

CZ

SK

EN

VIFITO

Vifito GAMA 65

Posilovací věž/Power tower



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-35
	Pokyny ke cvičení	36
	Cviky na protažení	37-38
	Ostatní informace	39-40
	SK	Bezpečnostné pokyny
Montáž veže		43-74
Pokyny k cvičeniu		75
Cviky na natiahnutie		76-77
Ostatní informace		78-79
EN	Safety instructions	81-82
	Assembly instructions	83-114



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 trenážéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání stroje v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození stroje, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.



Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost, stejně jako pro použití a údržbu přístroje. Pečlivě uchovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

MAXIMÁLNÍ NOSNOST PŘÍSTROJE: 130kg. Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

Upozorněte přítomné osoby 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 nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Příliš intenzivní cvičení může vést k vážným zraněním nebo dokonce k usmrcení uživatele. Pociťujete-li během cvičení slabost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit.

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

Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. 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

Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
01	Spodní rám	1	20	Bicepsový adaptér	1
02	Hlavní rám	1	21	Rám s opěrkou pro břicho	1
03	Spojovací rám	1	22	Tyč pro nastavení závaží	1
04	Zadní spodní rám	1	23	Levý držák kladky	1
05	Vertikální rám	1	24	Pravý držák kladky	1
06	Vertikální podpůrný rám	1	25	Otočný držák kladky	1
07	Spodní podpůrný rám	1	26	Šroub ve tvaru T	1
08	Horní podpůrný rám	1	27	Pěnové válce 370 mm	3
09	Vrchní rám	1	28	Pěnové válce 320 mm	1
10	Boční rámy pro stabilitu	2	29	Tyče do závaží	2
11	Pravé a levé rameno pro dipy	2	30	Kolík na pěnový válec	1
12	Rám pro nastavení peck-decku	1	31	Vnější úchopy na peck-deck	4
13	Rám pod sedačkou	1	32	Držák a kryt na závaží	4
14	Rám na předkopávání	1	33	Boční kryty	2
15	Rám pro bicepsovou opěrku	1	34	Destička	2
16	Spojovací rám	1	35	Kovový čep	2
17	Rám na peck-deck	1	36	Háky na adaptér	4
18	Levé a pravé rameno na peck-deck	2	38	Destičky	2
19	Zádový adaptér	1			



SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
39	Zakončení tyče pro výběr závaží	1	60	Činky	2
40	Čep	1	61	Aretační šroub	1
41	Podložka	1	62	Ozubené kolečko	2
42	Čep pro výběr závaží	1	63	Kolečko na štelování	2
43	Karabiny	1	64	Aretační šroub	1
44	Řetěz	1	65	Plastová krytka	1
45	Pouzdro	1	66	Krytka 38*38	1
47	Kladka	12	67	Krytka 50*50	7
48	Krytky na kladku	3	68	Krytka 38*38	1
49	Gumový doraz	2	69	Krytka 50*50	11
50	Závaží	11	70	Krytka	4
51	Vrchní závaží	1	71	Krytka 25*50	2
52	Kladkové lano	1	72	Plastový závit 25	18
53	Kladkové lano	1	73	Plastový závit 22	10
54	Kladkové lano	1	74	Pěnové válce 135 mm	8
57	Vymezovací pouzdro	1	75	Čep 25*125	12
58	Uzávěr voliče závaží	1	76	Čep 25*125	2
59	Boxovací pytel	1			

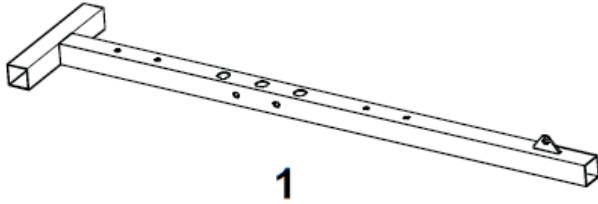


SEZNAM DÍLŮ

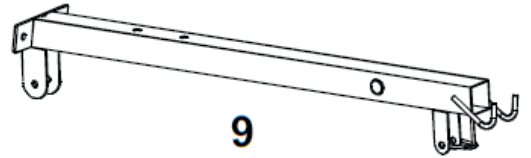
Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
77	Pěnové válce 240mm	2	8A	Šroub M10x75	21
78	Pěnové válce 165mm	2	9A	Šroub M10x65	6
79	Opěrka hlavy	1	10A	Šroub M12x80	3
80	Opěrka zad	1	11A	Šroub M12x125	2
81	Sedačka	1	12A	Šroub M12x130	3
82	Opěrka na scottovu lavici	1	14A	Šroub M8x38	1
83	Opěrka zad	1	1B	Podložka $\Phi 6$	8
84	Opěrky rukou	2	2B	Podložka $\Phi 8$	15
85	Opěrka lavice na břicho	1	3B	Podložka $\Phi 10$	85
1A	Šroub M6x60		4B	Podložka $\Phi 12$	12
2A	Šroub M8x20	8	5B	Podložka $\Phi 17$	4
3A	Šroub M8x65	2	1C	Matice M8	1
4A	Šroub M10x20	12	2C	Matice M10	41
5A	Šroub M10x50	4	3C	Matice M12	6
6A	Šroub M10x65	9	1D	Šroub s klíči	2



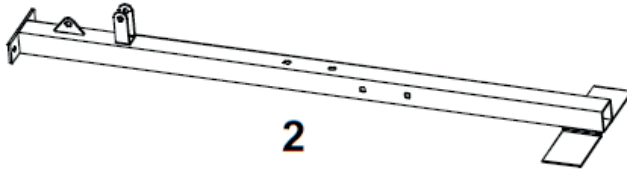
SEZNAM DÍLŮ



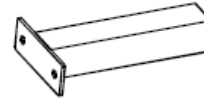
1



9



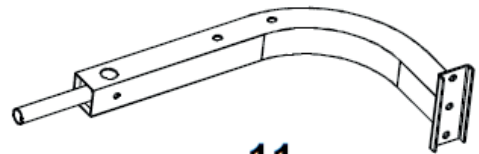
2



10



3



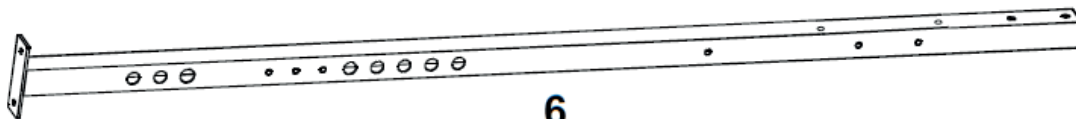
11



4



5



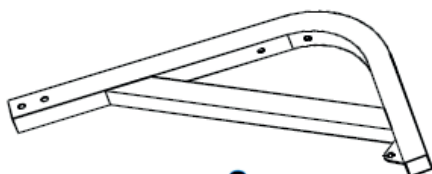
6



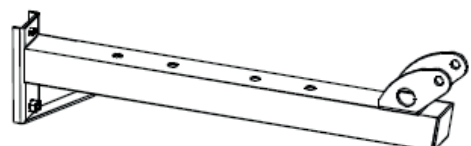
7



12



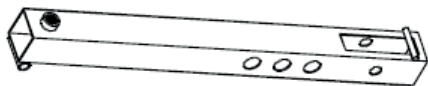
8



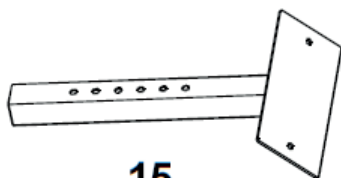
13



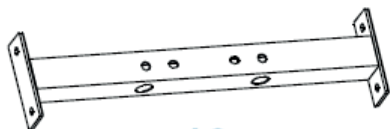
SEZNAM DÍLŮ



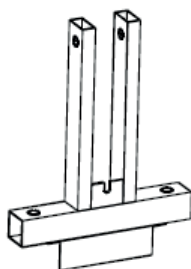
14



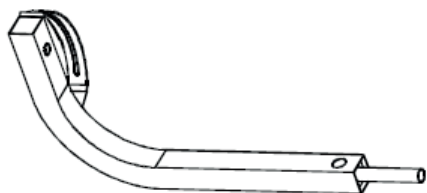
15



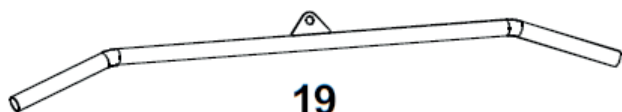
16



17



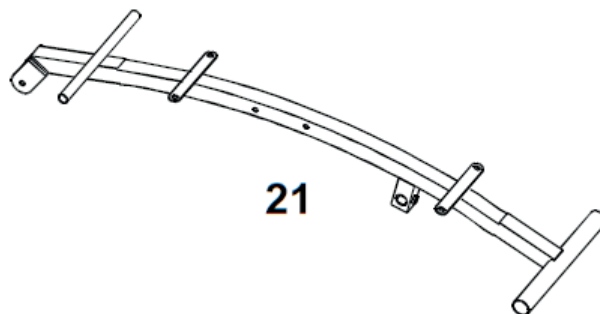
18



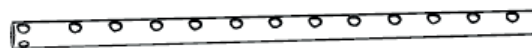
19



20



21



22



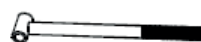
23



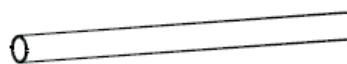
24



25



26



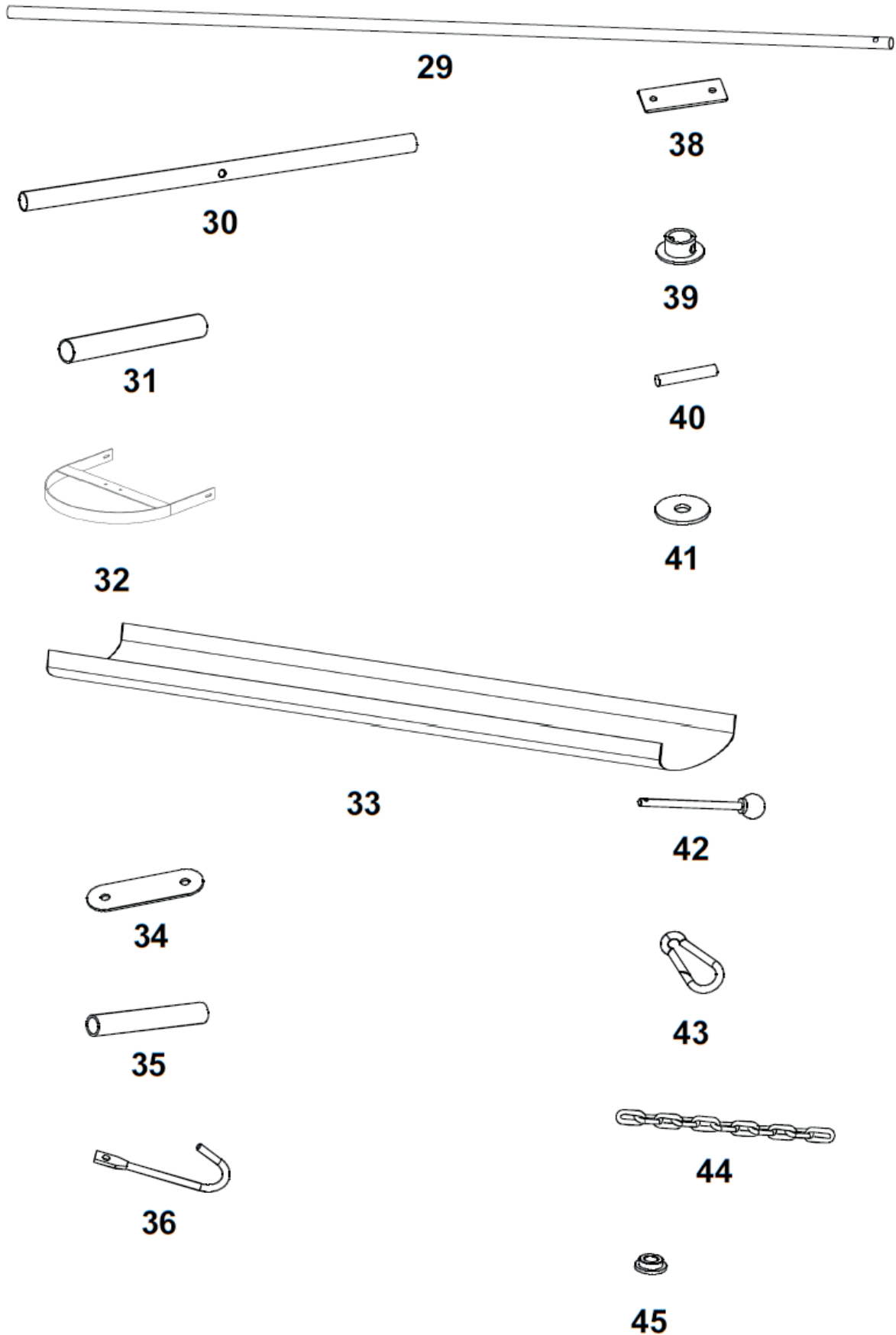
27



28



SEZNAM DÍLŮ





SEZNAM DÍLŮ



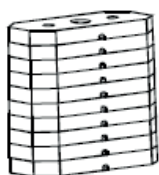
47



48



49



50



51



52



53



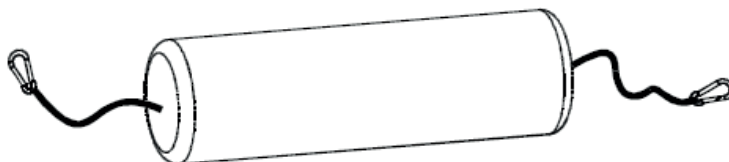
54



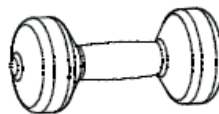
57



58



59



60



61



62



SEZNAM DÍLŮ



71



72



73



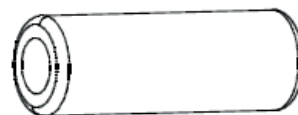
74



75



76



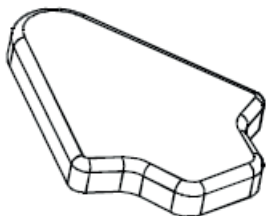
77



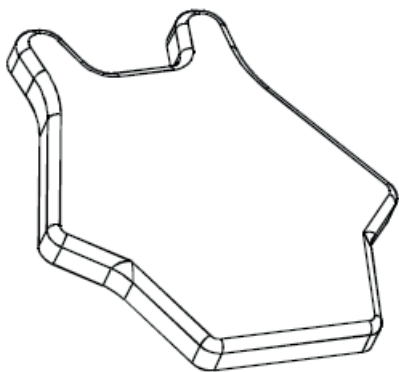
78



SEZNAM DÍLŮ



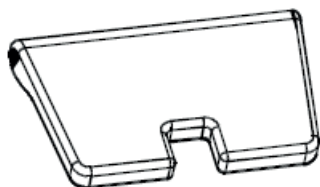
79



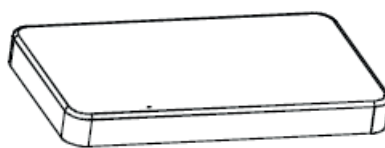
80



81



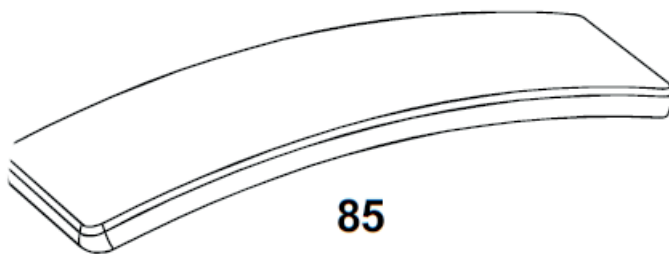
82



83



84



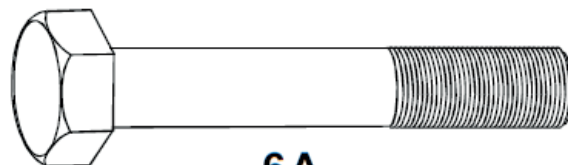
85



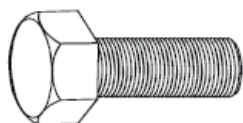
SEZNAM DÍLŮ



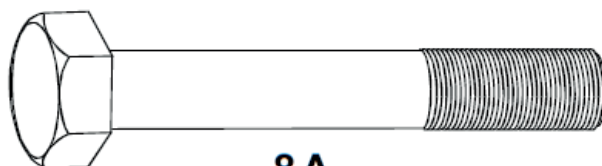
1A



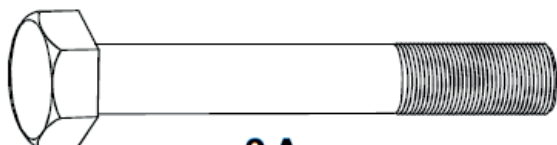
6A



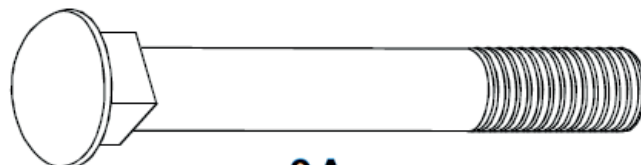
2A



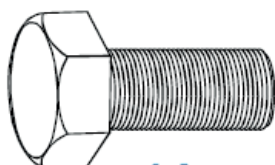
8A



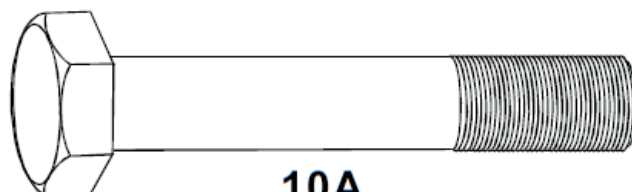
3A



9A



4A



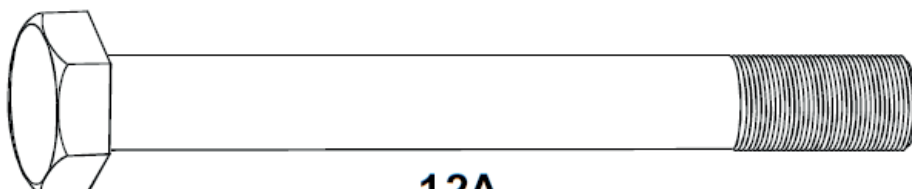
10A



5A



14A



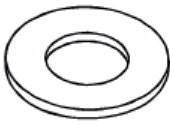
12A



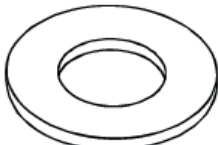
SEZNAM DÍLŮ



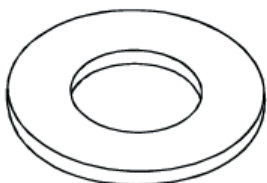
1B



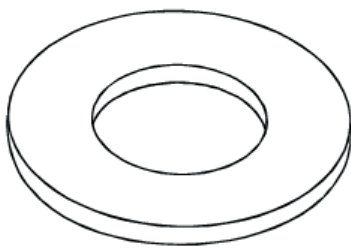
2B



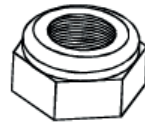
3B



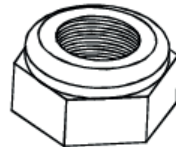
4B



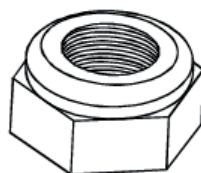
5B



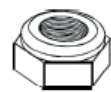
1C



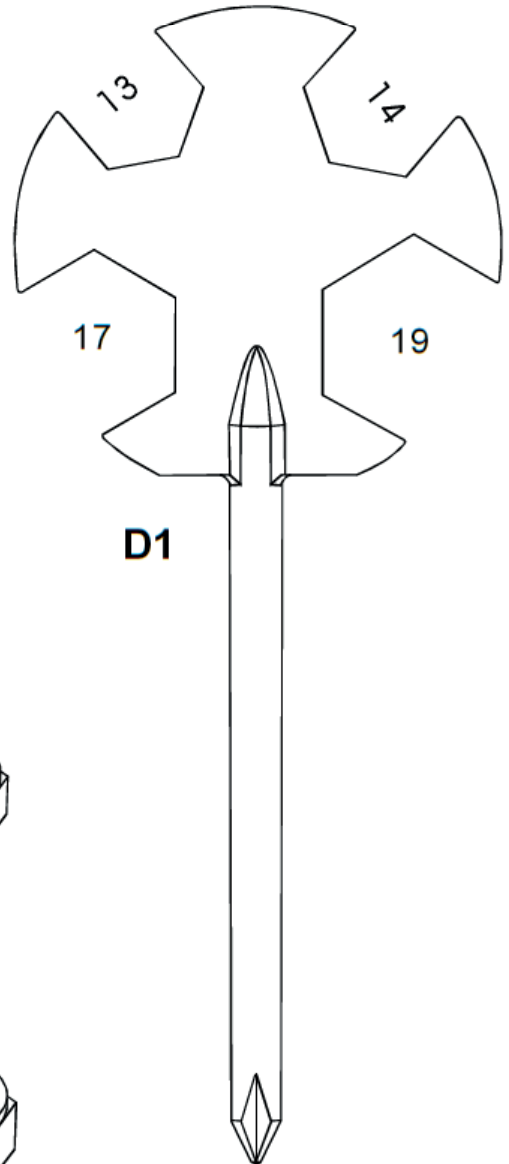
2C



3C



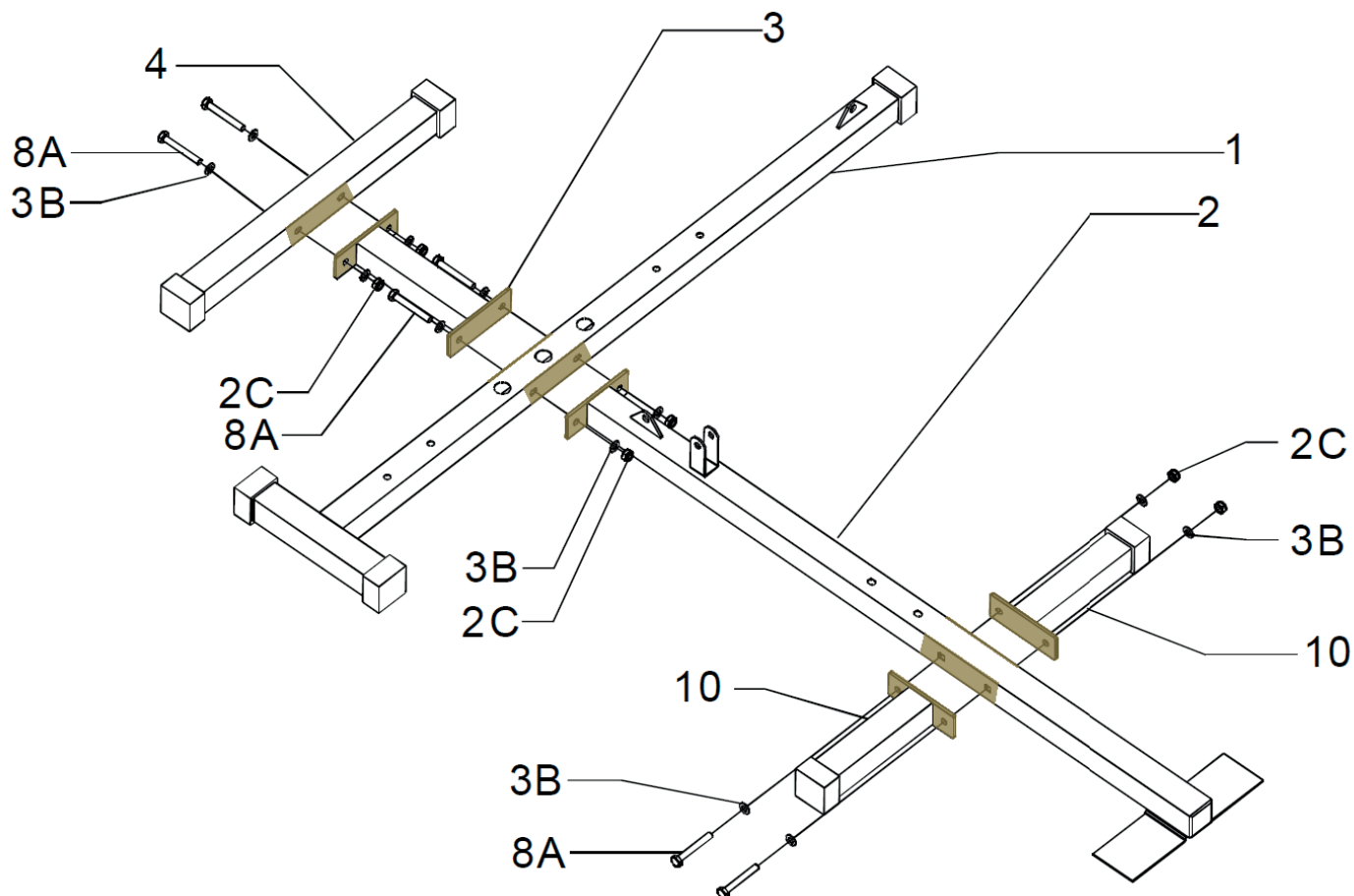
4C



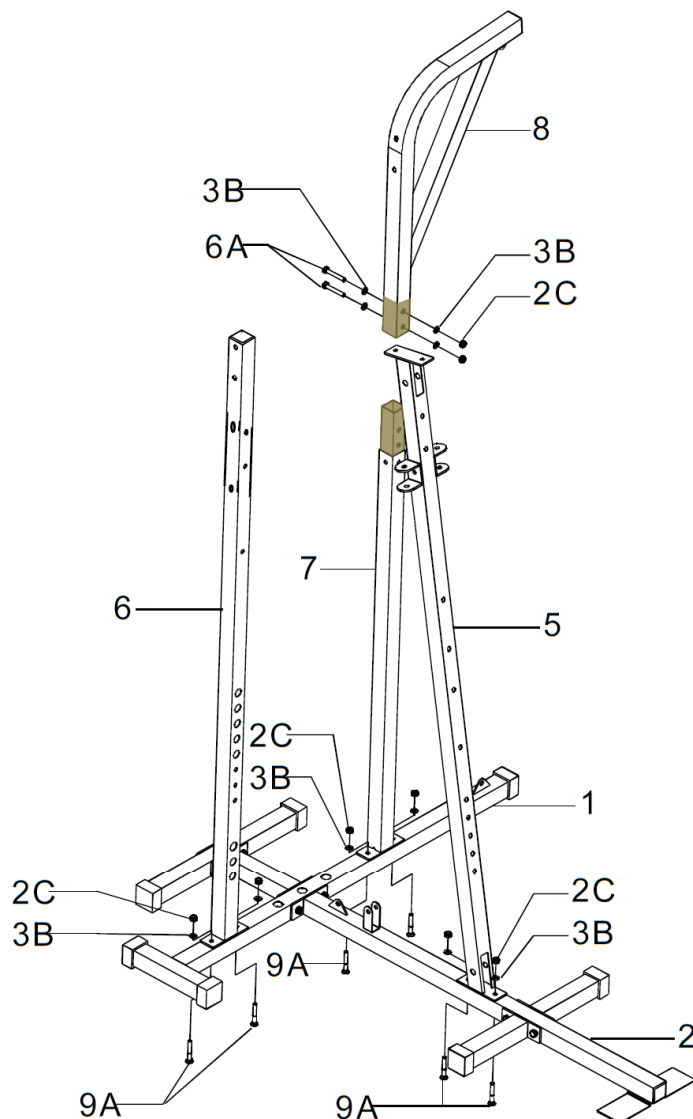


DOPORUČENÍ: ŠROUB UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

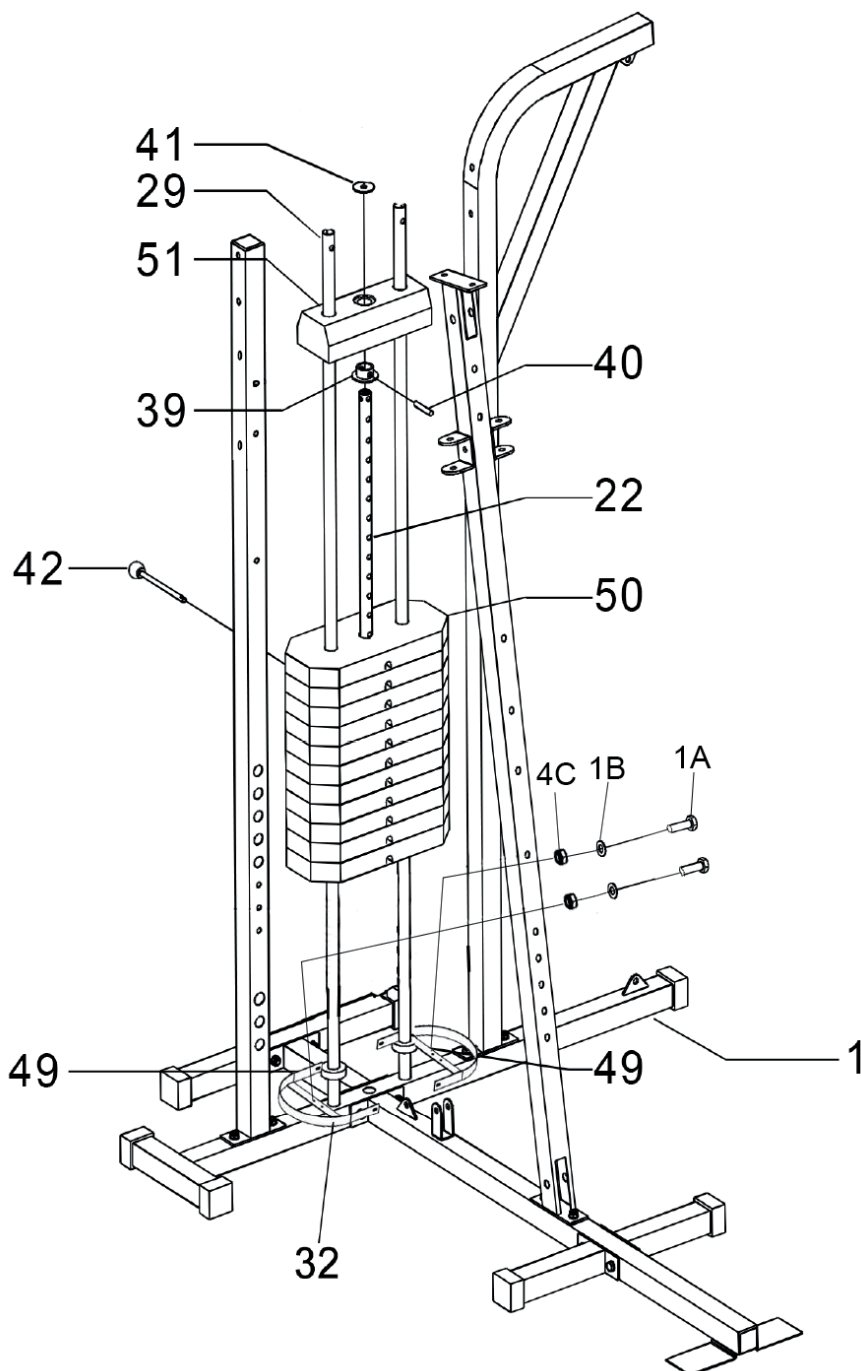
UPOZORNĚNÍ: NADMĚRNÝM UTAŽENÍM SE ZVÝŠÍ OPOTŘEBENÍ VNITŘNÍCH VALIVÝCH SEGMENTŮ A TÍM SE MŮŽE VÝRAZNĚ SNÍŽIT ŽIVOTNOST Kladky!



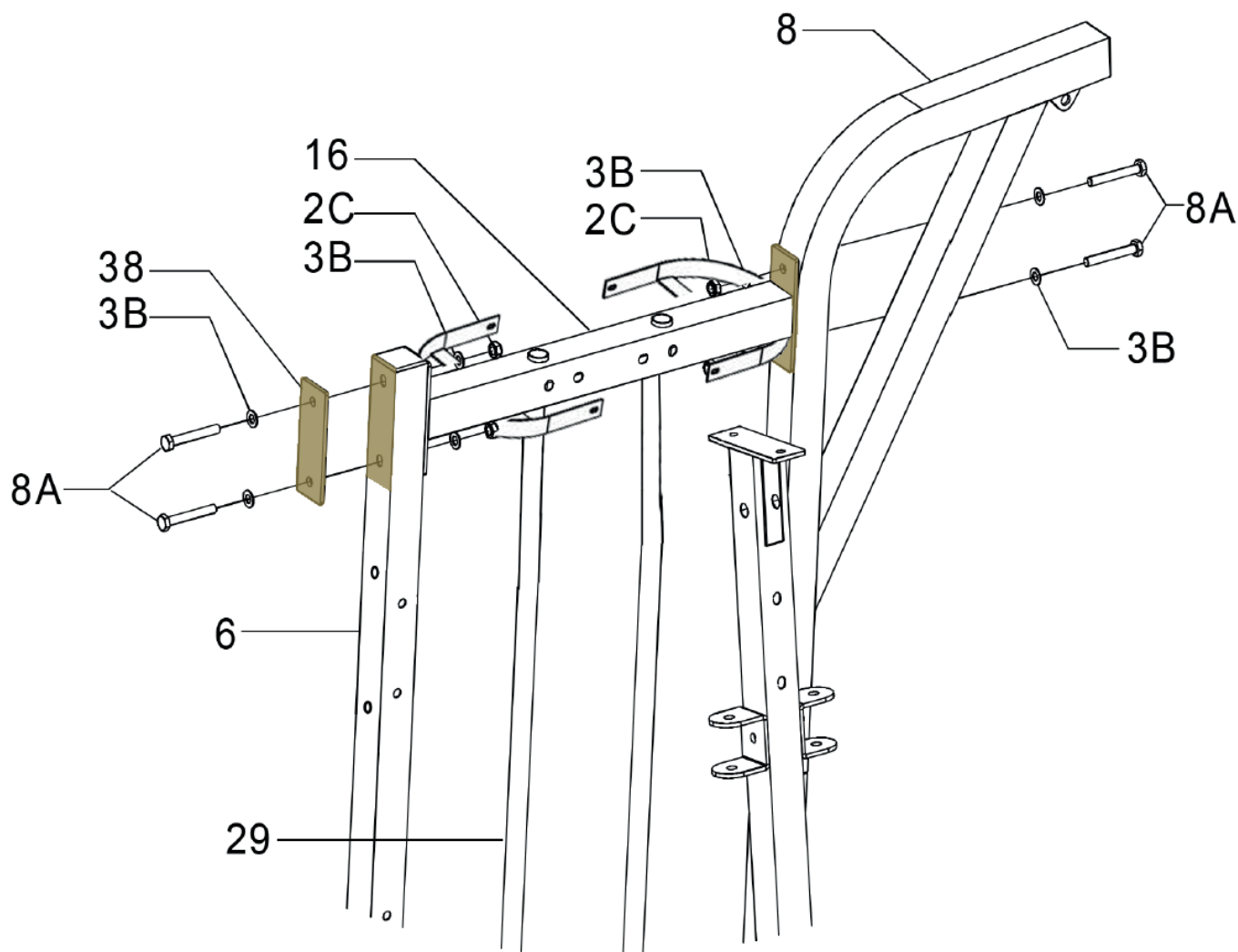
1. Spojovací rám (3) připevněte ke spodnímu rámu (1) pomocí 2 šestihranných šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).
2. Zadní spodní rám (4) připevněte ke spojovacímu rámu (3) pomocí 2 šestihranných šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).
3. Připojte levý a pravý boční rám pro stabilitu (10) k hlavnímu rámu (2), utáhněte je pomocí 2 šestihranných šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).



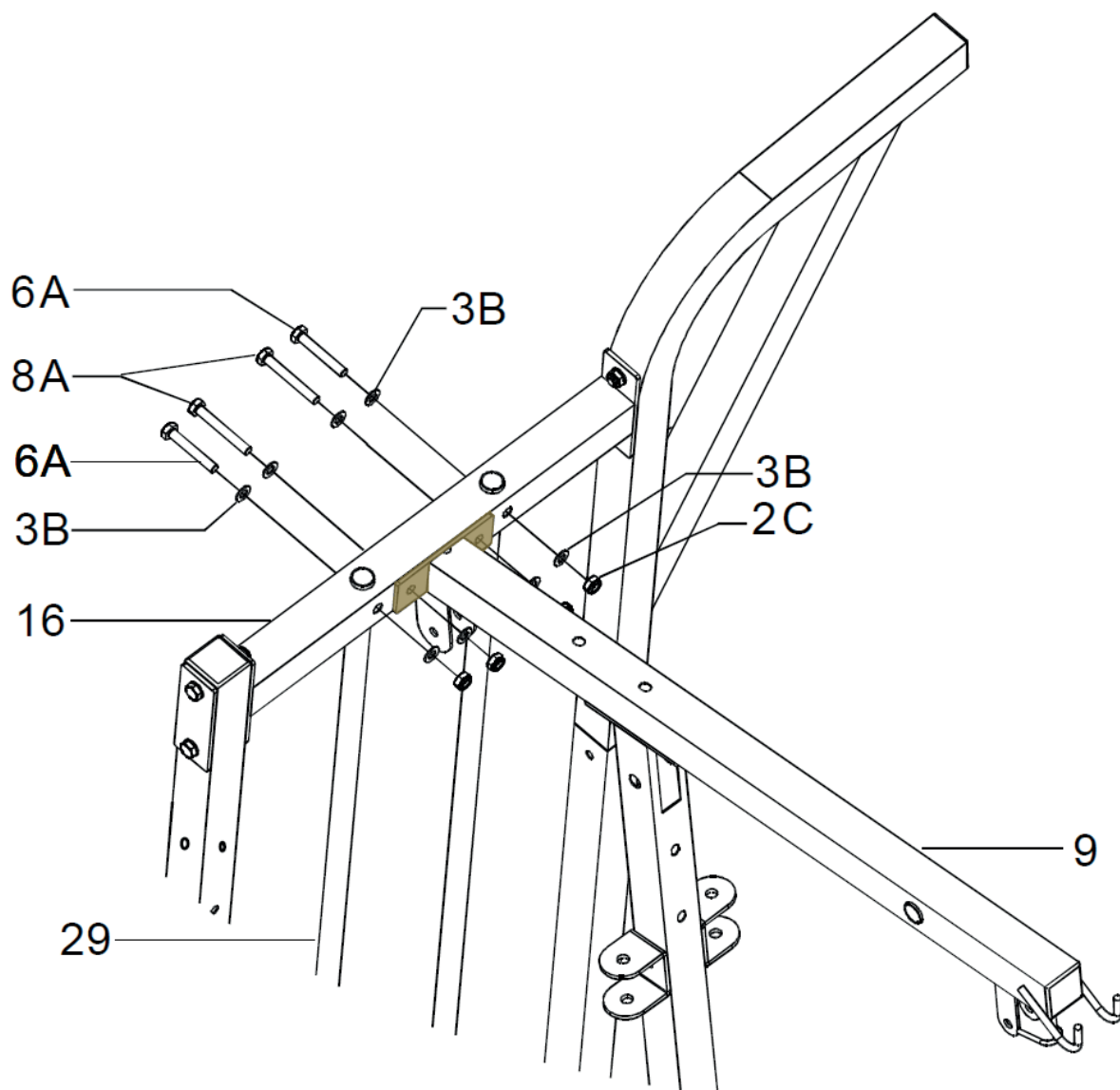
1. Vertikální rám (5) připevněte k hlavnímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M10x65 (9A), 2 podložek (3B) a 2 matic (2C).
2. Vertikální podpůrný rám (6) a spodní podpůrný rám (7) připevněte ke spodnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů M10x65 (9A), 4 podložek M10 (3B) a 4 matic M10 (2C).
3. Horní podpůrný rám (8) vložte do spodního podpůrného rámu (7) a utáhněte je pomocí 2 šroubů M10x65 (6A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).



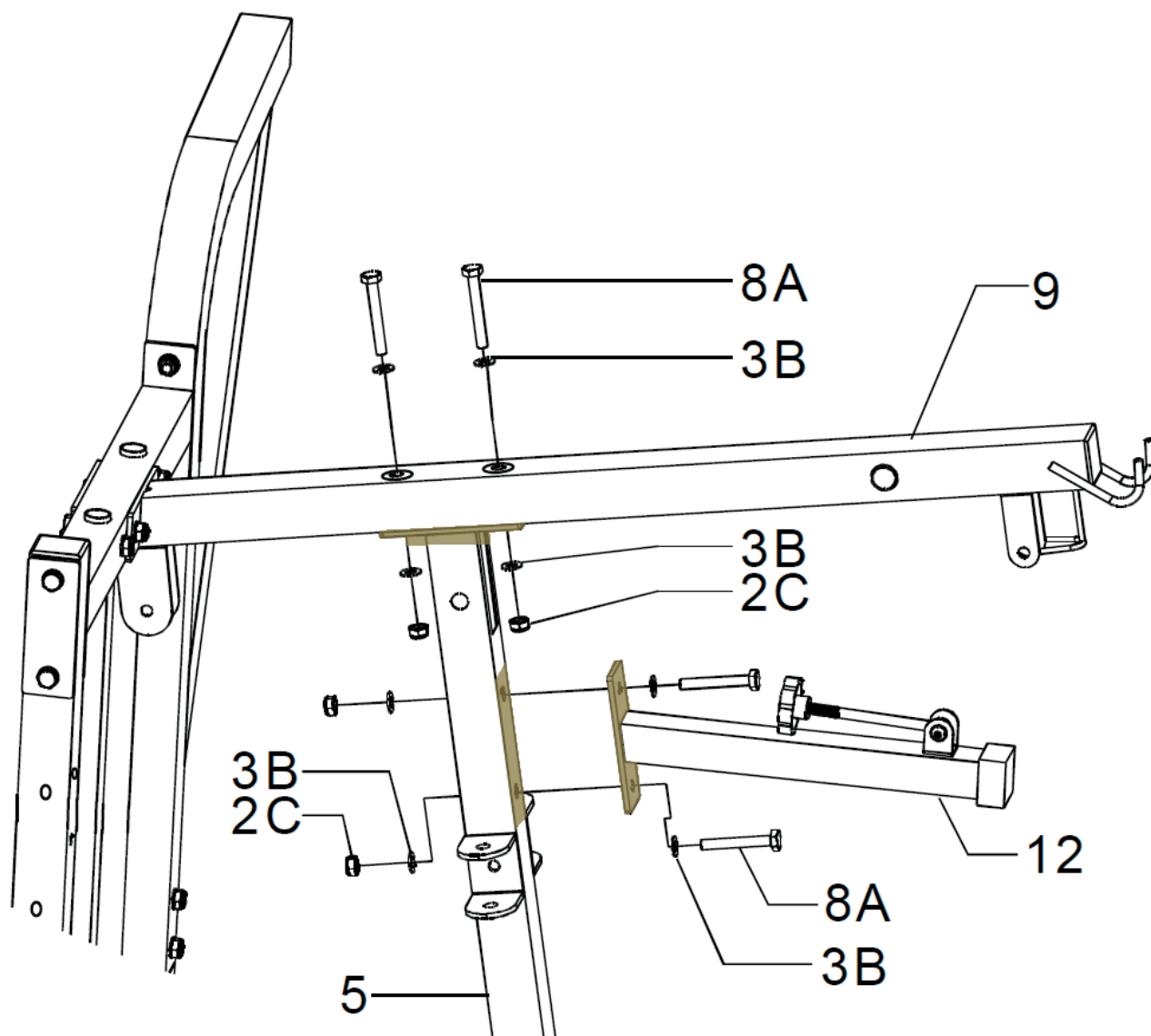
1. Tyče do závaží (29) vložte otvorem do spodního rámu (1).
2. Gumový doraz (49) dejte na tyče do závaží (29).
3. Devět kusů závaží (50) nasuňte na tyče na závaží (29).
4. Držáky a kryty na závaží (32) připevněte ke spodnímu rámu (1) 4 šrouby M6x60 (1A) s 4 podložkami M6 (1B), a 4 maticemi (4C).
5. Tyč pro nastavení závaží (22) vložte do závaží (50), poté vložte zakončení tyče pro výběr závaží (39) na tyč pro nastavení závaží (22) a zajistěte čepem (40).
6. Poté nasadte na tyče vrchní závaží (51), a podložku (41) nasuňte na závaží (51).
7. Čep pro výběr závaží (42) vložte do závaží (50).



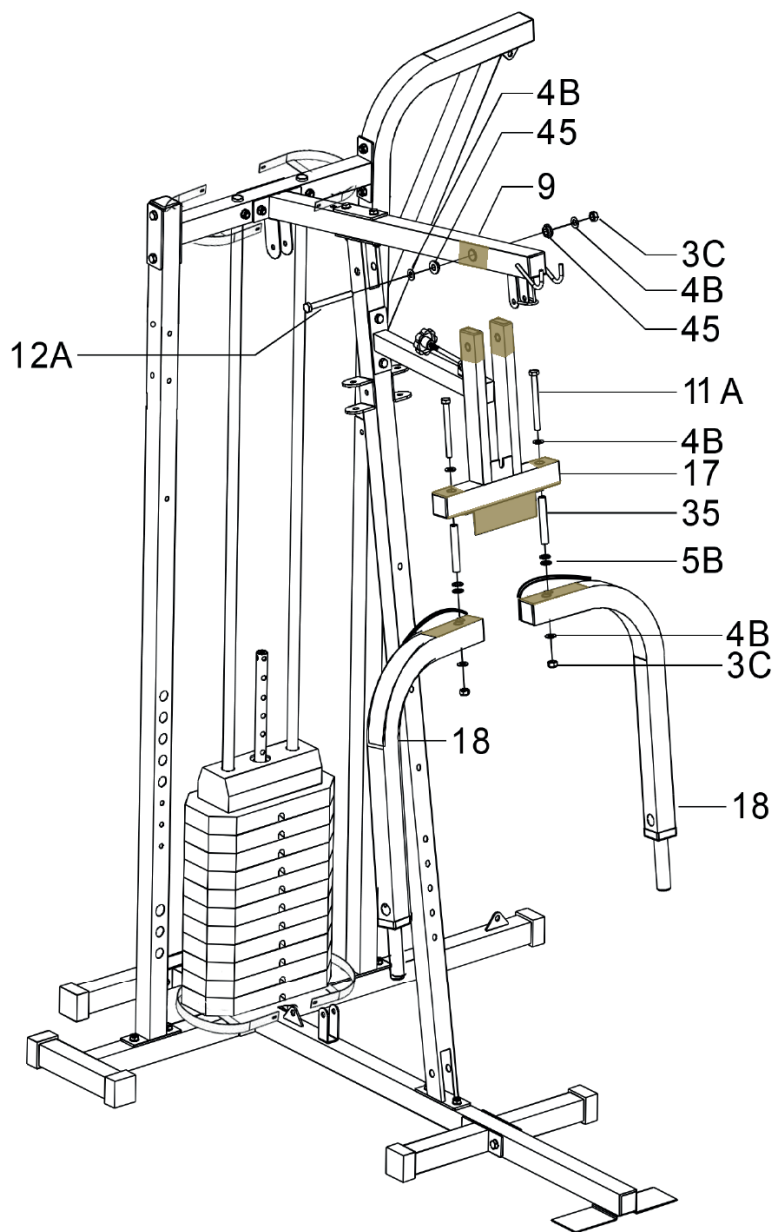
1. Zadní spojovací rám (16) nasadíte na tyče na závaží (29), poté jej připevníte k vertikálnímu podpůrnému rámu (6) a hornímu podpůrnému rámu (8) pomocí 4 šestihranných šroubů M10x75 (8A), 1 destičky (38), 8 podložek M10 (3B) a 4 matic M10 (2C).



1. Tyče do závaží (29) připevněte k zadnímu spojovacímu rámu (16) a utáhněte je pomocí 2 šroubů M10x65 (6A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).
3. Horní rám (9) připevněte k zadnímu spojovacímu rámu (16) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).

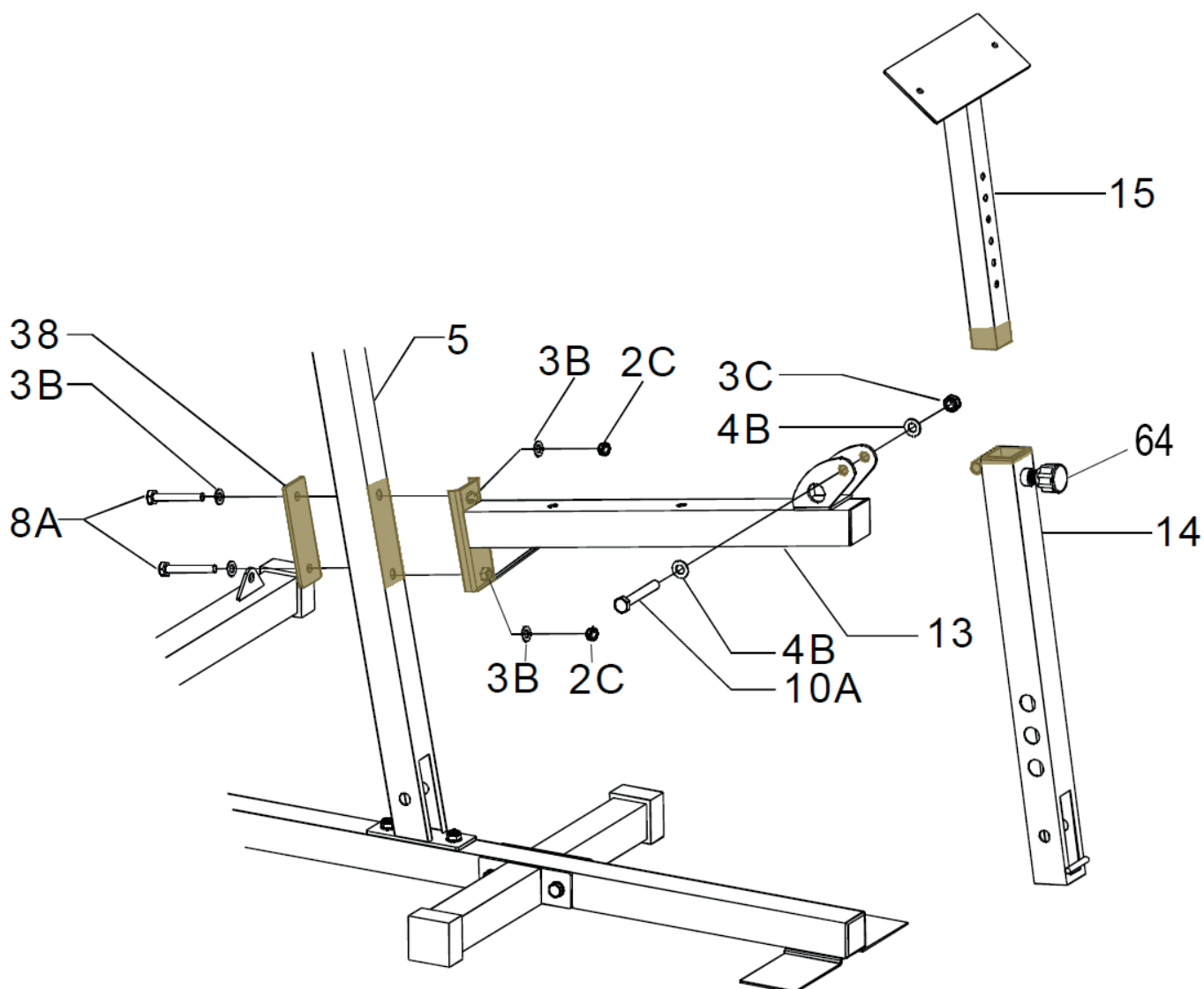


1. Horní rám (9) připevněte k vertikálnímu rámu (5) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).
2. Rám pro nastavení peck-decku (12) připevněte k vertikálnímu rámu (5) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).

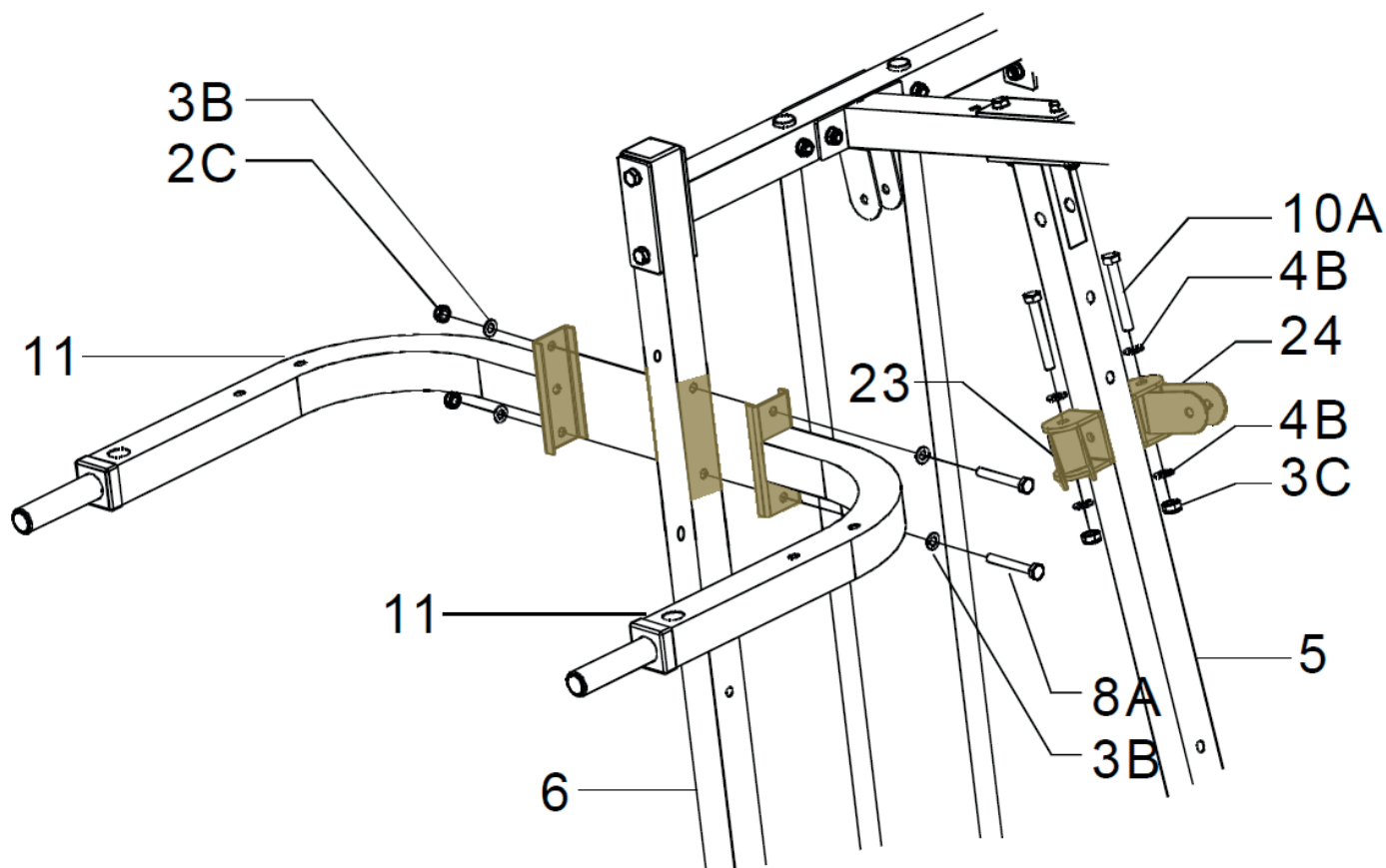


1. Dvě pouzdra (45) vložte do vrchního rámu (9), poté přimontujte rám na peck-deck (17) k vrchnímu rámu (9) pomocí 1 šroubu M12x130 (12A), 2 podložek M12 (4B) a 1 matice M12 (3C).

2. Dva kovové čepy (35) vložte do rámu na peck-deck (17), poté vložte na kovové čepy (35) 4 podložky (5B), připevněte je k levému a pravému rameni na peck-deck (18) pomocí 2 kusů šroubů M12x125 (11A), 4 podložek M12 (4B) a 2 matic M12 (3C).

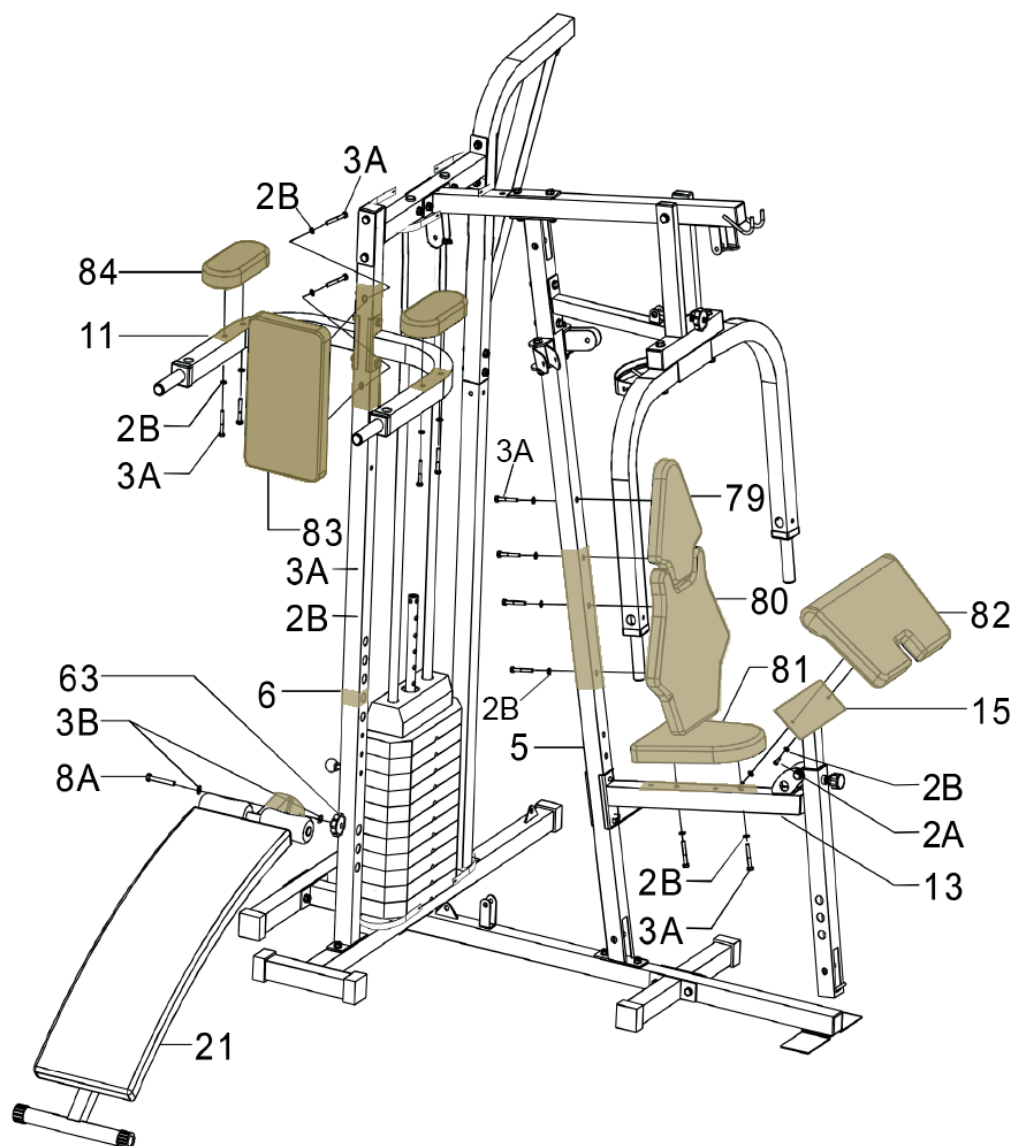


1. Rám pod sedlem (13) a destičku (38) připevněte k vertikálnímu rámu (5) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).
2. Rám na předkopávání (14) připevněte k rámu pod sedlem (13) pomocí 1 šestihranného šroubu M12x18 (10A), 2 podložek M12 (4B) a 1 matice M12 (3C).
3. Rám pro bicepsovou opěrku (15) vložte do rámu na předkopávání (14) a zajistěte jej pomocí aretačního šroubu (64).

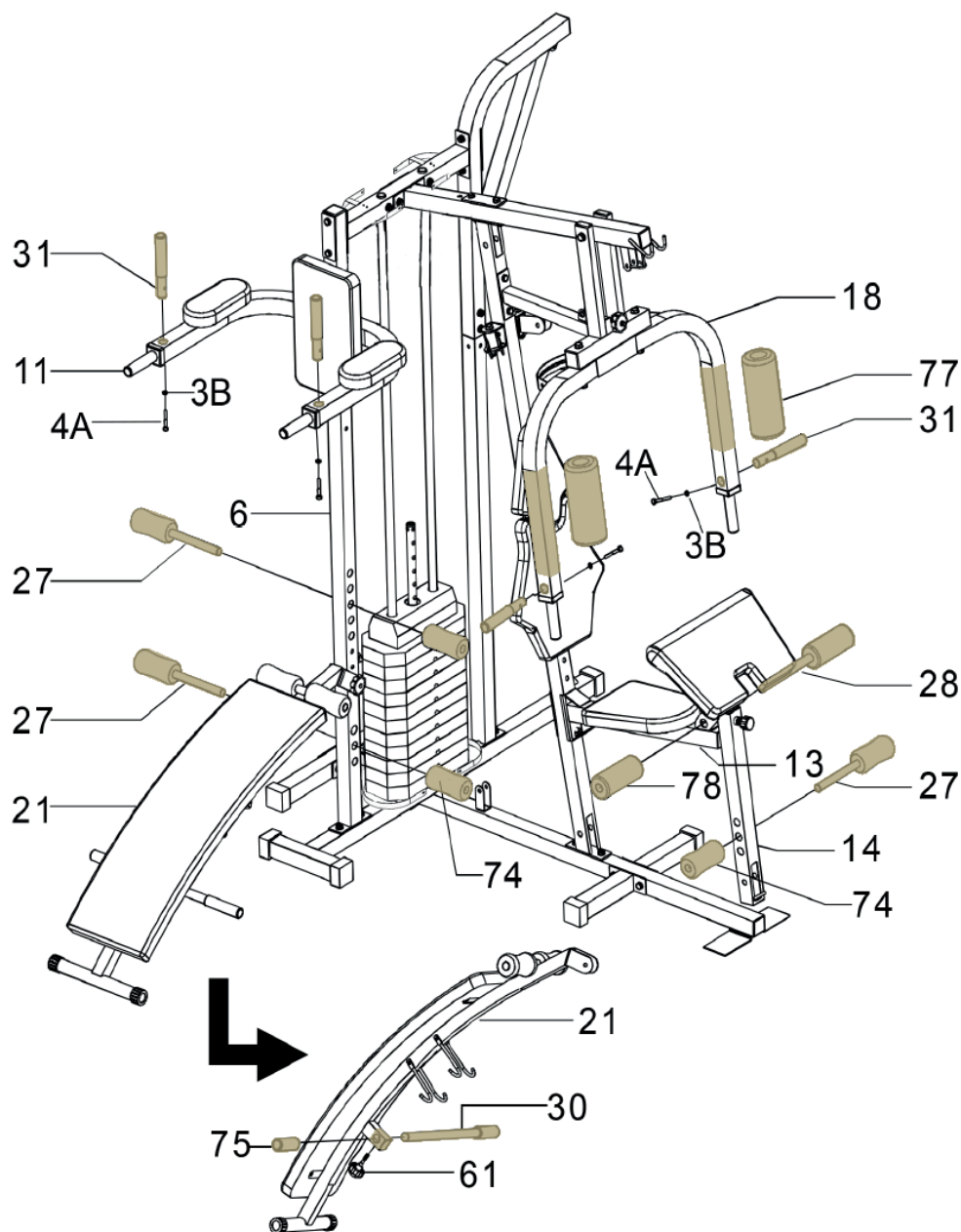


1. Levý a pravý držák kladky (23/24) připevněte k vertikálnímu rámu (5) pomocí 2 šroubů M12x18 (10A) , 4 podložek M12 (4B) a 2 matic M12 (3C).

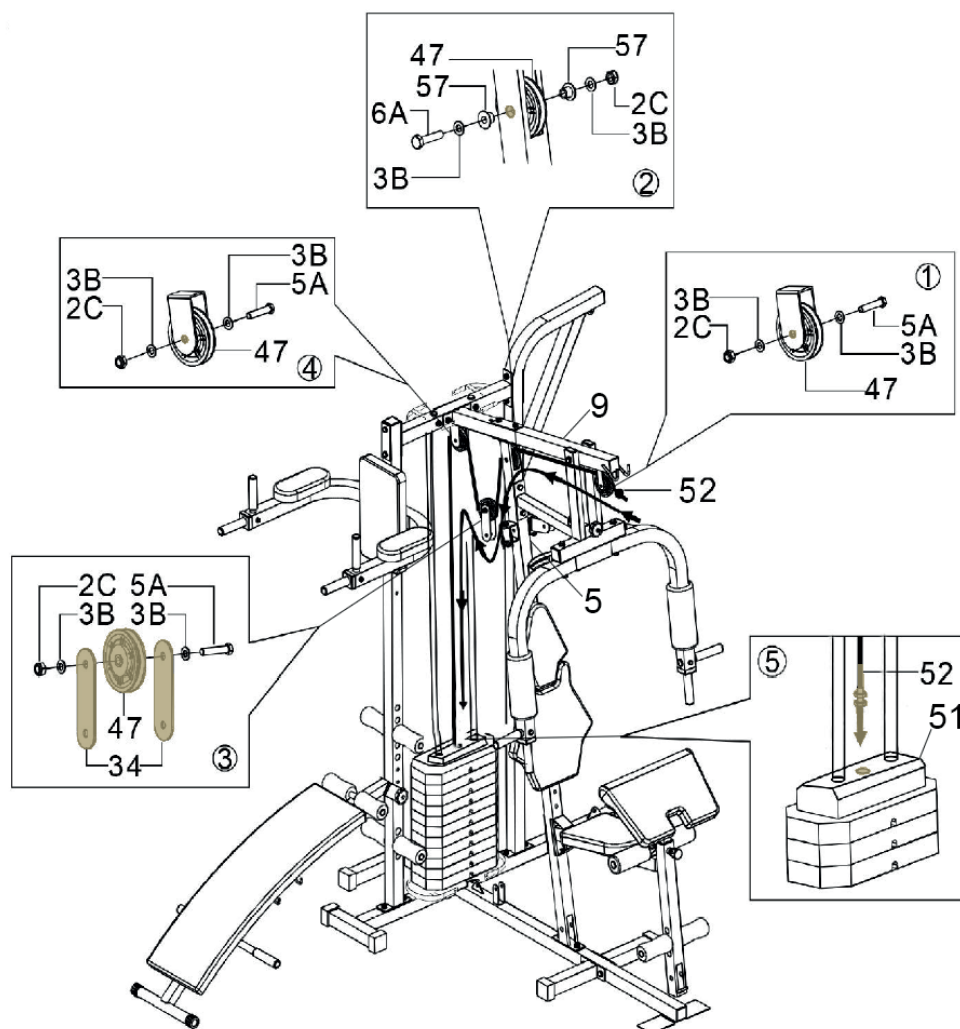
2. Pravé a levé rameno pro dípy (11) připevněte k vertikálnímu podpůrnému rámu (6) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C) .



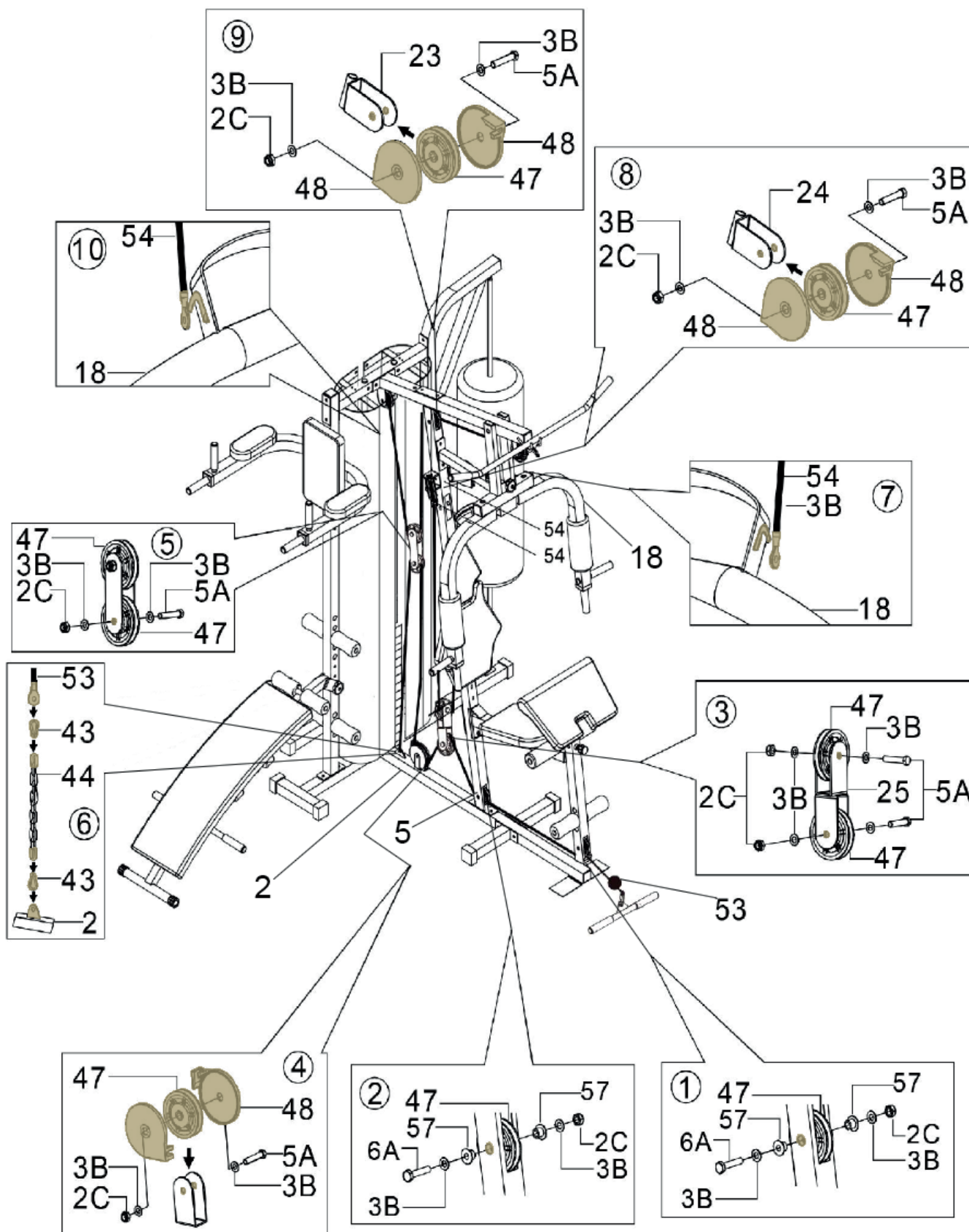
1. Opěrku na Scottovu lavici (82) připevněte k rámu pro bicepsovou opěrku (15) pomocí šestihranného šroubu M8x20 (2A) a 2 podložek M8 (2B).
2. Sedlo (81) připevněte k rámu pod sedlem (13) a přišroubujte ho šestihranným šroubem M8x65 (3A) a 2 podložkami M8 (2B).
3. Opěrku hlavy (79) a opěrku zad (80) přišroubujte k vertikálnímu rámu (5) 4 šrouby M8x65 (3A) a 4 podložkami M8 (2B).
4. Opěrku zad (83) přišroubujte k vertikálnímu podpůrnému rámu (6) 2 šrouby M8x65 (3A) a 2 podložkami M8 (2B).
5. Opěrky rukou (84) připevněte samostatně k pravému a levému rameni pro dipy (11) a přišroubujte je 4 šrouby M8x65 (3A) a 4 podložkami M8 (2B).
6. Rám s opěrkou pro břicho (21) přišroubujte k vertikálnímu podpůrnému rámu (6) pomocí šroubu M10x75 (8A), 2 podložek M10 (3B) a 1 aretačního šroubu (63).



1. Čtyři vnější úchopy na peck-deck (31) vložte do otvoru k pravému a levému rameni pro dipy (11) a pravému a levému rameni na peck-deck (18) a přišroubujte je 4 šrouby M10x20 (4A) a 4 podložkami M10 (3B).
2. Dva pěnové válce 240 mm (77) vložte na levé a pravé rameno na peck-deck (18).
3. Jeden pěnový válec 320 mm (27) vložte do rámu na předkopávání (14) a na jeho druhou stranu nasuňte pěnový válec 135 mm (74). Poté nasuňte 2 pěnové válce 320 mm (27) do vertikálního podpůrného rámu (6) a na jejich druhou stranu nasuňte 2 pěnové válce 135 mm (74).
4. Pěnový válec 390 mm (28) vložte do otvoru rámu pod sedlem (13) a na jeho druhou stranu nasuňte pěnový válec 165 mm (78).
5. Kolík 570 mm (30) vložte do otvoru rámu s opěrkou pro břicho (21), následně je upevněte čepem 25*125 (75) a upevněte aretačním šroubem (61).

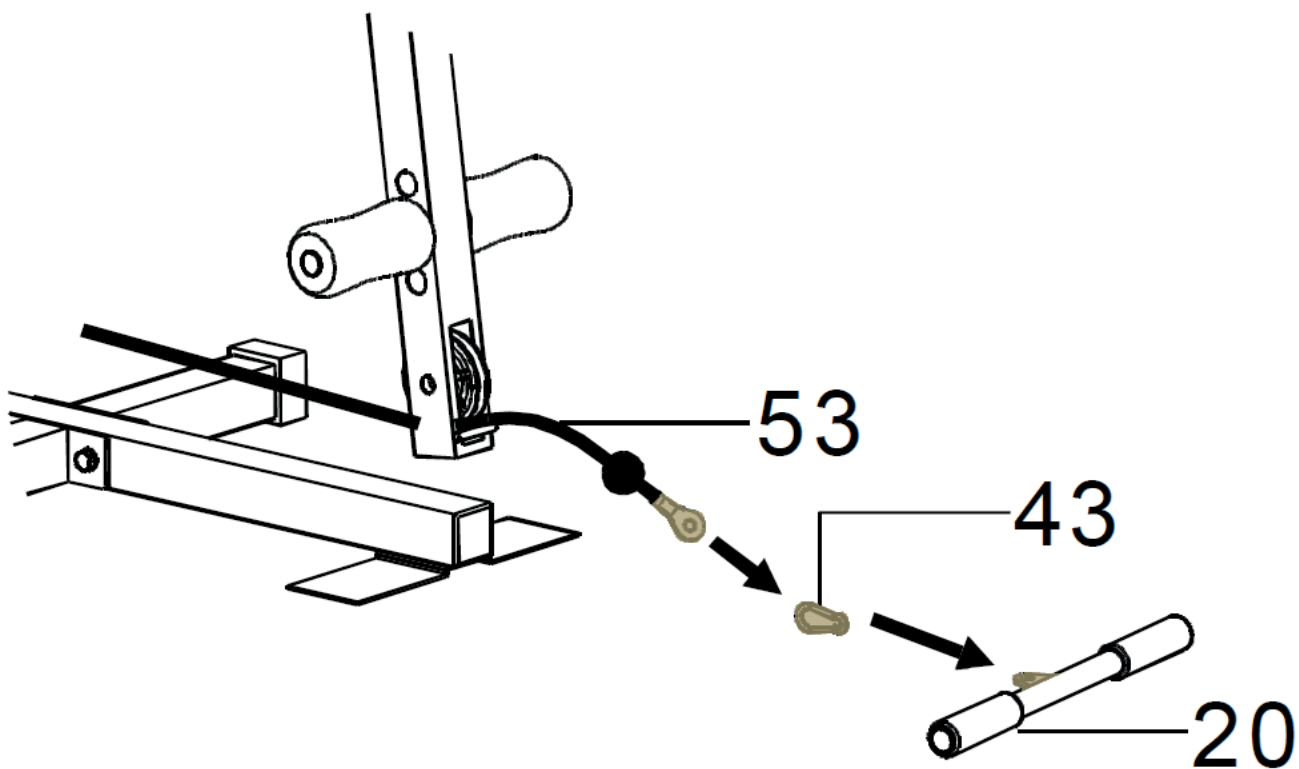


1. Kladkové lano (52) nasadíte na kladku (47 detail 1) a poté vložte kladku (47) do horního rámu (9) a podle detailu (1) přišroubujte 1 šroubem M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
2. Kladkové lano (52) nasadíte na druhou kladku (47 detail 2) a poté kladku (47) připevníte do vertikálního rámu (5), jak je vyobrazeno v detailu (2), z obou stran vložte vymešovací pouzdro (57) a přišroubujte jej 1 šroubem M10x65 (6A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
3. Kladkové lano (52) protáhněte pod kladku (47 detail 3) a poté podle detailu (3) připevněte destičky (34) na obě strany kladky (47) pomocí 1 šestihranného šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a 1 matice M10 (2C).
4. Kladkové lano (52) nasadíte na kladku (47 detail 4), poté vložte kladku (47) do horního rámu (9) dle detailu (4) a přišroubujte ji 1 šroubem M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
5. Kladkové lano (52) vložte do horního závaží (51) a upevněte jej pomocí závitů na kladkovém laně (52).

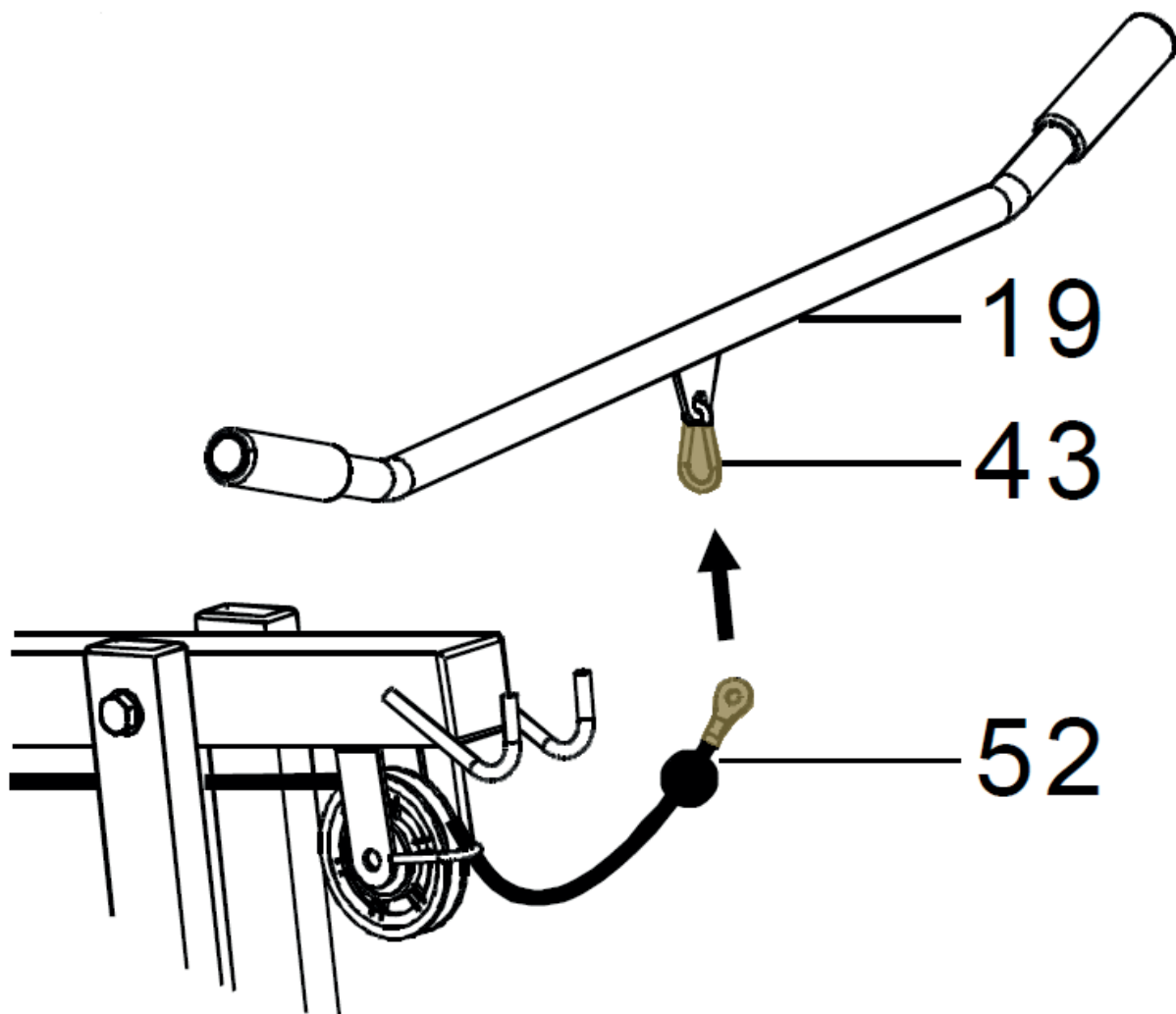




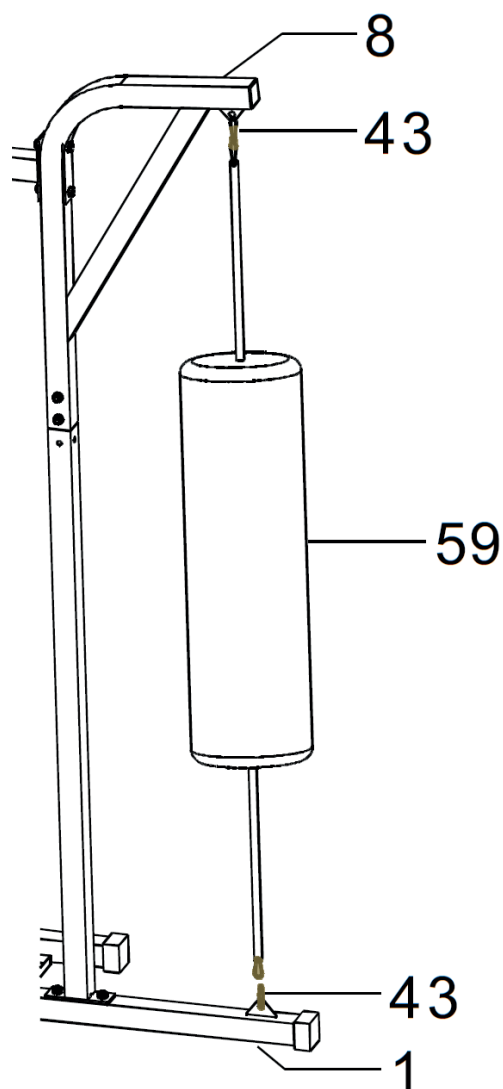
1. Kladkové lano (53) dejte do kladky (47). Podle detailu (1) vložte kladku (47) do rámu na předkopávání (14), na obě strany rámu na předkopávání vložte vymešovací pouzdro (57) a upevněte je 1 šroubem M10x65 (6A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
2. Kladkové lano (53) dejte do kladky (47), poté vložte kladku (47) podle detailu (2) do vertikálního rámu (5), na obě strany vertikálního rámu vložte vymešovací pouzdro (57), upevněte je 1 šroubem M10x65 (6A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
3. Kladkové lano (53) dejte do kladky (47), poté vložte kladku (47) do otočného držáku kladky (25), podle detailu (3) a upevněte jej 1 šroubem M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
4. Kladkové lano (53) dejte do kladky (47), podle detailu (4) připevněte kryt kladky (48) na obě strany kladky, poté je vložte do otočného držáku kladky na hlavním rámu (2) a upevněte je 1 šroubem M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
5. Kladkové lano (53) dejte do kladky (47), podle detailu (5) pak připevněte destičky (34) na obě strany kladky pomocí 1 šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a 1 matice M10 (2C).
6. Karabinu (43) nasadte na konec kladkového lana (53), nasadte řetěz (44) na karabinu (43), poté nasadte karabinu (43) na druhý konec řetězu (44). Nakonec karabinu (43) zahákněte do trojúhelníkového otvoru v hlavním rámu (2) pro upevnění.
7. Levé a pravé rameno na peck-deck (18) připevněte z každé strany lana (54) a připevněte je k háku na trubce ramene (18).
8. Kladkové lano (54) vložte do kladky (47), podle detailu (8) připevněte kryt kladky (48) na obě strany kladky, poté je vložte do pravého držáku kladky (24) a upevněte je 1 šroubem M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
9. Kladkové lano (54) vložte do kladky (47), podle detailu (9) připevněte kryt kladky (48) na obě strany kladky, poté je vložte do levého držáku kladky (23) a upevněte je 1 šroubem M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).
10. Levé a pravé rameno na peck-deck (18) připevněte ke kladkovému lanu (54), upevněte je 1 šroubem M10x20 (4A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticí M10 (2C).



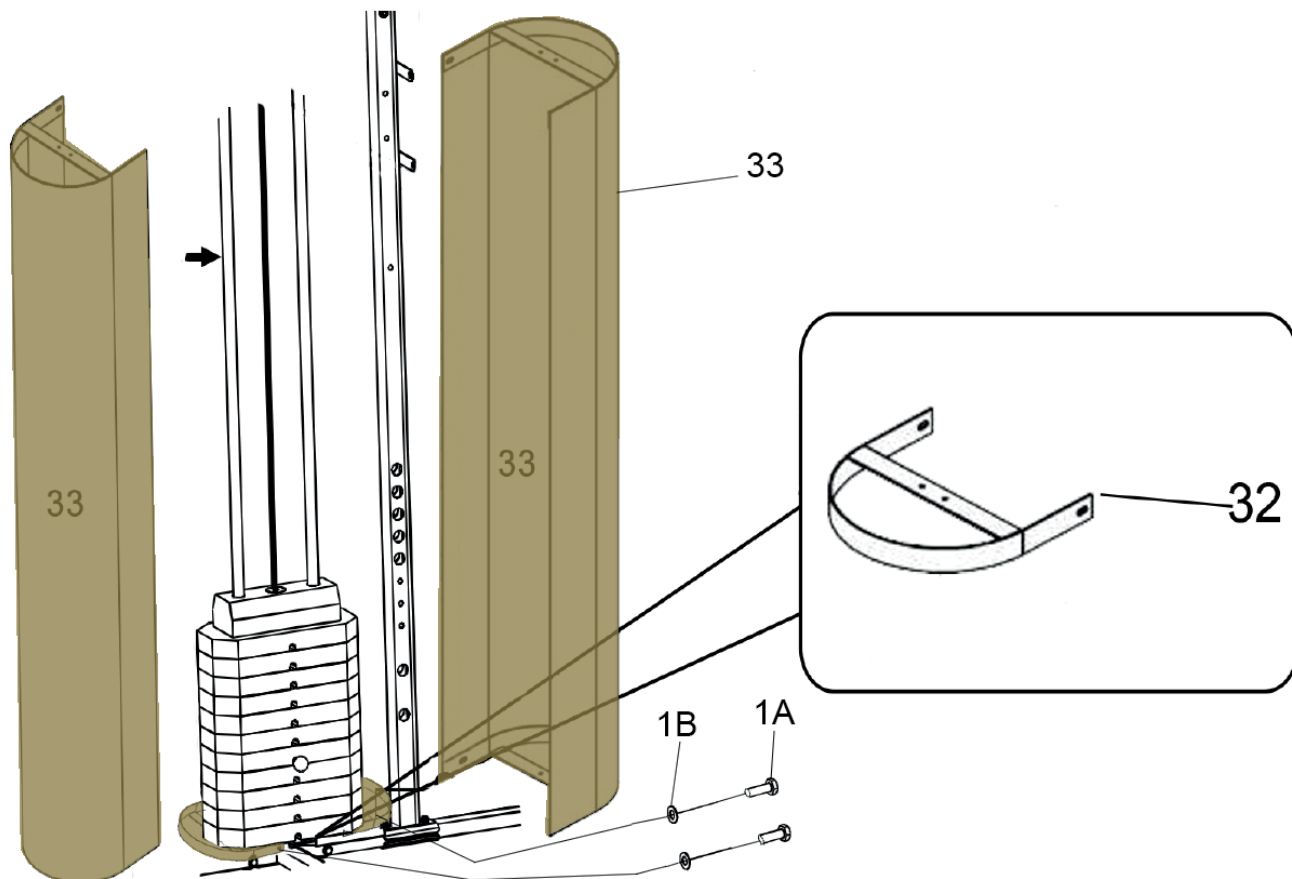
1. Kladkové lano (53) připojte ke karabině (43) a karabinu (43) připevněte k bicepsovému adaptéru (20).



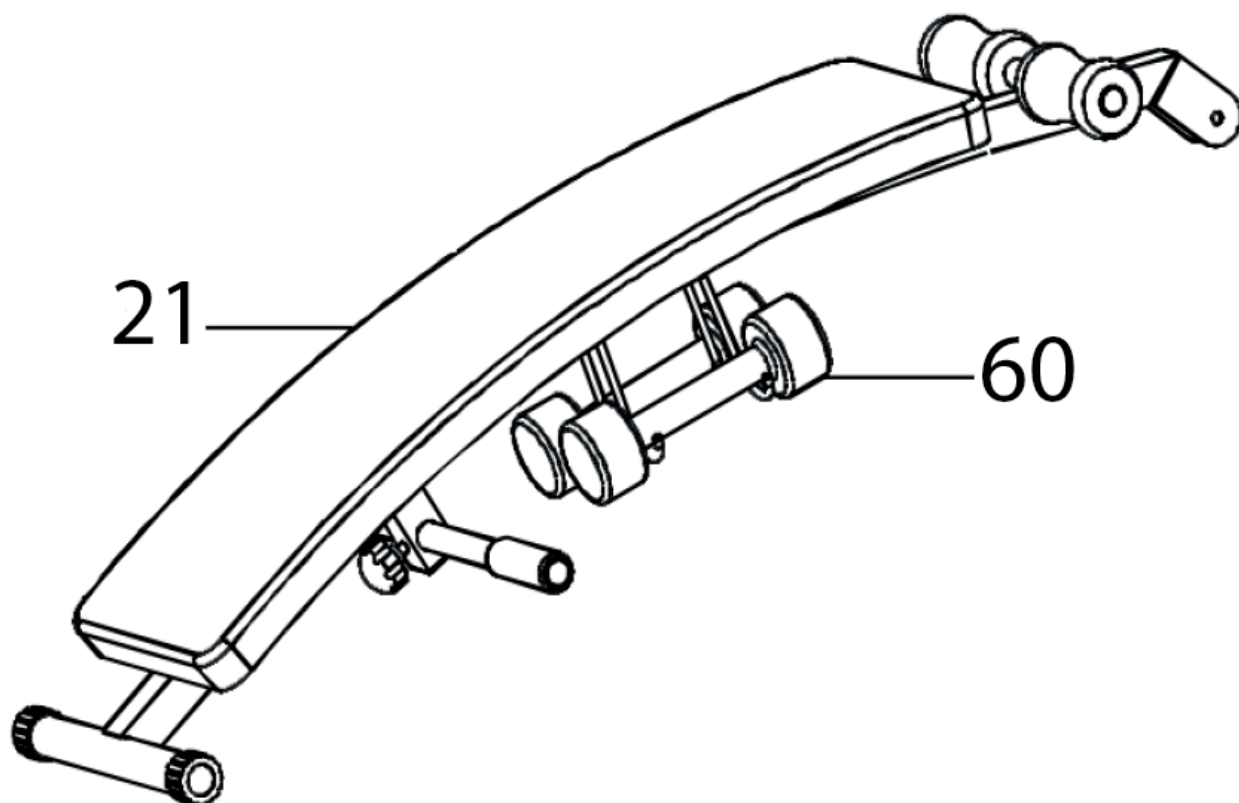
1. Karabinu (43) připojte k zádovému adaptéru (19) a ke kladkovému lanu (52).



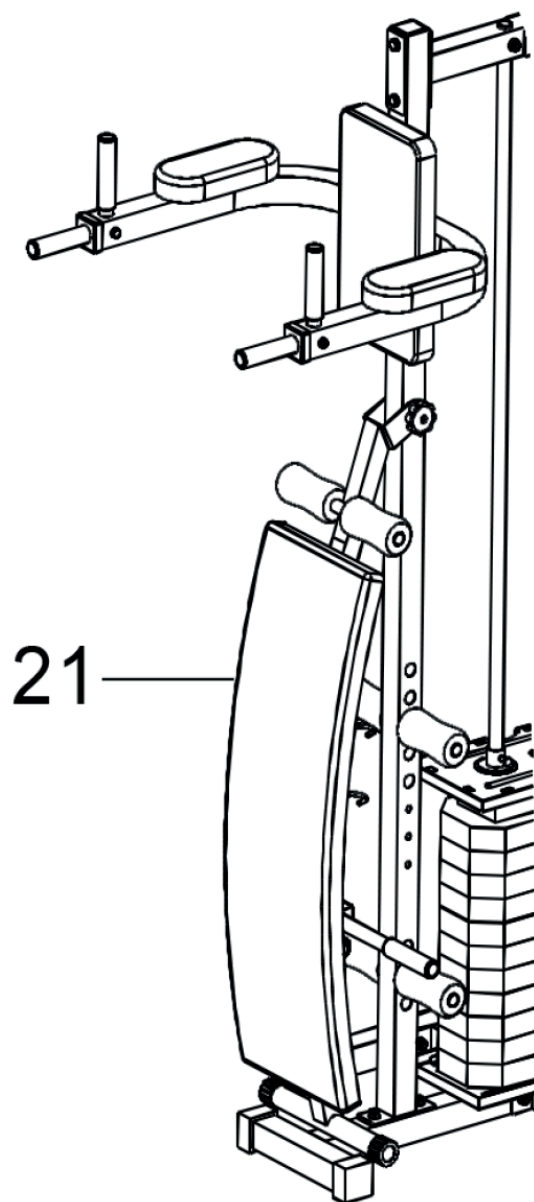
1. Karabinu (43) připevněte k boxovacímu pytli (59) a nacvakněte ji do otvoru v horním podpůrném rámu (8). Druhou karabinu (43) připevněte k boxovacímu pytli (59) a nacvakněte ji do otvoru ve spodním rámu (1).



1. Boční kryty (33) umístěte na držák a kryt na závaží (32) a připevněte je dvěma šrouby M6x60 (1A) a dvěma podložkami M6 (1B).



1. Činky (71) dejte na háky, které jsou umístěny na spodní straně lavice (30).



1. Pokud lavici nepoužíváte, zvedněte ji.



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 rozproudění krevního oběhu.

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

Zklidnění po cvičení – Po cvičení se ještě 5-10 minut protahujte. Protahováním po cvičení předcházíte problémům po cvičení a zvyšujete 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.



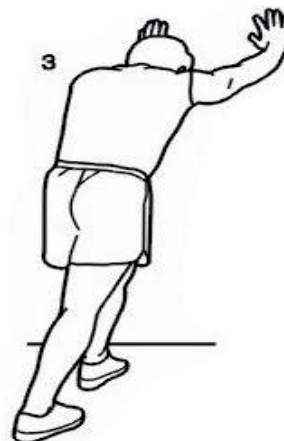
2. Protážení kolenních šlach

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

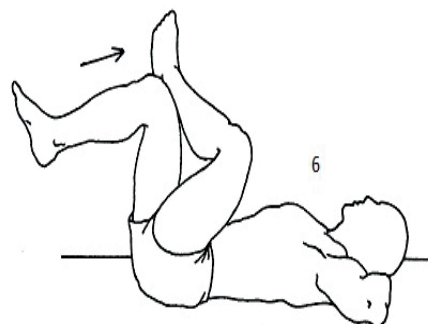
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





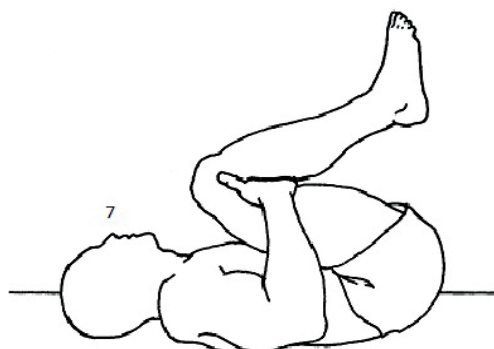
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

V lehu na zádech 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. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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



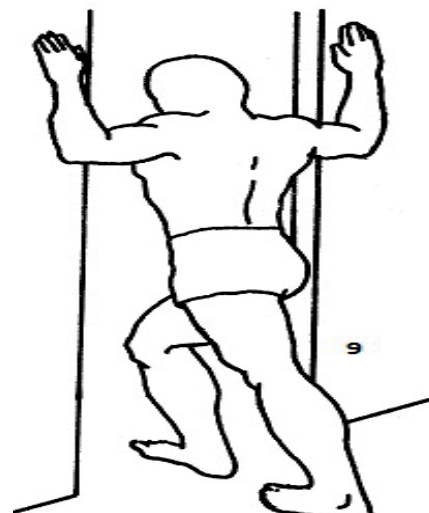
8. Protažení tricepsových svalů

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 korozí.

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

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

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost TRINTECO, s. r. o. se sídlem Antala Staška 2027/77, 140 00 Praha 4, I.Č.05254175, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Městským soudem v Praze oddíl C, vložka 260739. Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není. „Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní, nebo jiné podnikatelské činnosti. „Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba Prodávajícím poskytuje kupujícímu-spotřebiteli záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá jiná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen dodané zboží prohlédnout co nejdříve po jeho dodání. Kupující musí zboží prohlédnout, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou případně dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se záruka nevztahuje (nebyly splněny podmínky záruky, závada se neprojevila, byla nahlášena omylem, apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající přezkoumáním zjistí, že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s touto neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za nové. Prodávající, se souhlasem kupujícího, je oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci ve lhůtě, nejpozději do 30 dnů, od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuto jinak. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



Prosím prečítajte si pred montážou a prvým použitím pozorne tento návod. Obsahuje dôležité pokyny pre vašu bezpečnosť, rovnako ako pre použitie a údržbu stroja. Starostlivo uchovajte tento návod za účelom získavania potrebných informácií popr. prác na údržbe alebo objednanie náhradných dielov.

MAXIMÁLNA NOSNOSŤ PRÍSTROJA: 130kg. Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

Prístroj môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. Výhradne pre domáce využitie a pre telesný tréning dospelých, zdravých osôb. Každé iné použitie je neprípustné a môže byť nebezpečné či spôsobiť poškodenie stroja. Výrobca nemôže byť zodpovedný za škody spôsobené užívaním, ktoré nie je v súlade s určením prístroja. Ak bude niektorá časť poškodená alebo opotrebovaná alebo sa počas tréningu objavia znepokojujúce zvuky, okamžite prerušte tréning. Nepoužívajte zariadenie kým nebude porucha odstránená.

Neodborné opravy a konštrukčné zmeny (demontáž originálnych dielov, zabudovanie neprípustných dielov, atď.) Môžu ohroziť užívateľa.

Pri montáži zariadenia je potreba presne dodržiavať návod a používať len časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je potrebné skontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť posilňovacej veže. Vymeňte preto ihneď poškodené alebo opotrebované súčiastky a odstavte prístroj z prevádzky až do vykonania potrebných opráv. Používajte v prípade potreby iba originálne náhradné diely. Prevedte raz mesačne kontrolu všetkých častí veže, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, laniak, kladky, karabíny, rámu a ďalších dielov. Kontrolujte, či sú všetky karabíny, háčiky a istiace kolíky riadne zaistené. Kontrolujte, či lanká prechádzajú všetkými kladkami skrz stredovú drážku a nie sú rozstrapkané či poškodené. Kontrolujte, či sa voľne pohybujú otočné kladky. Kontrolujte, či sú opierky na posilňovači nôh riadne zaistené pomocou krytiel. Obojručné madlo by malo byť vždy odložené do háčikov na stĺpikoch. Ak bude treba naniesť na niektorý z dielov mazivo, odporúčame mazivo na báze lítia.

Pred začatím tréningu si nechajte svojim osobným lekárom objasniť, či ste pre tréning s týmto prístrojom zdravotne disponovaný. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.

Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu užívateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovacu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. K cvičeniu používajte vhodný odev a športovú obuv. Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi. Na posilňovacej veži môže súčasne cvičiť iba jedna osoba. Naše produkty podliehajú stálemu, inovačnému procesu zabezpečenia kvality. Vyhradujeme si právo na technické zmeny vzniknuté v dôsledku tohto procesu.

Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je potrebné umiestnenie prístroja zamedziť. Zaisťte v okolí veže dostatok voľného priestoru bez nábytku či iných predmetov.



Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné vyrovnať. Je odporúčané používať špeciálny protišmykový podklad, ktorý zabráni posúvaniu sa zariadenia počas tréningu.

Zariadenie nesmie byť používané osobami mladšími ako 15 rokov, alebo osobami so zníženými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami. Deti si nesmú so zariadením hrať. Čistenie a údržba nesmie byť vykonávaná deťmi. V blízkosti posilňovacej veže by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru. Pri premiestňovaní veže by mali byť prítomné 2 dospelé osoby.



ZOZNAM DIELOV

Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
01	Spodný rám	1	20	Bicepsový adaptér	1
02	Hlavný rám	1	21	Rám s opierkou pre brucho	1
03	Spojovací rám	1	22	Tyč pre nastavenie závažia	1
04	Zadný spodný rám	1	23	Ľavý držiak kladky	1
05	Vertikálny rám	1	24	Pravý držiak kladky	1
06	Vertikálny podporný rám	1	25	Otočný držiak kladky	1
07	Spodný podporný rám	1	26	Skrutka v tvare T	1
08	Horný podporný rám	1	27	Penové valce 370 mm	3
09	Vrchný rám	1	28	Penové valce 320 mm	1
10	Bočné rámy pre stabilitu	2	29	Tyče do závažia	2
11	Pravé a ľavé rameno pre dipy	2	30	Kolík pre penové valce	1
12	Rám pre nastavenie peck-decku	1	31	Vonkajšie úchopy na peck-deck	4
13	Rám pod sedačkou	1	32	Držiak a kryt na závažie	4
14	Rám na predkopávanie	1	33	Bočné kryty	2
15	Rám pre bicepsovú opierku	1	34	Doštička	2
16	Spojovací rám	1	35	Kovový čap	2
17	Rám na peck-deck	1	36	Háky na adaptéry	4
18	Ľavé a pravé rameno na peck-deck	2	38	Doštičky	2
19	Chrbtový adaptér	1			



ZOZNAM DIELOV

Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
39	Zakončenie tyče pre výber závažia	1	60	Činky	2
40	Čap	1	61	Aretačná skrutka	1
41	Podložka	1	62	Ozubené koliesko	2
42	Čap pre výber závažia	1	63	Koliesko na štelovanie	2
43	Karabíny	1	64	Aretačná skrutka	1
44	Reťaz	1	65	Plastová krytka	1
45	Puzdro	1	66	Krytka 38*38	1
47	Kladka	12	67	Krytka 50*50	7
48	Krytka na kladku	3	68	Krytka 38*38	1
49	Gumový doraz	2	69	Krytka 50*50	11
50	Závažie	11	70	Krytka	4
51	Vrchné závažie	1	71	Krytka 25*50	2
52	Kladkové lano	1	72	Plastový závit 25	18
53	Kladkové lano	1	73	Plastový závit 22	10
54	Kladkové lano	1	74	Penové valce 135 mm	8
57	Vymedzovacie puzdro	1	75	Čap 25*125	12
58	Uzáver voliča závažia	1	76	Čap 25*125	2
59	Boxovacie vrece	1			

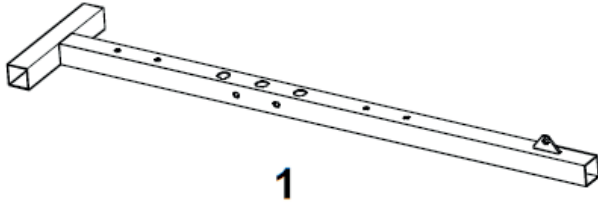


ZOZNAM DIELOV

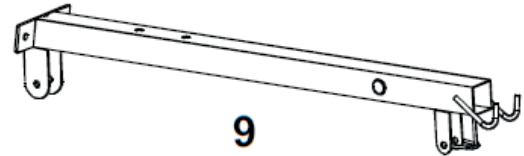
Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
77	Penové valce 240 mm	2	59	Boxovacie vrece	1
78	Penové valce 165 mm	2	8A	Skrutka M10x75	21
79	Opierka hlavy	1	9A	Skrutka M10x65	6
80	Opierka chrbta	1	10A	Skrutka M12x80	3
81	Sedadlo	1	11A	Skrutka M12x125	2
82	Opierka na scottovu lavicu	1	12A	Skrutka M12x130	3
83	Opierka chrbta	1	14A	Skrutka M8x38	1
84	Opierka rúk	2	1B	Podložka $\varnothing 6$	8
85	Opierka lavice na brucho	1	2B	Podložka $\varnothing 8$	15
1A	Skrutka M6x60		3B	Podložka $\varnothing 10$	85
2A	Skrutka M8x20	8	4B	Podložka $\varnothing 12$	12
3A	Skrutka M8x65	2	5B	Podložka $\varnothing 17$	4
4A	Skrutka M10x20	12	1C	Matica M8	1
5A	Skrutka M10x50	4	2C	Matica M10	41
6A	Skrutka M10x65	9	3C	Matica M12	6
57	Vymedzovacie puzdro	1	1D	Skrutka s kľúčom	2
58	Uzáver voliča závažia	1			



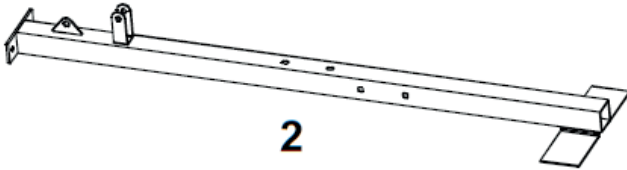
ZOZNAM DIELOV



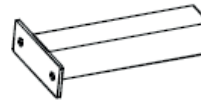
1



9



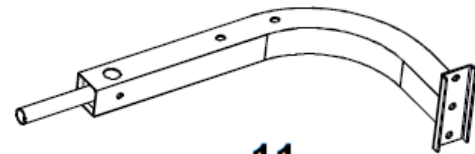
2



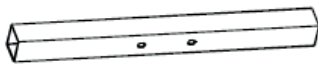
10



3



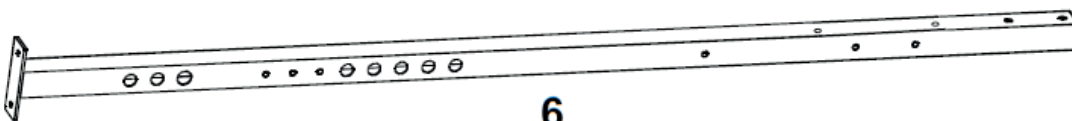
11



4



5



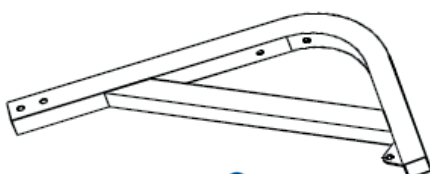
6



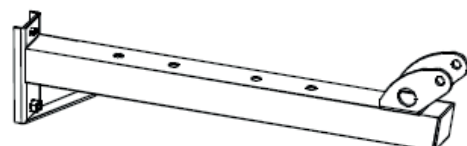
7



12



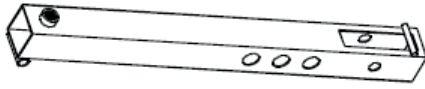
8



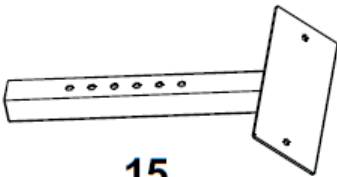
13



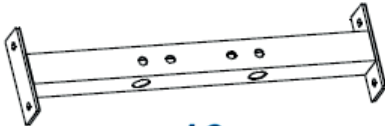
ZOZNAM DIELOV



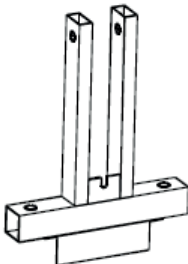
14



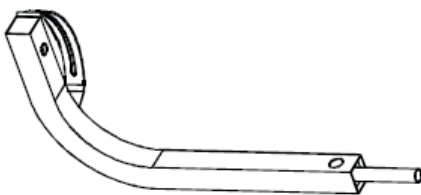
15



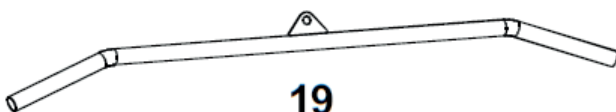
16



17



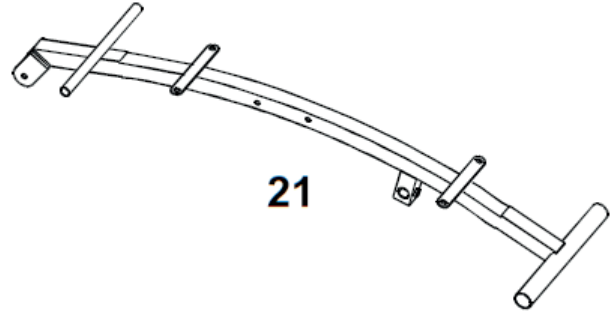
18



19



20



21



22



23



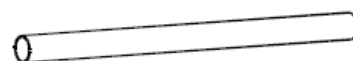
24



25



26



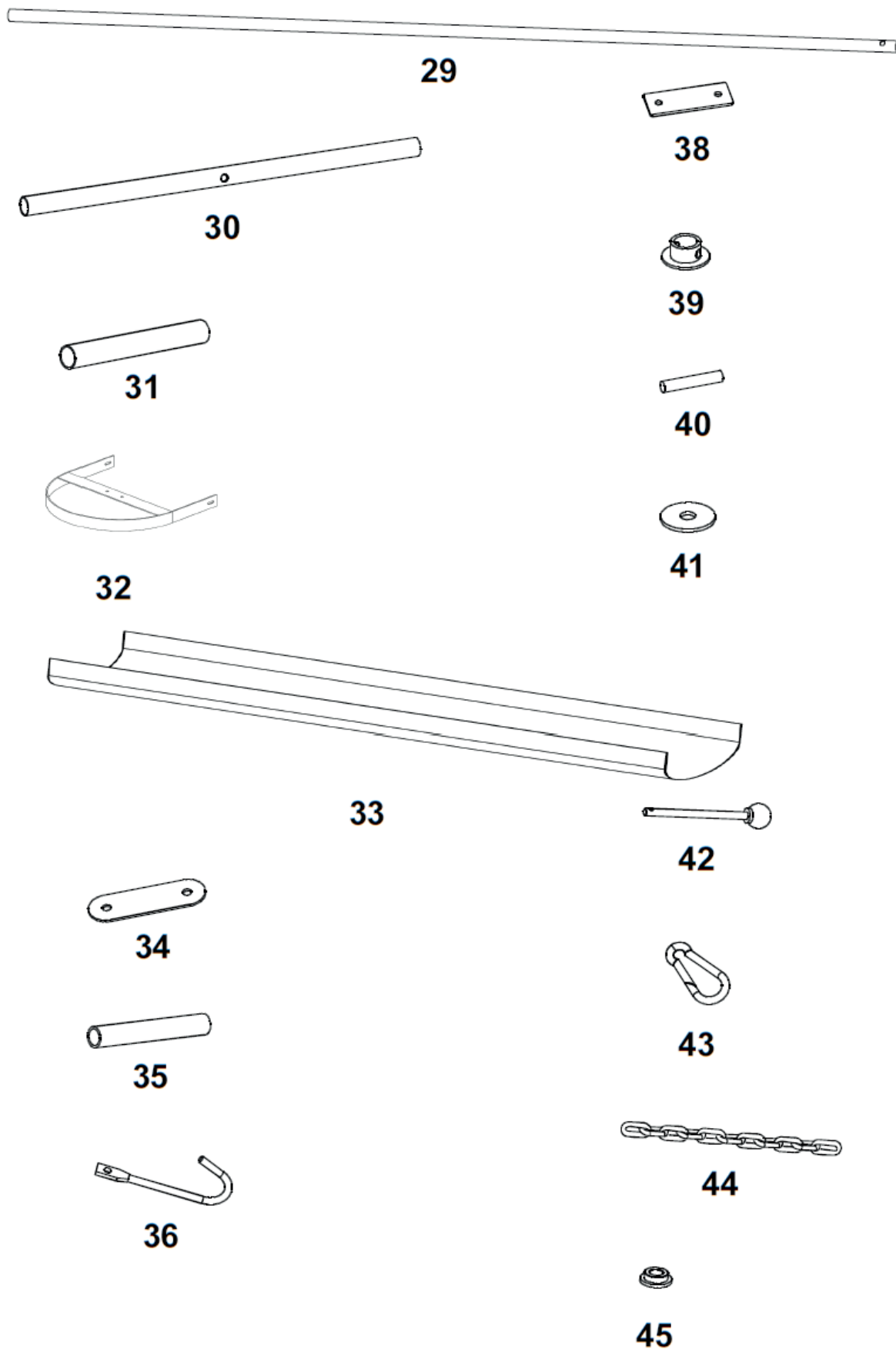
27



28



ZOZNAM DIELOV





ZOZNAM DIELOV



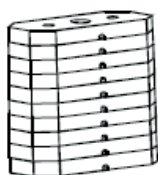
47



48



49



50



51



52



53



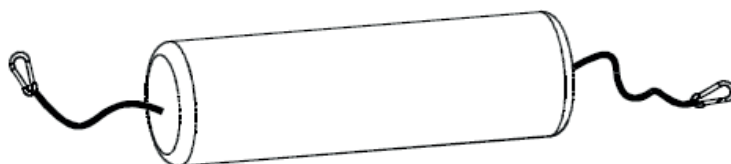
54



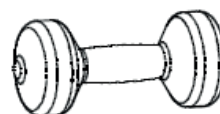
57



58



59



60

















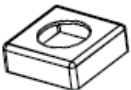

61



62

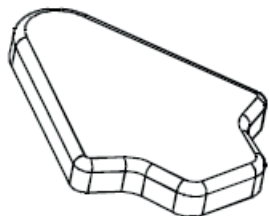


ZOZNAM DIELOV

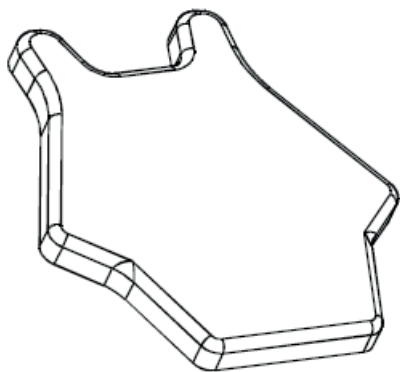
- | | | | |
|----|---|--|----|
| 63 |  |  | 72 |
| 64 |  |  | 73 |
| 65 |  |  | 74 |
| 66 |  |  | 75 |
| 67 |  |  | 76 |
| 68 |  |  | 77 |
| 69 |  |  | 78 |
| 70 |  | | |
| 71 |  | | |



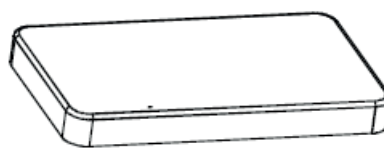
ZOZNAM DIELOV



79



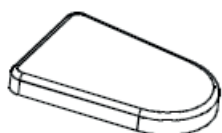
80



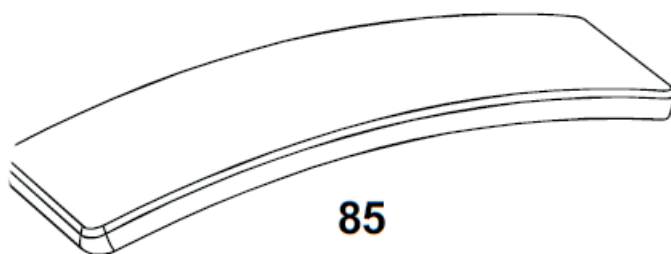
83



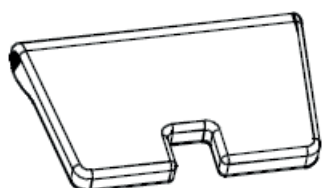
84



81



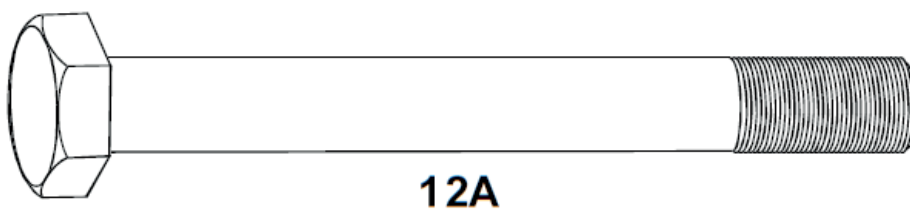
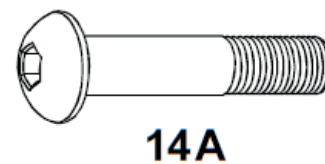
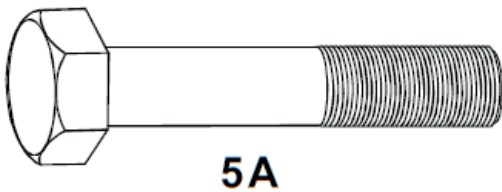
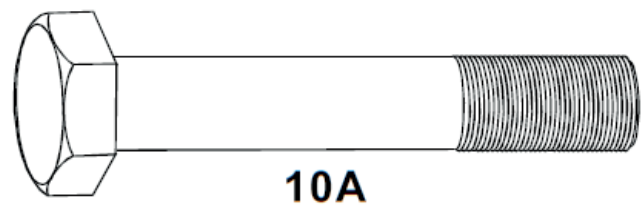
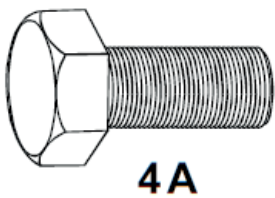
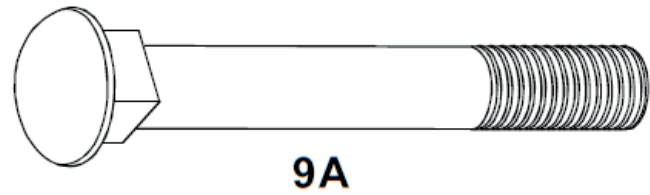
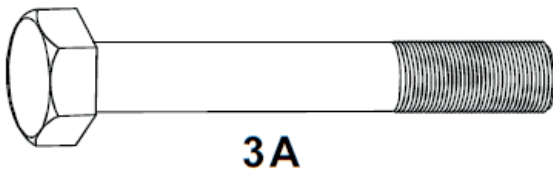
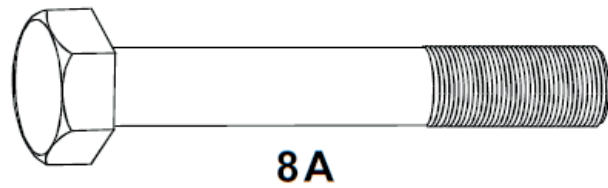
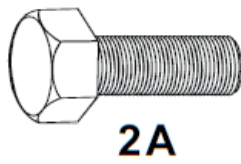
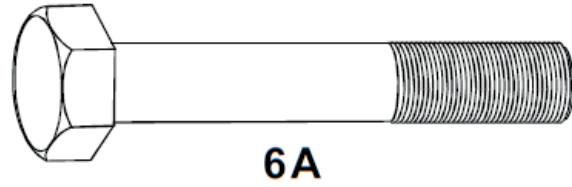
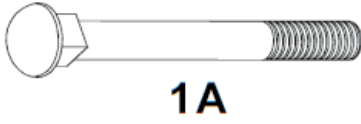
85



82



ZOZNAM DIELOV





ZOZNAM DIELOV



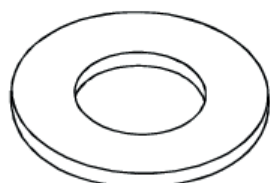
1B



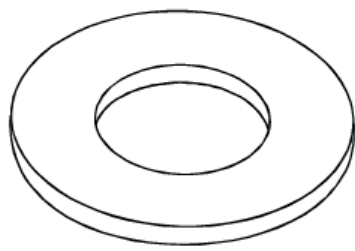
2B



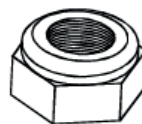
3B



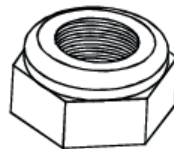
4B



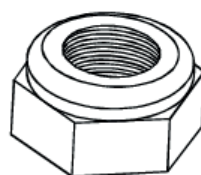
5B



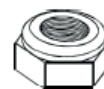
1C



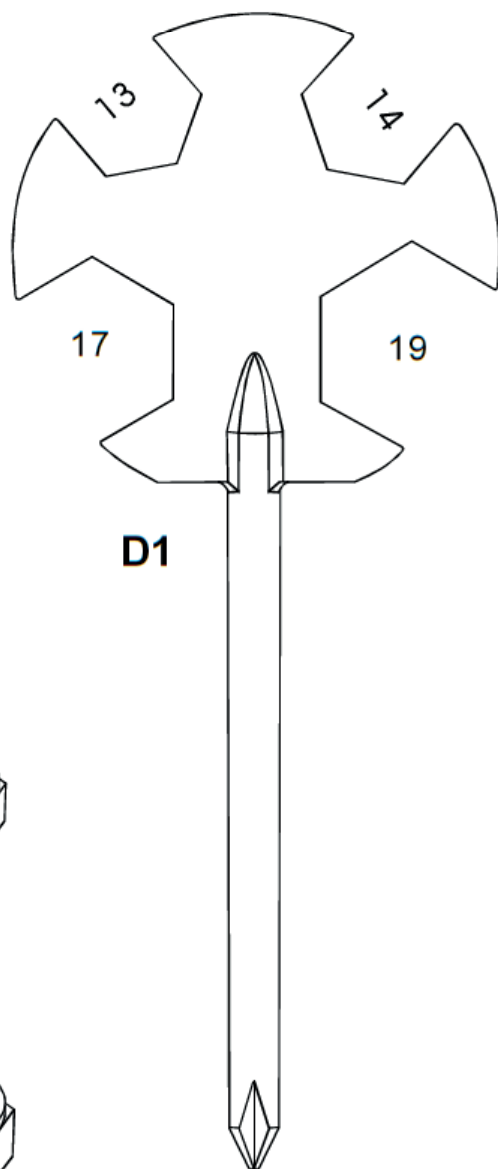
2C



3C



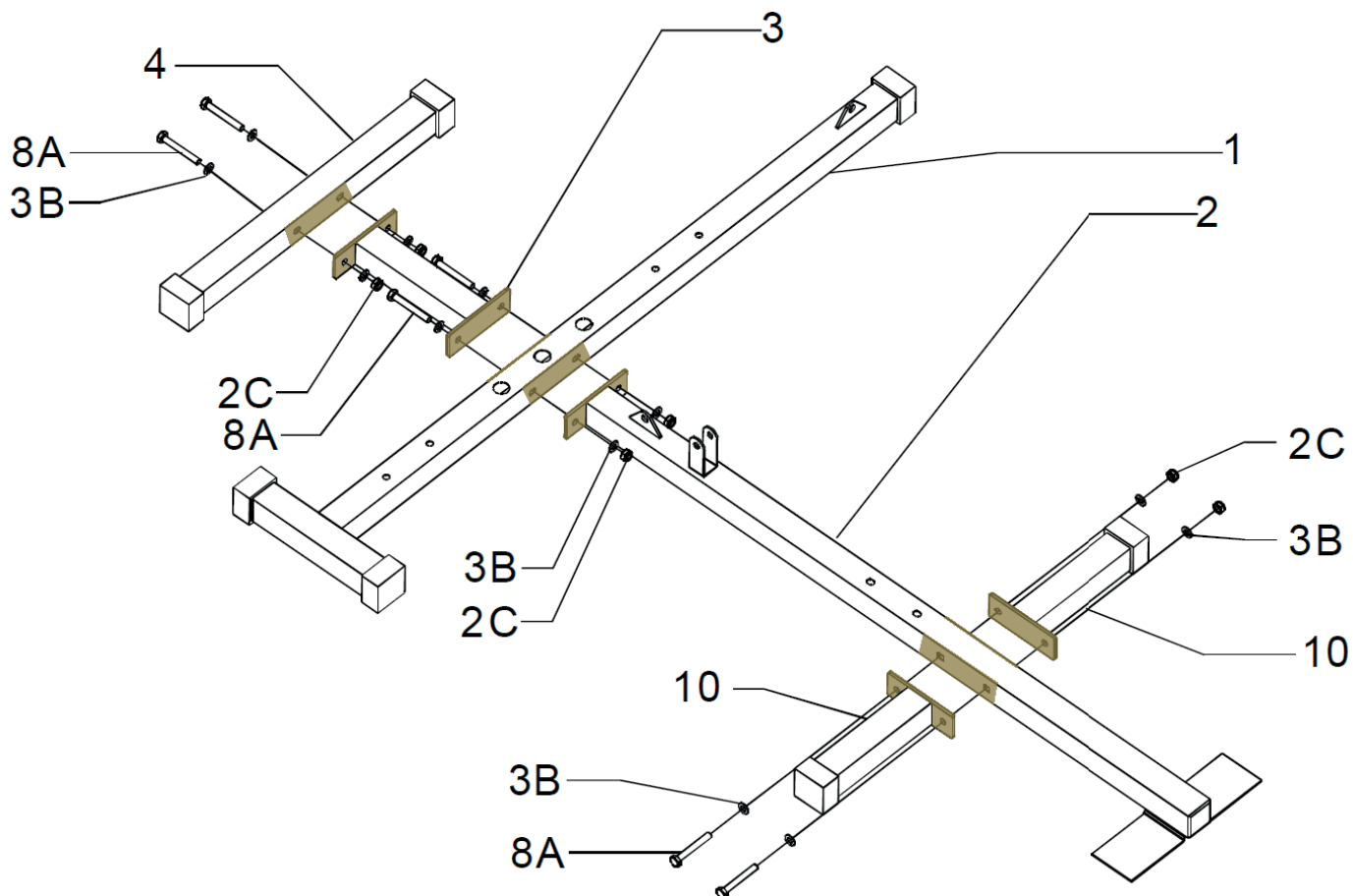
4C



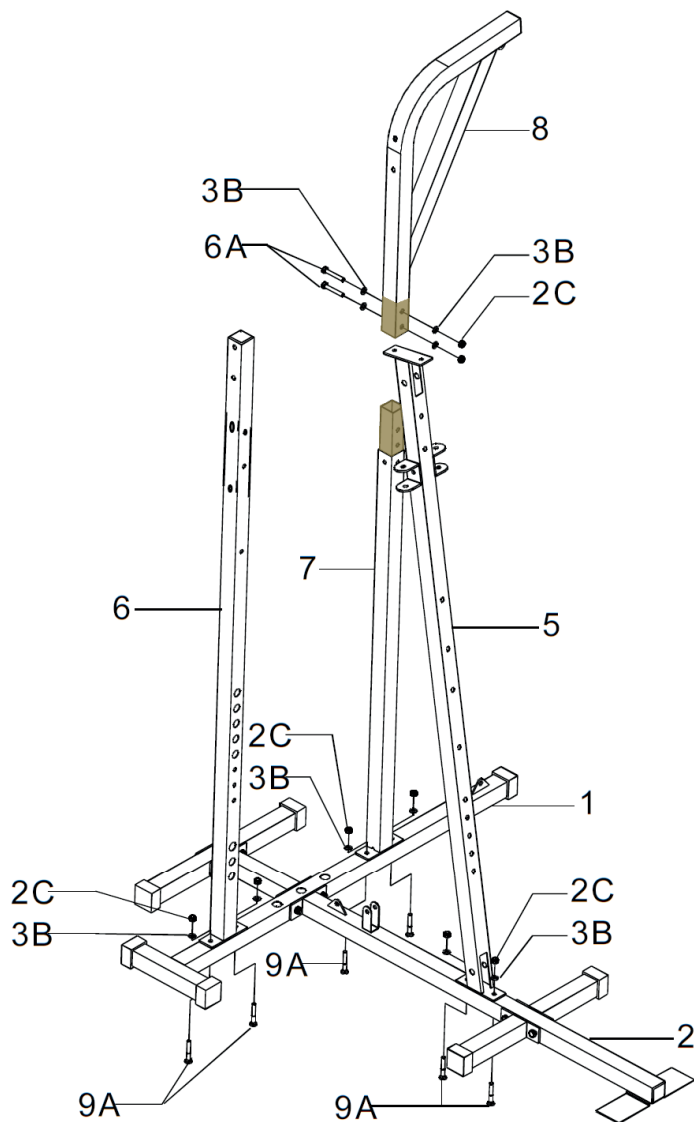


ODPORÚČANIE: SKRUTKU UCHYTENIA AKÝCHKOL'VEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY KLADKA NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

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



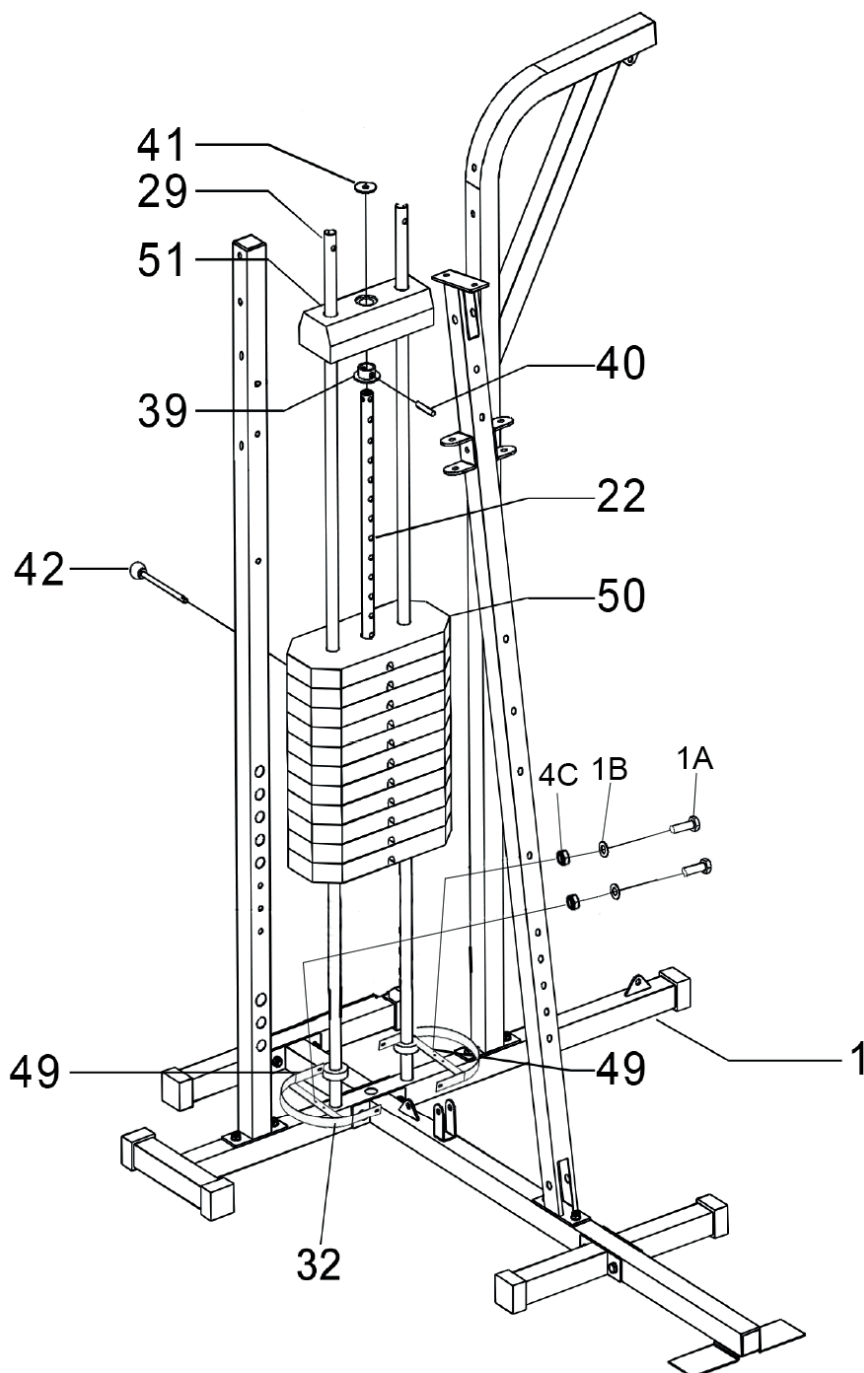
1. Spojovací rám (3) pripevnite k spodnému rámu (1) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).
2. Zadný spodný rám (4) pripevnite k spojovaciemu rámu (3) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).
3. Pripojte ľavý a pravý bočný rám pre stabilitu (10) k hlavnému rámu (2), utiahnite ich pomocou 2 šesťhranných skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).



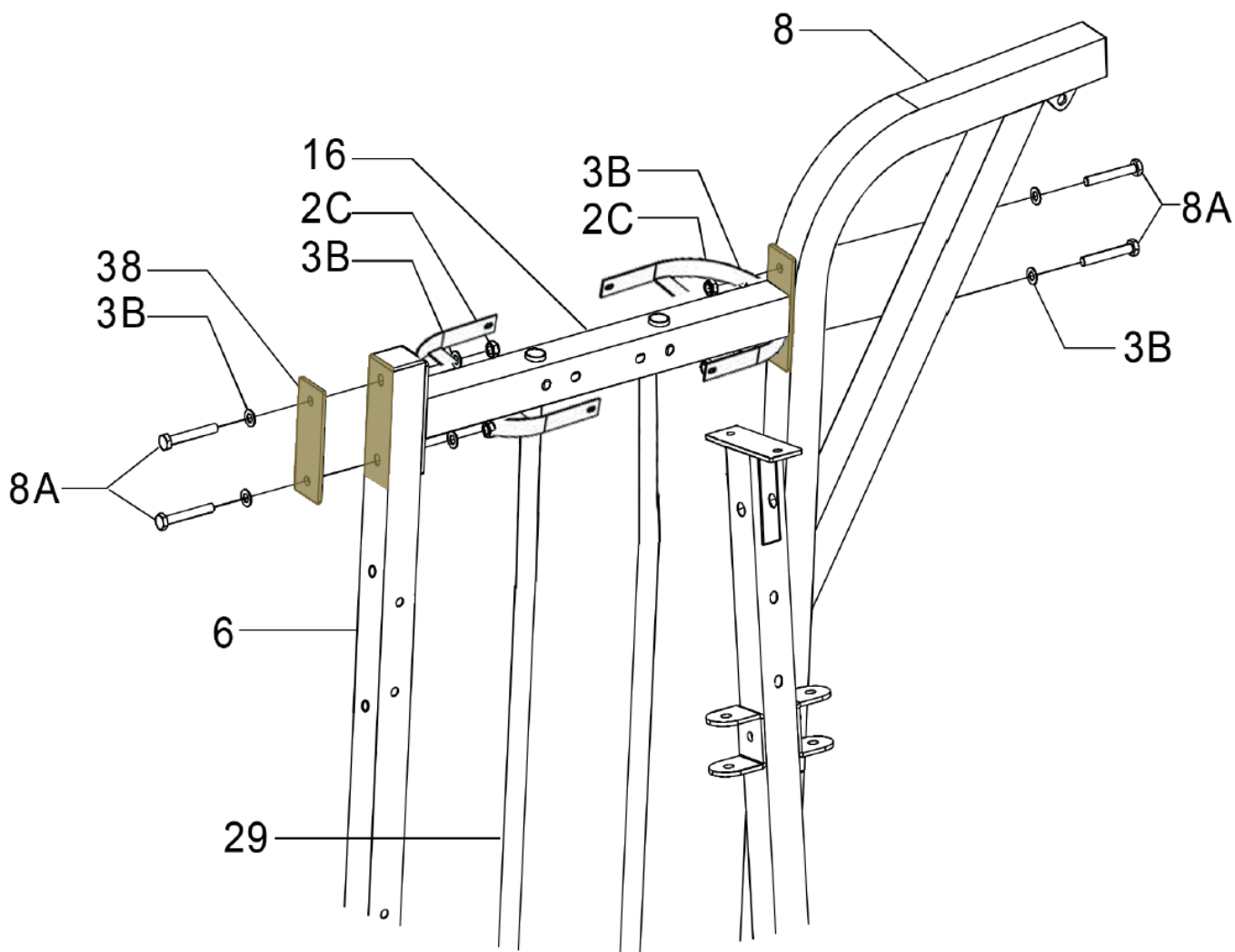
1. Vertikálny rám (5) pripevnite k hlavnému rámu (2) pomocou 2 skrutiek M10x65 (9A), 2 podložiek (3B) a 2 matíc (2C).

2. Vertikálny podporný rám (6) a spodný podporný rám (7) pripevnite k spodnému rámu (1) pomocou 4 skrutiek M10x65 (9A), 4 podložiek M10 (3B) a 4 matíc M10 (2C).

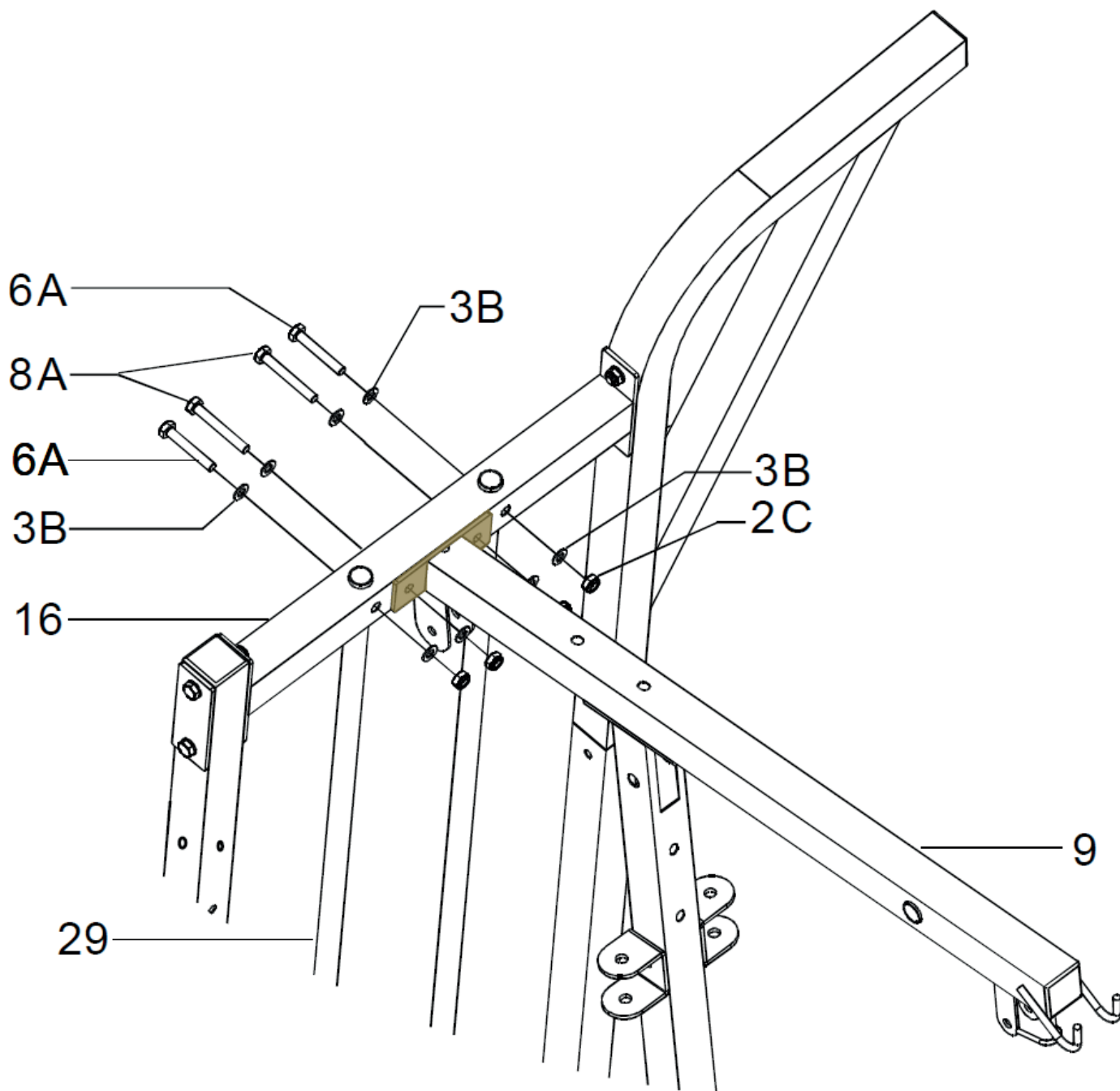
3. Horný podporný rám (8) vložte do spodného podporného rámu (7) a utiahnite ich pomocou 2 skrutiek M10x65 (6A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).



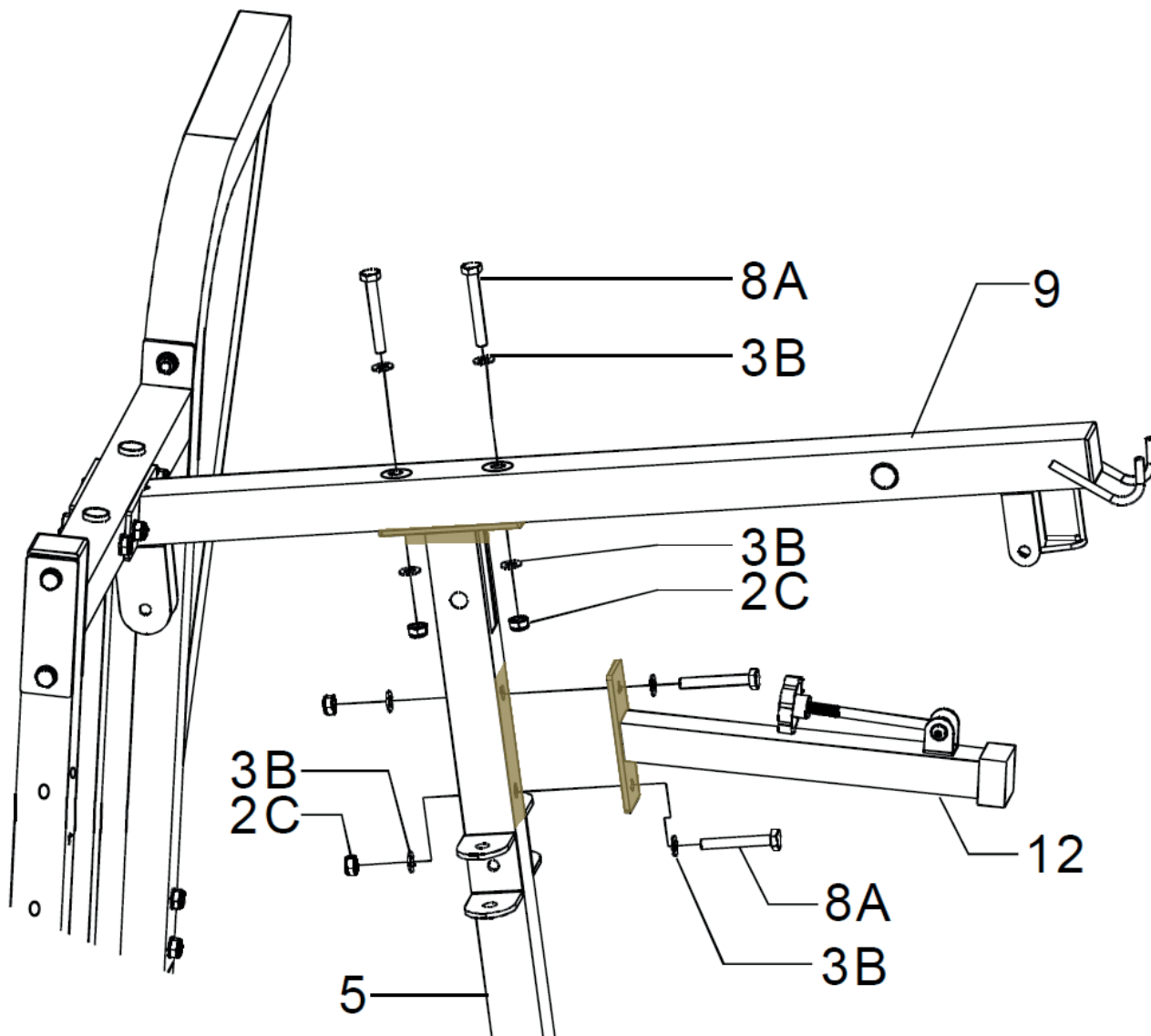
1. Tyče do závažia (29) vložte otvorom do spodného rámu (1).
2. Gumový doraz (49) dajte na tyče do závažia (29).
3. Deväť kusov závažia (50) nasuňte na tyče na závažie (29).
4. Držiaky a kryty na závažie (32) pripevnite k spodnému rámu (1) 4 skrutkami M6x60 (1A) s 4 podložkami M6 (1B) a 4 maticami (4C).
5. Tyč na nastavenie závažia (22) vložte do závažia (50), potom vložte zakončenie tyče na výber závažia (39) na tyč na nastavenie závažia (22) a zaistite čapom (40).
6. Potom nasadte na tyče vrchné závažie (51), a podložku (41) nasuňte na závažie (51).
7. Čap pre výber závažia (42) vložte do závažia (50).



1. Zadný spojovací rám (16) nasadíte na tyče na závažie (29), potom ho pripevníte k vertikálnemu podpornému rámu (6) a hornému podpornému rámu (8) pomocou 4 šesťhranných skrutiek M10x75 (8A), 1 doštičky (38), 8 podložiek M10 (3B) a 4 matíc M10 (2C).

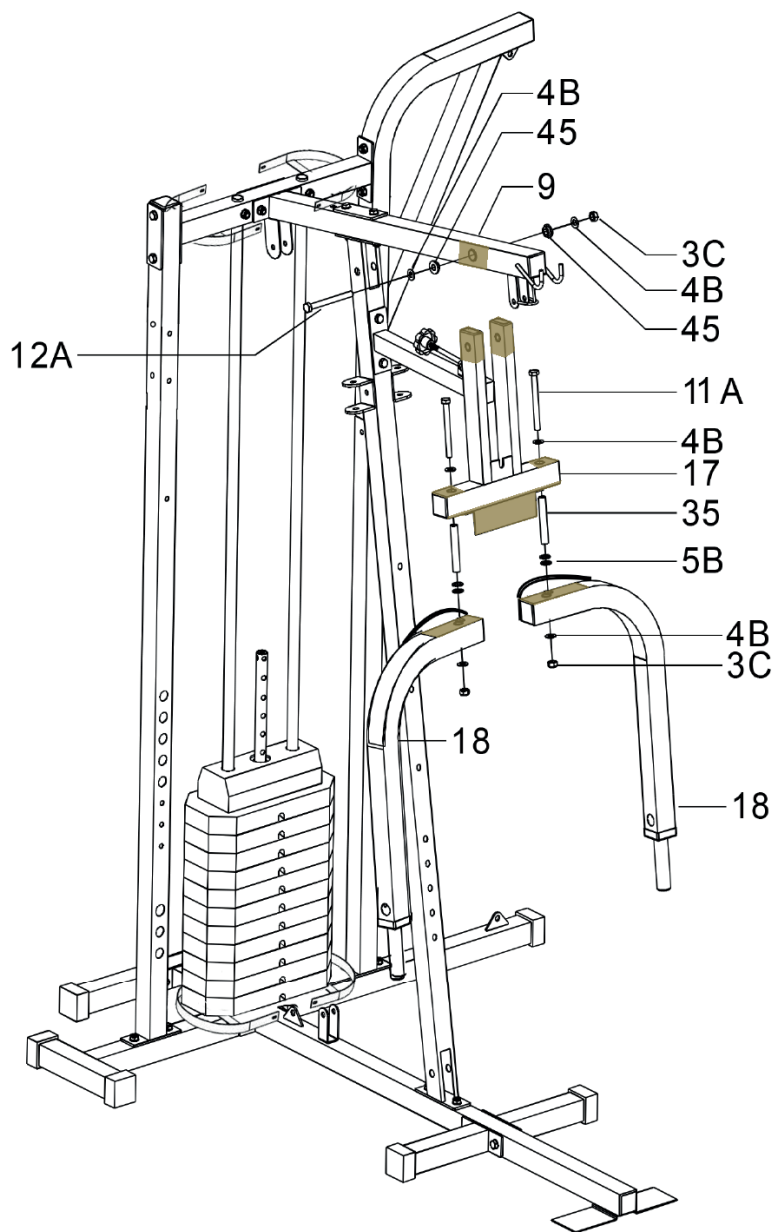


1. Tyče do závažia (29) pripevnite k zadnému spojovaciemu rámu (16) a utiahnite ich pomocou
2. skrutiek M10x65 (6A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).
3. Horný rám (9) pripevnite k zadnému spojovaciemu rámu (16) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matic M10 (2C).



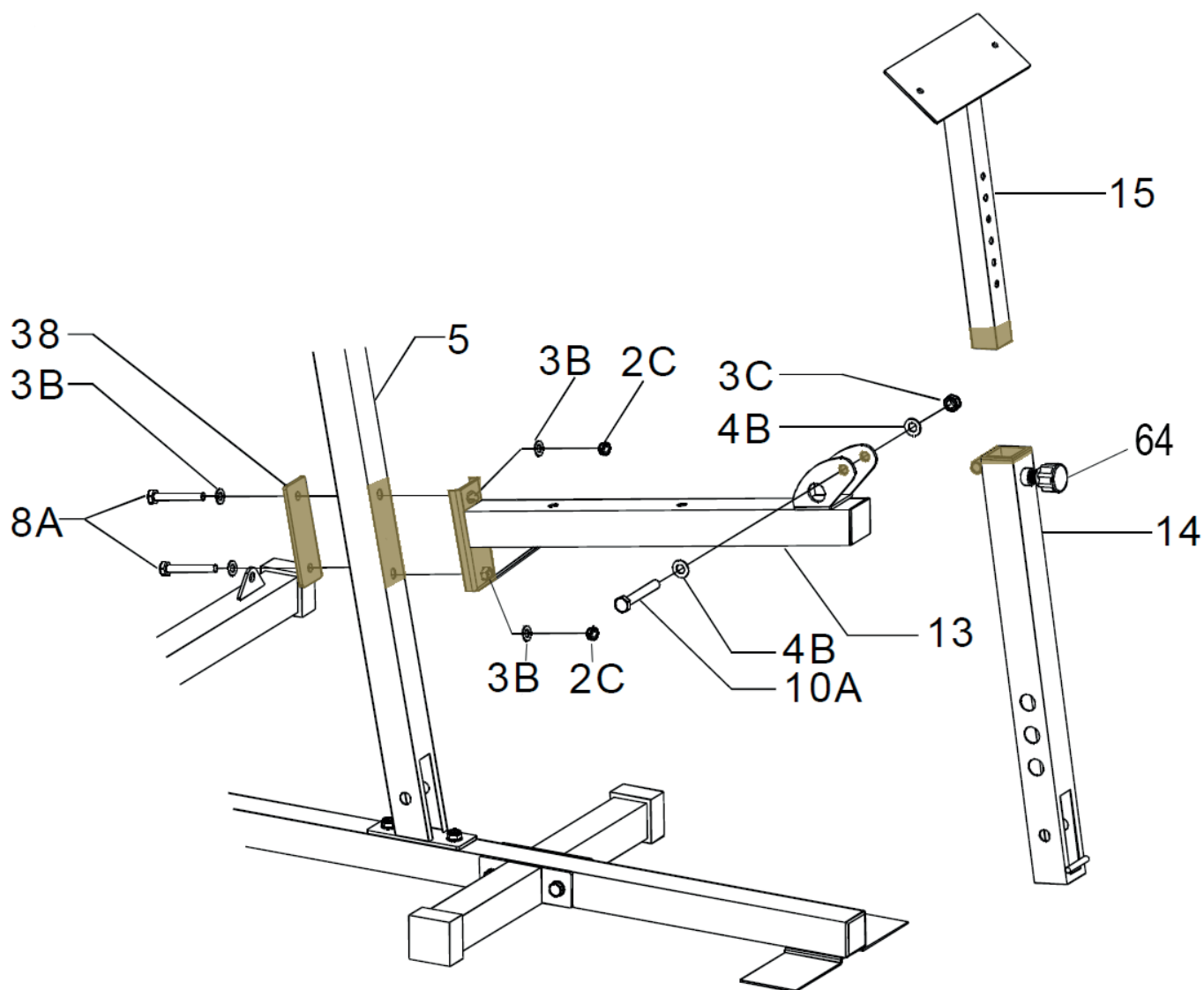
1. Horný rám (9) pripevnite k vertikálnemu rámu (5) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).

2. Rám pre nastavenie peck-decku (12) pripevnite k vertikálnemu rámu (5) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).

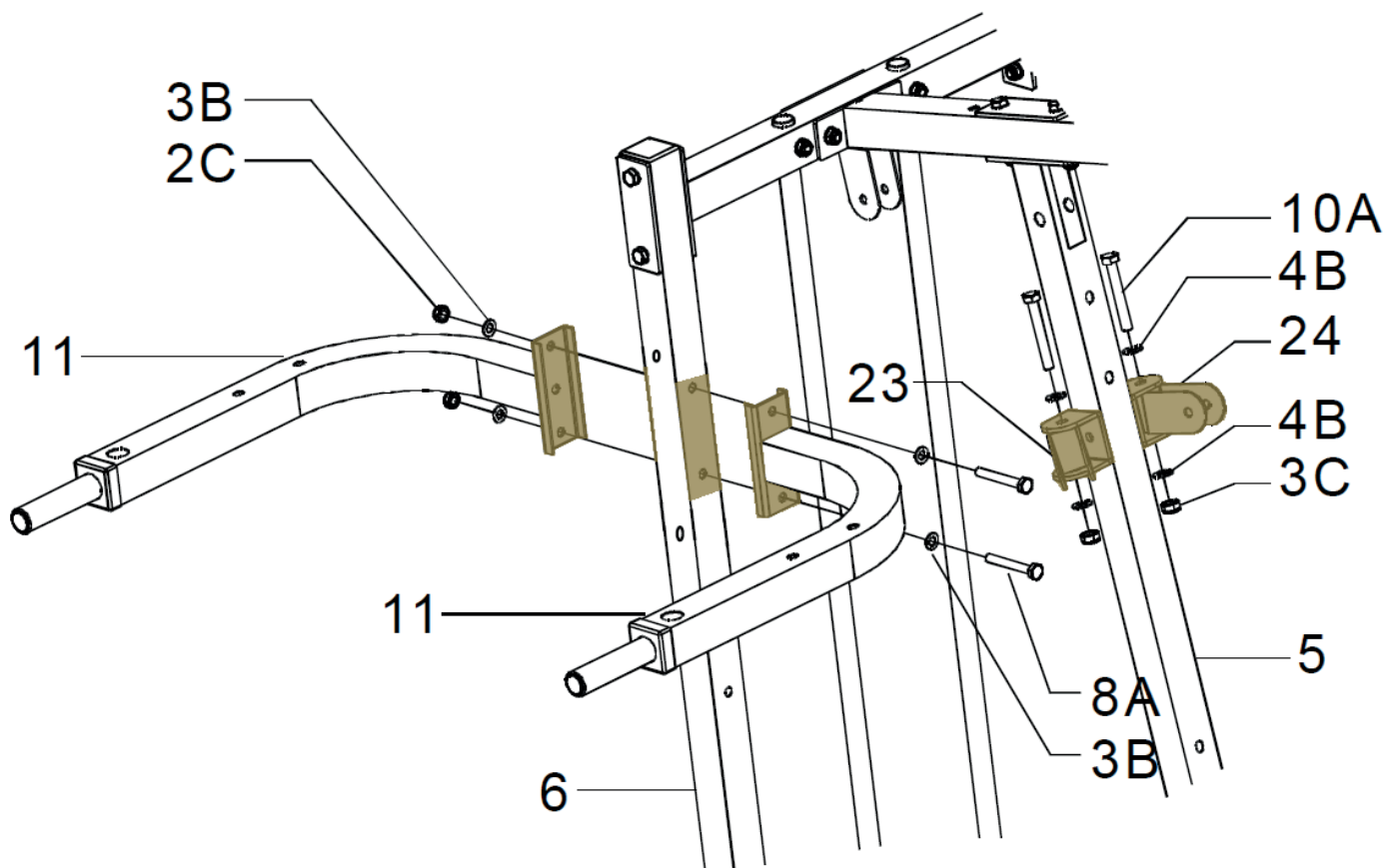


1. Dve puzdrá (45) vložte do vrchného rámu (9), potom primontujte rám na peck-deck (17) k vrchnému rámu (9) pomocou 1 skrutky M12x130 (12A), 2 podložiek M12 (4B) a 1 matice M12 (3C).

2. Dva kovové čapy (35) vložte do rámu na peck-deck (17), potom vložte na kovové čapy (35) 4 podložky (5B), pripevnite ich k ľavému a pravému ramenu na peck-deck (18) pomocou 2 kusov skrutiek M12x125 (11A), 4 podložiek M12 (4B) a 2 matíc M12 (3C).

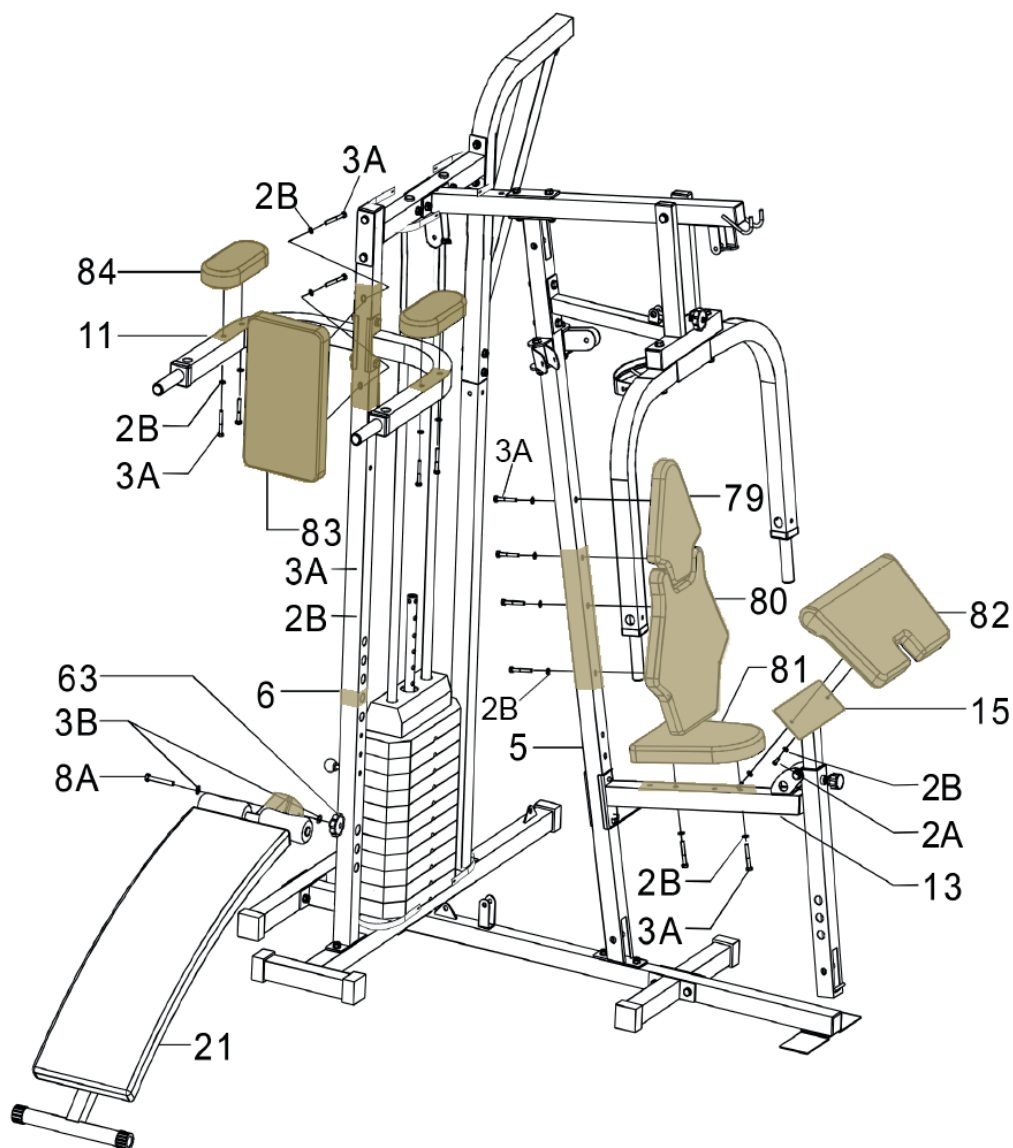


1. Rám pod sedlom (13) a doštičku (38) pripevnite k vertikálnemu rámu (5) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).
2. Rám na predkopávanie (14) pripevnite k rámu pod sedlom (13) pomocou 1 šesťhranného skrutky M12x18 (10A), 2 podložiek M12 (4B) a 1 matice M12 (3C).
3. Rám pre bicepsovú opierku (15) vložte do rámu na predkopávanie (14) a zaistite ho pomocou aretačnej skrutky (64).

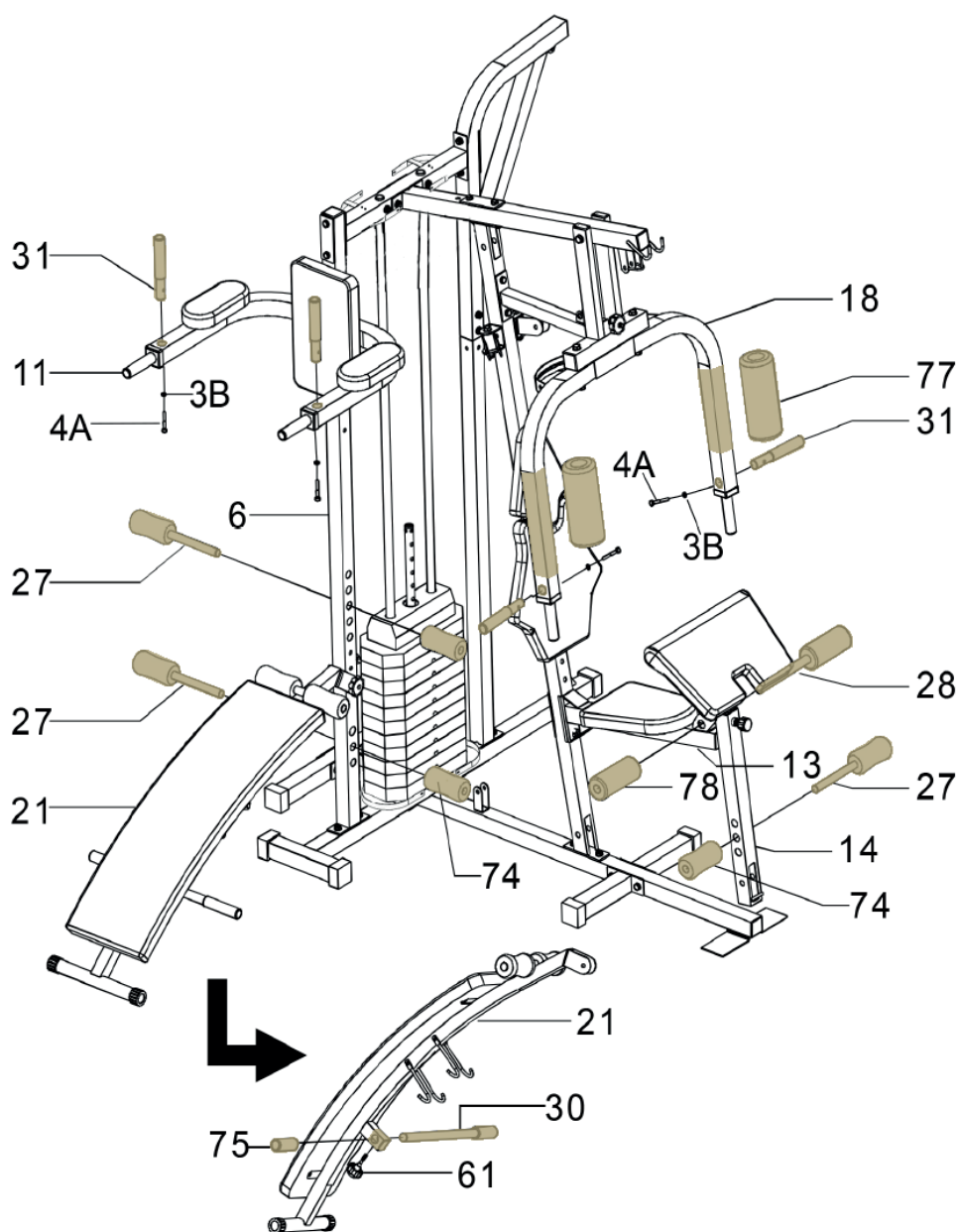


1. Ľavý a pravý držiak kladky (23/24) pripevnite k vertikálnemu rámu (5) pomocou 2 skrutiek M12x18 (10A), 4 podložiek M12 (4B) a 2 matíc M12 (3C).

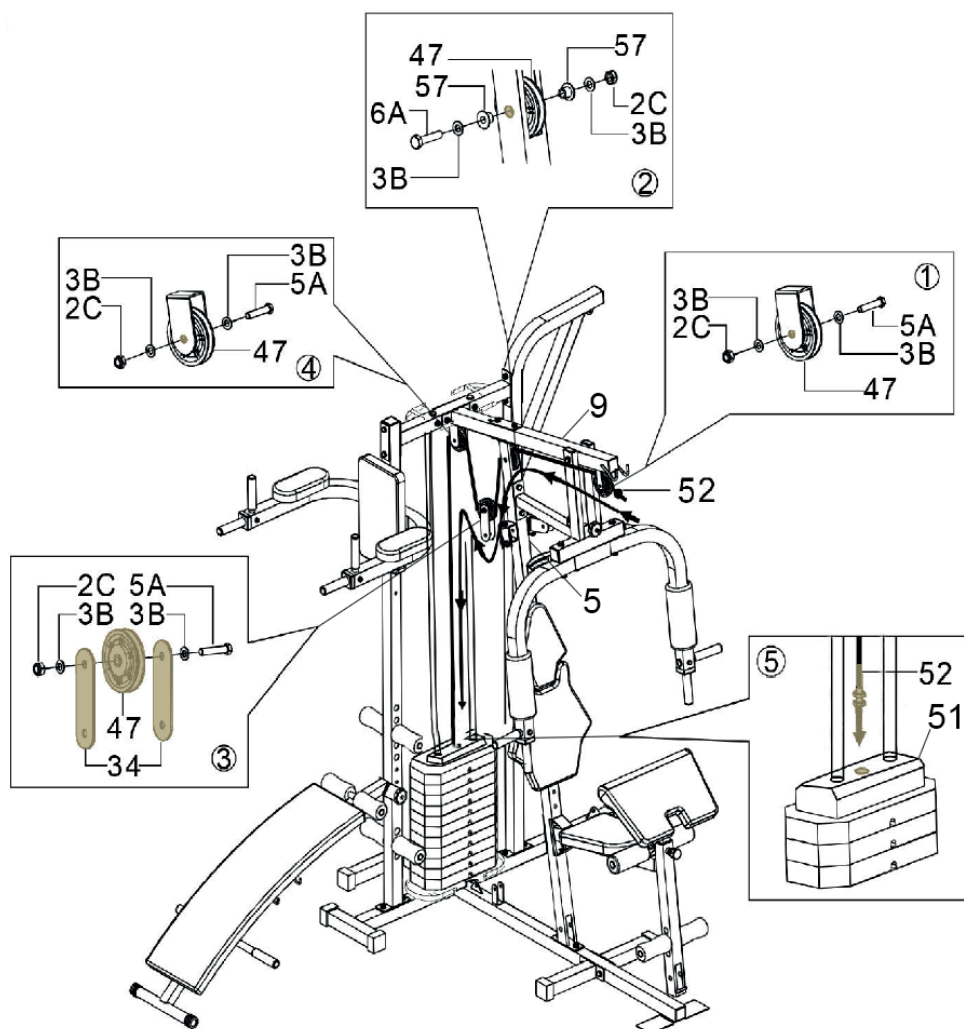
2. Pravé a ľavé rameno pre dipy (11) pripevnite k vertikálnemu podpornému rámu (6) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (2C).



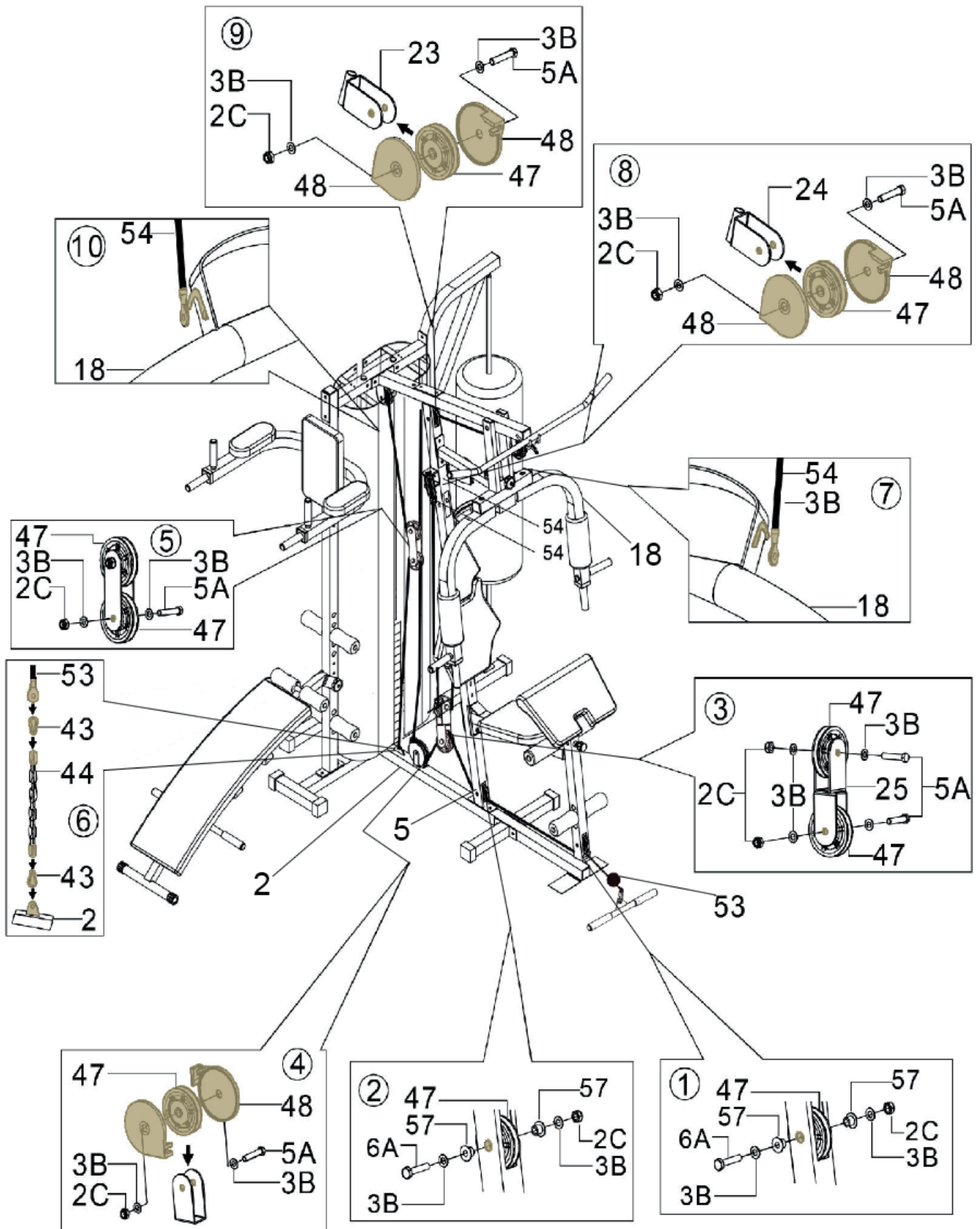
1. Opierku na Scottovu lavicu (82) pripevnite k rámu pre bicepsovú opierku (15) pomocou šesťhrannej skrutky M8x20 (2A) a 2 podložiek M8 (2B).
2. Sedlo (81) pripevnite k rámu pod sedlom (13) a priskrutkujte ho šesťhrannou skrutkou M8x65 (3A) a 2 podložkami M8 (2B).
3. Opierku hlavy (79) a opierku chrbta (80) priskrutkujte k vertikálnemu rámu (5) 4 skrutky M8x65 (3A) a 4 podložkami M8 (2B).
4. Opierku chrbta (83) priskrutkujte k vertikálnemu podpornému rámu (6) 2 skrutkami M8x65 (3A) a 2 podložkami M8 (2B).
5. Opierky rúk (84) pripevnite samostatne k pravému a ľavému ramenu pre dipy (11) a priskrutkujte ich 4 skrutkami M8x65 (3A) a 4 podložkami M8 (2B).
6. Rám s opierkou na brucho (21) priskrutkujte k vertikálnemu podpornému rámu (6) pomocou skrutky M10x75 (8A), 2 podložiek M10 (3B) a 1 aretačnej skrutky (63).



1. Štyri vonkajšie úchopy na peck-deck (31) vložte do otvoru k pravému a ľavému ramenu pre dipy (11) a pravému a ľavému ramenu na peck-deck (18) a priskrutkujte ich 4 skrutkami M10x20 (4A) a 4 podložkami M10 (3B).
2. Dva penové valce 240 mm (77) vložte na ľavé a pravé rameno na peck-deck (18).
3. Jeden penový valec 320 mm (27) vložte do rámu na predkopávanie (14) a na jeho druhú stranu nasuňte penový valec 135 mm (74). Potom nasuňte 2 penové valce 320 mm (27) do vertikálneho podporného rámu (6) a na ich druhú stranu nasuňte 2 penové valce 135 mm (74).
4. Penový valec 390 mm (28) vložte do otvoru rámu pod sedlom (13) a na jeho druhú stranu nasuňte penový valec 165 mm (78).
5. Kolík 570 mm (30) vložte do otvoru rámu s opierkou pre brucho (21), následne ich upevnite čpom 25*125 (75) a upevnite aretačnou skrutkou (61).

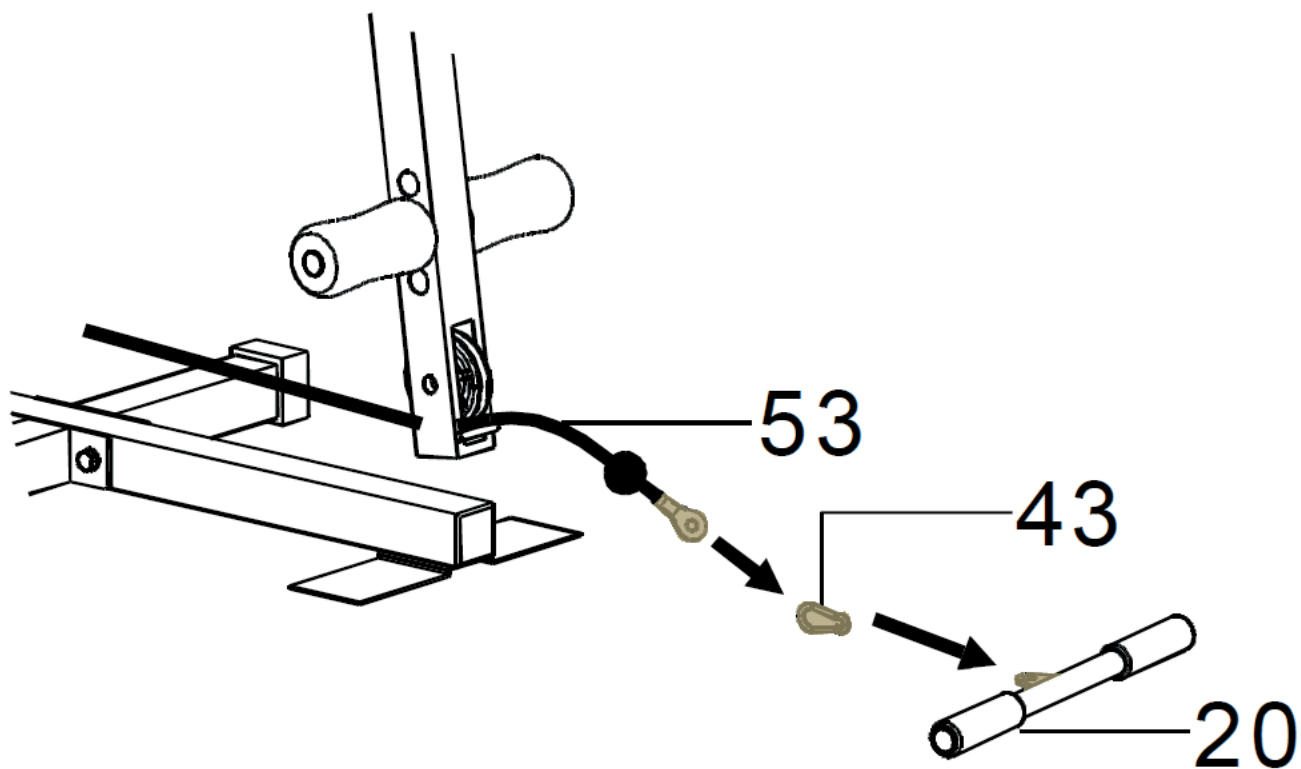


1. Kladkové lano (52) nasadíte na kladku (47 detail 1) a potom vložte kladku (47) do horného rámu (9) a podľa detailu (1) priskrutkujte 1 skrutkou M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
2. Kladkové lano (52) nasadíte na druhú kladku (47 detail 2) a potom kladku (47) pripevníte do vertikálneho rámu (5), ako je vyobrazené v detaile (2), z oboch strán vložte vymedzovací puzdro (57) a priskrutkujte ho 1 skrutkou M10x65 (6A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
3. Kladkové lano (52) pretiahnite pod kladku (47 detail 3) a potom podľa detailu (3) pripevníte doštičky (34) na obe strany kladky (47) pomocou 1 šesťhrannej skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a 1 matica M10 (2C).
4. Kladkové lano (52) nasadíte na kladku (47 detail 4), potom vložte kladku (47) do horného rámu (9) podľa detailu (4) a priskrutkujte ju 1 skrutkou M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
5. Kladkové lano (52) vložte do horného závažia (51) a upevnite ho pomocou závitú na kladkovom lane (52).

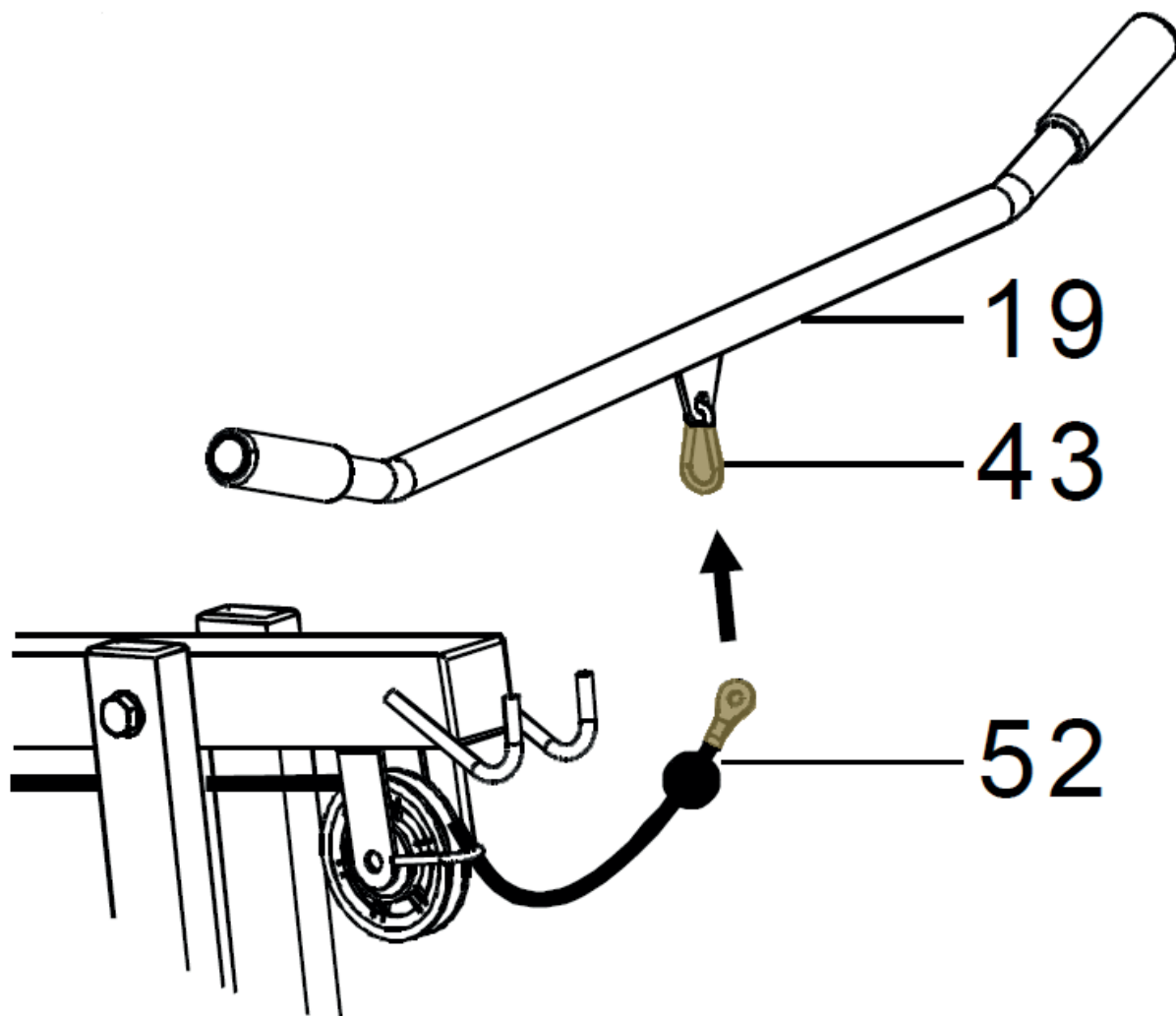




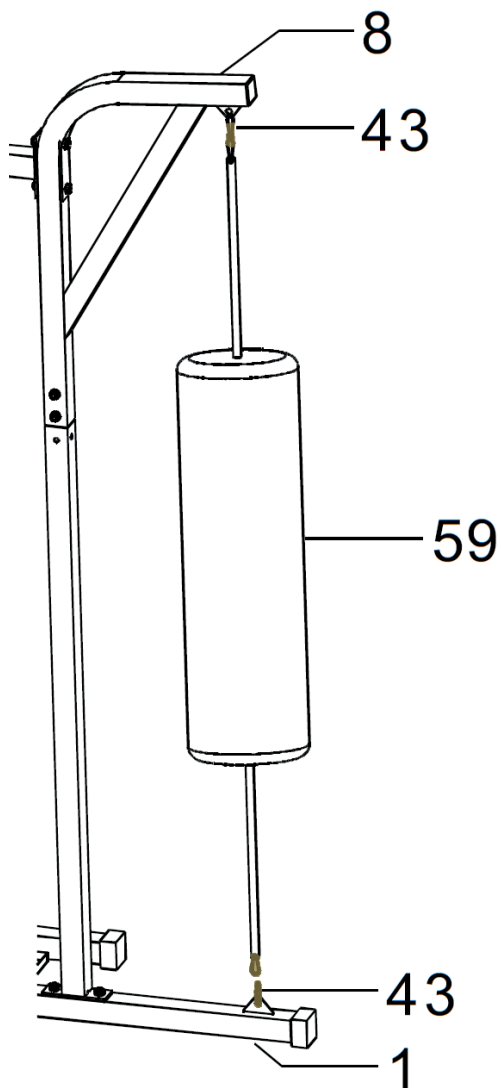
1. Kladkové lano (53) dajte do kladky (47). Podľa detailu (1) vložte kladku (47) do rámu na predkopávanie (14), na obe strany rámu na predkopávanie vložte vymedzovacie puzdro (57) a upevnite ich 1 skrutkou M10x65 (6A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
2. Kladkové lano (53) dajte do kladky (47), potom vložte kladku (47) podľa detailu (2) do vertikálneho rámu (5), na obe strany vertikálneho rámu vložte vymedzovacie puzdro (57), upevnite je 1 skrutkou M10x65 (6A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
3. Kladkové lano (53) dajte do kladky (47), potom vložte kladku (47) do otočného držiaka kladky (25), podľa detailu (3) a upevnite ho 1 skrutkou M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
4. Kladkové lano (53) dajte do kladky (47), podľa detailu (4) pripevnite kryt kladky (48) na obe strany kladky, potom ich vložte do otočného držiaka kladky na hlavnom ráme (2) a upevnite je 1 skrutkou M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
5. Kladkové lano (53) dajte do kladky (47), podľa detailu (5) potom pripevnite doštičky (34) na obe strany kladky pomocou 1 skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a 1 matice M10 (2C).
6. Karabínu (43) nasadíte na koniec kladkového lana (53), nasadíte reťaz (44) na karabínu (43), potom nasadíte karabínu (43) na druhý koniec reťaze (44). Nakoniec karabínu (43) zaháknite do trojuholníkového otvoru v hlavnom ráme (2) na upevnenie.
7. Ľavé a pravé rameno na peck-deck (18) pripevnite z každej strany lana (54) a pripevnite je k háku na trubke ramena (18).
8. Kladkové lano (54) vložte do kladky (47), podľa detailu (8) pripevnite kryt kladky (48) na obe strany kladky, potom ich vložte do pravého držiaka kladky (24) a upevnite ich 1 skrutkou M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
9. Kladkové lano (54) vložte do kladky (47), podľa detailu (9) pripevnite kryt kladky (48) na obe strany kladky, potom ich vložte do ľavého držiaka kladky (23) a upevnite ich 1 skrutkou M10x50 (5A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).
10. Ľavé a pravé rameno na peck-deck (18) pripevnite ku kladkovému lanu (54), upevnite je 1 skrutkou M10x20 (4A), 2 podložkami M10 (3B) a 1 maticou M10 (2C).



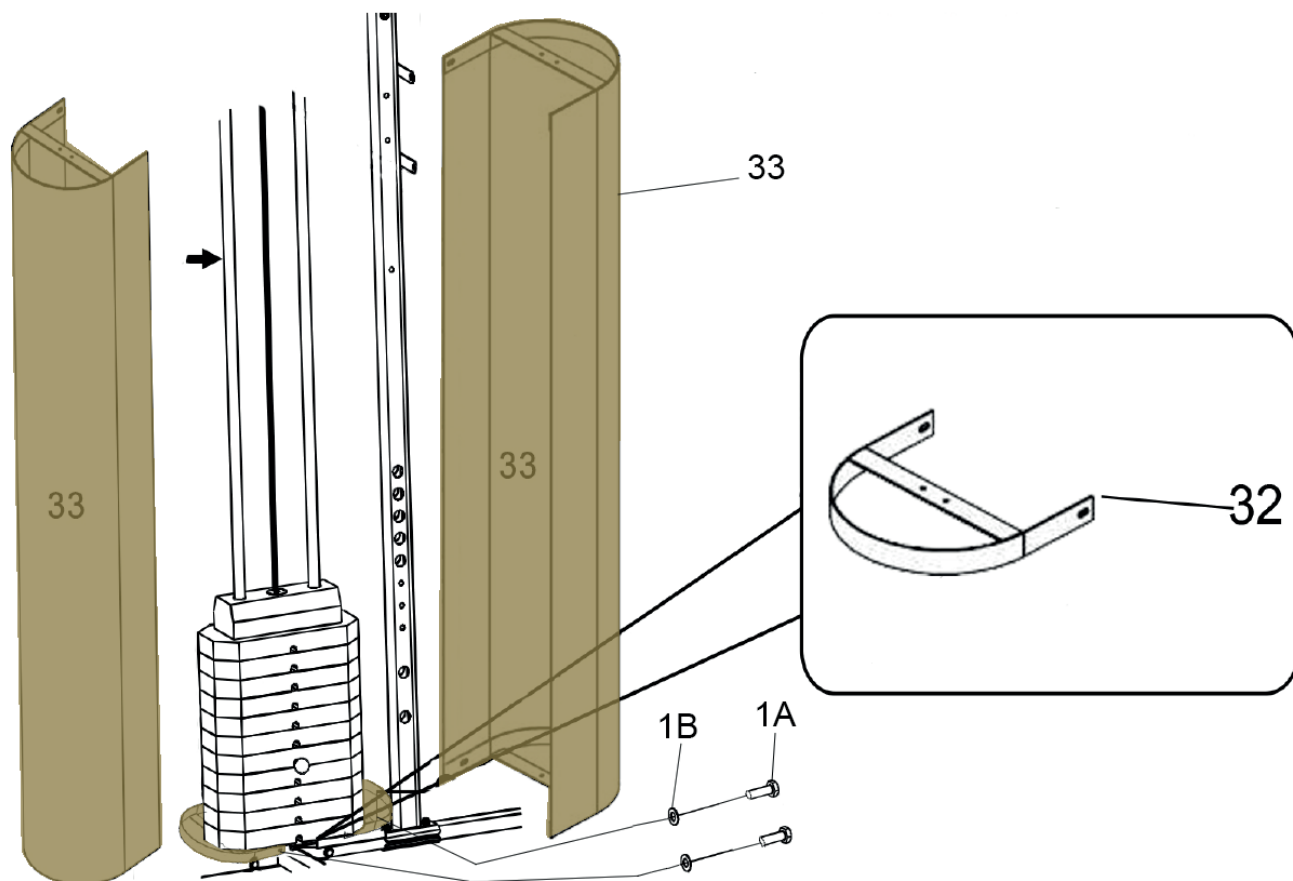
1. Kladkové lano (53) pripojte ku karabínke (43) a karabínu (43) pripevnite k bicepsovému adaptéra (20).



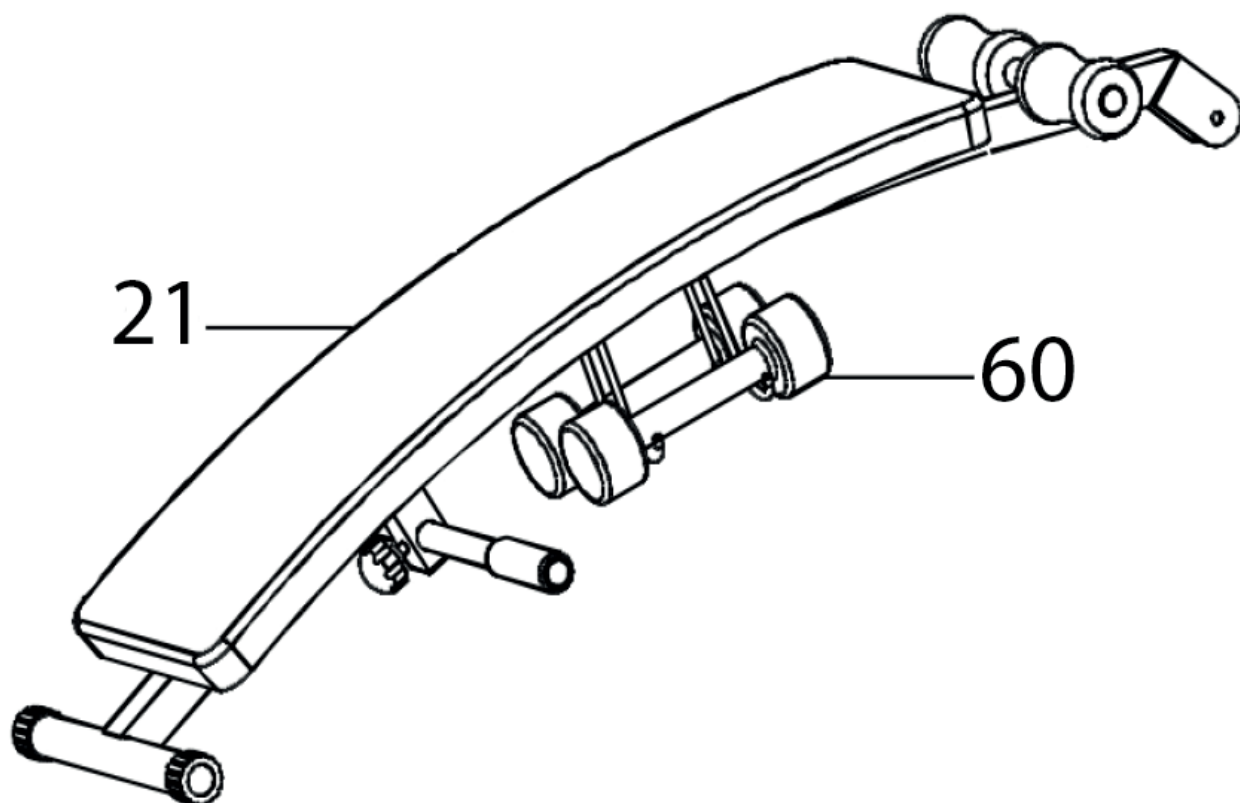
1. Karabínu (43) pripojte k chrbtovému adaptéru (19) a k kladkovému lanu (52).



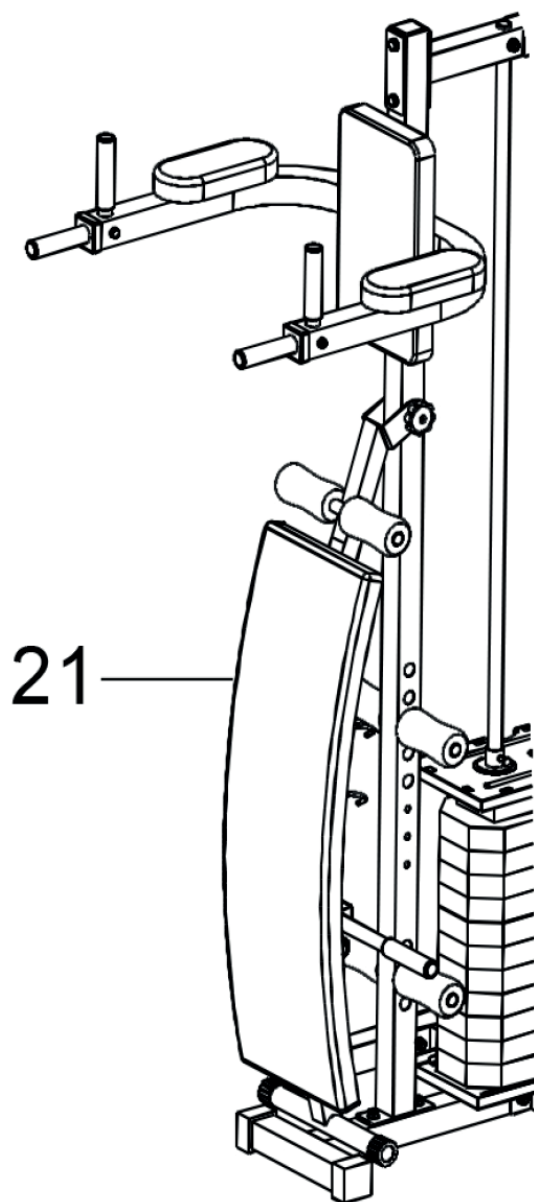
1. Karabínu (43) pripevnite k boxovaciemu vrecu (59) a zacvaknite ju do otvoru v hornom podpornom ráme (8). Druhú karabínu (43) pripevnite k boxovaciemu vrecu (59) a zacvaknite ju do otvoru v spodnom ráme (1).



1. Bočné kryty (33) umiestnite na držiak a kryt na závažie (32) a pripevnite ich dvoma skrutkami M6x60 (1A) a dvoma podložkami M6 (1B).



1. Činky (71) dajte na háky, ktoré sú umiestnené na spodnej strane lavice (30).



1. Ak lavicu nepoužívate, zdvihnite ju.



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

PRIEBEH CVIČENIA

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

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

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



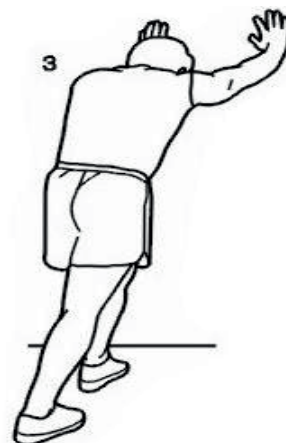
2. Pretiahnutie kolenných šliach

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

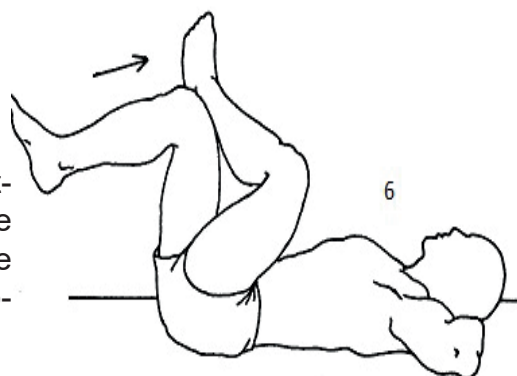
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





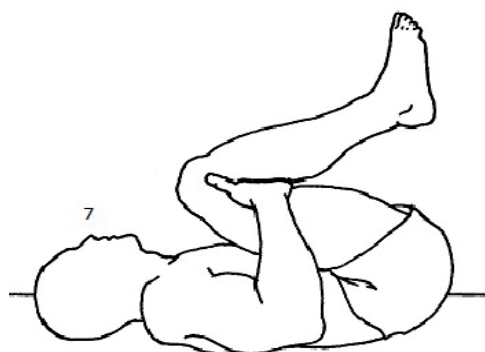
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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.



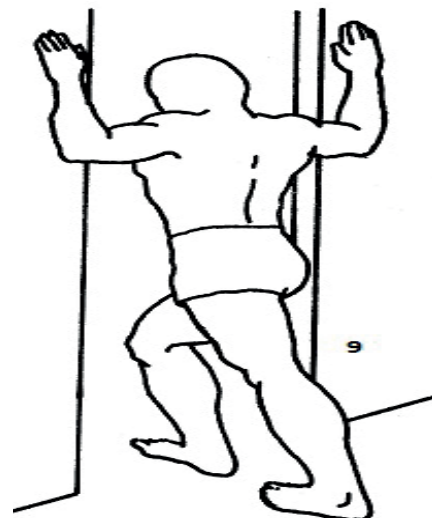
8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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 závalu, na ktorú sa záruka nevzťahuje (neboli splnené podmienky záruky, závala 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.



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



Read the whole manual before assembling and using the trainer. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine. Keep this manual carefully in order to obtain the necessary information or maintenance work or ordering spare parts.

The weight of the user must not exceed 130 kg.

The trainer must be used only for the purposes described in this manual. Do not use accessories that are not recommended by the manufacturer. The manufacturer cannot be held responsible for damages caused by use that is not in accordance with the intended use of the device. If any part becomes damaged or worn, or disturbing noises occur during training, stop training immediately. Do not use the trainer if it is not working correctly.

When assembling the device, it is necessary to follow the instructions carefully and use only original parts belonging to the device. Take the unit out of the box and make sure that all of the pieces are there. Damaged parts can limit your safety and the service life of the device. Therefore, replace damaged or worn parts immediately and take the device out of operation until the necessary repairs are carried out. If necessary, use only original parts. Check all parts of the tower once a month, especially the tightening of bolts and nuts (especially fixing handles, pedals, ankle straps, cables, pulleys, frames and other parts). Check that all carabiners, hooks and safety pins are properly secured. Check that the cables pass through all the pulleys through the center groove and are not damaged. Check that the supports on the leg adapter are secured properly with the caps. If it is necessary to apply lubricant to any of the parts, we recommend a lithium-based lubricant.

Consult your doctor before beginning to use the trainer. The medical findings should be the basis for your training program. Incorrect or excessive training can lead to health damage. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP the exercise. Seek medical attention immediately. Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the device. It can only be used by one person at a time. Our products are subject to a continuous, innovative quality assurance process. We reserve the right to make technical changes as a result of this process.

Keep enough free space around the trainer when assembling and training. In the immediate vicinity of the main transit areas (alleys, doors, passages) it is necessary to avoid placing the device. Ensure enough free space around the tower without furniture or other objects.



Do not use the device outdoors, close to water or in dusty environment. Use the device on dry and level surface. Do not place sharp objects near the device. It is recommended to use a special non-slip pad that will prevent the device from moving during training.

The device must not be used by persons under the age of 15 or persons with reduced physical or mental abilities. Keep children and pets away from this equipment at all times. Do not leave them unsupervised in the room where the device is kept.

The assistance of a second person is recommended when assembling and moving the unit.



PARTS LIST

NO .	Description	QTY	NO .	Description	QTY
01	Stabilizer Base	1	20	Tension Bar	1
02	Main Base	1	21	Main Frame For Back	1
03	Back Stabilizer Base	1	22	Weight Selector	1
04	Back Bottom Frame	1	23	Left Pulley Support	1
05	Vertical Support	1	24	Right Pulley Support	1
06	Cushion Support Frame	1	25	Double Crutch For Pulleys	1
07	Lower Boxing Support Frame	1	26	Screw	1
08	Upper Boxing Support Frame	1	27	Cylinder Holder Shaft L=320mm	3
09	Upper Support	1	28	Cylinder Holder Shaft L=390mm	1
10	Balance Tube Left and Right	2	29	Chrome Bars	2
11	Side Arm Left And Right	2	30	Cross Tube L=570mm	1
12	Prop Support	1	31	Ordinary Foam Grip	4
13	Seat Support	1	32	Weight Cover Support	4
14	Extension Lever	1	33	Weight Plate Cover	2
15	Metal support for biceps pad	1	34	Screw Plates For Pulleys	2
16	Rear Support Tube	1	35	Bushing Tube	2
17	Chest Press	1	36	Dumbbell Hook	4
18	Left Arm And Right Arm	2	38	Saddle Support Plate	2
19	Bar For Upper Pulley	1			



PARTS LIST

NO .	Description	Q T Y	NO .	Description	Q T Y
39	Upper Weight Socket	1	60	Dumbbells	2
40	Pin	1	61	Knob	1
41	Upper Weight Washer	1	62	Foot set	2
42	Pin For Weight Selector	1	63	Knob	2
43	Harness Clip	5	64	Lock Pin	1
44	Chain	2	65	Tube Bundle	1
45	Powder Metallurgy	2	66	Foot set 38*38	1
47	Pulley	12	67	Foot set 50*50	7
48	Pulley cap(L+R)	3#	68	Tube Stopper 38*38	1
49	Cylindrical Rubber Stop	2	69	Tube Stopper 50*50	11
50	Weights	11	70	Socket	4
51	Upper Weight	1	71	Tube Stopper 25*50	2
52	Selection Bar Cable	1	72	Tube Stopper 25	18
53	Lower Pulley Cable	1	73	Tube Stopper 22	10
54	Butterfly Arms Cable	1	74	Cylindrical Foam L=135mm	8
57	Screw Stopper	1	75	Ordinary Foam 25*125	12
58	Weight Selector stopper	1	76	Ordinary Foam 25*125	2
59	Boxing Bag	1			

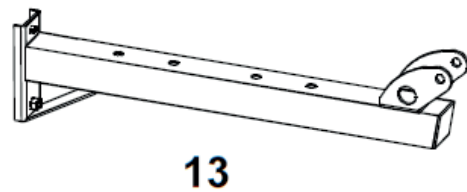
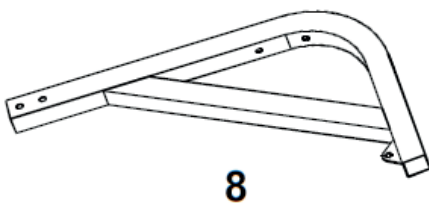
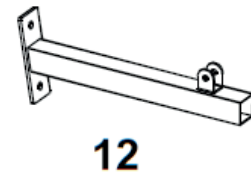
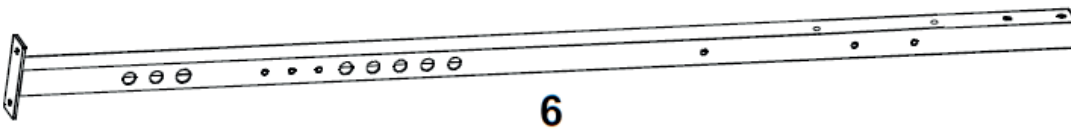
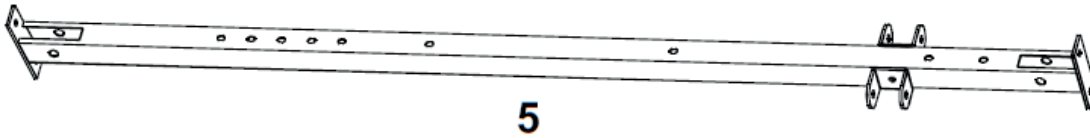
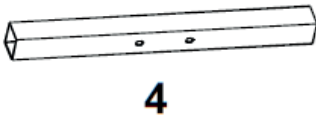
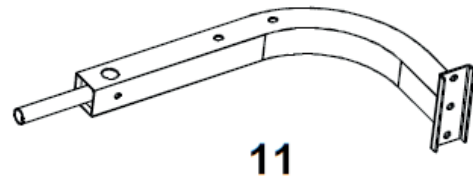
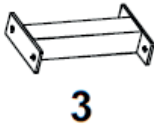
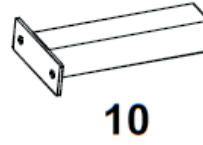
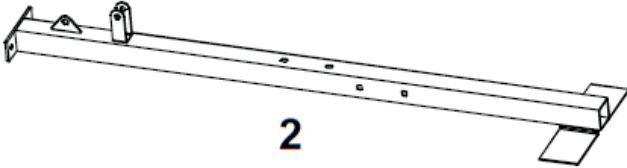
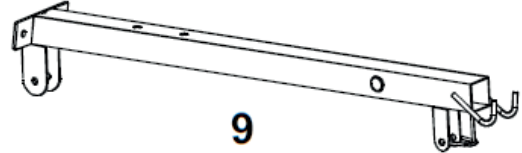
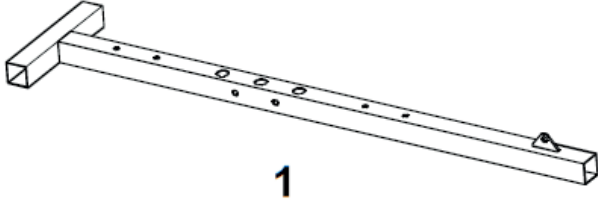


PARTS LIST

NO .	Description	QTY	NO .	Description	QTY
77	Cylinder Holder Shaft L=240mm	2	8A	Hex Bolt M10x75	21
78	Cylindrical Foam L=165mm	1	9A	Carriage Bolt M10x65	6
79	Upper Back Cushion	1	10A	Hex Bolt M12x80	3
80	Down back Cushion	1	12A	Hex Bolt M12x130	3
81	Seat	1	14A	Carriage Bolt M8x38	1
82	Elbow Cushion	1	1B	Φ6 Washer	8
83	Back Cushion	1	2B	Φ8 Washer	15
84	Arm Cushion	2	3B	Φ10 Washer	85
85	Bench	1	4B	Φ12 Washer	12
1A	Screw M6x60		5B	Φ17 Washer	4
2A	Hex Bolt M8x20	8	1C	M8 Nut	1
3A	Hex Bolt M8x65	2	2C	M10 Nut	41
4A	Hex Bolt M10x20	12	3C	M12 Nut	6
5A	Hex Bolt M10x50	4	1D	Corss Wrench	2
6A	Hex Bolt M10x65	9			

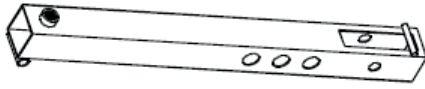


PARTS LIST

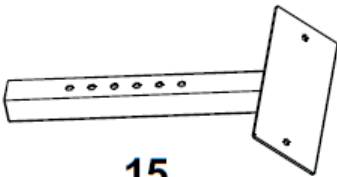




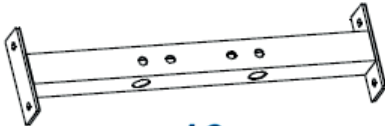
PARTS LIST



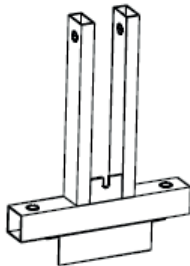
14



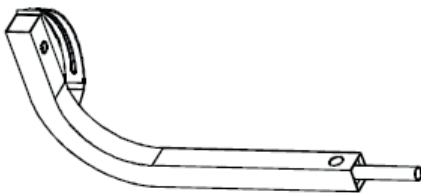
15



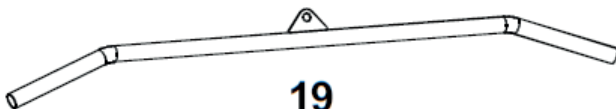
16



17



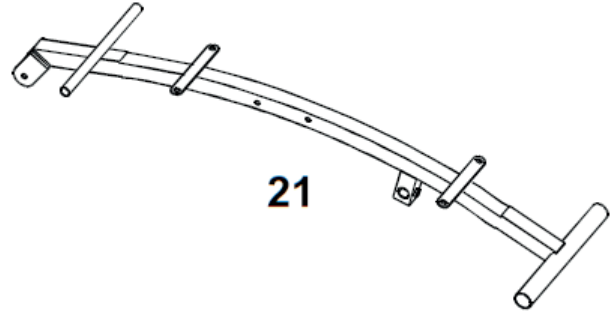
18



19



20



21



22



23



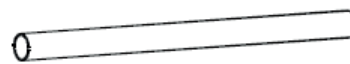
24



25



26



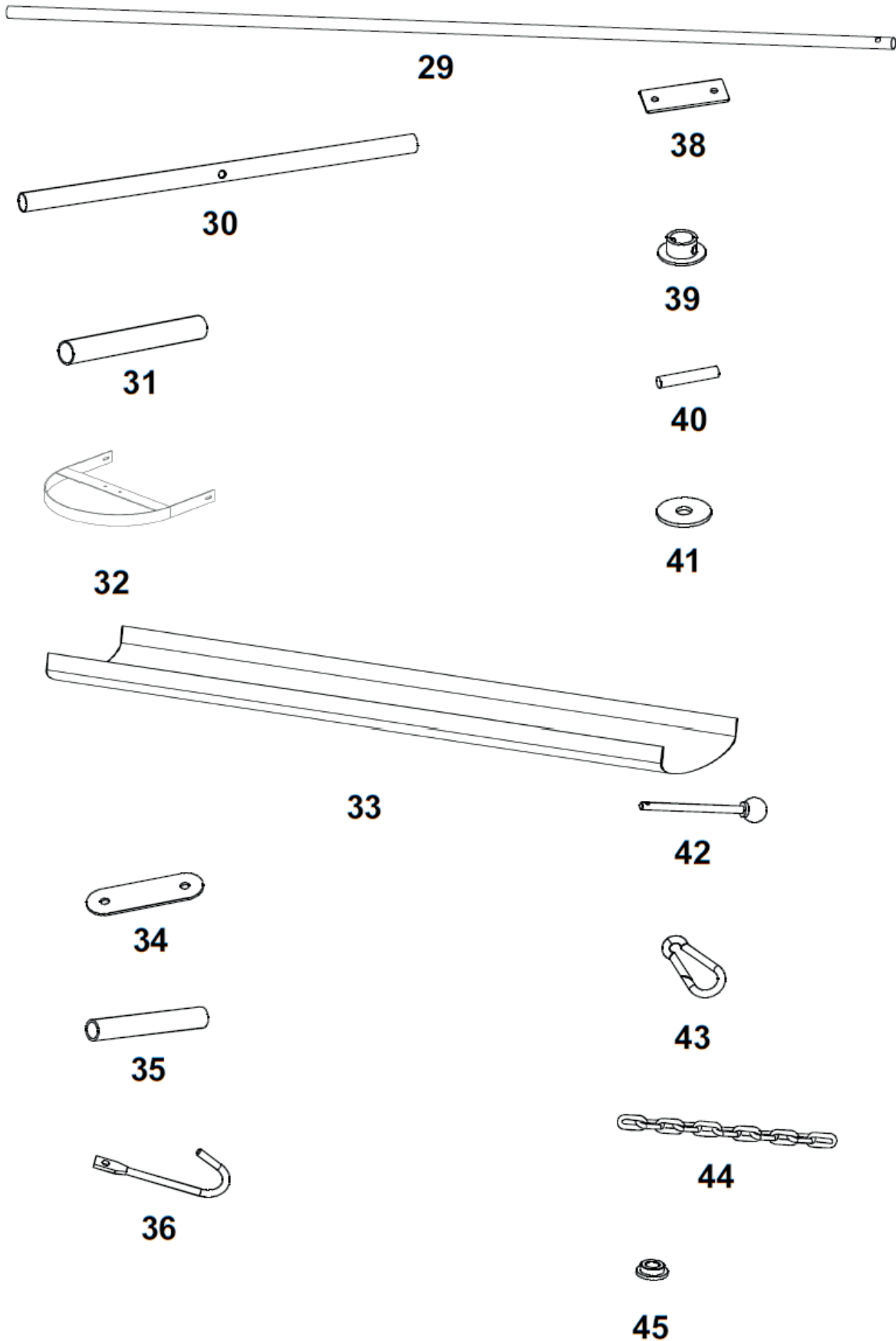
27



28



PARTS LIST





PARTS LIST



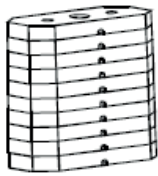
47



48



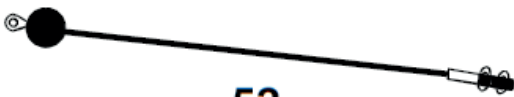
49



50



51



52



53



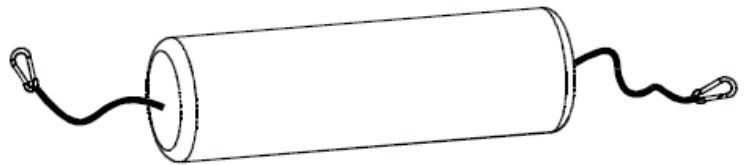
54



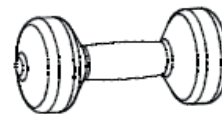
57



58



59



60



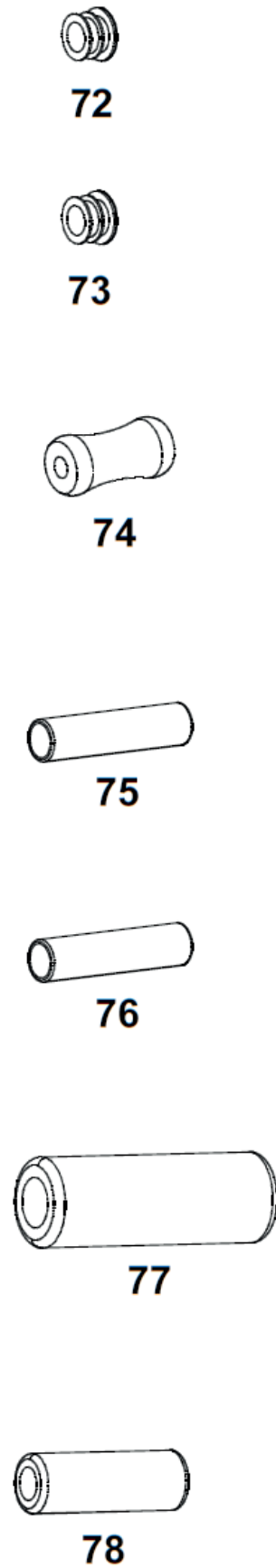
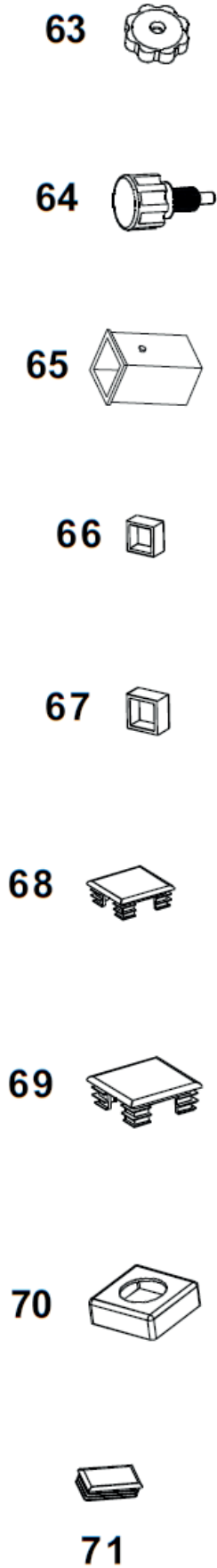
61



62

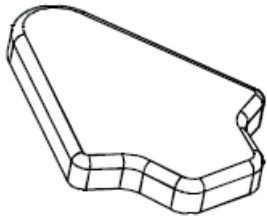


PARTS LIST

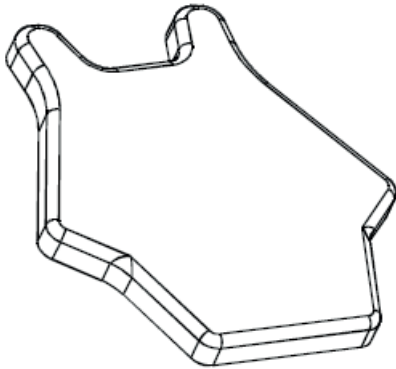




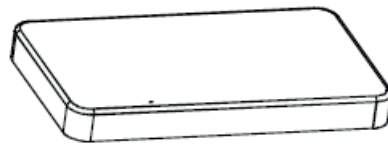
PARTS LIST



79



80



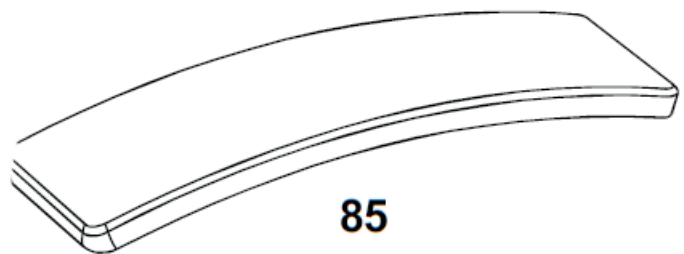
83



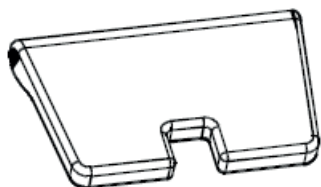
84



81



85



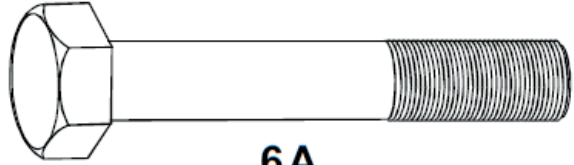
82



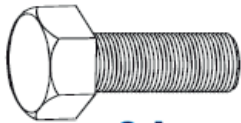
PARTS LIST



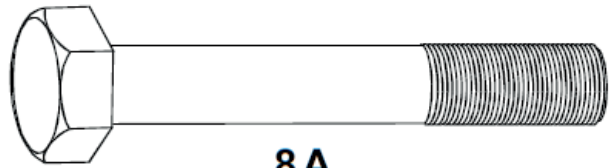
1A



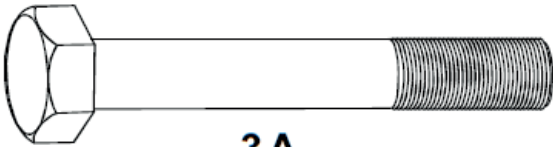
6A



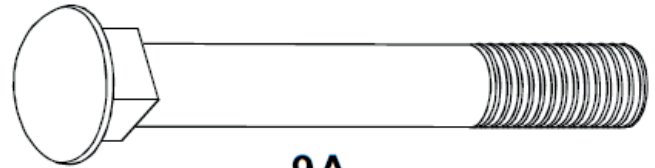
2A



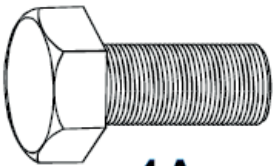
8A



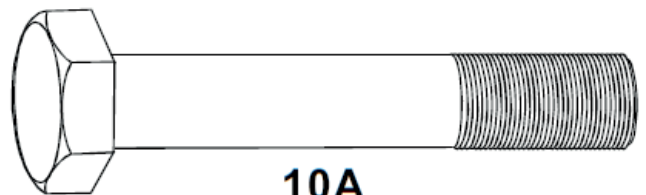
3A



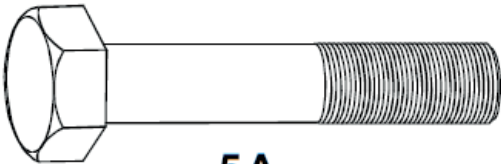
9A



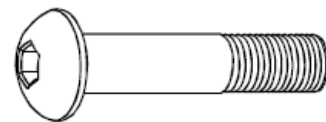
4A



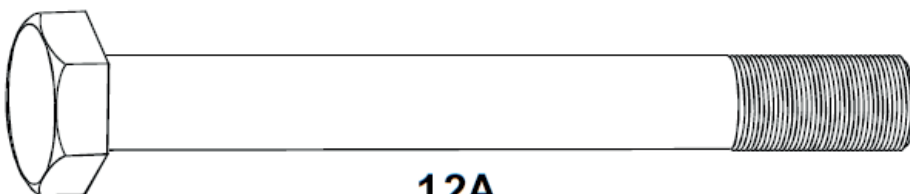
10A



5A



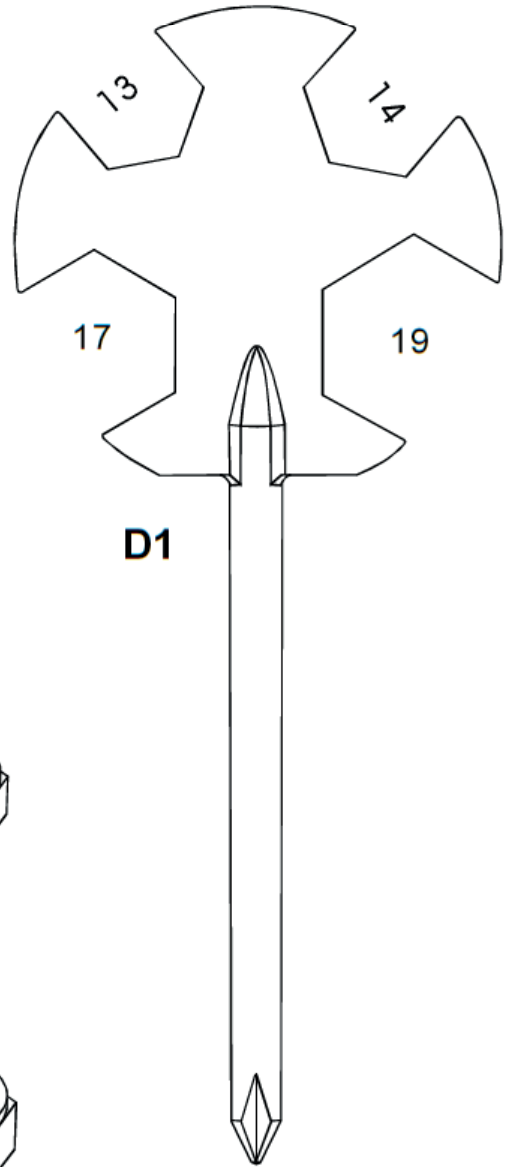
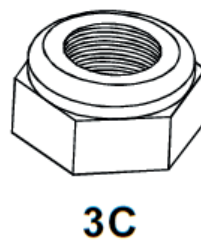
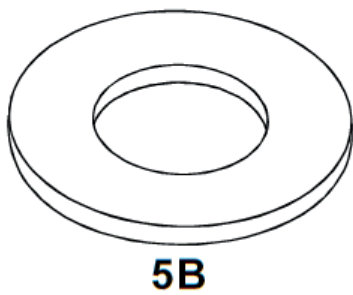
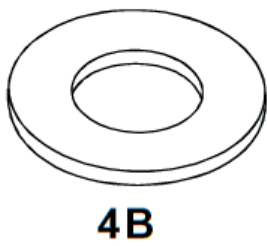
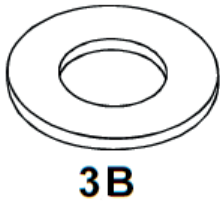
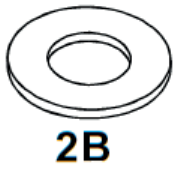
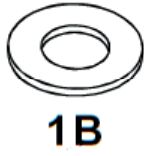
14A



12A



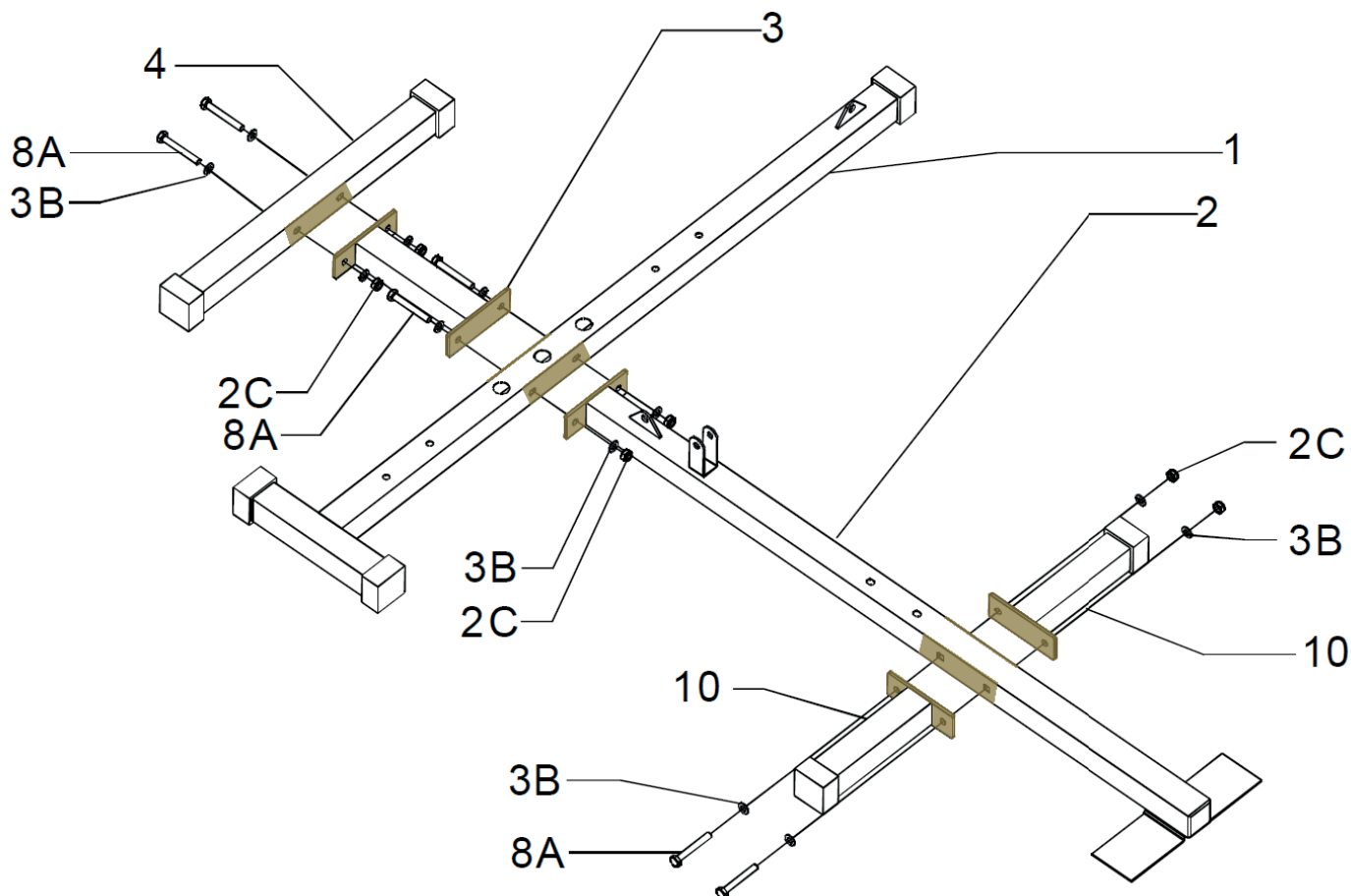
PARTS LIST



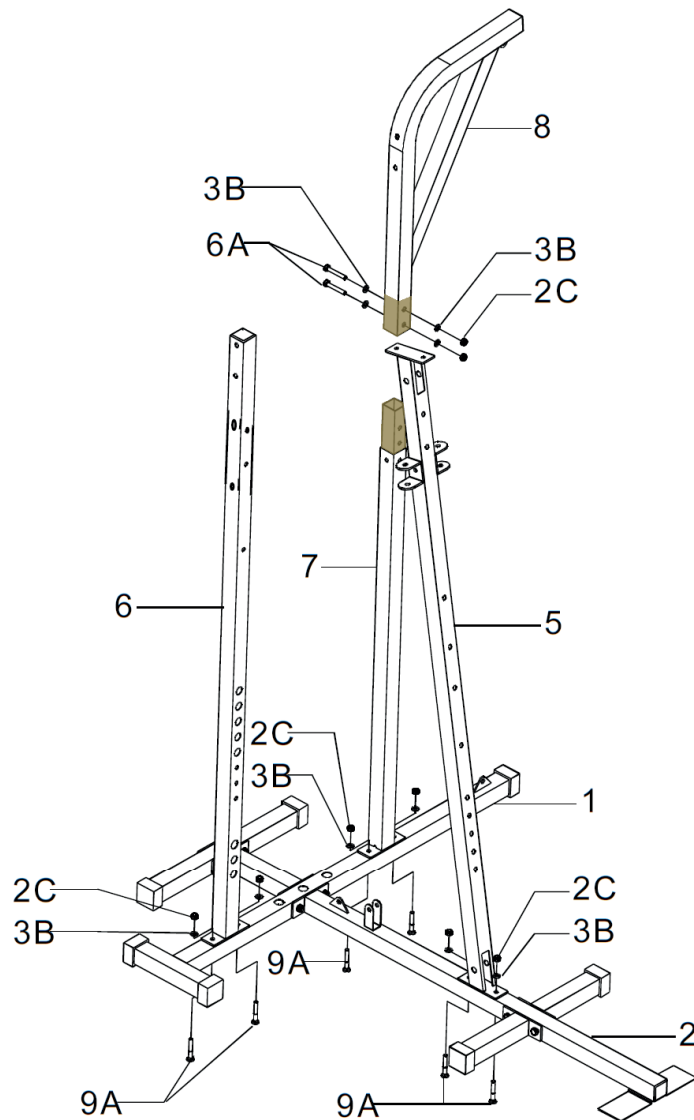


RECOMMENDATION: SENSITIVELY TIGHTEN THE SCREW HOLDING ANY PULLEY SO THAT THE PULLEY IS NOT TOO TIGHT AND COULD COME LOOSE ROTATE WITH PERCEIVELY LITTLE AXIAL CLEARANCE.

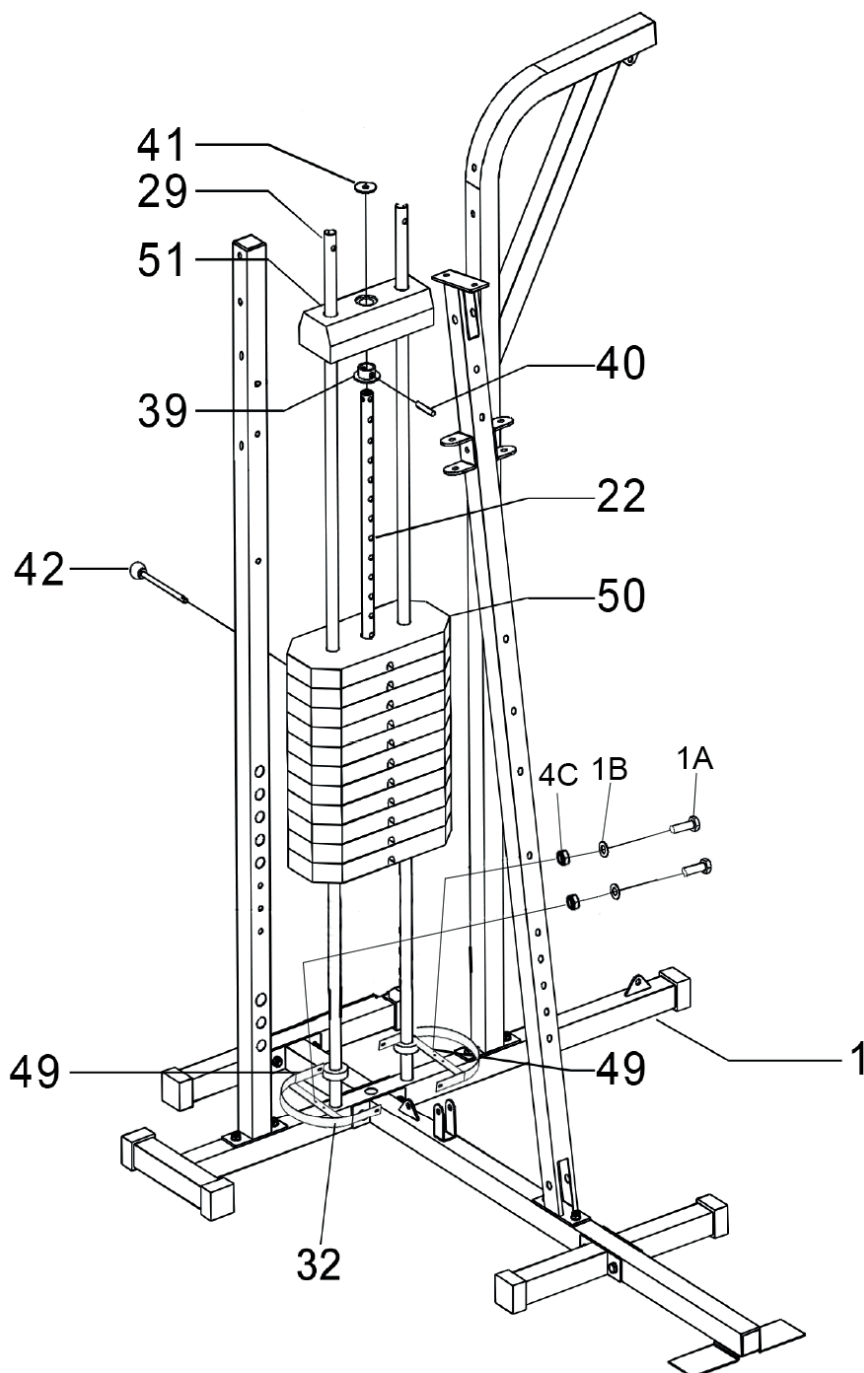
NOTICE: OVER-TIGHTENING WILL INCREASE WEAR ON THE INTERNAL ROLLING SEGMENTS AND CAN SIGNIFICANTLY REDUCE PULLEY LIFE!



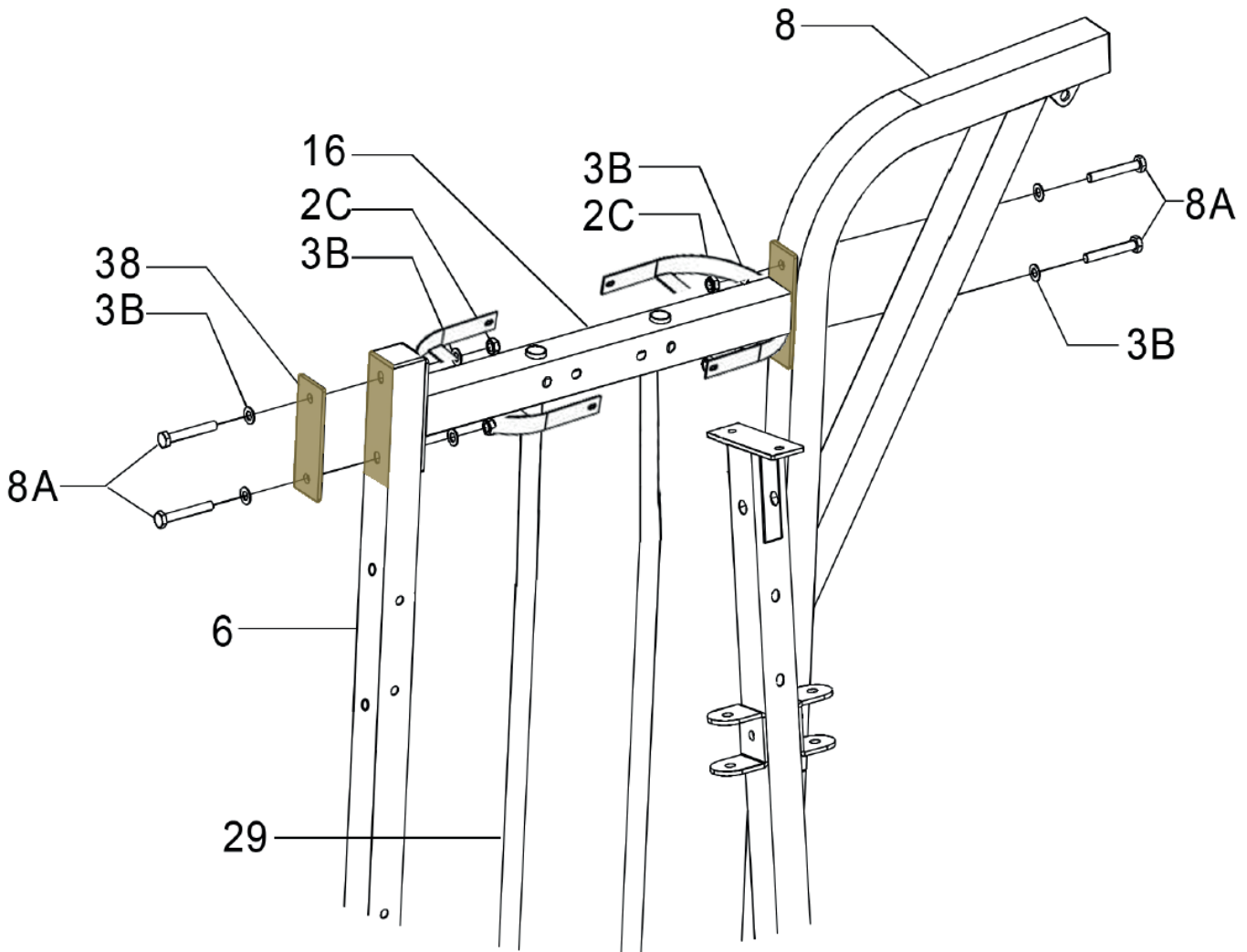
1. Attach the back stabilizer base (3) to the stabilizer base (1) using 2 hex screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).
2. Attach the back bottom frame (4) to the back stabilizer base (3) using 2 hex screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).
3. Connect the left and right balance tube (10) to the main base (2), tighten them with 2 hex screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).



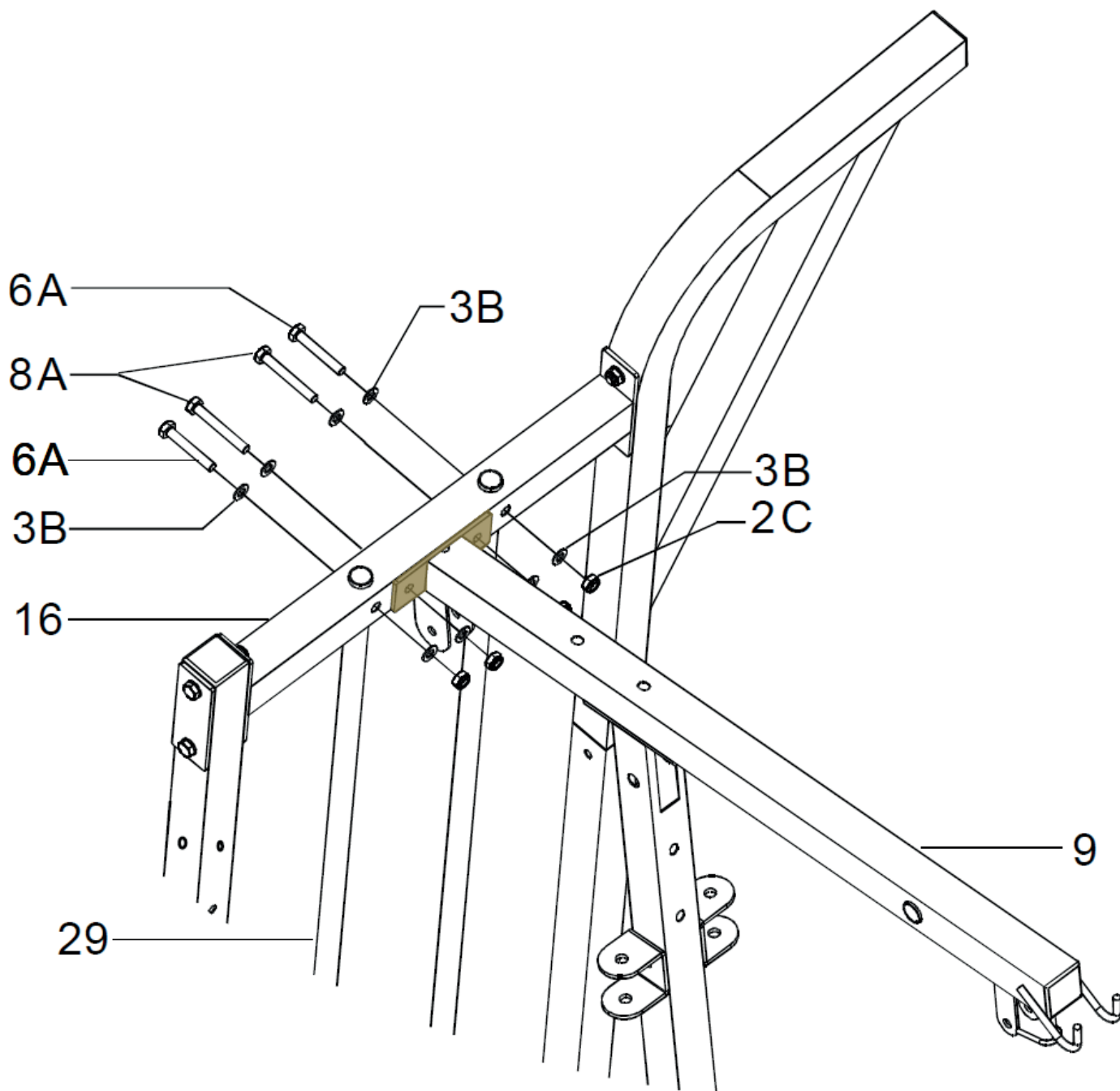
1. Attach the vertical support (5) to the main base (2) using 2 screws M10x65 (9A), 2 washers (3B) and 2 nuts (2C).
2. Attach the cushion support frame (6) and lower boxing support frame (7) to the stabiliser base (1) with 4 screws M10x65 (9A), 4 washers M10 (3B), and 4 nuts M10 (2C).
3. Insert the upper boxing support frame (8) into the lower support frame (7) and tighten them using 2 screws M10x65 (6A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).



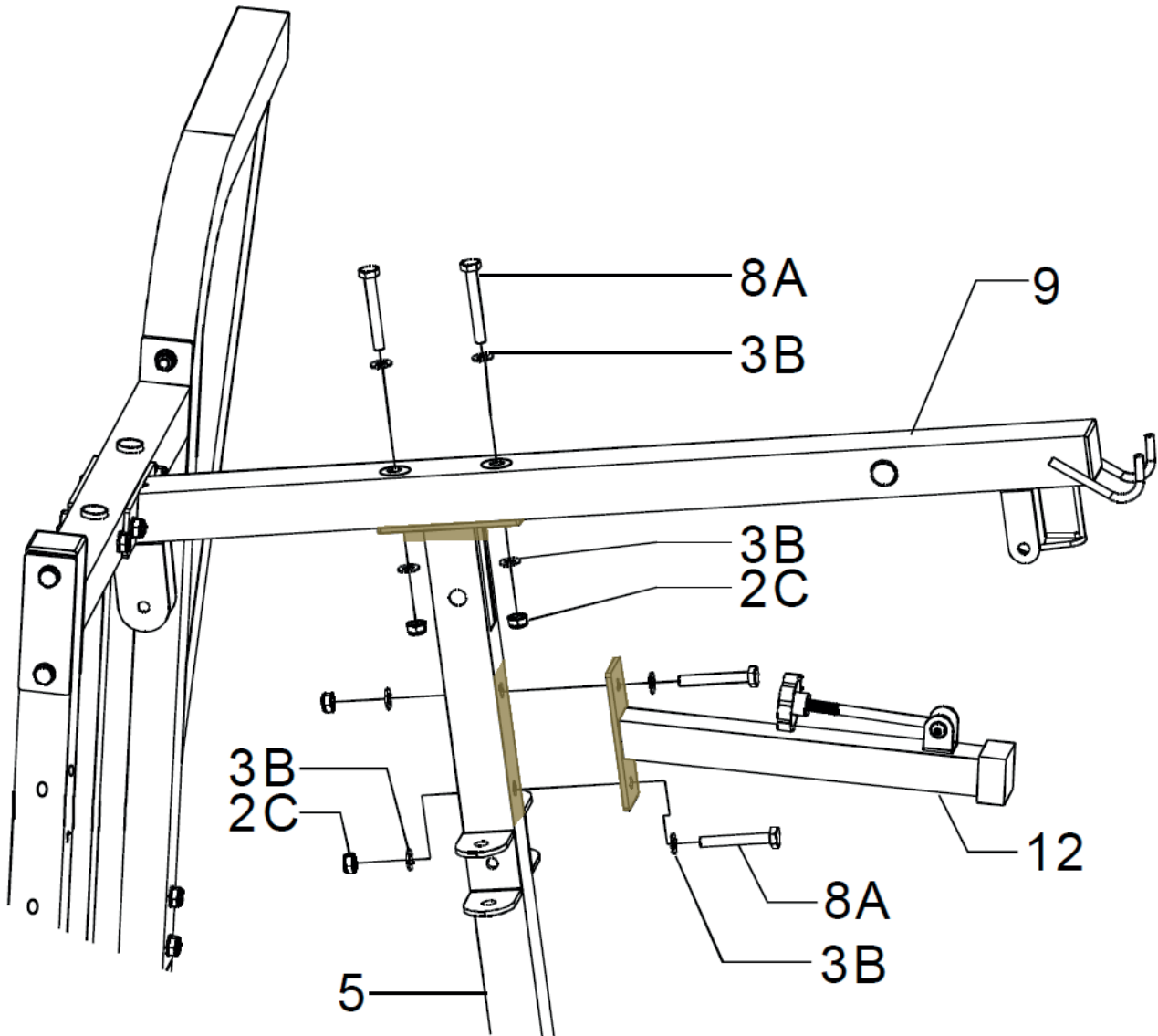
1. Insert the chrome bars (29) through the hole in the stabiliser base (1).
2. Put the cylindrical rubber stop (49) on the chrome bars (29).
3. Slide the nine weights (50) onto the chrome bars (29).
4. Attach the weight cover support (32) to the stabiliser base (1) with 4 screws M6x60 (1A), 4 washers M6 (1B) and 4 nuts (4C).
5. Insert the weight selector (22) into the weight (50), then insert the end of the upper weight socket (39) onto the weight selector (22) and secure with the pin (40).
6. Then put the upper weight (51) on the bars, and slide the washer (41) onto the upper weight (51).
7. Insert the pin for weight selector (42) into the weight (50).



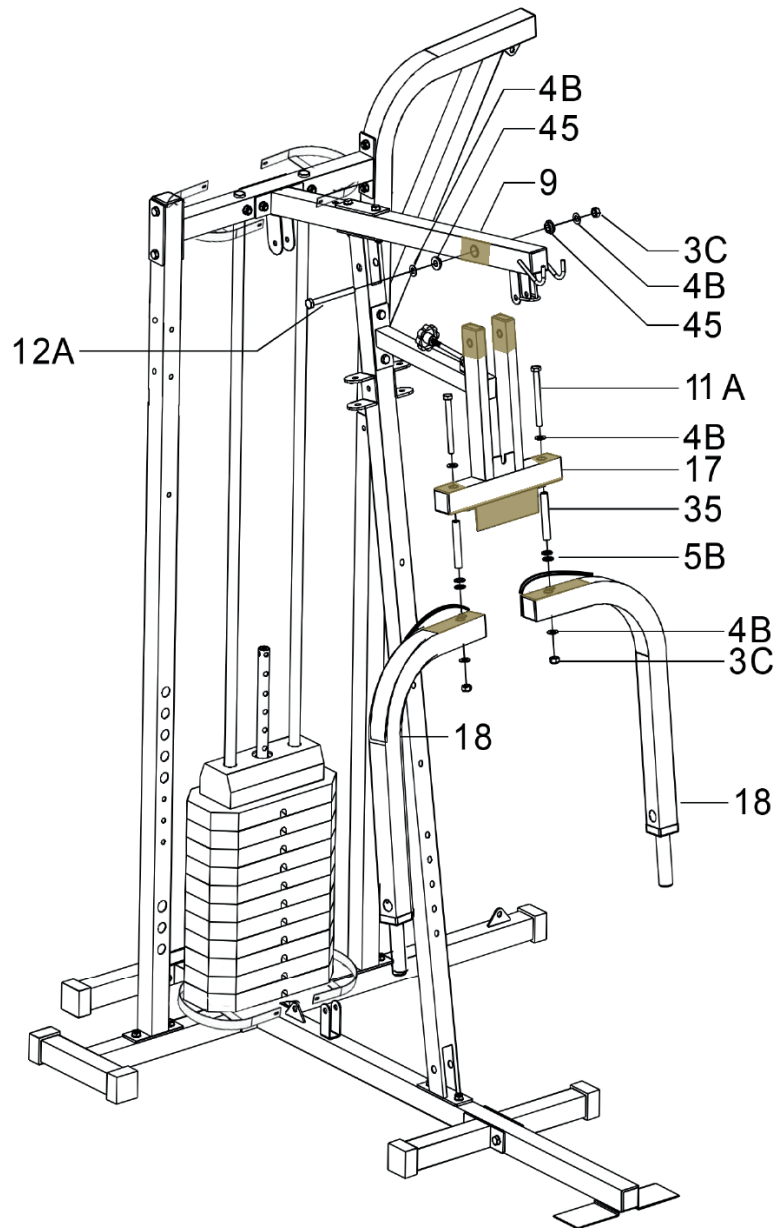
1. Place the rear support tube (16) on the chrome bars (29), then attach it to the cushion support frame (6) and the upper boxing support frame (8) with 4 hex screws M10x75 (8A), 1 saddle support plate (38), 8 washers M10 (3B) and 4 nuts M10 (2C).



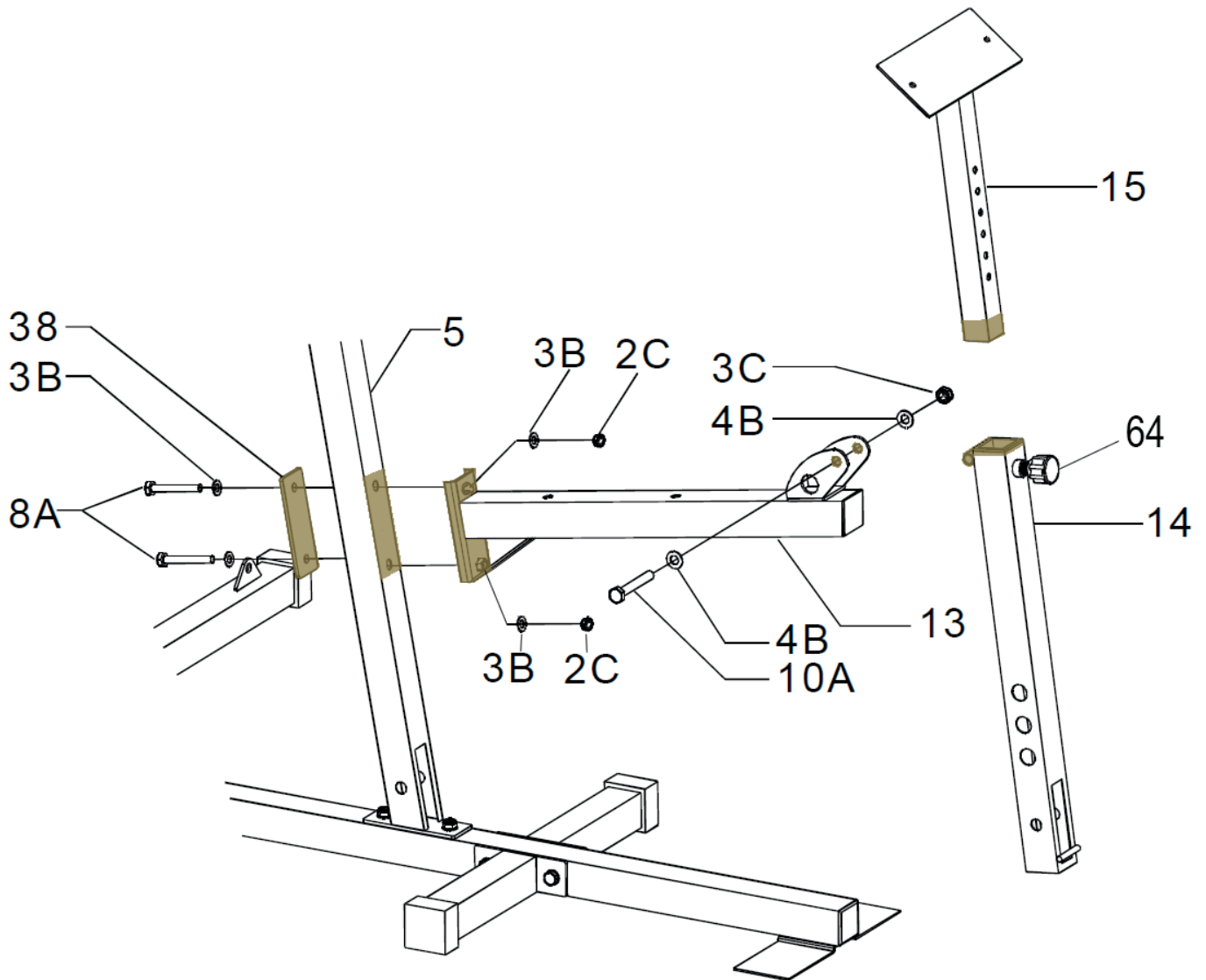
1. Attach the chrome bars (29) to the rear support tube (16) and tighten them using 2 screws M10x65 (6A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).
2. Attach the upper support (9) to the rear support tube (16) using 2 screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).



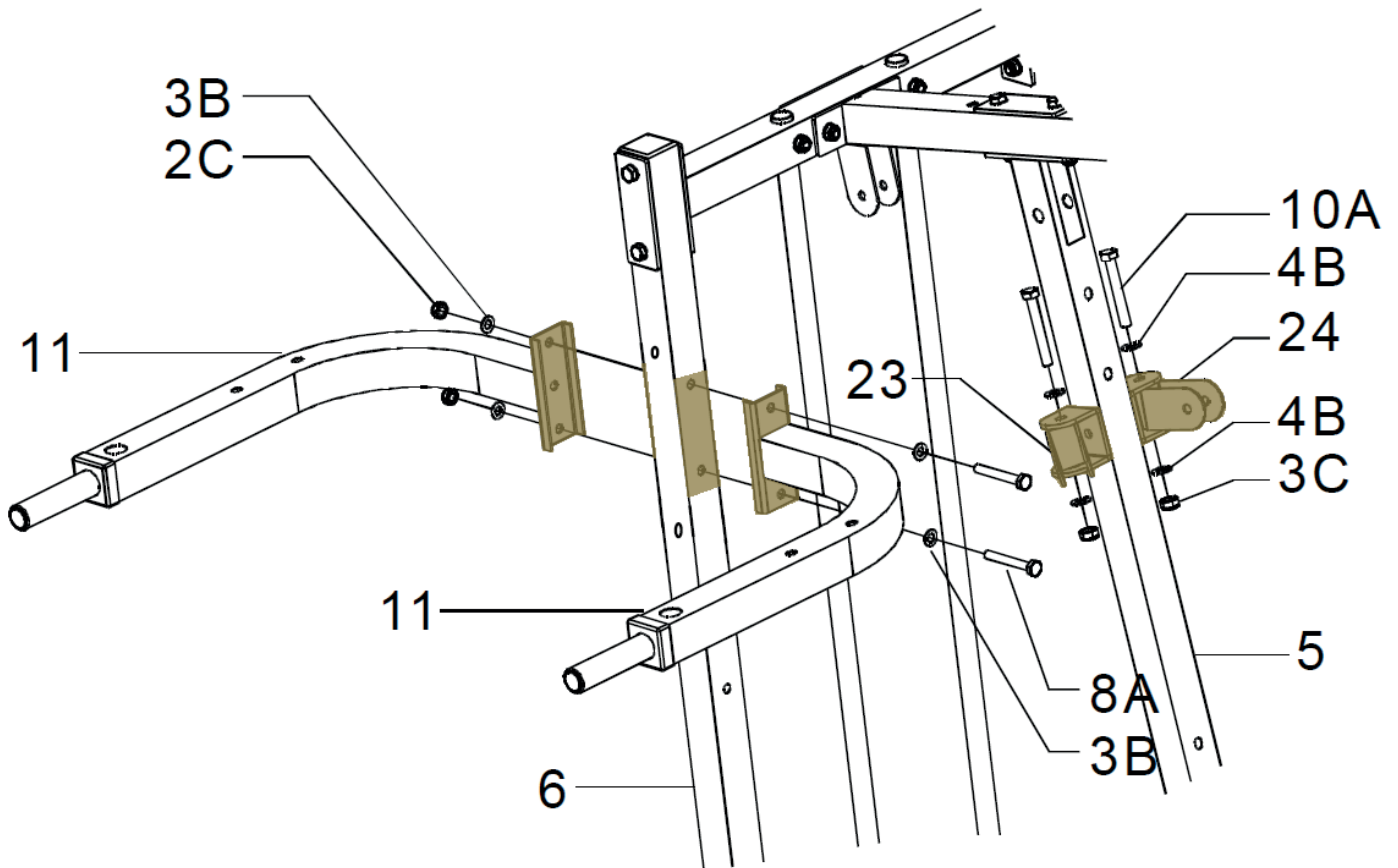
1. Attach the upper support (9) to the vertical support (5) using 2 screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).
2. Attach the prop support (12) to the vertical support (5) using 2 screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).



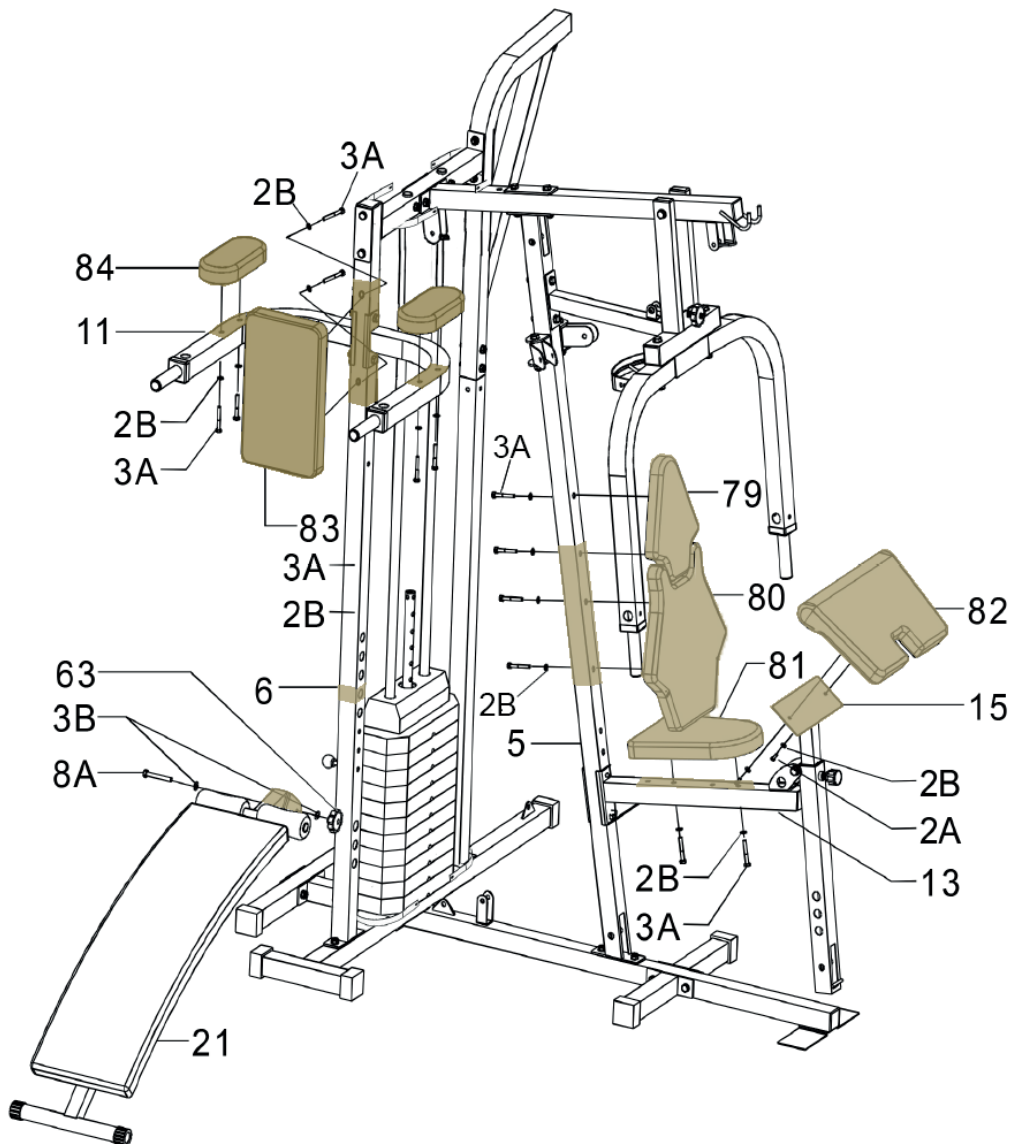
1. Insert the powder metallurgy (45) into the upper support (9), then mount the chest press (17) to the upper support (9) using 1 screw M12x130 (12A), 2 washers M12 (4B), and 1 nut M12 (3C).
2. Insert the two bushing tubes (35) into the chest press (17), then insert 4 washers (5B) onto the bushing tubes (35), attach them to the left and right arms (18) with 2 screws M12x125 (11A), 4 washers M12 (4B) and 2 nuts M12 (3C).



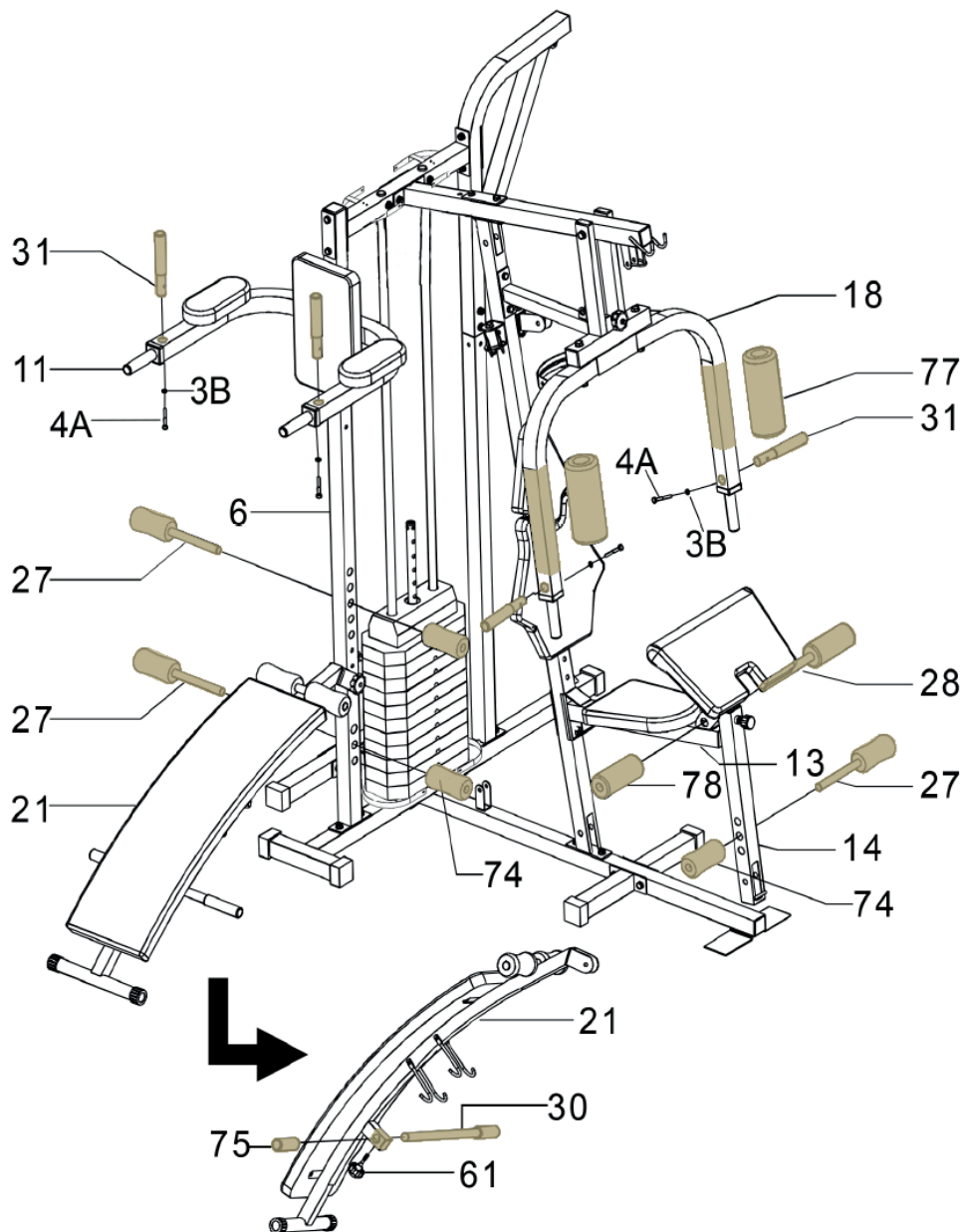
1. Attach the seat support (13) and the saddle support plate (38) to the vertical support (5) using 2 screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).
2. Attach the extension lever (14) to the seat support (13) using 1 hex bolt M12x18 (10A), 2 washers M12 (4B), and 1 nut M12 (3C).
3. Insert the metal support for biceps pad (15) into the extension lever (14) and secure it with the lock pin (64).



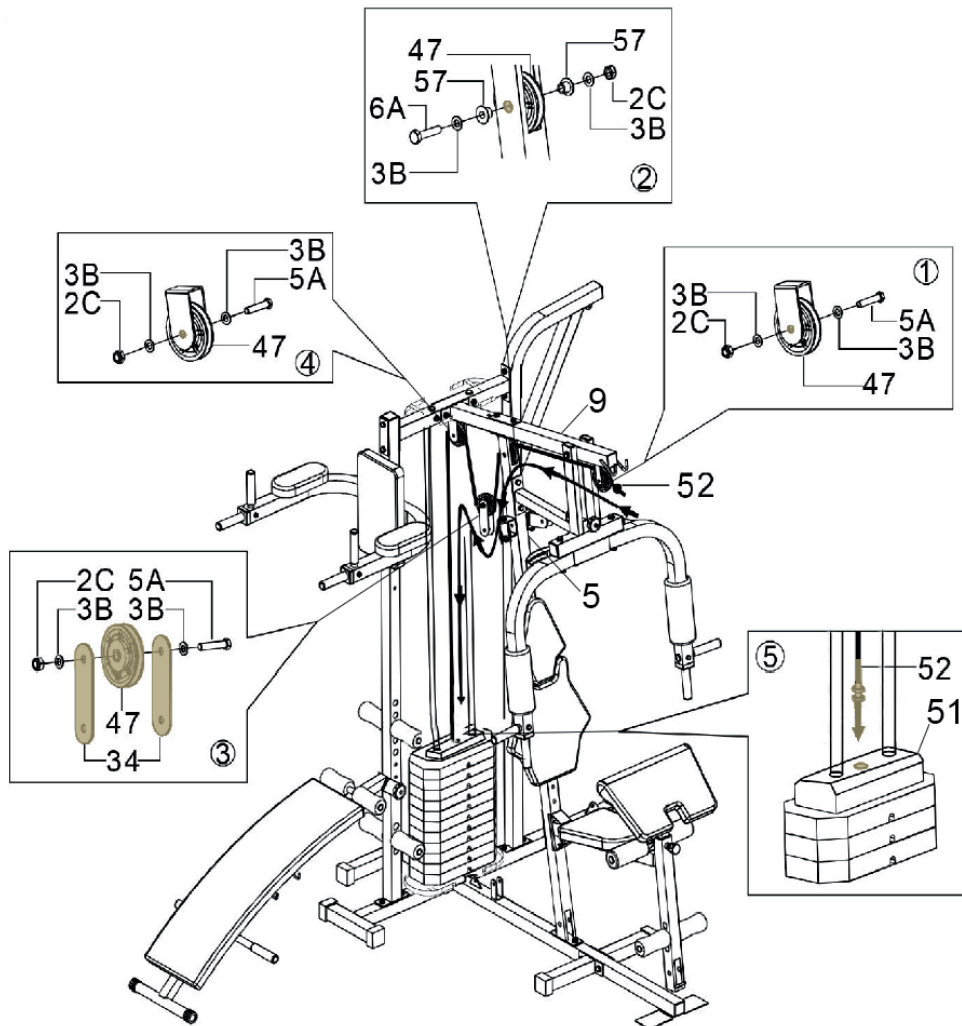
1. Attach the left and right pulley supports (23/24) to the vertical support (5) using 2 screws M12x18 (10A), 4 washers M12 (4B) and 2 nuts M12 (3C).
2. Attach the left and right side arms (11) to the cushion support frame (6) using 2 screws M10x75 (8A), 4 washers M10 (3B) and 2 nuts M10 (2C).



1. Attach the elbow cushion (82) to the metal support for biceps pad (15) with Hex Bolt M8x20 (2A) and 2 Washers M8 (2B).
2. Attach the seat (81) to the seat support (13) and screw it with hex bolt M8x65 (3A) and 2 washers M8 (2B).
3. Screw the upper back cushion (79) and lower back cushion (80) to the vertical support (5) with 4 screws M8x65 (3A) and 4 washers M8 (2B).
4. Screw the back cushion (83) to the back cushion frame (6) with 2 screws M8x65 (3A) and 2 washers M8 (2B).
5. Attach the arm cushion (84) separately to the left and right side arms (11) and screw them with 4 screws M8x65 (3A) and 4 washers M8 (2B).
6. Screw the main frame for back (21) to the back cushion frame (6) using the screw M10x75 (8A), 2 washers M10 (3B) and 1 knob (63).



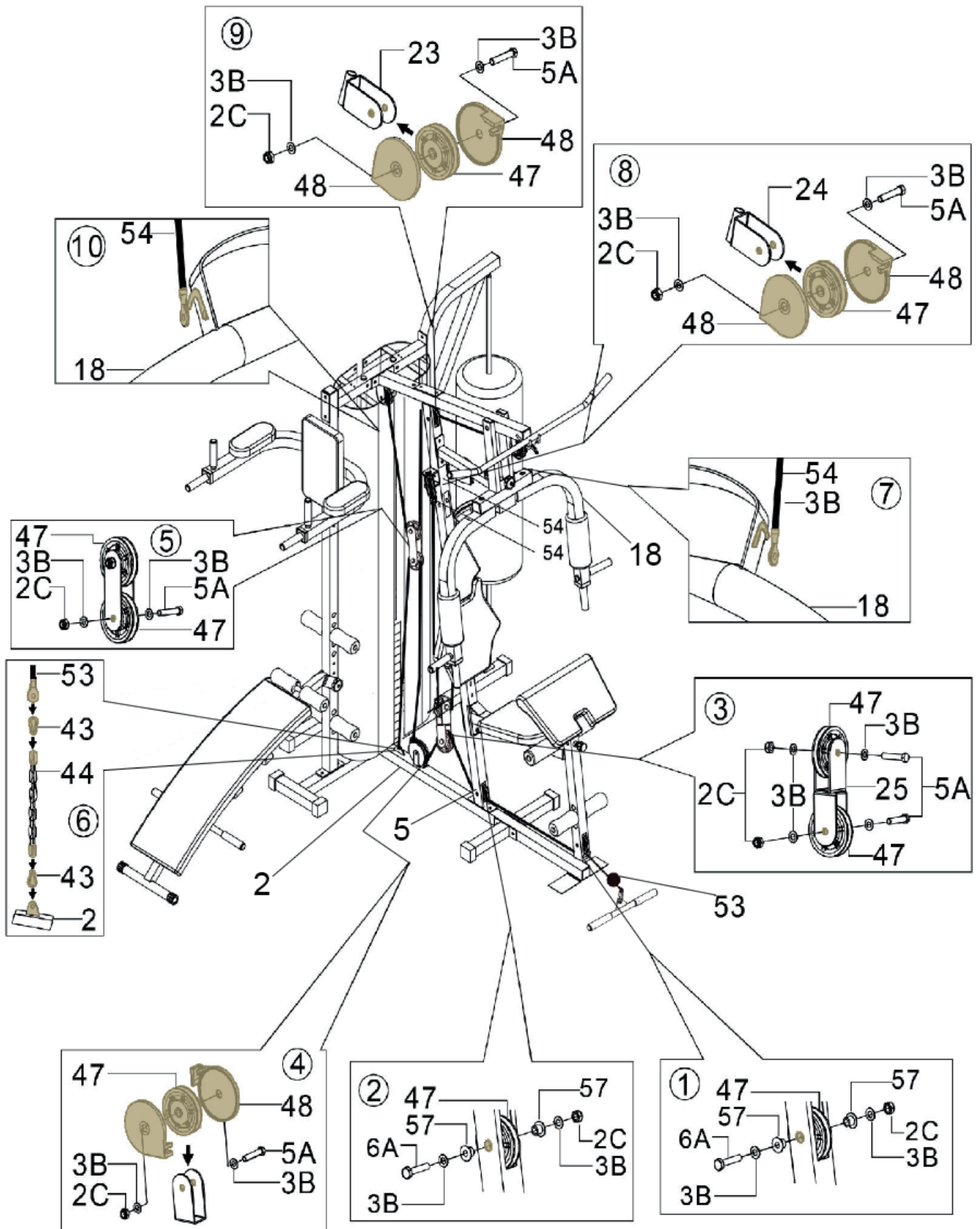
1. Insert the ordinary foam grips (31) into the hole for the left and right side arms (11) and the right and left arms (18) and fasten them with 4 screws M10x20 (4A) and 4 washers M10 (3B).
2. Place two cylinder holder shafts L=240mm (77) on the right and left arms (18).
3. Insert one cylinder holder shaft L=320mm (27) into the extension lever (14) and slide the cylindrical foam L=135mm (74) on the other side of it. Then slide 2 cylinder holder shafts L=320mm (27) into the back cushion frame (6) and slide 2 cylindrical foams L=135mm (74) on the other side of them.
4. Insert the cylinder holder shaft L=390mm (28) into the hole of the seat support (13) and slide the cylindrical foam L=165mm (78) onto its other side.
5. Insert the cross tube L=570mm (30) into the hole of the main frame for back(21), then fasten them with the 25*125 pin (75) and fasten them with the knob. (61).



1. Place the selection bar cable (52) on the pulley (47, see detail 1) and then insert the pulley (47) into the upper support (9) and according to detail 1 screw with 1 screw M10x50 (5A), 2 washers M10 (3B) and 1 with the nut M10 (2C).
2. Place the selection bar cable (52) on the second pulley (47, see detail 2) and then attach the pulley (47) to the vertical support (5) as shown in detail (2), insert the screw stopper (57) on both sides and screw with 1 screw M10x65 (6A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
3. Pull the selection bar cable (52) under the pulley (47, see detail 3) and then according to detail 3 fasten the screw plates for pulleys (34) on both sides of the pulley (47) using 1 hex screw M10x50 (5A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
4. Place the selection bar cable (52) on the pulley (47, see detail 4), then insert the pulley (47) into the upper support (9) according to detail 4 and screw it with 1 screw M10x50 (5A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
5. Insert the selection bar cable (52) into the upper weight (51) and fasten it using the thread on the selection bar cable (52).

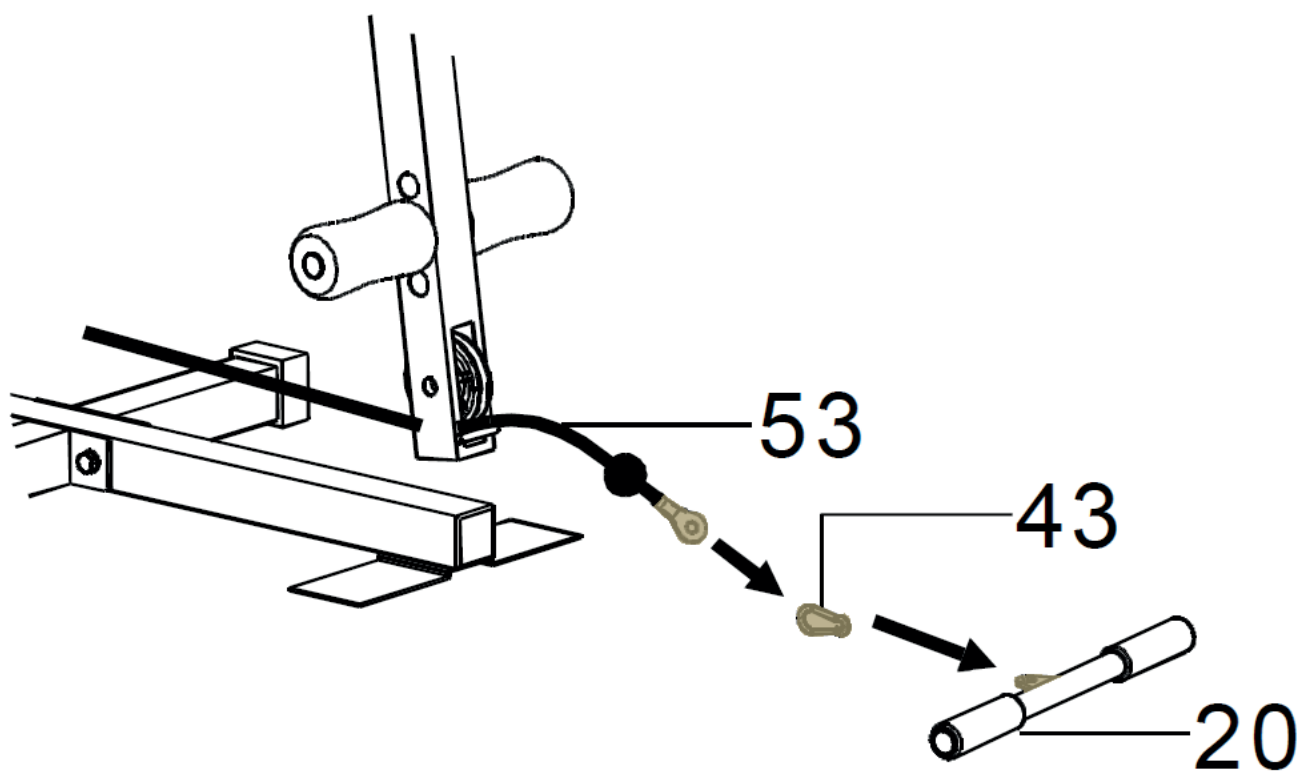


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

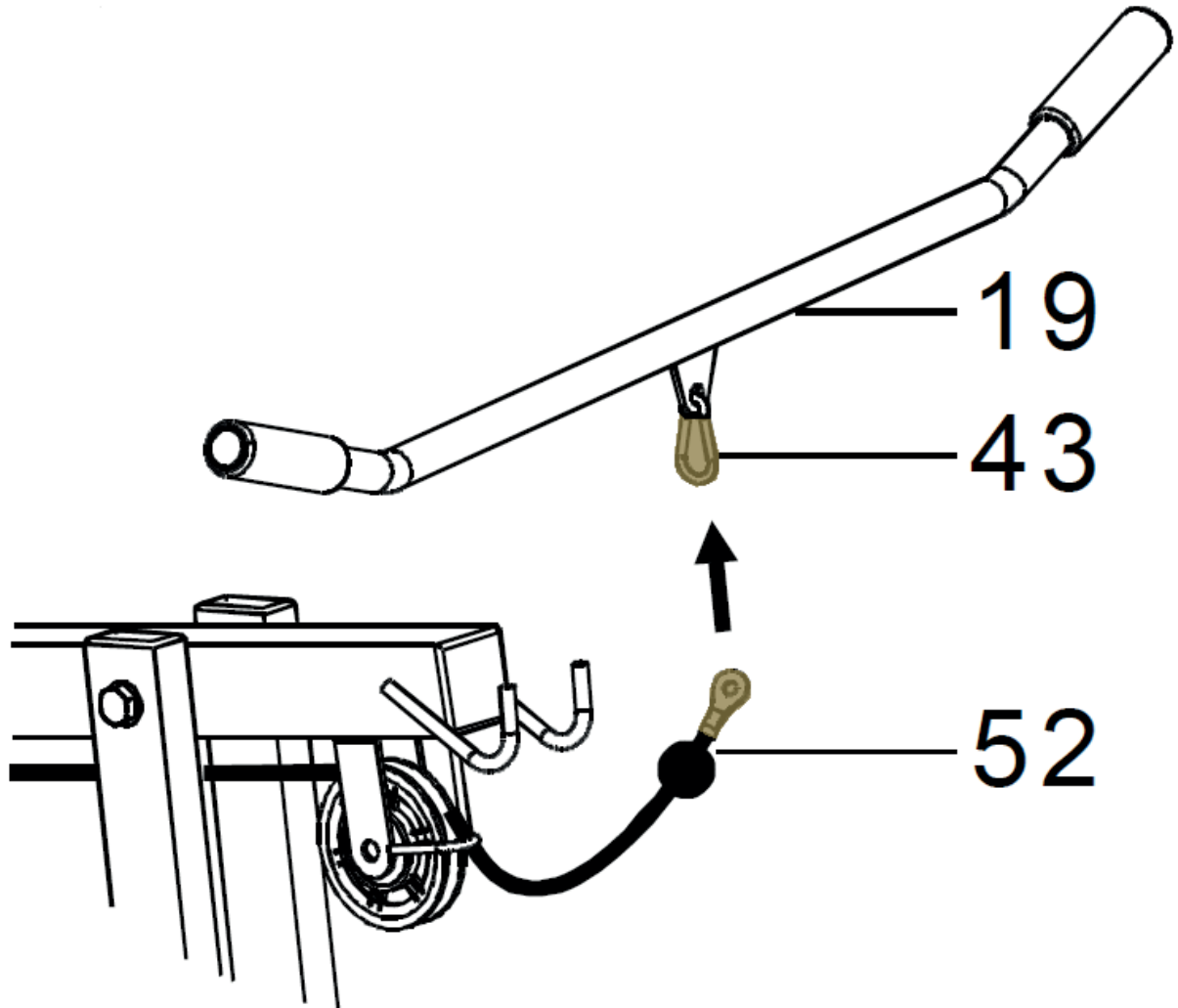




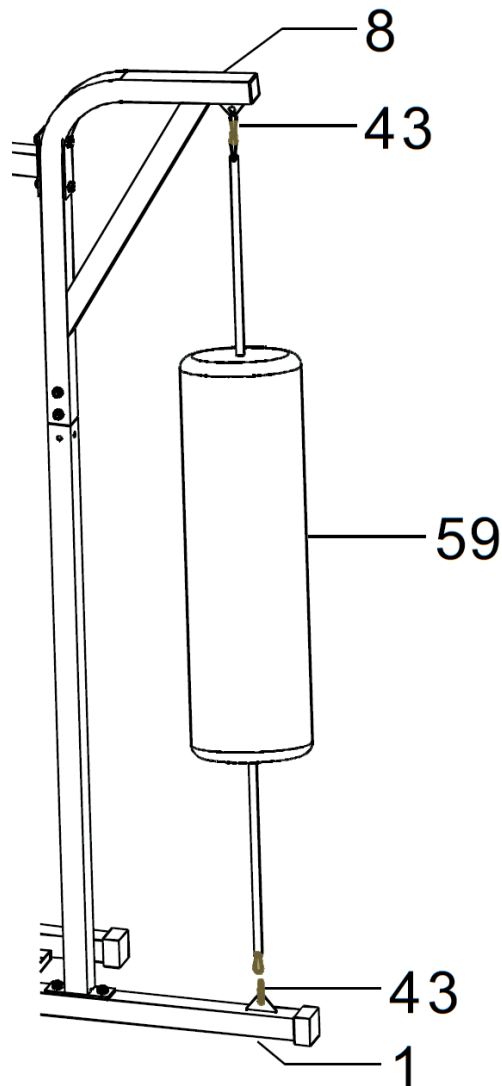
1. Put the lower pulley cable (53) in the pulley (47). According to the detail 1, insert the pulley (47) into the extension lever (14), insert the screw stopper (57) on both sides of the pre-digging frame, and fix them with 1 screw M10x65 (6A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
2. Put the lower pulley cable (53) into the pulley (47), then insert the pulley (47) according to the detail 2 into the vertical support (5), insert the screw stopper (57) on both sides of the vertical support, fix them with 1 screw M10x6 (6A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
3. Put the lower pulley cable (53) into the pulley (47), then insert the pulley (47) into the double crutch for pulleys (25), according to the detail 3, and fix it with 1 screw M10x50 (5A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
4. Put the lower pulley cable (53) into the pulley (47), according to the detail 4, attach the pulley cap (L+R) (48) to both sides of the pulley, then insert them into the rotating pulley holder on the main base (2) and fix them with 1 screw M10x50 (5A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
5. Put the lower pulley cable (53) into the pulley (47), according to detail 5, then attach the screw plates for pulley (34) to both sides of the pulley using 1 screw M10x50 (5A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
6. Place the harness clip (43) on the end of the lower pulley cable (53), place the chain (44) on the harness clip (43), then place the harness clip (43) on the other end of the chain (44). Finally, hook the harness clip (43) into the triangular hole in the main base (2).
7. Attach the left and right arms (18) from each side of the butterfly arms cable (54) and attach them to the hook on the left and right arms (18).
8. Insert the butterfly arms cable (54) into the pulley (47), according to the detail 8, attach the pulley cover (48) to both sides of the pulley, then insert them into the right pulley holder (24) and fix them with 1 M10x50 screw (5A), 2 M10 washers (3B) and 1 M10 nut (2C).
9. Insert the pulley rope (54) into the pulley (47), according to the detail 9, attach the pulley cap (L+R) (48) to both sides of the pulley, then insert them into the left pulley support (23) and fix them with 1 screw M10x50 (5A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).
10. Attach the left and right arms (18) to the butterfly arms cable (54), secure them with 1 screw M10x20 (4A), 2 washers M10 (3B) and 1 nut M10 (2C).



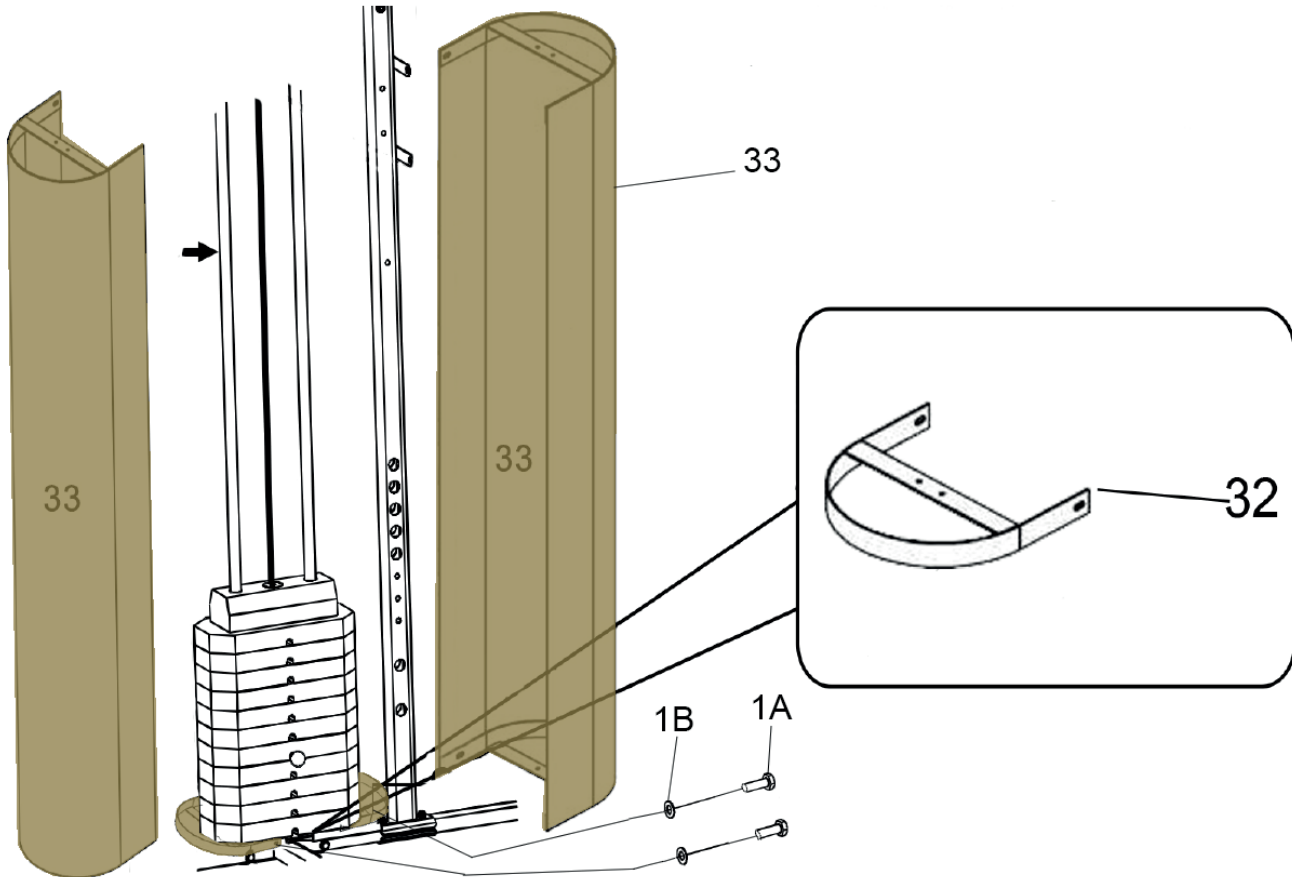
1. Connect the lower pulley cable (53) to the harness clip (43) and attach the harness clip (43) to the tension bar (20).



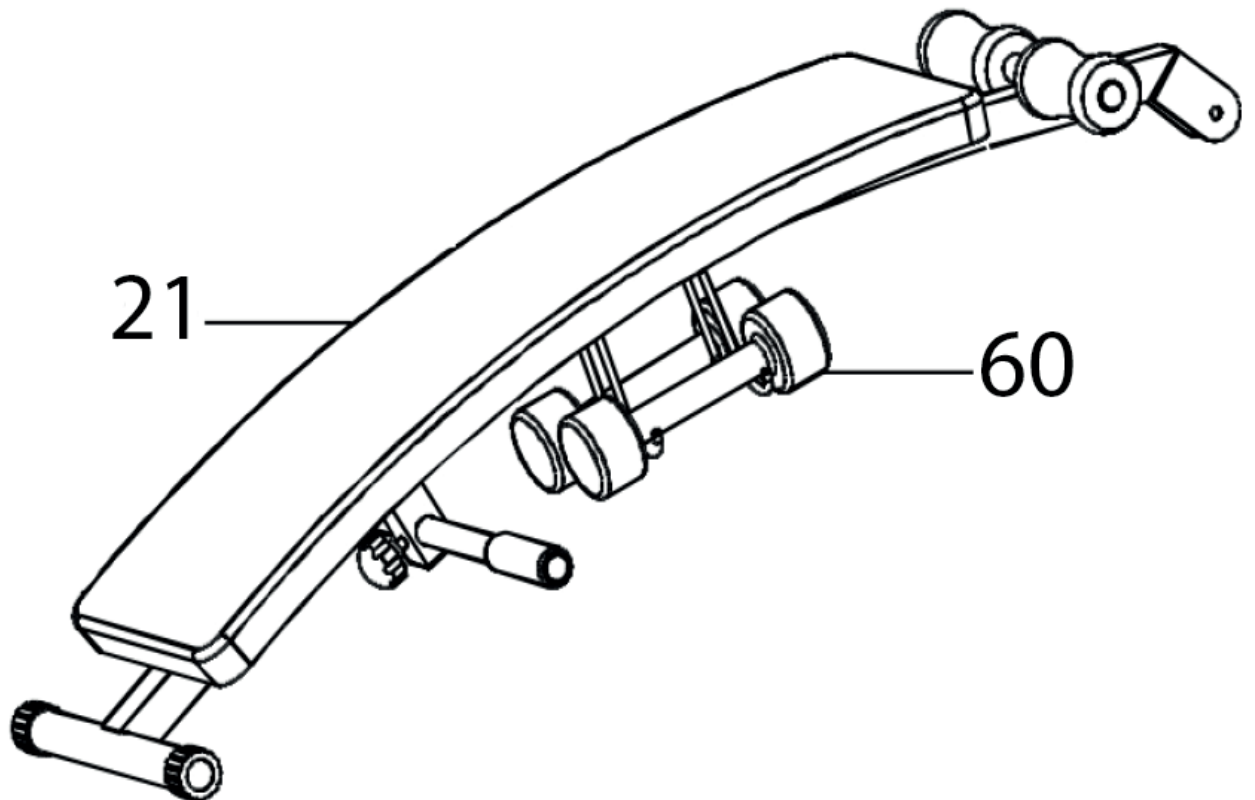
1. Connect the harness clip (43) to the bar for upper pulley (19) and to the selection bar cable (52).



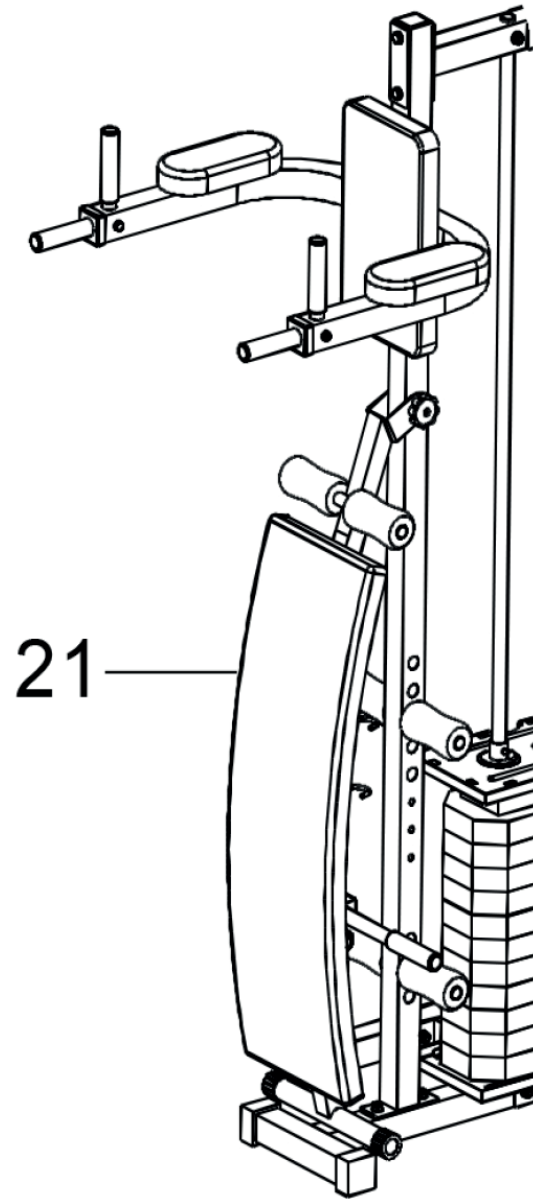
1. Attach the harness clip (43) to the boxing bag (59) and snap it into the hole in the upper boxing support frame (8). Attach the harness clip (43) to the boxing bag (59) and snap it into the hole in the stabiliser base (1).



1. Place the weight plate cover (33) on the weight cover support (32) and fasten them with two screws M6x60 (1A) and two washers M6 (1B).



1. Place the dumbbells (60) on the hooks located on the main frame for back (21).



1. If you are not using the bench, fold it.



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