. T-skrutku (22) vložte do otvoru uprostred držiaka rámu na tlaky (G). Priskrutkujte ho pomocou podložky M10 (12) a aretačného kolieska M10 (39).
5. Penové valce (AA) nasadte na ľavé rameno (L) a pravé rameno (M). Potom pripevnite rukoväť (H) k ľavému ramenu (L) a pravému ramenu (M) jednou skrutkou M8 x 50 mm (4), dvoma podložkami M8 (13) a jednou maticou M8 (17).
6. Podľa detailu Q vložte 2 plastové krytky/záslepky (25) do rámu (G).



1. Podperu sedla (Q) umiestnite na zvislú podperu chrbtovej opierky (D). Spojte ich dvoma skrutkami M10×75mm (1), pod ktoré dajte kovovú doštičku (I), štyrmi podložkami M10 (12) a dvoma maticami M10 (15).

2. Predlžovaciu tyč (U) pripevnite k podpere sedla (Q). Upevnite ju pomocou skrutky M12x75mm (8), dvoch podložiek M12 (14) a jednej matice M12 (16). Umiestnite dva držiaky penových valcov (X) do otvorov v ráme sedla (Q) a predlžovacieho rámu (U). Potom vložte 4 penové valce (DD, Z).

3. Chrbtovú opierku (V) pripevnite k zvislej podpere (D) 4 podložkami M8 (13) a 4 skrutkami M8x65mm (42). Pripevnite sedadlo (W) k rámu sedadla (Q), priskrutkujte ho dvoma podložkami M8 (13) a dvoma skrutkami M8x65mm (42).



AA - Medzi doštičky (F) namontujte kladkové ložiská (19) a pomocou 2 skrutiek M10X50 (7), 4 podložiek M10 (12), 2 maticiek M10 (15) zmontujte dohromady.

AB - Kladkové ložisko (19) vložte do otvoru v profile a následne primontujte pomocou skrutky M10x65 (6), 2 podložiek M10 (12), 2 plastových puzdier (21) a matice M10 (15).

AC - Do držiaka kladkového ložiska vložte kladkové ložisko (19) a následne zmontujte pomocou skrutky M10X50 (7), 2 ložisk M10 (12) a matice M10 (15).

AD - Do dvojitého držiaka na kladku (T) vložte kladkové ložiská (19) a zmontujte pomocou 2 skrutiek M10x50 (7), 4 podložiek M10 (12) a 2 matic M10 (15).

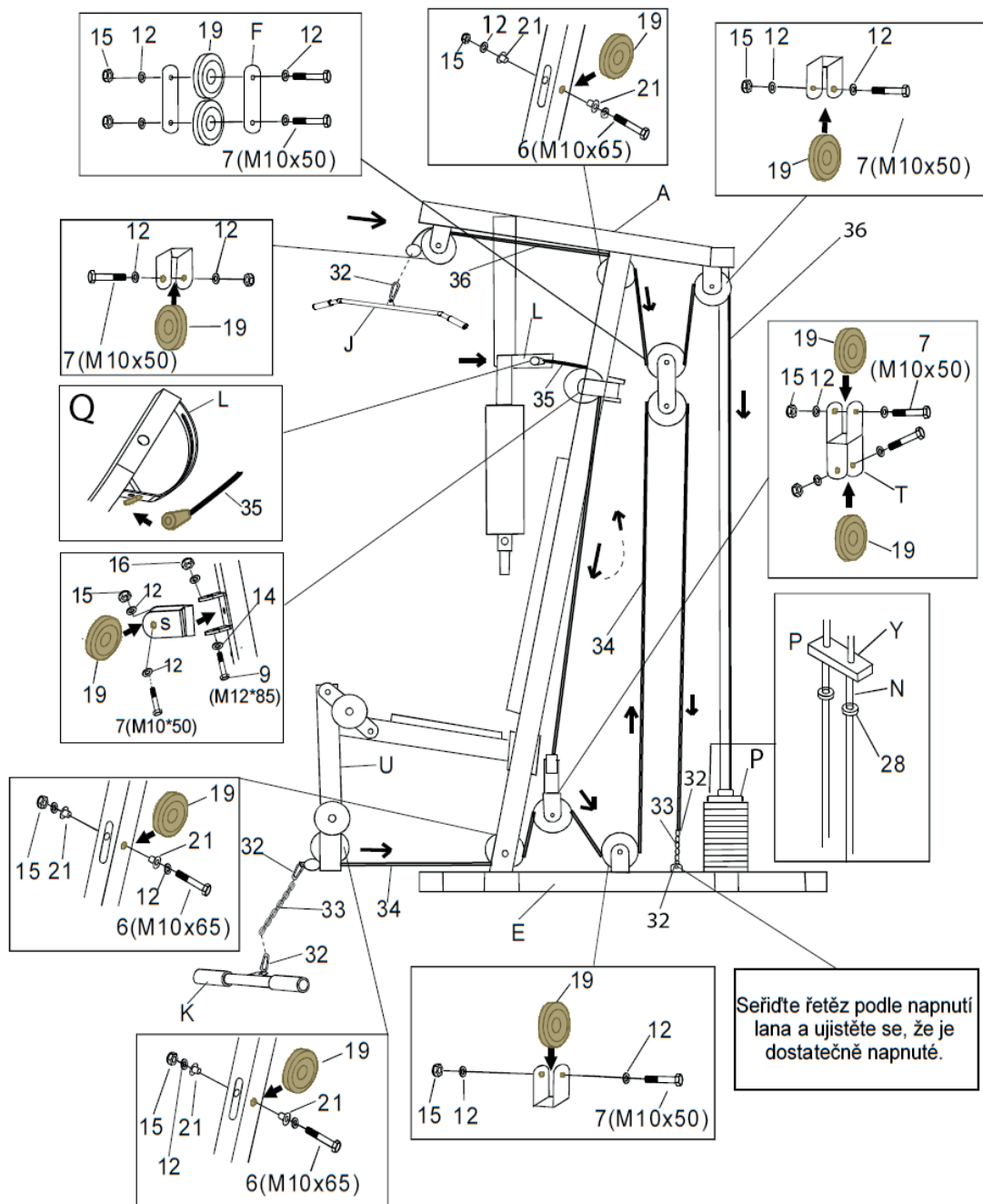
AE - Do držiaka na kladku vložte kladkové ložisko (19) a zmontujte pomocou skrutky M10x50 (7), 2 podložiek M10 (12), matice M10 (15).

AF - Zmontujte rovnako ako v detaile AB.

AG - Zmontujte rovnako ako v detaile AB.

AH - Otočný držiak kladky (S), vložte do hlavného profilu podľa šípky a primontujte pomocou skrutky M12x85 (9), 2 podložiek M12 (14) a matice M12 (16). Následne vložte kladkové ložisko (19) do držiaka kladky (S) a zmontujte pomocou skrutky M10x50 (7), 2 podložiek M10 (12) a matice M10 (15).

AI - Vložte kladkové ložisko (19) do držiaka kladky, ako naznačuje šípka a následne zmontujte pomocou skrutky M10x50 (7), 2 podložiek M10 (12) a matice M10 (15).



1. Pozícia lana: Začnete lanom (34), které prevlečíte pod spodnou částou rámu (U) a hlavním rámem (E) až k reťazi (33), kterou spojíte dvoma karabínami (32) k hlavnému rámu (E) a ku kladkovému lanu (34). Pomocou reťaze je riadené napätie lana. Pripojte bicepsový adaptér (K) k lanu (34) pomocou jednej reťaze (33) a dvoch karabín (32).

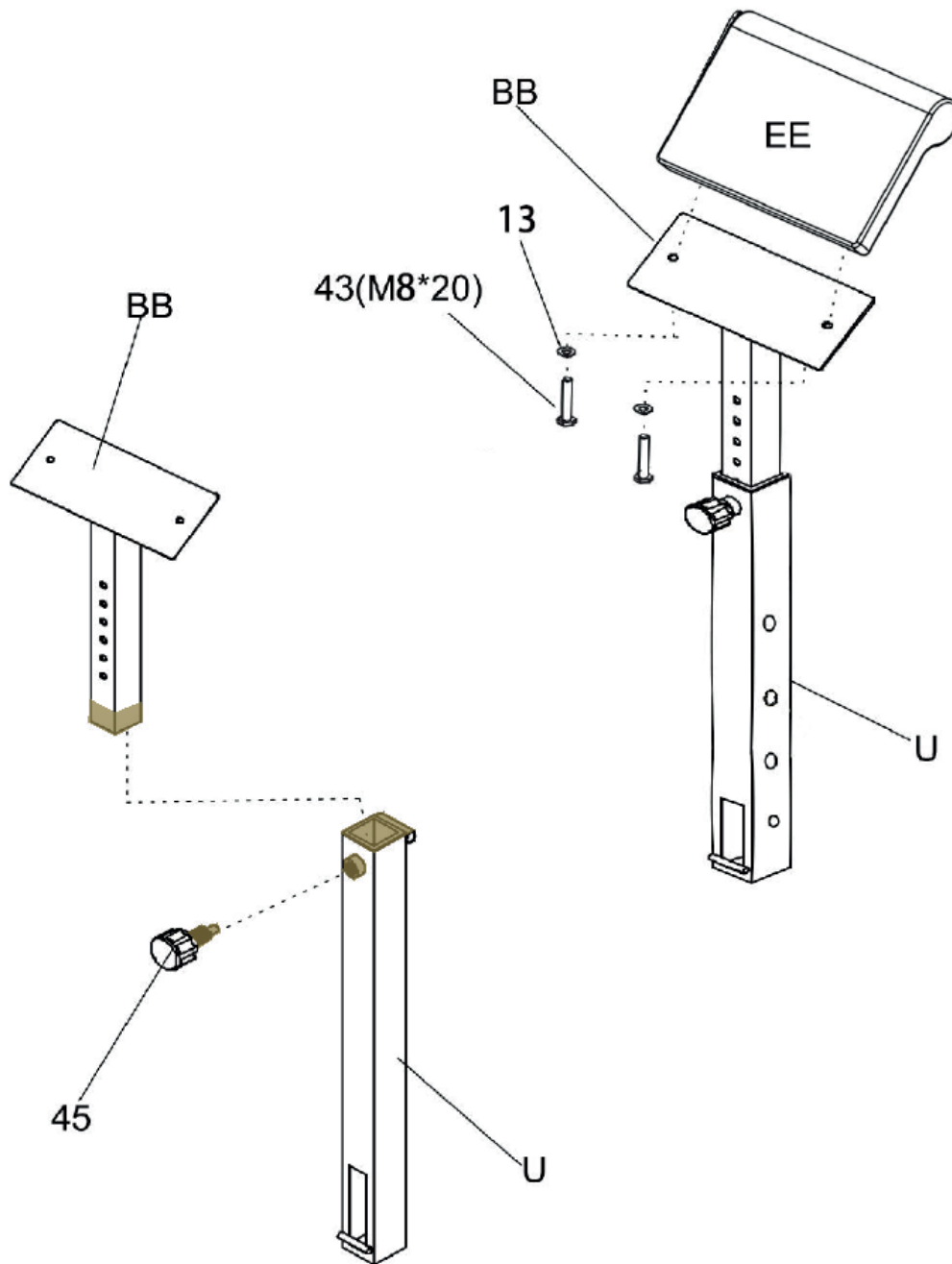
2. Kladkové lano (35) pripojte k ľavému ramenu (L) a pravému ramenu (M), podľa detailu Q (pravé rameno M sa pripája rovnako, ako ľavé v detaile).

3. Lano (36) prevlečte horným rámom (A) a potom ho upevnite k hornej doske (P) pomocou závitú na kladkovom lanu (36).

4. Oceľové lano (36) pripievňte karabínou (32) k chrbtovému adaptéru (J).

5. Uistite sa, že všetky diely sú na svojom mieste a sú riadne dotiahnuté.





1. Predný rám pre bicepsovú opierku (BB) vložte do predlžovacieho rámu (U) a pomocou aretačného kolíka M16 (45) ho zaistíte.

2. Bicepsovú opierku (EE) umiestnite na predný rám bicepsovej opierky (BB) a pripevnite ho 2 skrutkami M8x20 (43) a 2 podložkami M8 (13).





**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 ponaťahujte. Ponaťahovaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

## **FREKVENCIA CVIČENIA**

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



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

### 1. Predklon k špičke chodidiel

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



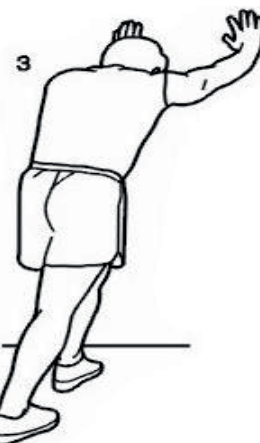
### 2. Pretiahnutie kolenných šliach

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

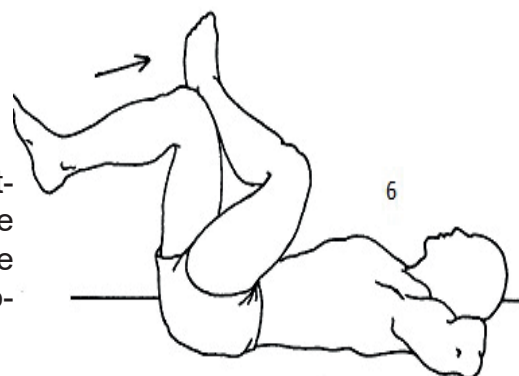
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





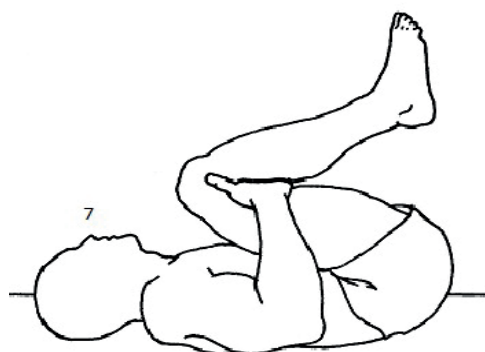
### 6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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 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 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 zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe opäť kolená vystrite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



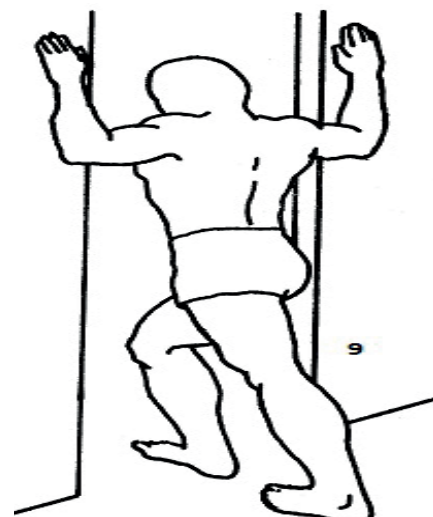
### 8. Pretiahnutie tricepsových svalov

Postojacky 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

Postojacky 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, REKLAMÁCIA**

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

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

### **Záručné podmienky**

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

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

#### **Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:**

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

#### **Reklamačný poriadok**

##### **Postup pri reklamácií vady zbožia**

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

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



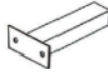


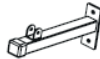


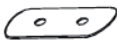


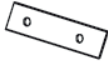




Pokiaľ kupujúci oznámi závadu, na ktorú sa záruka nevzťahuje (neboli splnené podmienky záruky, závada sa neprejavila, bola nahlásená omylom, a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto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




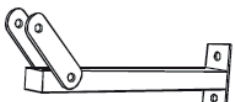




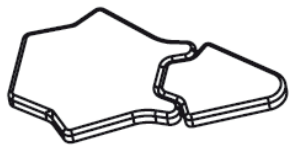




Predávajúci vybaví reklamáciu v lehote, najneskôr do 30 dní, od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnuté inak. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej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



Part list			
NO	Parts Name	EXPLODED VIEW	Qty
A	Top Beam		x1
B	Back Stabilizing Base		x1
C	Front Stabilizing Base		x2
D1	Lower Inclined Column		x1
D2	Upper Inclined Column		x1
D3	Vertical Support Tube		x1
E	Main Base		x1
EE	Coshion		x1
F	Pulley Coordinate Bean		x2
G	Press Bar		x1
H	Resist Bar		x2
I	Iron piece		x1
J	Curling Bar		x1
K	Lat Bar		x1
L	Left Arm		x1
M	Right Arm		x1




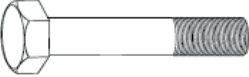
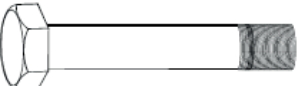

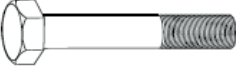
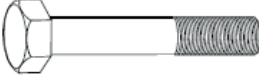



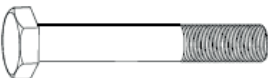








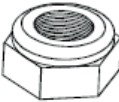








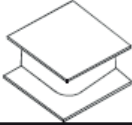


Part list			
NO	Parts Name	EXPLODED VIEW	Qty
N	Guide Rod		x 2
O	Guide Pin		x 1
P	Top Plate		x 1
Q	Seat Support		x 1
R	Right Pulley Bracket		x 1
S	Left Pulley Bracket		x 1
T	Floating Pulley Block		x 1
U	Leg Extension		x 1
V	Back Cushion		x 1
W	Seat		x 1
X	Pad Holders		x 2
Y	Weight Plate		x 9
Z	Cylindrical Foam L=163 mm		x 2















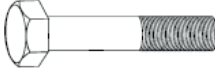
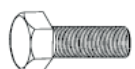

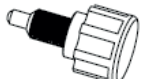


Part List				
NO	Parts Name	Exploded View	Size	Qty
AA	Cylindrical Foam		L=240 mm	x 2
CC	Ordinary Foam		L=125 mm	x 8
DD	Foam		L=135 mm	x 2
1	Hex Bolt		M10 x 75 mm	x 8
2	Hex Bolt		M12 x 130 mm	x 1
3	Carriage Bolt		M10 x 65 mm	x 2
4	Hex Bolt		M8 x 50 mm	x 2
6	Hex Bolt		M10 x 65 mm	x 9
7	Hex Bolt		M10 x 50 mm	x 9
8	Hex Bolt		M12 x 75 mm	x 1
9	Hex Bolt		M12 x 85 mm	x 2
10	Hex Bolt		M12 x 115 mm	x 2
11	Washer		Ø 17 mm	x 4
12	Washer		Ø 10 mm	x 55
13	Washer		Ø 8 mm	x 13



Part List				
NO	Parts Name	Exploded View	Size	Qty
14	Washer		Ø 12 mm	x 12
15	Nut		M10	x 28
16	Nut		M12	x 6
17	Nut		M8	x 3
18	Metal Bush		Ø 24 mm	x 2
19	Pulley		Ø 90 mm	x 12
21	Plastic Bush		Ø 24 mm	x 6
22	T-Screw			x 1
23	Square Rubber End		38mm	x 1
24	Square Rubber End		50mm	x 5
25	Square Plastic insert		50x50mm :x7 25x50mm :x2	x 9
28	Rubber Donut			x 2
29	Circular Rail			x 1

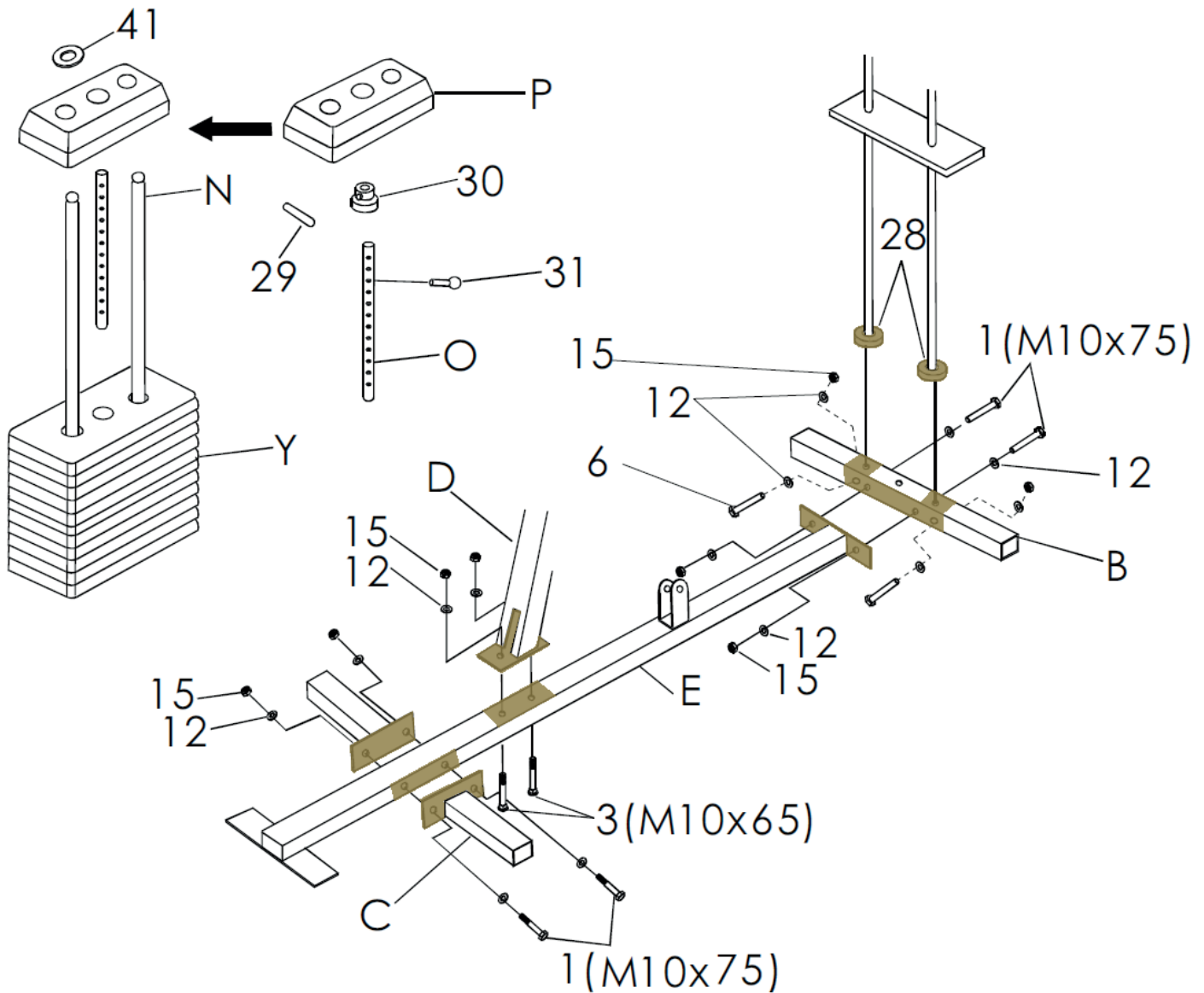


Part List				
NO	Parts Name	Exploded View	Size	Qty
30	Bolt Organizer			x 1
31	Select Weight Pin			x 1
32	Snap Hooks			x 5
33	Long Chain			x 2
34	Cable			x 1
35	Cable			x 1
36	Cable			x 1
37	Square Plastic Insert Caps			x 2
38	plastic sleeve		Φ25mm	x 2
39	Knob M10		M10	x 1
40	Pull Pin		16x12,5x97mm	x 2
41	Upper Weight Washer		Φ45mm	x 1
42	Hex Bolt		M8x65mm	x 6
43	Hex Bolt		M8x20mm	x 2
44	Bolt		M8x38mm	x 1
45	Pull Pin		M16	x 1



**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. Attach the vertical support (D) to the main base (E). Screw in both parts with two screws M10 x 65 mm (3), two washers M10 (12) and two nuts M10 (15).

2. Attach the two front stabilizing base (C) to the main base (E) with two screws M10 x 75 mm (1), four M10 washers (12) and two nuts M10(15). Attach the back stabilizing base (B) to the main base (E). Screw with two screws M10 x 75 mm, four washer M10 (12), one piece iron piece (I) and two nuts M10 (15).

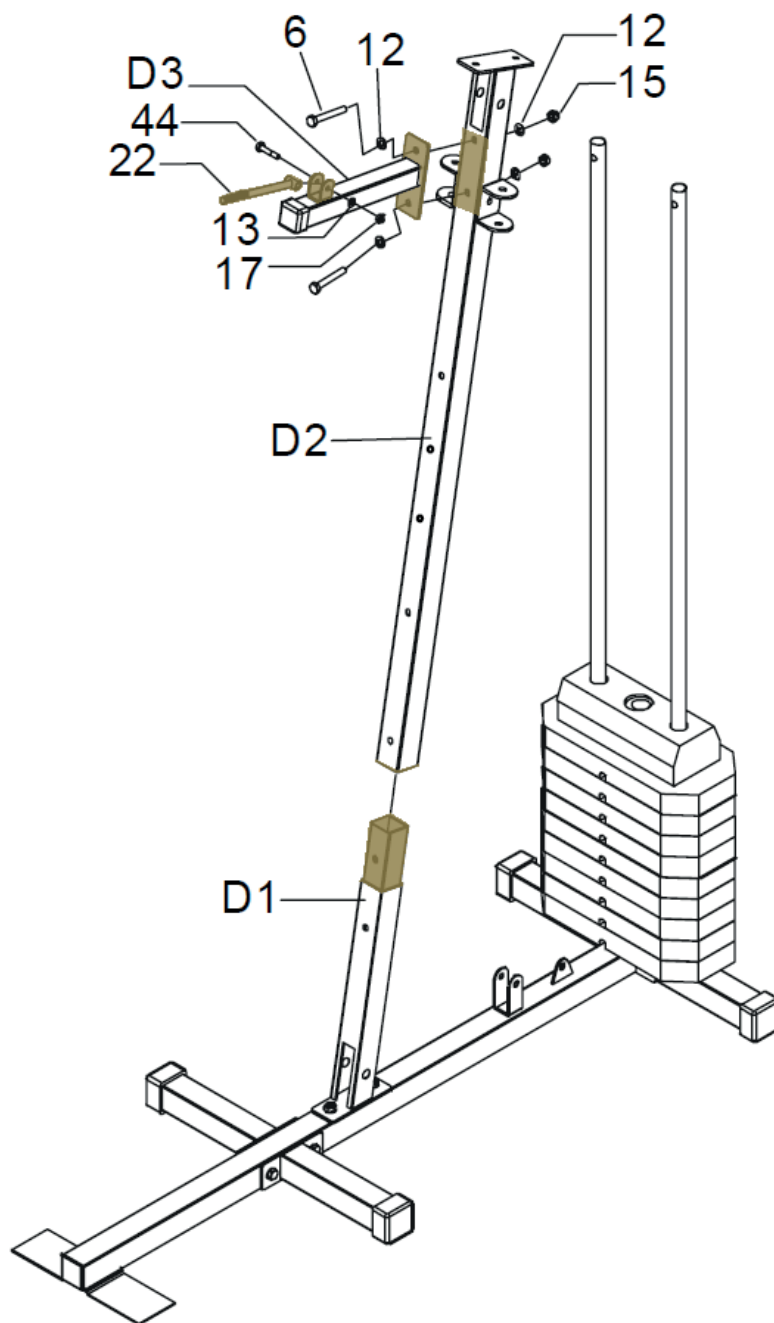
3. Insert the two weight guide rods (N) into the holes in the back stabilizing base (B) and connect the parts with two screws M10 x 65 mm (6), two nuts M10 (15) and four washers M10 (12).

Insert the rubber donut (28) onto the guide rods (N).

Note: The groove on the weight plates (Y) must face downwards.

4. Place the bolt organize (30) on the first hole of guide pin (O) and fix it with the circular rail (29).

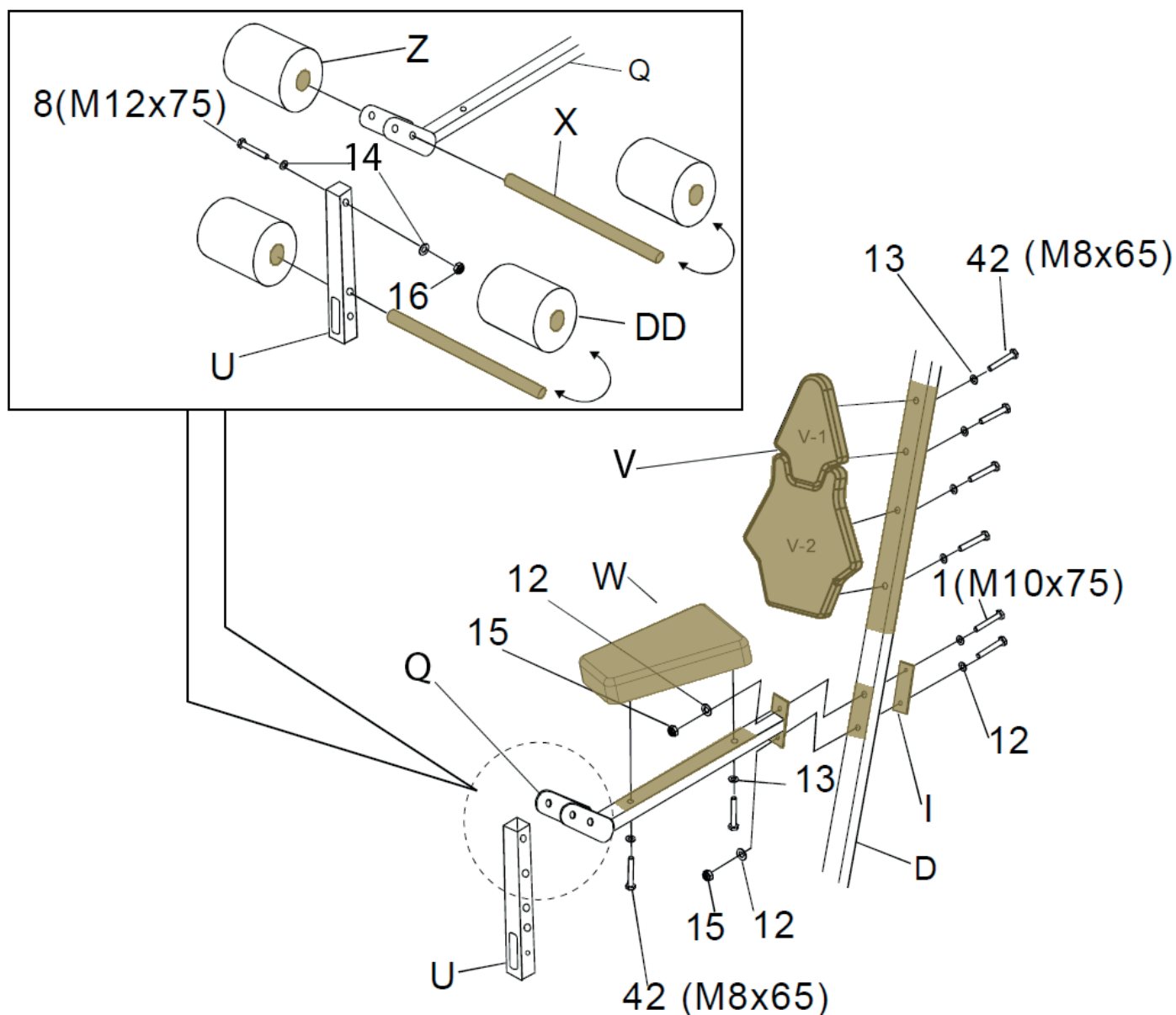
Place the upper weight washer (41) on the hole in the middle of the top weight plate (P).



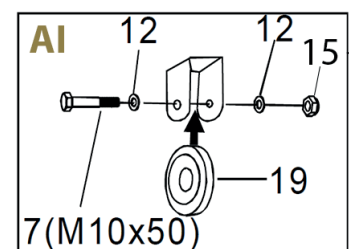
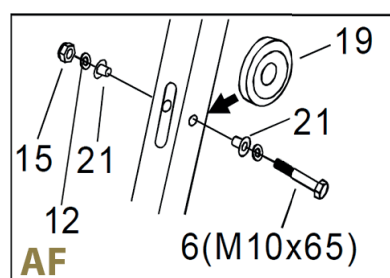
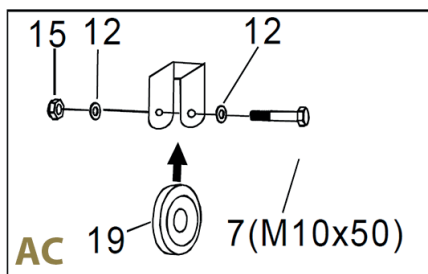
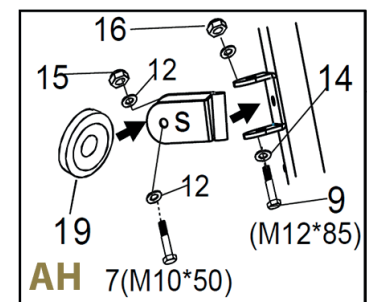
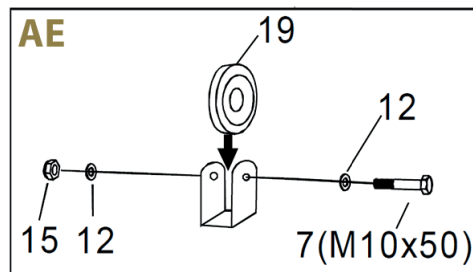
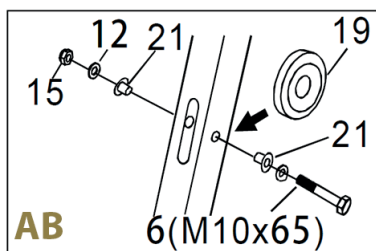
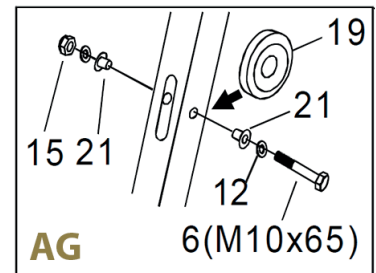
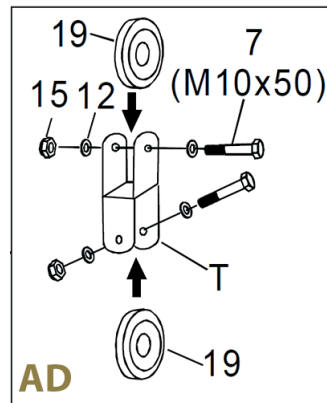
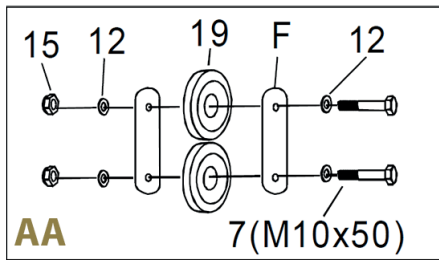
1. Place the upper inclined column (D2) on the lower inclined column (D1).
2. Connect the vertical support tube (D3) to the upper part of the upper inclined column (D2). Screw both parts with 2 screws M10x65 (6), 4 washers M10 (12) and 2 nuts M10 (15).
3. Attach the T-screw (22) to the vertical support tube (D3) using Bolt M8x38 (44), Washer M8 (13), and Nut M8 (17).







1. Place the seat support (Q) on the vertical support (D) .Connect them with two screws M10×75mm (1) ,four washers M10 (12) and two nuts M10 (15) .
2. Attach the leg extension (U) to the seat support (Q) . Fix them with on escrew M12x75mm (8) ,two washers M12 (14) and one nut M12 (16). Place two pad holders (X) in the holes of the seat support (U) and leg extensi on.Then insert two pully cap (DD) and two cylindri calcushions (Z) .
3. Attach the back cushion (V) on the vertical support (D) and screw it with 4 washers M8 (13) and screws M8x65mm (42).
4. Fix the seatcu shion (W) to the seat support plate (FF) ,screw them with two washers M8 (13) and two screws M8x65mm(42).



AA - Install the pulley (19) between the pulley coordinate bean (F) and assemble together with 2 screws M10X50 (7), 4 washers M10 (12), 2 nuts M10 (15).

AB - Insert the pulley (19) into the hole in the profile and then mount it using screw M10x65 (6), 2 washers M10 (12), 2 plastic bushes (21) and nut M10 (15).

AC - Insert the pulley (19) into the roller bearing holder and then assemble with screw M10X50 (7), 2 washers M10 (12) and nut M10 (15).

AD - Insert the pulley (19) into floating pulley block (T) and assemble with 2 screws M10x50 (7), 4 washers M10 (12) and 2 nuts M10 (15).

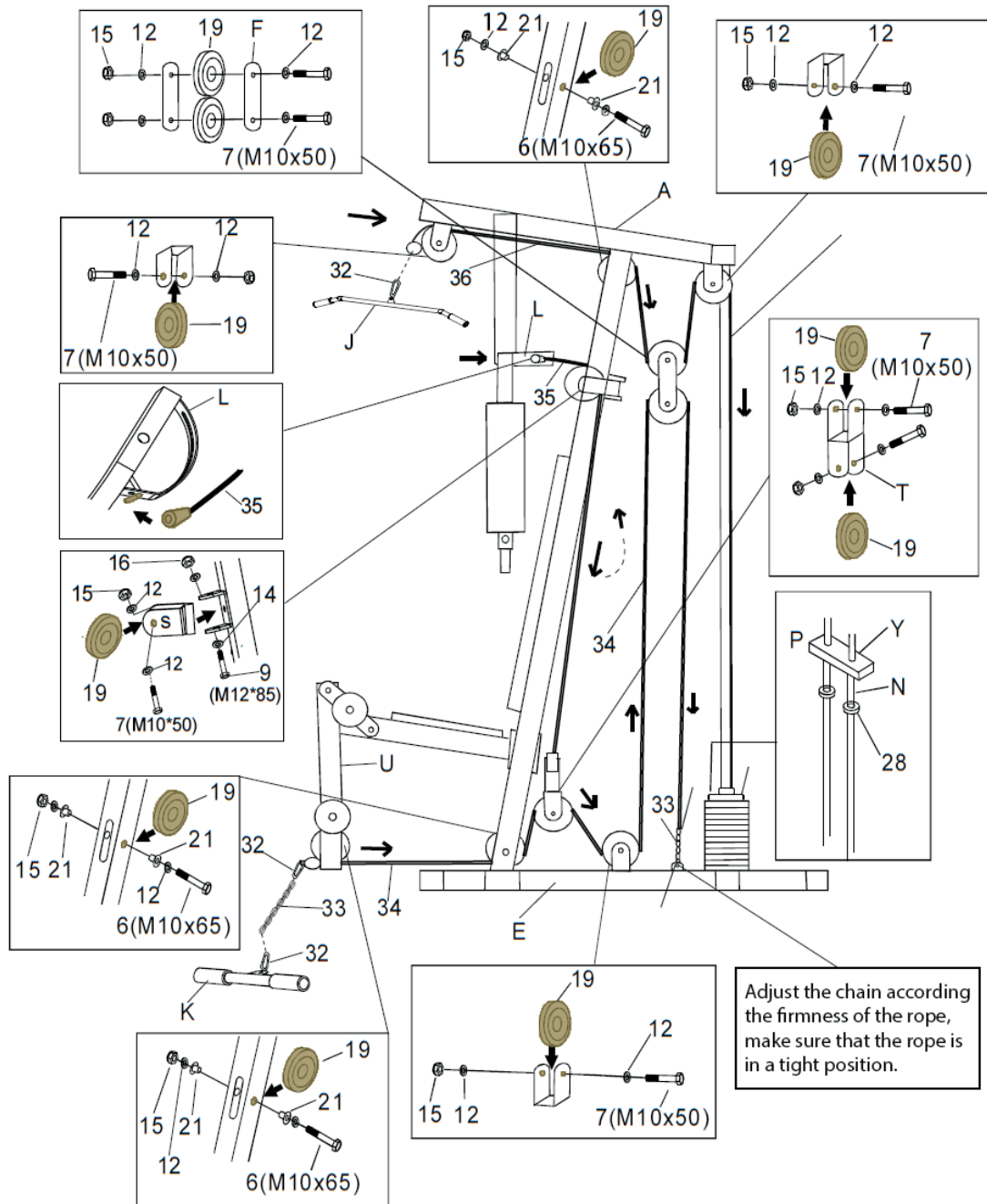
AE - Insert the pulley (19) into the pulley holder and assemble using screw M10x50(7), 2 washers M10 (12) and nut M10 (15).

AF - Assemble as in detail AB.

AG - Assemble as in detail AB.

AH - Insert the left pulley bracket (S) into the main profile according to the arrow and mount it with screw M12x85 (9), 2 washers M12 (14) and nut M12 (16). Then insert the pulley (19) into the left pulley bracket (S) and assemble with screw M10x50 (7), 2 washers M10 (12) and nut M10(15).

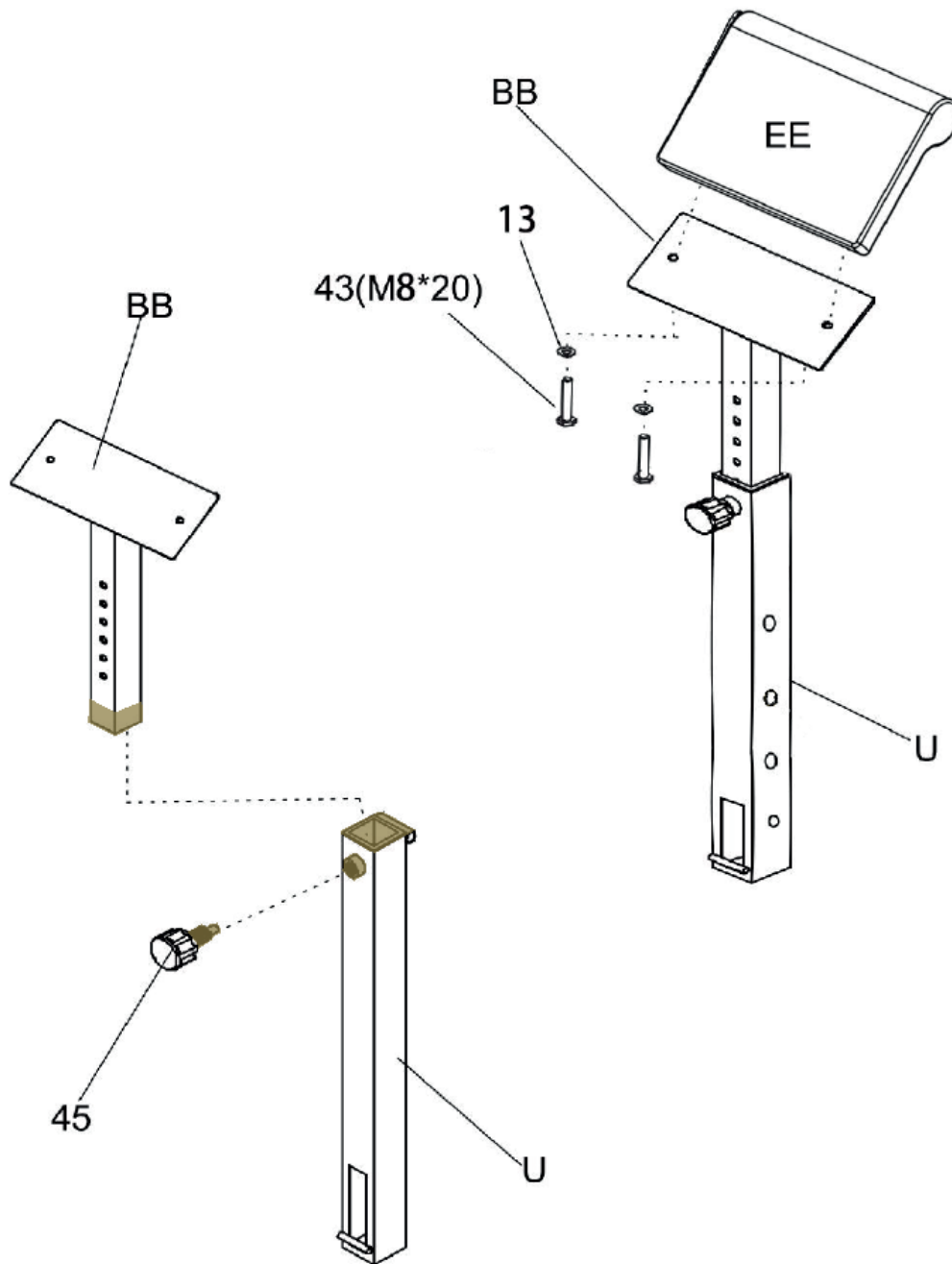
AI - Insert the pulley (19) into the pulley holder as indicated by the arrow and then assemble using screw M10x50 (7), 2 washers M10 (12) and nut M10 (15).



Adjust the chain according to the firmness of the rope, make sure that the rope is in a tight position.

Pull all three ropes through the device, connect the pulleys as on the above Drawing shown.  
Note: Ropes and pulleys must be installed at the same time

1. Cable position: Start with the cable (34) through the bottom of leg extension (U) and the main base (E) to the chain (33) both with the snap hook (32). With the chain the tension of the cable is controlled. Connect the lat bar (K) to the cable (34) with one chain (34) and two snap hooks.
2. Connect the steel cable (35) to the left (L) and right arm (M).
3. Connect the cable (36) through the upper frame (A) and then fix to the top plate (P).
4. Attach the steel cable (36) with a snap hook (32) to the curling bar (J).
5. Make sure that all parts are securely in place and tightened. Pls check carefully before starting exercise.



1. Insert front back up plate (BB) in to leg extension (U) and use plug (45) M16 to fit them.
2. Install cushion (EE) on the back up plate (BB) with 2pcs (43) M8x20, 2pcs washers.



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