

CZ

SK

EN

**trinfIt**<sup>®</sup>

# Trinfit Multi Smith CX70

Posilovací věž/Smith machine



<b>CZ</b>	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-30
	Pokyny ke cvičení	31
	Cviky na protažení	32-33
	Ostatní informace	34

<b>SK</b>	Bezpečnostné pokyny	35-36
	Montáž veže	37-63
	Pokyny k cvičeniu	64
	Cviky na natiahnutie	65-66
	Ostatné informácie	67

<b>EN</b>	Safety instructions	68-69
	Assembly instructions	70-96
	Exercise instructions	97
	Stretching exercises	98-99
	Other informations	100

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





**Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod.** Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost, stejně jako pro použití a údržbu přístroje. Pečlivě uchovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů. **MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 150kg.** Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

Upozorněte přítomné osoby na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. výhradně pro domácí a lehce komerční prostředí (wellness či malá hotelová fitcentra) a pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné či způsobit poškození stroje. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Zkontrolujte veškeré díly, případně dotáhněte a pokud závada nepřestane, kontaktujte servisní oddělení.

Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřípustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.

Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před 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 matek. Především to platí pro upevnění madel, pedály, popruhy na kotníky, lanka, kladky, karabiny, rám a další díly. Kontrolujte, zda jsou všechny karabiny, háčky a jistící kolíky řádně zajištěny. Kontrolujte, zda lanka procházejí všemi kladkami skrz středovou drážku a nejsou roztřepená či poškozená. Kontrolujte, zda se volně pohybují otočné kladky. Kontrolujte, zda jsou opěrky na posilovači nohou řádně zajištěny pomocí krytek. Obouruční madlo by mělo být vždy odloženo do háčků na sloupcích. Pokud bude třeba nanést na některý z dílů mazivo, doporučujeme mazivo na bázi lithia.

Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

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

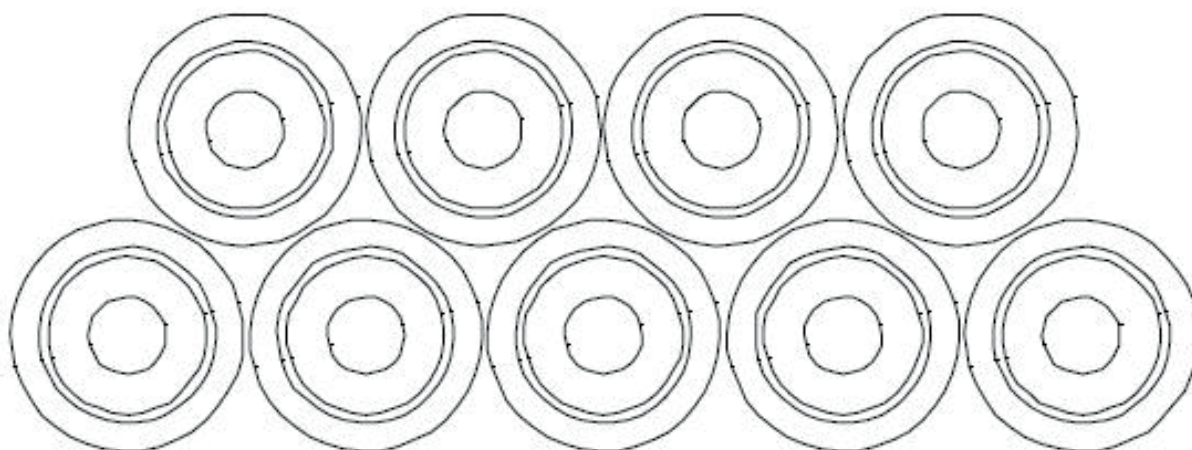
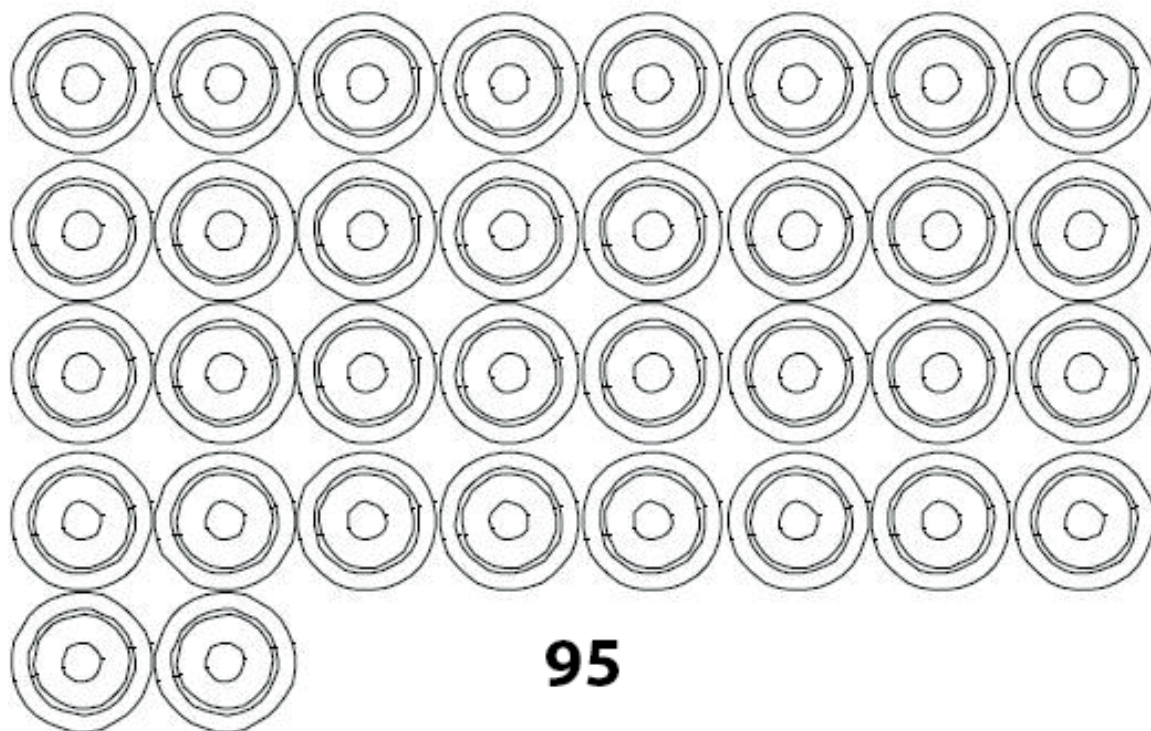
Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi. **Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.**

Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. 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 zařízením během tréninku.

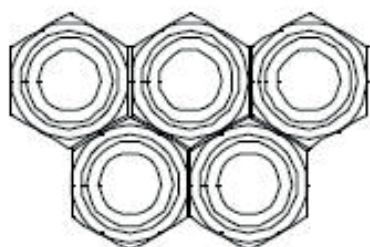
Zařízení nesmí být používáno osobami mladšími 15-ti let, nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi. V blízkosti přístroje by se nikdy neměly pohybovat malé děti nebo domácí zvířata. Nechávejte děti v místnosti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



## SEZNAM DÍLŮ



96



101



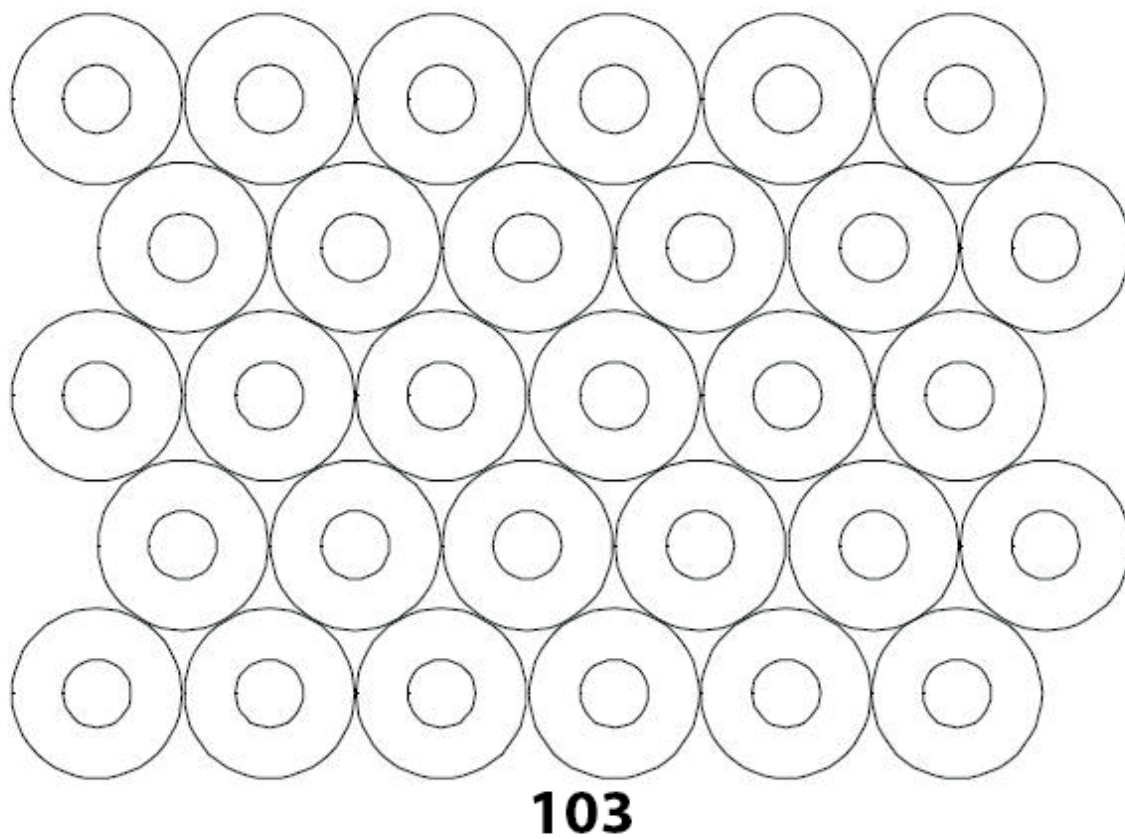
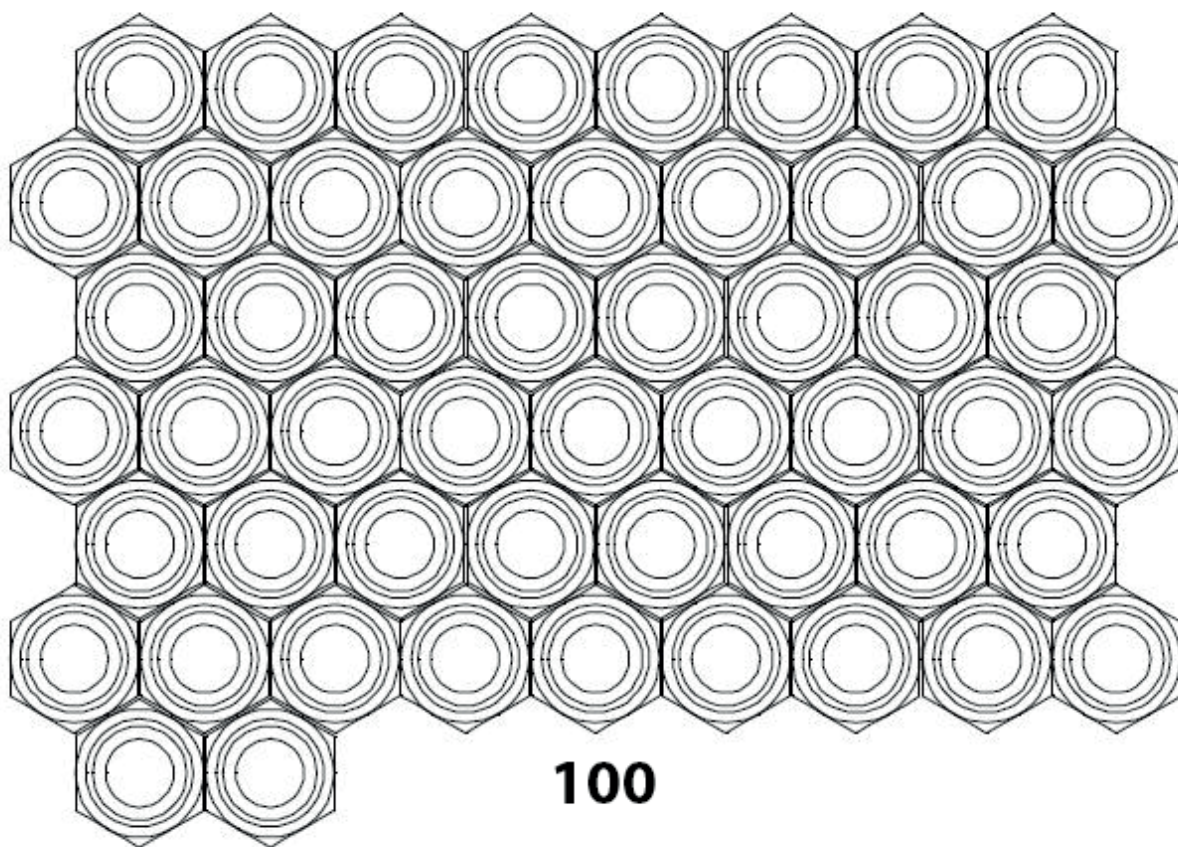
97

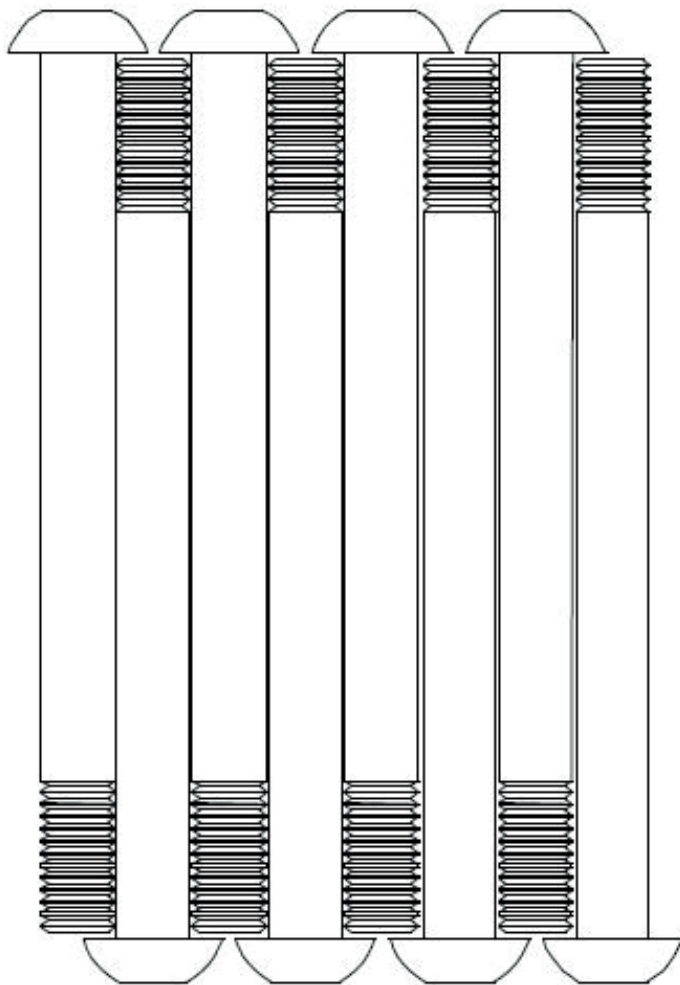


102

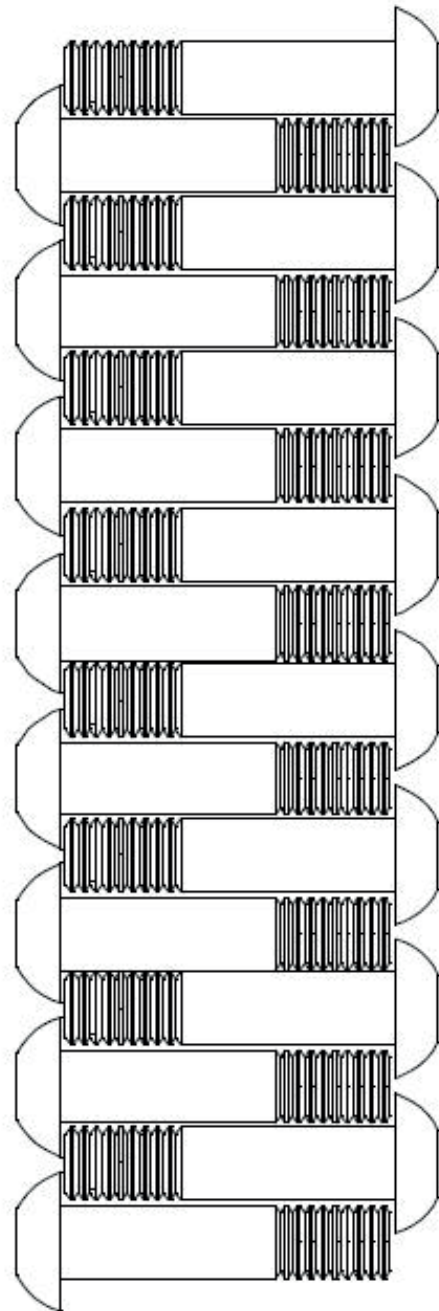


## SEZNAM DÍLŮ

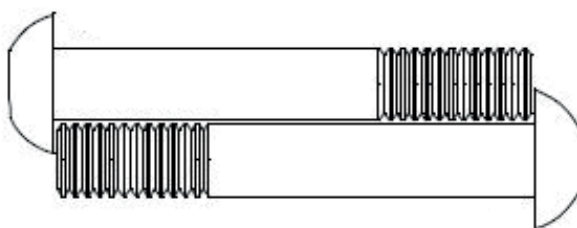




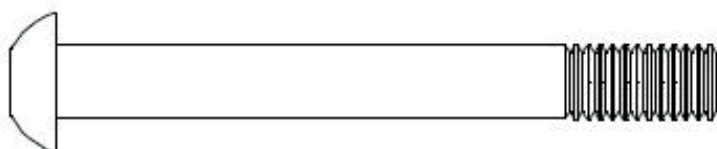
106



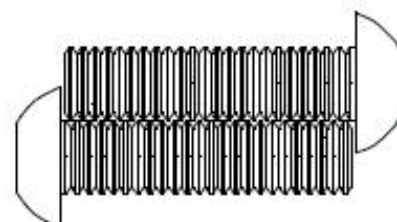
112



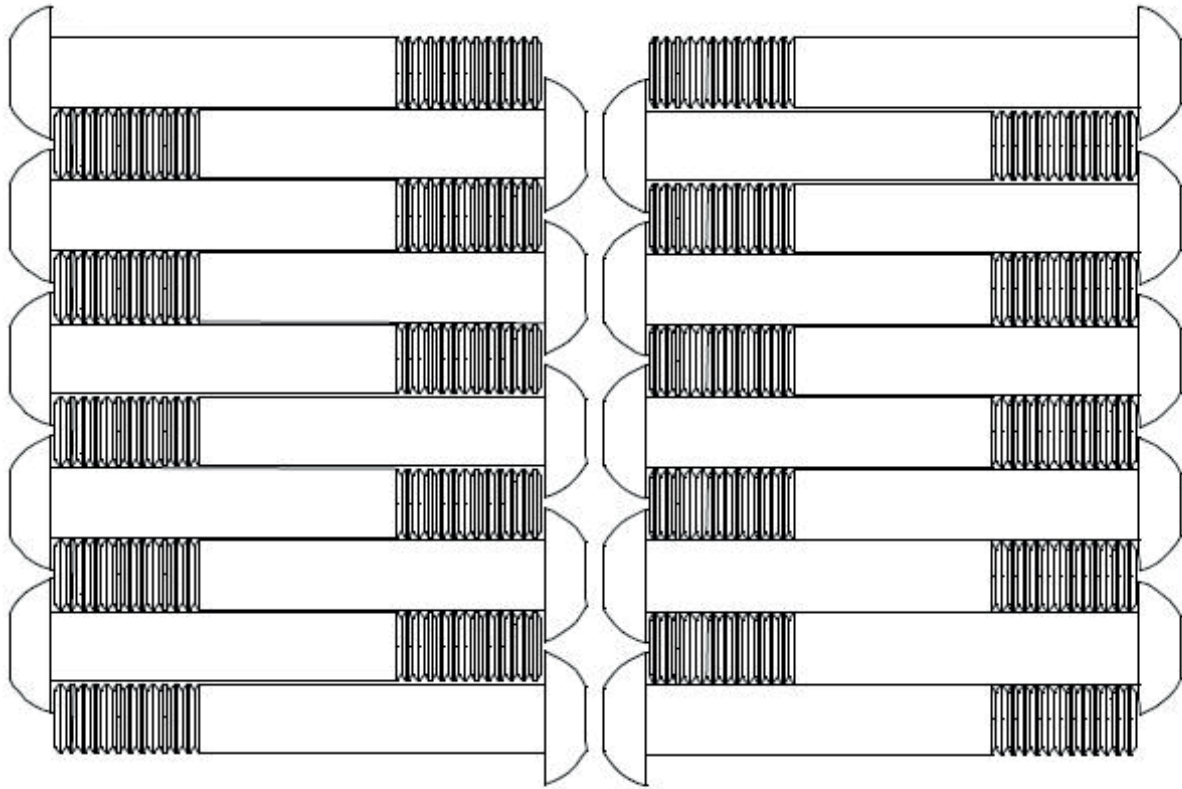
109



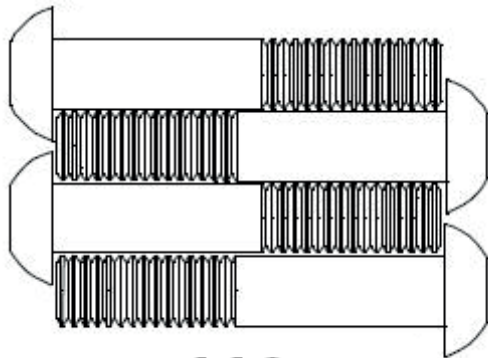
107



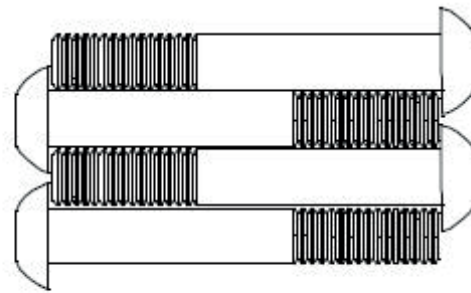
113



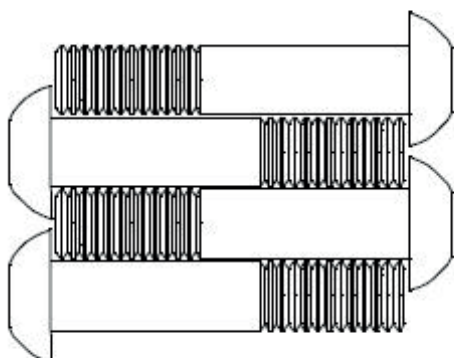
108



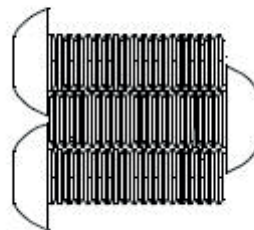
110



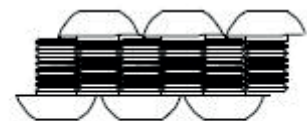
117



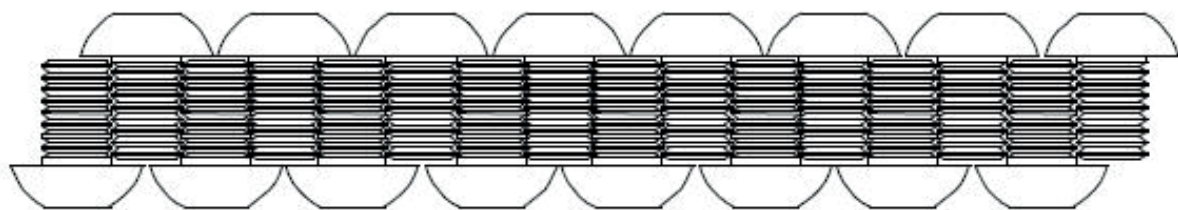
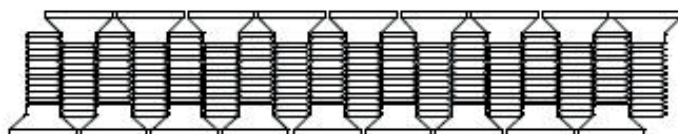
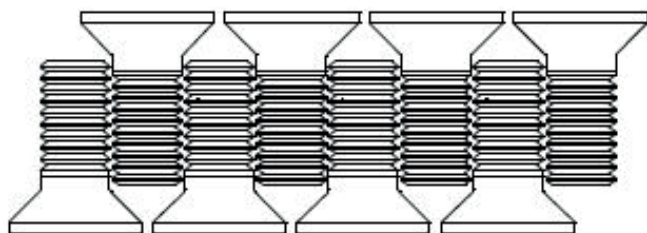
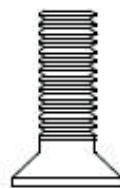
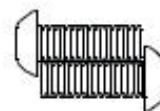
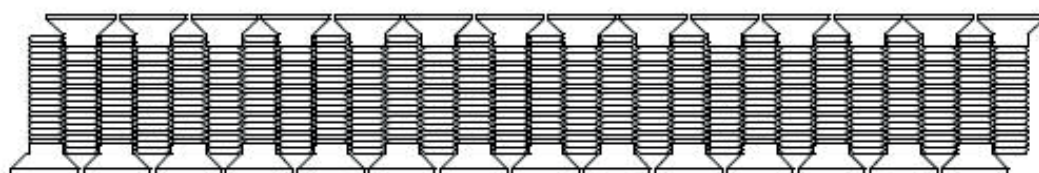
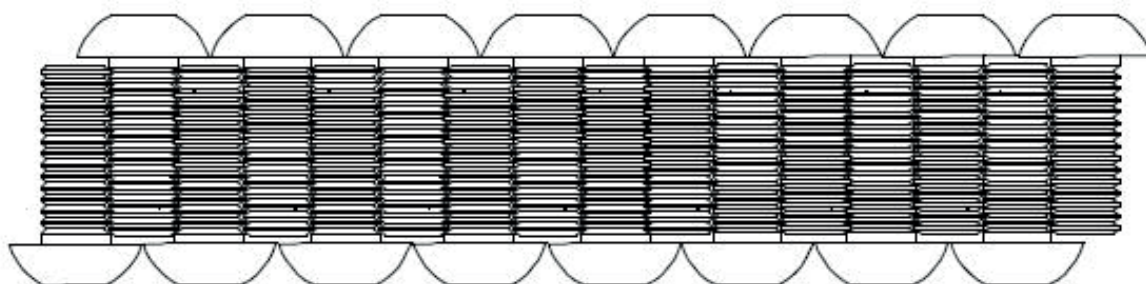
111



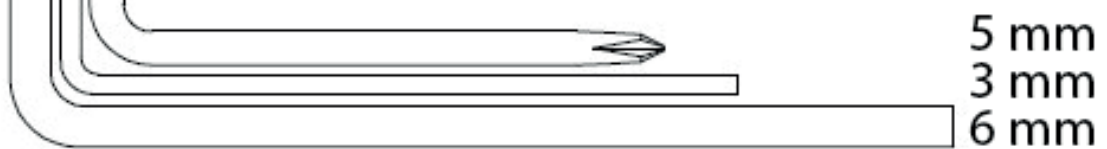
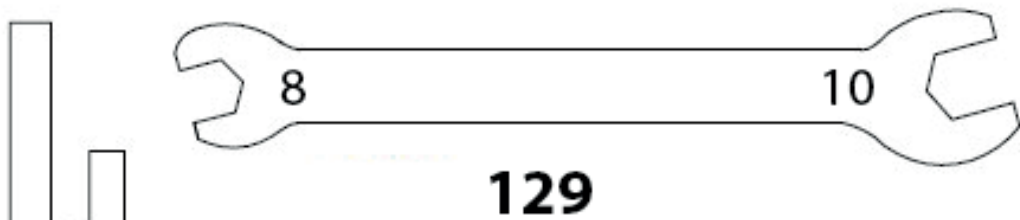
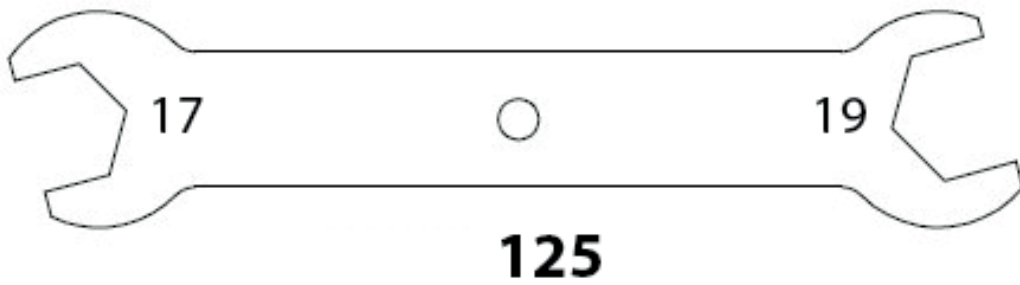
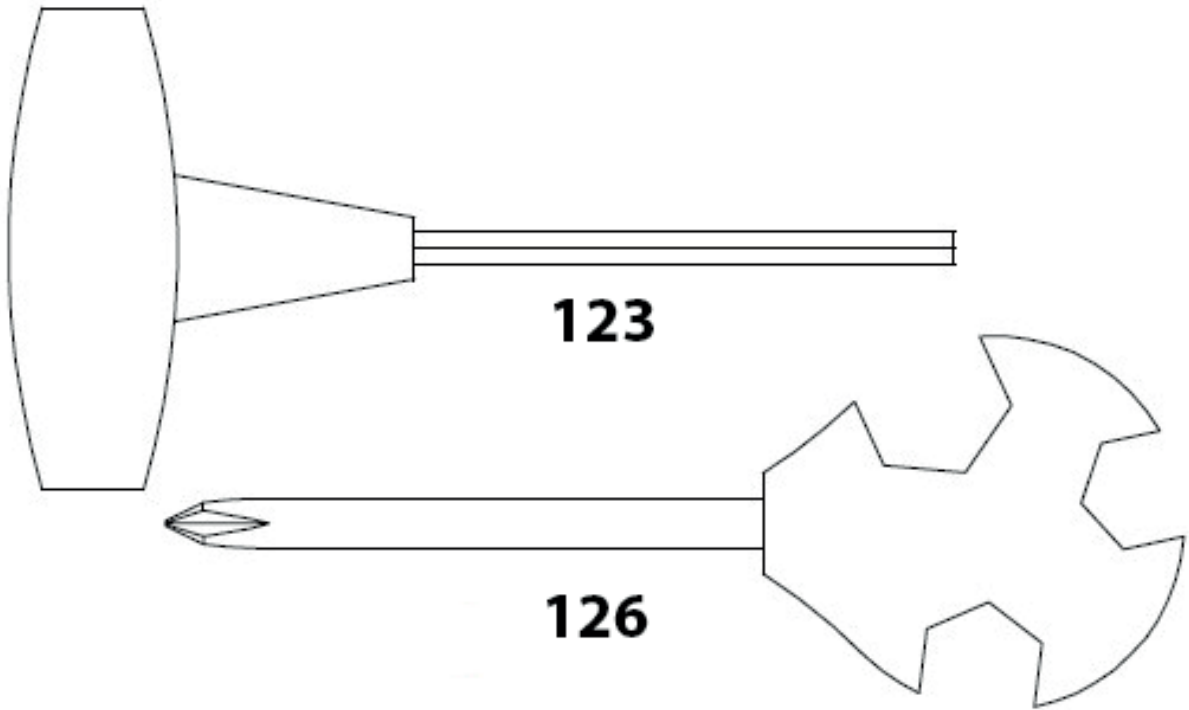
118



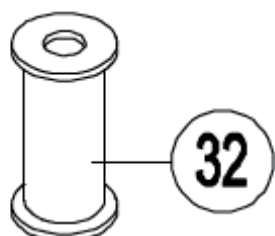
119

**116****130****104****120****121****134****135****122****114**

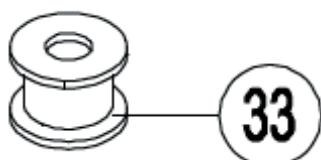




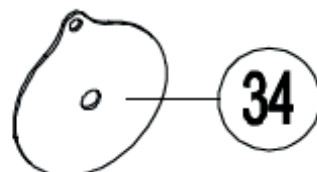
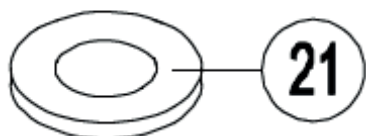
128  
124  
127



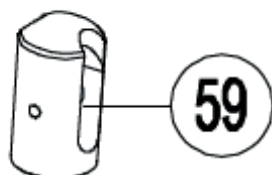
Válečkové podpěry



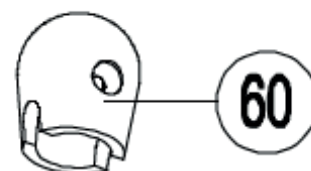
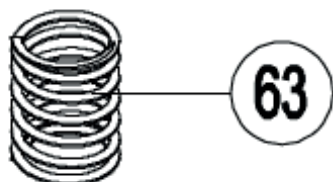
Válečkové podpěry

Plastové pouzdro  
kladky

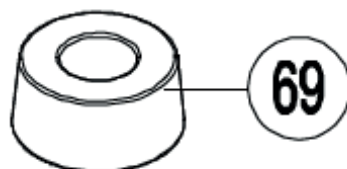
Podložka



Očko na karabinu

Krytka kladkového  
lana

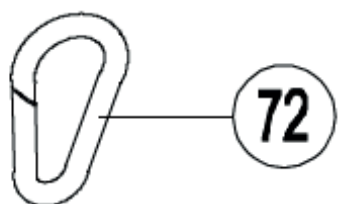
Pružina



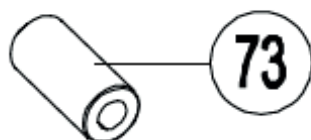
Tlumící doraz



Tlumící podložka



Karabina



Vymezovací pouzdro

Vnější krytka  
pěnového válceVnitřní krytka  
pěnového válce



Č.	Popis	Specifikace	Počet
95	Podložka	M5×Φ18×3.5	34
96	Podložka	M10×Φ30×6	9
97	Matice	M5	12
100	Matice	M10	53
101	Matice	M8	5
102	Podložka	Φ8	5
103	Podložka	Φ10	123
104	Šroub se zapuštěnou hlavou	M5*15	18
106	Šroub	M10×120×20	8
107	Šroub	M10×90×20	1
108	Šroub	M10×70×20	20
109	Šroub	M10×65×20	2
110	Šroub	M10×55×25	4
111	Šroub	M10×50×20	4
112	Šroub	M10×45×16	16
113	Šroub	M10×40	2
114	Šroub	M10×25	16



Č.	Popis	Specifikace	Počet
116	Šroub	M10×15	18
117	Šroub	M8×55×20	4
118	Šroub	M8×25	3
119	Šroub	M6×8	6
120	Šroub se zapuštěnou hlavou	M10×25	8
121	Šroub se zapuštěnou hlavou	M8×25	1
122	Šroub se zapuštěnou hlavou	M5*20	28
123	Imbusový klíč	6×80	1
124	Imbusový klíč	3×28×100	1
125	Oboustranný klíč	t5.0×32×150	1
126	Křížový šroubovák s klíči	14×17×75	1
127	Imbusový klíč	6×66×140	1
128	Imbusový klíč	5×35×85S	1
129	Oboustranný klíč	t5.0×24×125	1
130	Šroub	M10×20	2
134	Šroub	M5×15	2
135	Matice	M5	2

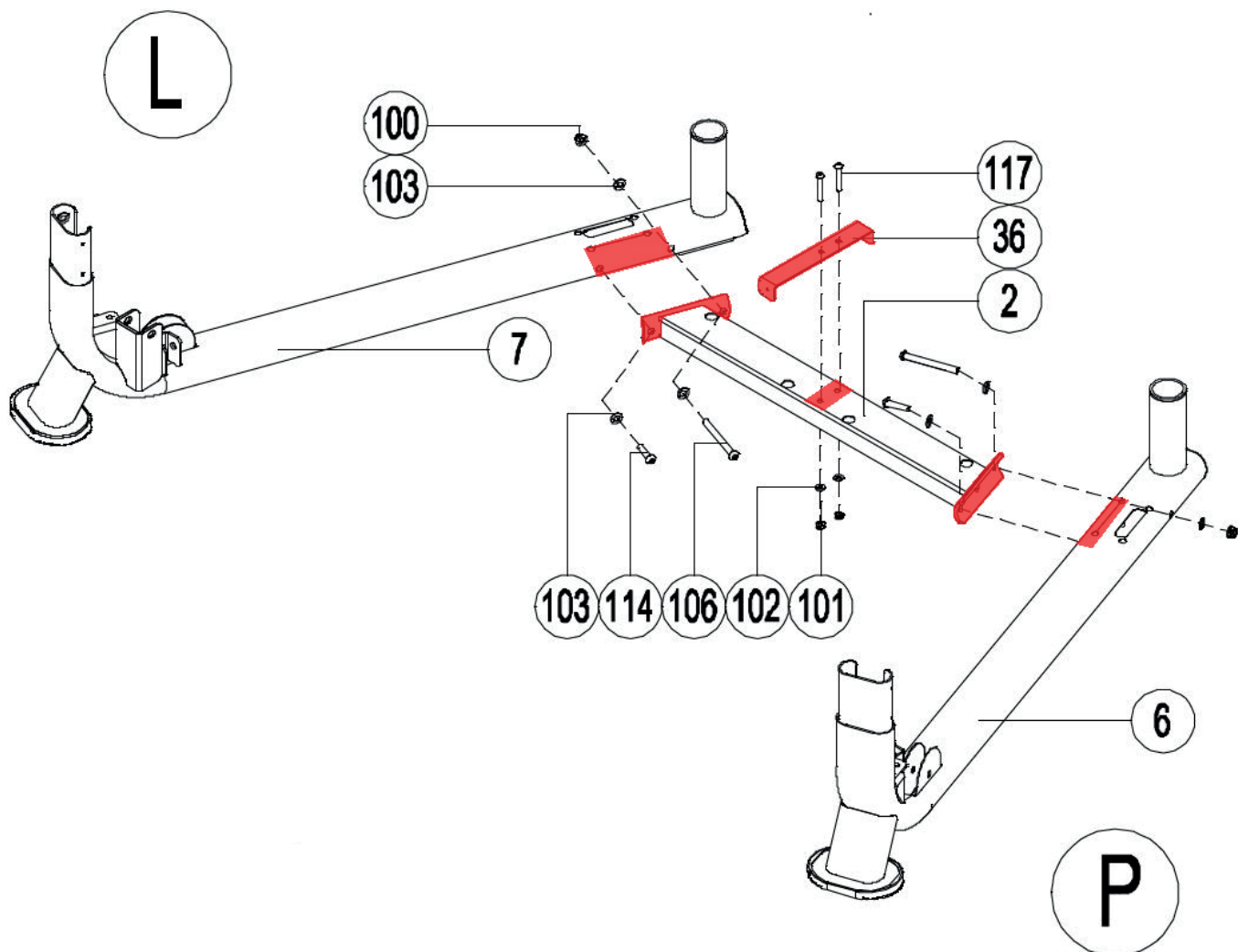


1. Horní rám	2. Spodní rám	3. Horní rám oblý (levý)	4. Horní rám oblý (pravý)	5. Profil s háky	6. Pravý spodní rám	7. Levý spodní rám	8. Děrovaný profil (kolejnice)
9. Hrazda	10. Pravý vertikální rám	11. Levý vertikální rám	12. Spojovací vertikální rám	15. Pravá nast. kladka	16. Levá nast. kladka	17. Pravý držák osy	18. Levý držák osy
22. Nakládací trny pro kotouče	23. Pravá zarážka	24. Levá zarážka	25. Pravý dipový adaptér	26. Levý dipový adaptér	27. Držák kladky	28. Bezpečnostní zarážky	29. Adaptér na nohy
31. Adaptér na osu T-bar	35. Držák na osu landmine	36. Spojovací profil	37. Zadní kryt	38. Prostřední kryt	39. Levý přední kryt	40. Pravý přední kryt	41. Levý boční kryt
42. Pravý boční kryt	43. Přední boční kryt	45. Tyč na závaží	47. Tyč na závaží	50. Kladkové ložisko	58. Kladkové lano	61. Osa k multipressu	71. Odkládací tm pro koutouče
75. Polstrování k adaptéru na nohy	79. Jednoruční adaptér	90. Kolík pro volbu závaží	91. Nosník trnů pro odložení kotoučů	92/93 Vrchní cihlička (závaží) s voličem závaží	94. Cihlička (závaží)	Příslušenství	Nářadí a součástky pro montáž
137. Držák pro příslušenství	145. Uzávěr na osu	Manuál					



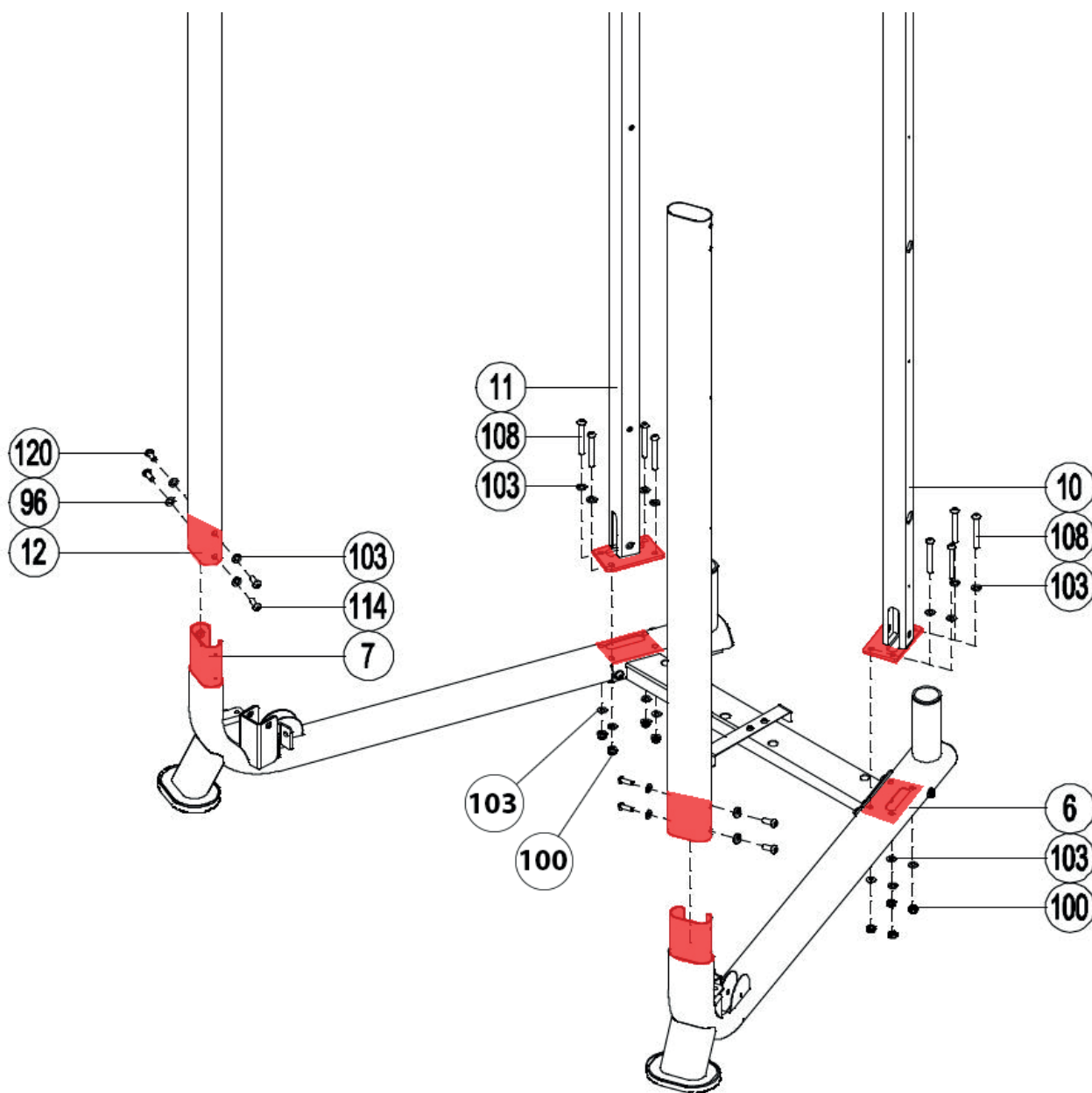
**DOPORUČENÍ:** ŠROUB K UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

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



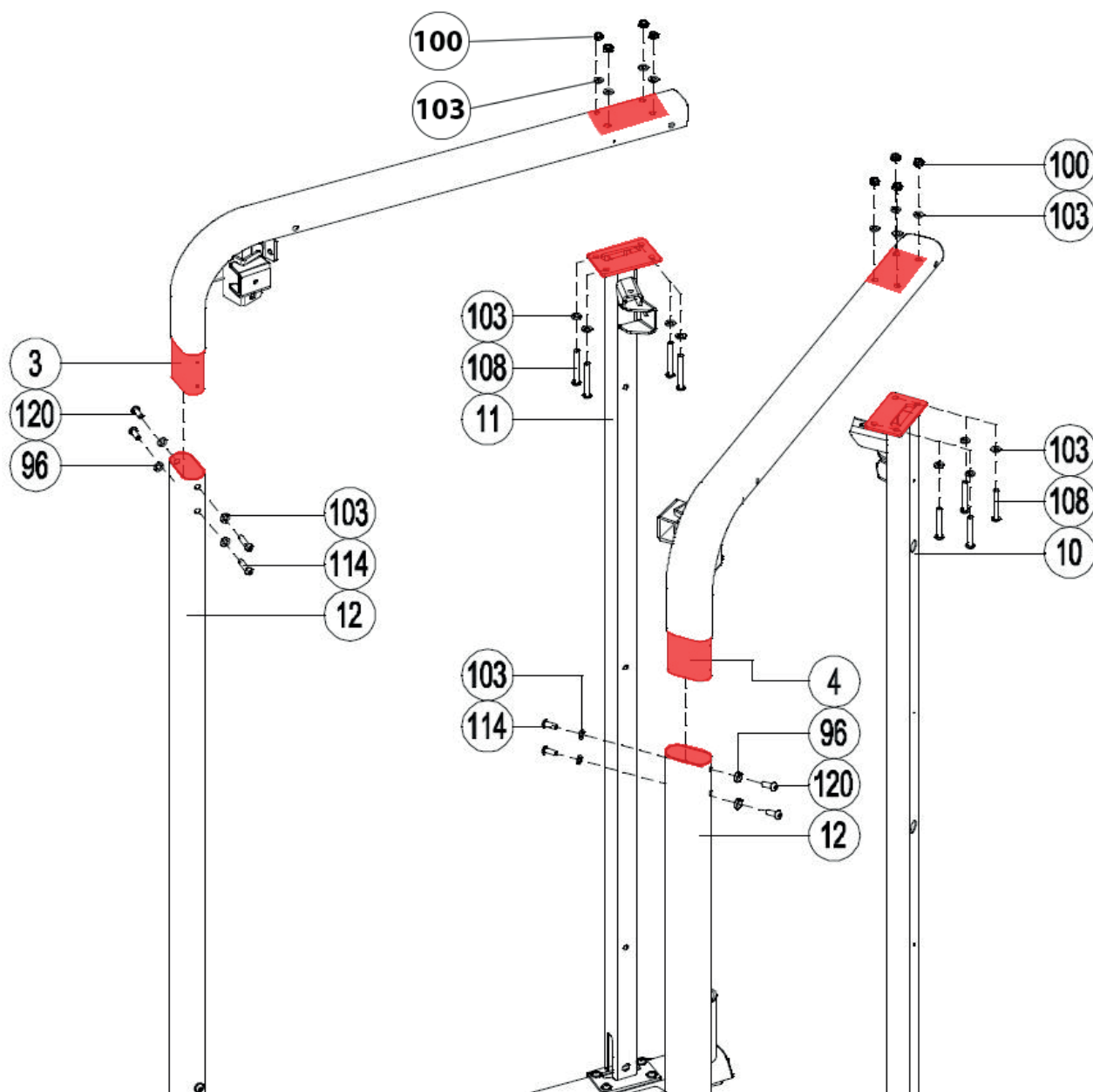
1. Spodní rám (2) připevněte k levému základnímu rámu (7) a k pravému základnímu rámu (6), upevněte ho pomocí 2 šroubů M10x25 (114), 2 šroubů M10x120x20 (106), 4 podložkami M10 (103) a 2 maticemi M10 (100).

2. Nasadte spojovací profil (36) na spodní rám (2) a upevněte ji pomocí 2 šroubů M8x55x20 (117), 2 podložek M8 (102) a 2 matic M8 (101).



1. Umístěte spojovací vertikální rám (12) na levý spodní rám (7) a upevněte jej 2 šrouby M10x25 (114), 2 podložkami M10 (103) a 2 šrouby M10x25 (120) s 2 podložkami M10 (96).
2. Nasadte levý vertikální rám (11) na levý spodní rám (7) a upevněte jej pomocí 4 šroubů M10x70x20 (108), 4 podložek M10 (103) a 4 matic M10 (100).
3. Proveďte stejné kroky s pravým spodním rámem (6), spojovacím vertikálním rámem (12) a pravým vertikálním rámem (10).

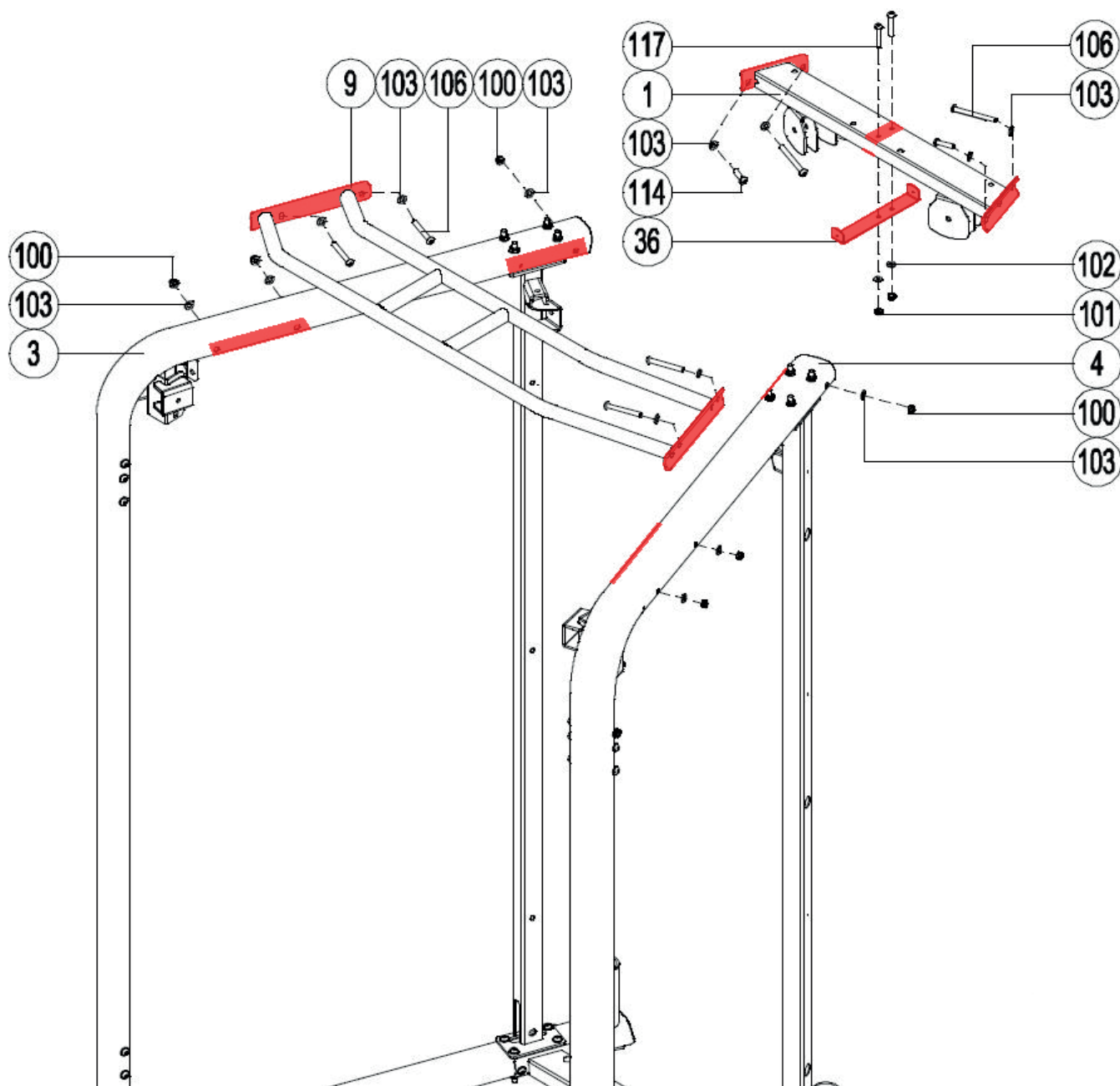




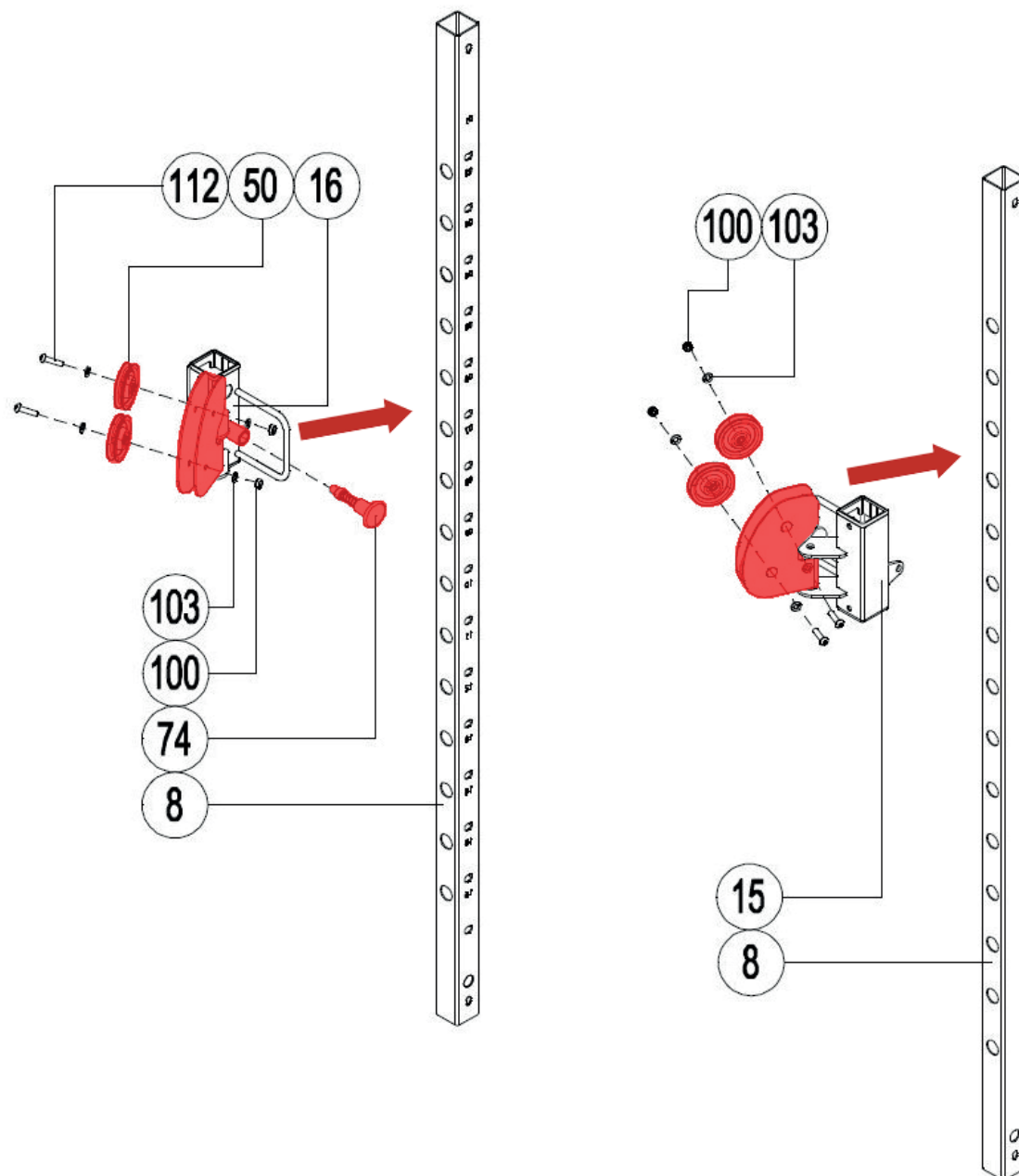
1. Horní rám levý (3) vložte do spojovacího vertikálního rámu (12) a upevněte jej pomocí 2 šroubů M10x25 (114), 2 podložek M10 (103), 2 šroubů M10x25 (120) a 2 podložek M10 (96).

2. Nasaďte druhou stranu horního levého rámu (3) na levý vertikální rám (11) a upevněte jej 4 šrouby M10x70x20 (108), 4 podložkami M10 (103) a 4 maticemi M10 (100).

3. Proveďte stejné kroky pro montáž pravého horního rámu (4) k spojovacímu vertikálnímu rámu (12) a pravému vertikálnímu rámu (10).



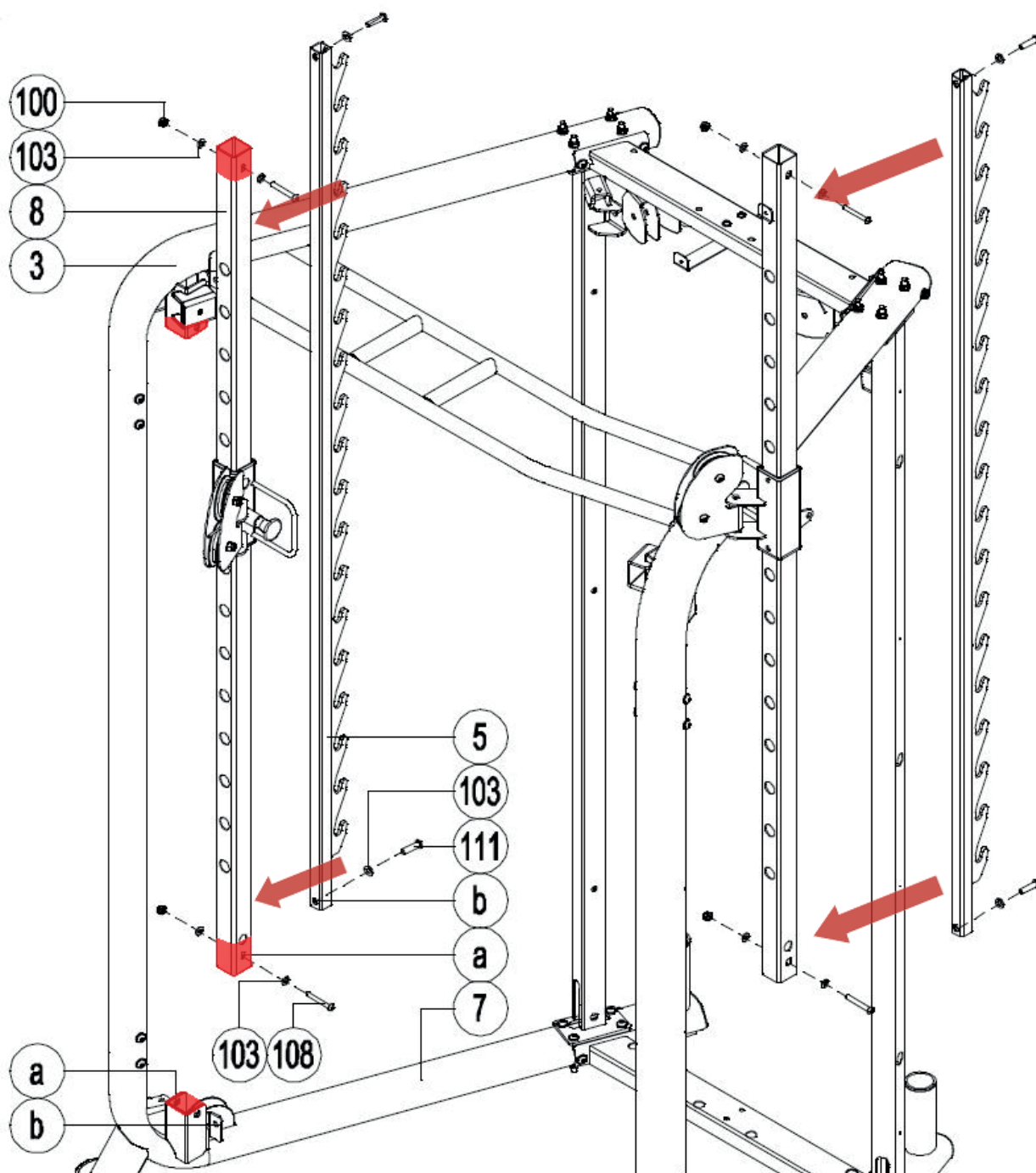
1. Připevněte horní rám (1) a upevněte ho na levý (3) a pravý (4) horní rám pomocí 2 šroubů M10x25 (114), a 2 šroubů M10x120x20 (106), 4 podložek M10 (103) a 2 matic M10 (100).
2. Následně připevněte spojovací profil (36) ze spodu rámu (1), pomocí 2 šroubů M8x55x20 (117), 2 podložek M8 (102) a 2 matic M8 (101).
3. Umístěte hrazdu (9) k levému (3) a pravému (4) hornímu rámu a připevněte ji pomocí 4 šroubů M10x120x20 (106), 8 podložek M10 (103) a 4 matic M10 (100).



1. Kladkové ložisko (50) nainstalujte na levé nastavení kladky (16) a upevněte ho pomocí 2 šroubů M10x45x16 (112), 4 podložek M10 (103) a 2 matic M10 (100).

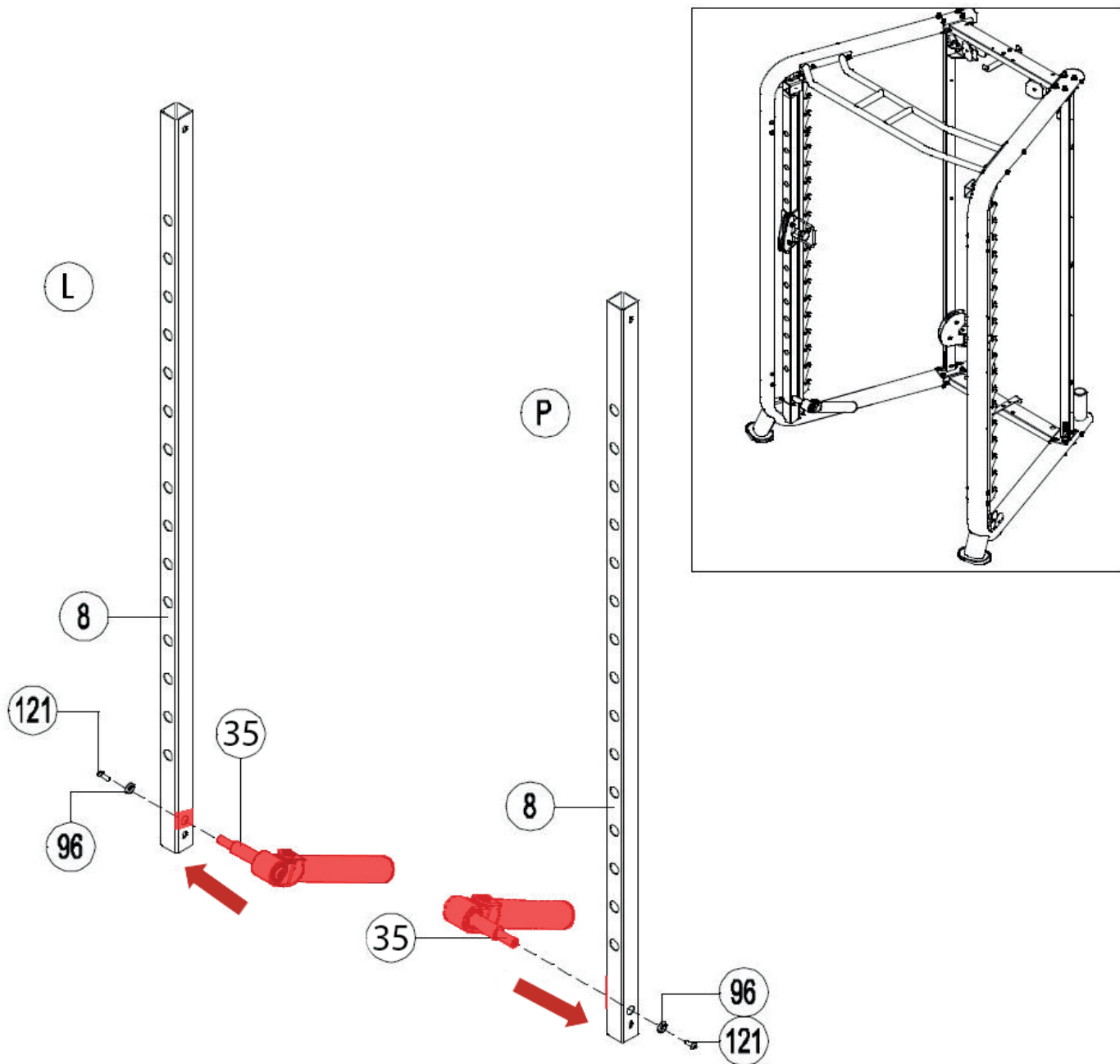
2. Odstraňte aretační šroub (74) z levého nastavení kladky (16) a umístěte ji na děrovaný profil (kolejnici) (8).

3. Aretační šroub (74) namontujte zpět. Stejným způsobem nasadte pravé nastavení kladky (15).

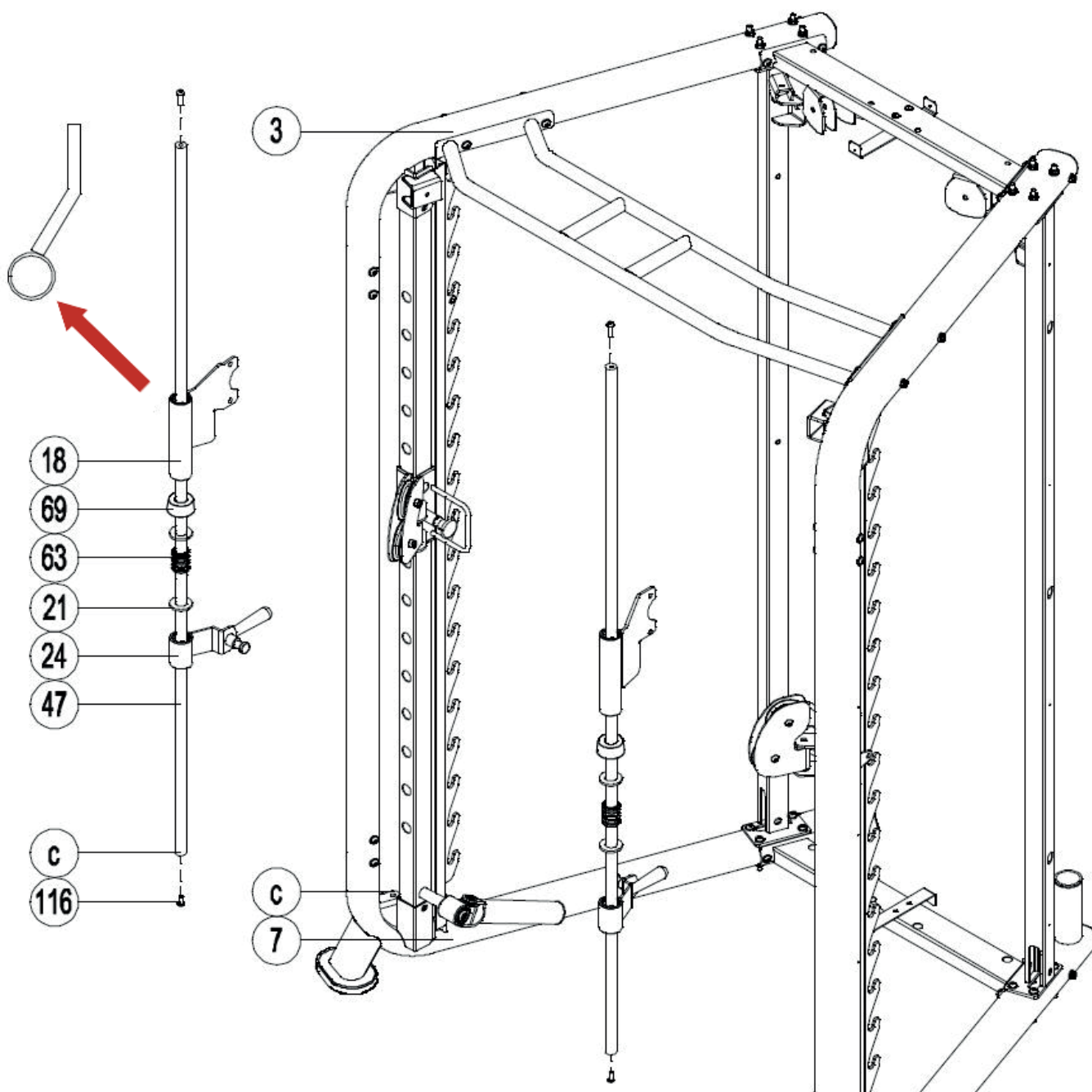


1. Umístěte děrovaný profil (8) na levý spodní rám (7) v bodě (a), zarovnejte otvory a přišroubujte pomocí šroubu M10x70x20 (108), 2 podložek M10 (103) a matice M10 (100). Následně jej přidělejte také ve vrchní části, k hornímu levému rámu (3) pomocí šroubu M10x70x20 (108), 2 podložek M10 (103) a matice M10 (100). Stejně postupujte na pravé straně.

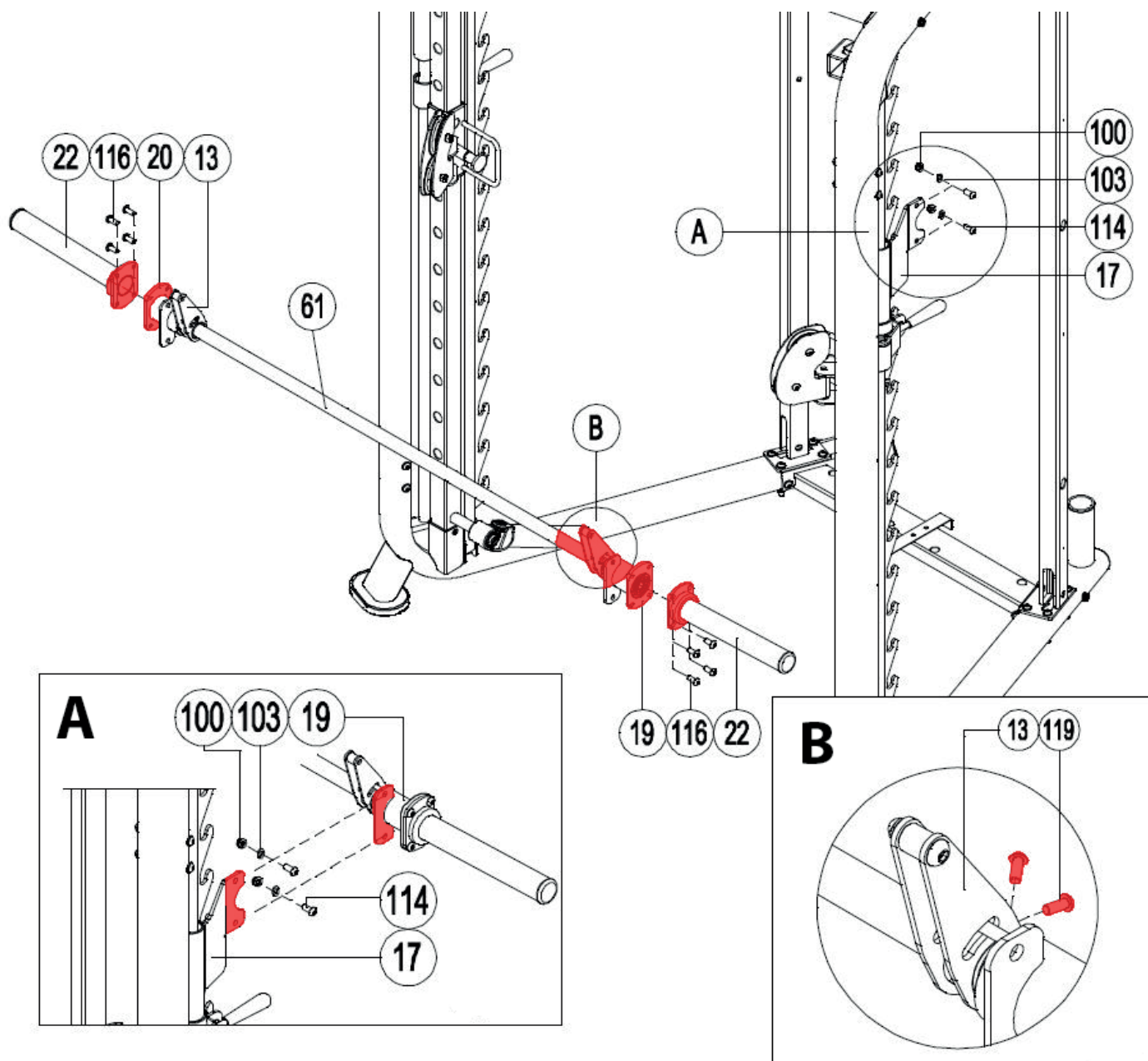
2. Umístěte profil s háky (5) na levý spodní rám (7) v bodě (b) a zarovnejte otvory, které následně upevněte pomocí šroubu M10x50x20 (111) a 2 podložek M10 (103). Následně přidělejte profil s háky (5) i ve vrchní části, pomocí šroubu M10x50x20 (111) a 2 podložek M10 (103). Stejně postupujte na pravé straně.



1. Držák na osu landmine (35) vložte do levého děrovaného profilu (8), poté použijte šroub M8x25 (121) a podložku M8 (96) k upevnění. Podle potřeby je možné držák na osu landmine (35) přidělat na druhý děrovaný profil (8), záleží na preferencích.



1. Levý držák osy (18), tlumící doraz (69), podložku (21), pružinu (63) a levou zarážku (24) nasuňte na vodicí tyč (47).
2. Umístěte vodicí tyč (47) do bodu (c), zarovnejte otvory a upevněte ji 2 šrouby M10x15 (116) které jsou na obou koncích vodicí tyče.
3. Postupujte stejným způsobem na pravé straně.

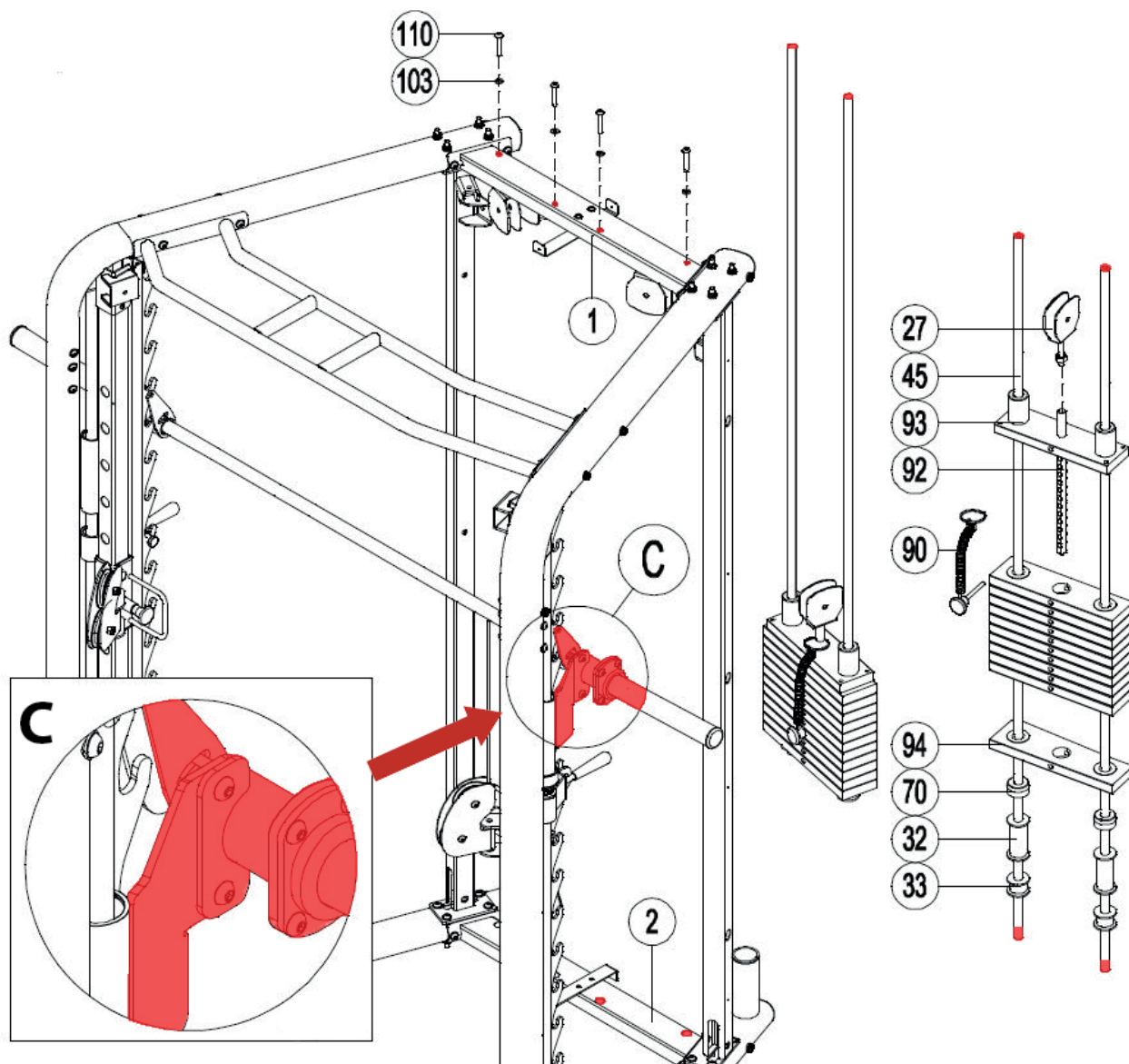


1. Umístěte nakládací trny na kotouče (22) na obě strany osy (61) a upevněte je dohromady 8 šrouby M10x15 (116).

2. Odstraňte 2 šrouby M6x8 (119) z háku (13) jak je znázorněno na detailu B a upravte vzdálenost mezi háky na obou stranách tak, aby seděly s kolejkami. Namontujte zpět 2 šrouby M6x8 (119).

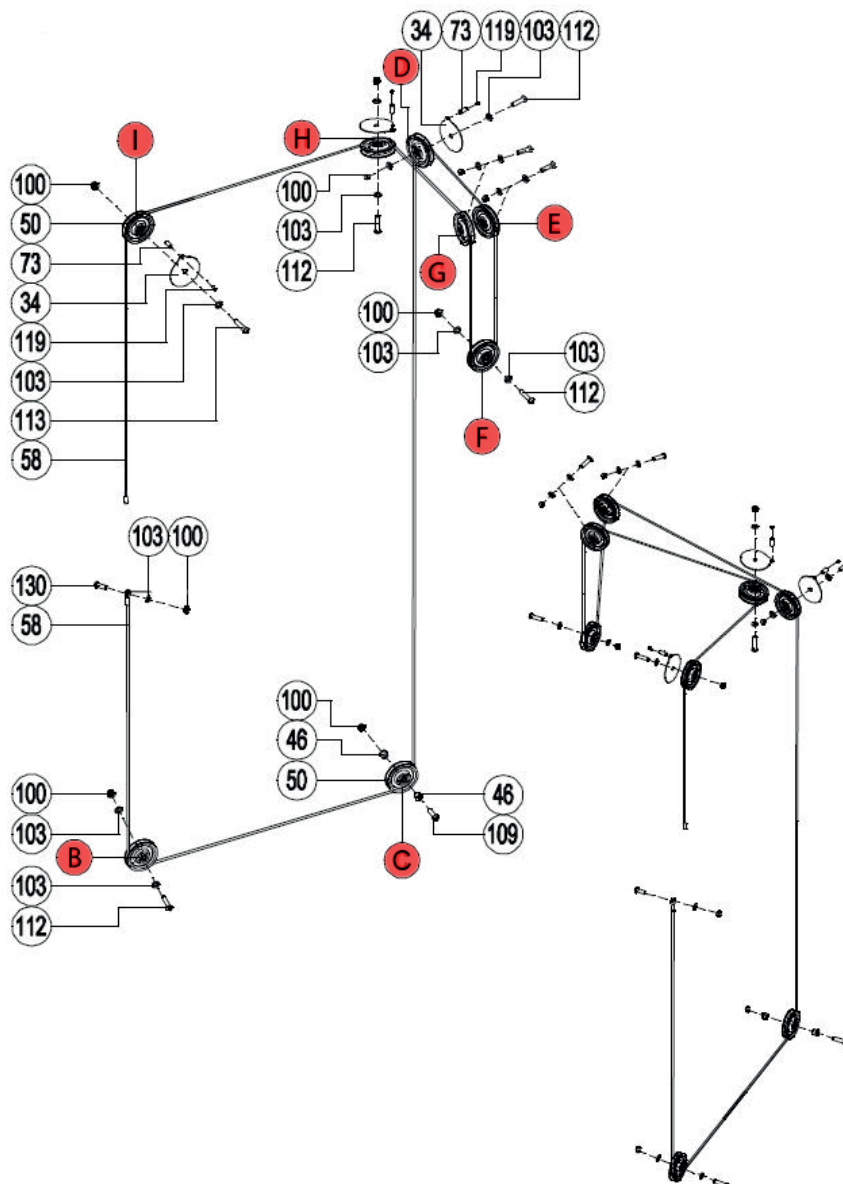
3. Umístěte pouzdro (19) na pravý držák osy (17), jak je znázorněno na detailu A a upevněte jej pomocí 2 šroubů M10x25 (114), 2 podložek M10 (103) a 2 matic M10 (100).

4. Postupujte stejným způsobem na levé straně.

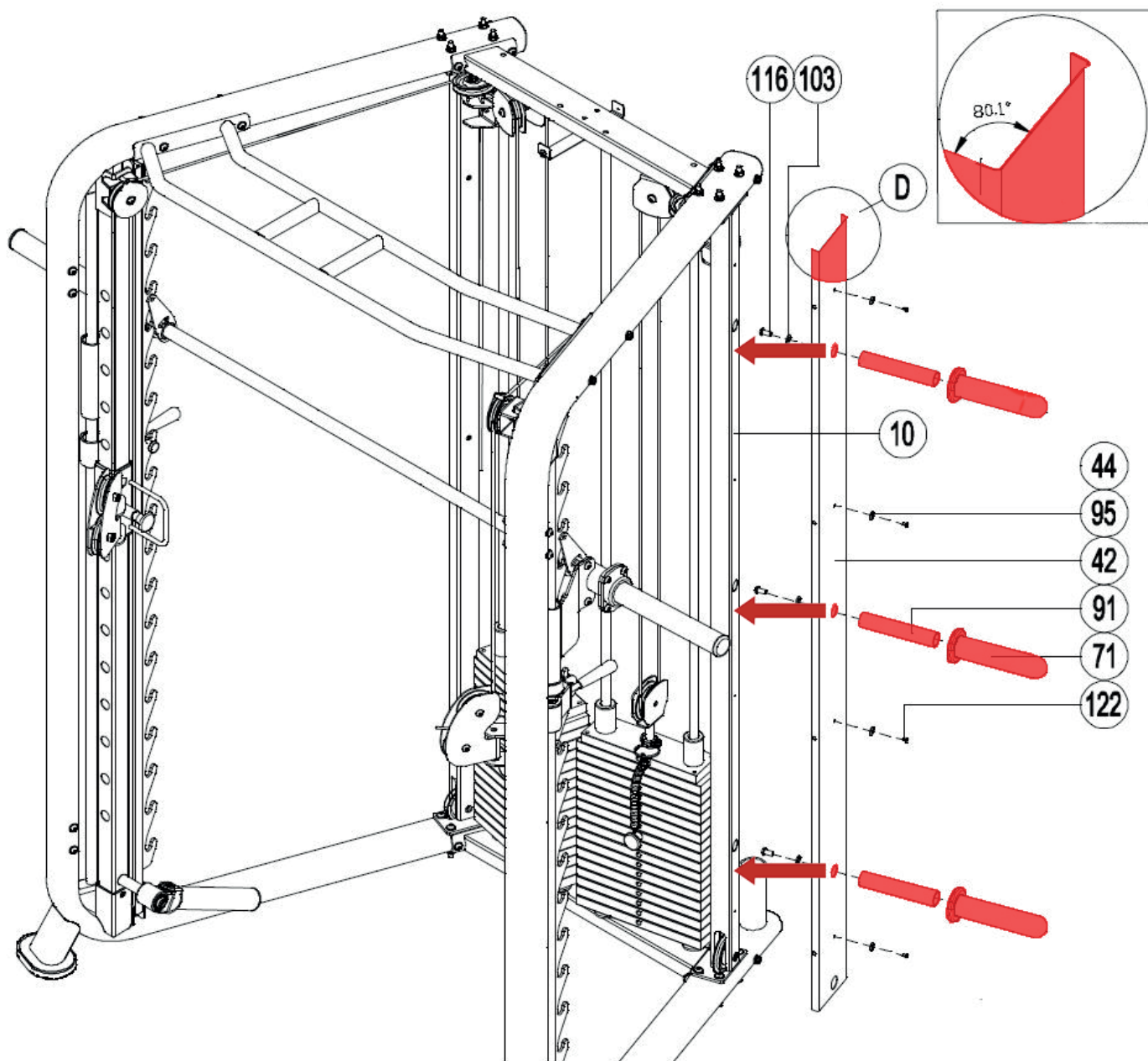


1. Podle detailu C zajistěte tyč multipressu na dostatečně vysoký hák tak, aby vám při montáži závaží nepřekážel.
2. Tyče na závaží (45) umístěte na spodní rám (2). Na tyče nasuňte válečkové podpěry (33) a (32), tlumící podložky (70), závaží (94) a horní závaží (93).
3. Připevněte kolík (volič závaží) (90) pomocí oka na horní závaží (93). Následně vložte kolík (90) do spodních závaží (94).
4. Našroubujte držák kladky (27) do horního závaží (93).
5. Stejně postupujte i u druhé sady závaží.

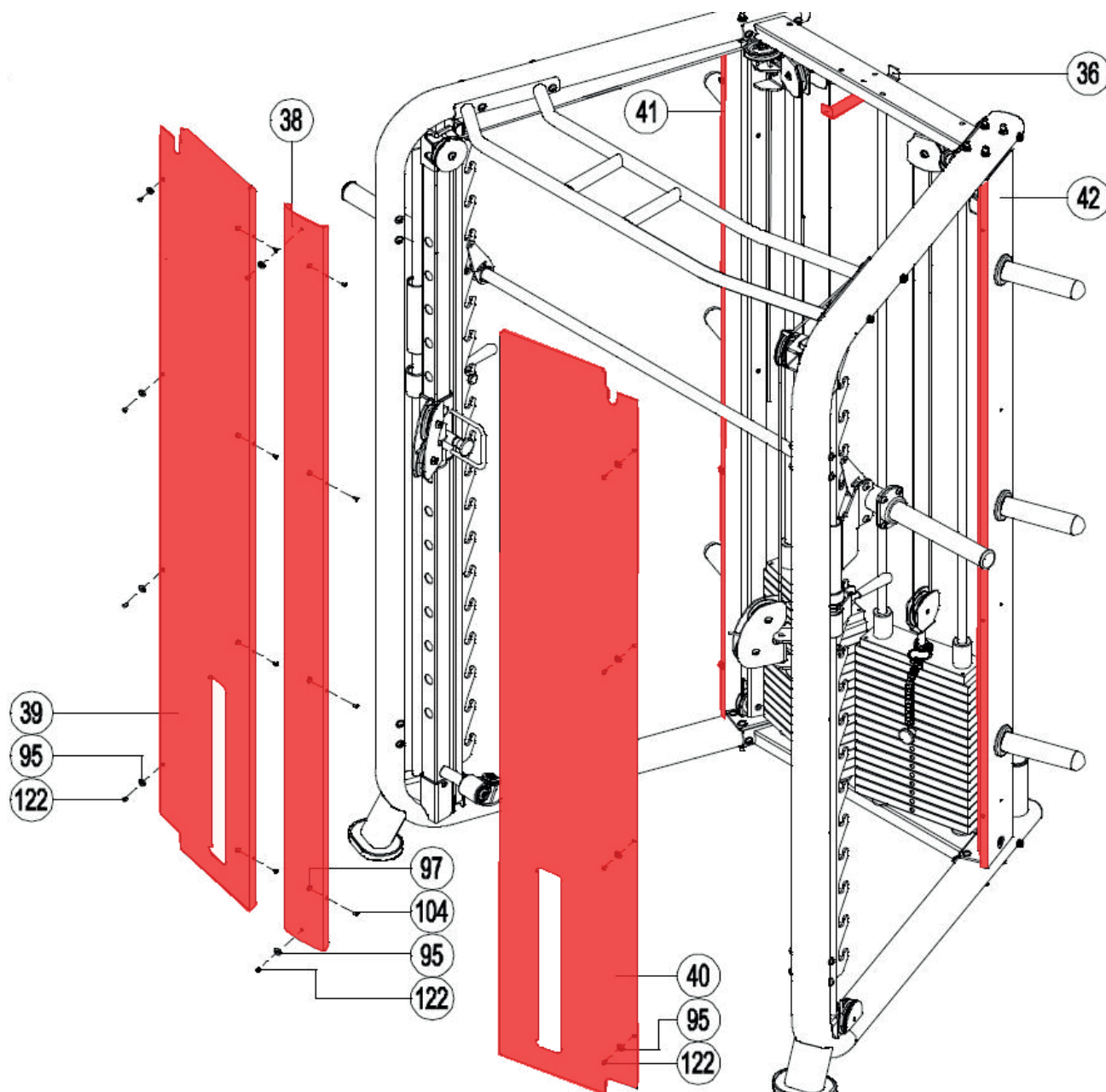




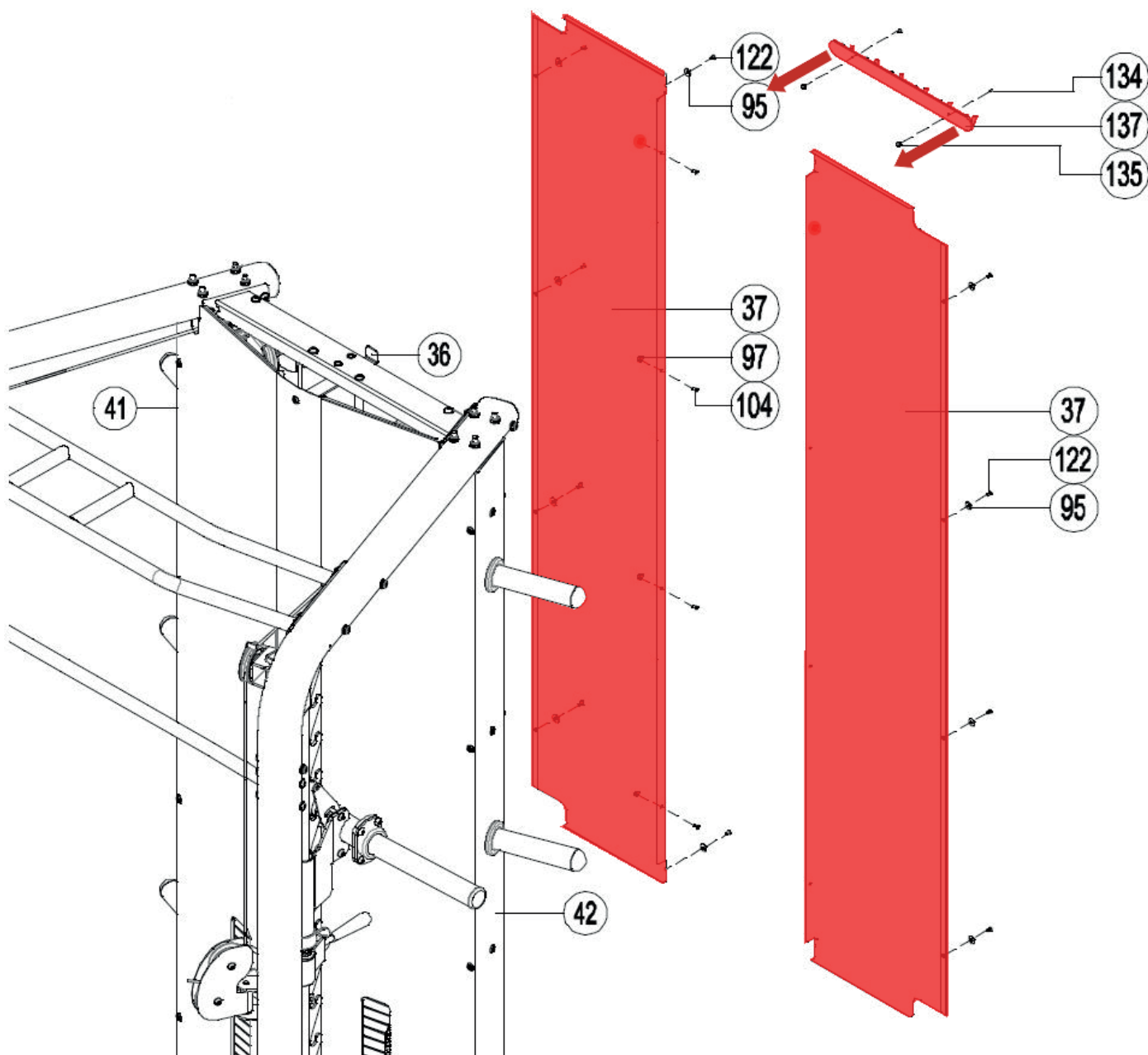
1. Protáhněte kladkové lano (58) z kladky (B), přes všechny kladky (C,D,E,F,G,H) až ke kladce (I), jak je znázorněno na obrázku.
2. Následně upevněte kladku (B) pomocí šroubu M10x45x16 (112), 2 podložek M10 (103) a matice M10 (100).
3. Upevněte kladku (C) pomocí šroubu M10x65x20 (109), plastového pouzdra (46) a matice M10 (100).
4. Při instalaci kladky (D), nejprve namontujte plastové pouzdro (34) pomocí šroubu M6x8 (119), plastového vymezovacího pouzdra (73) a poté použijte šroub M10x45x16 (112), 2 podložky M10 (103) a matici M10 (100) k upevnění držáku a kladky. Kladky (E), (F), (G) nainstalujte stejným způsobem, jako kladku B a následně nainstalujte kladku H, stejným způsobem jako kladku D.
5. Při instalaci kladky (I) upevněte plastové pouzdro (34) šroubem M6x8 (119) a maticí M6 (73). Upevněte kladku (I) pomocí šroubu M10x40 (113), podložky M10 (103) a matice M10 (100).
6. Konec lanka připevněte k pravému nastavení kladky (16) a připevněte ho šroubem M10x20 (130), podložkou M10 (103) a maticí M10 (100). Stejným způsobem připojte lanko na druhé straně.



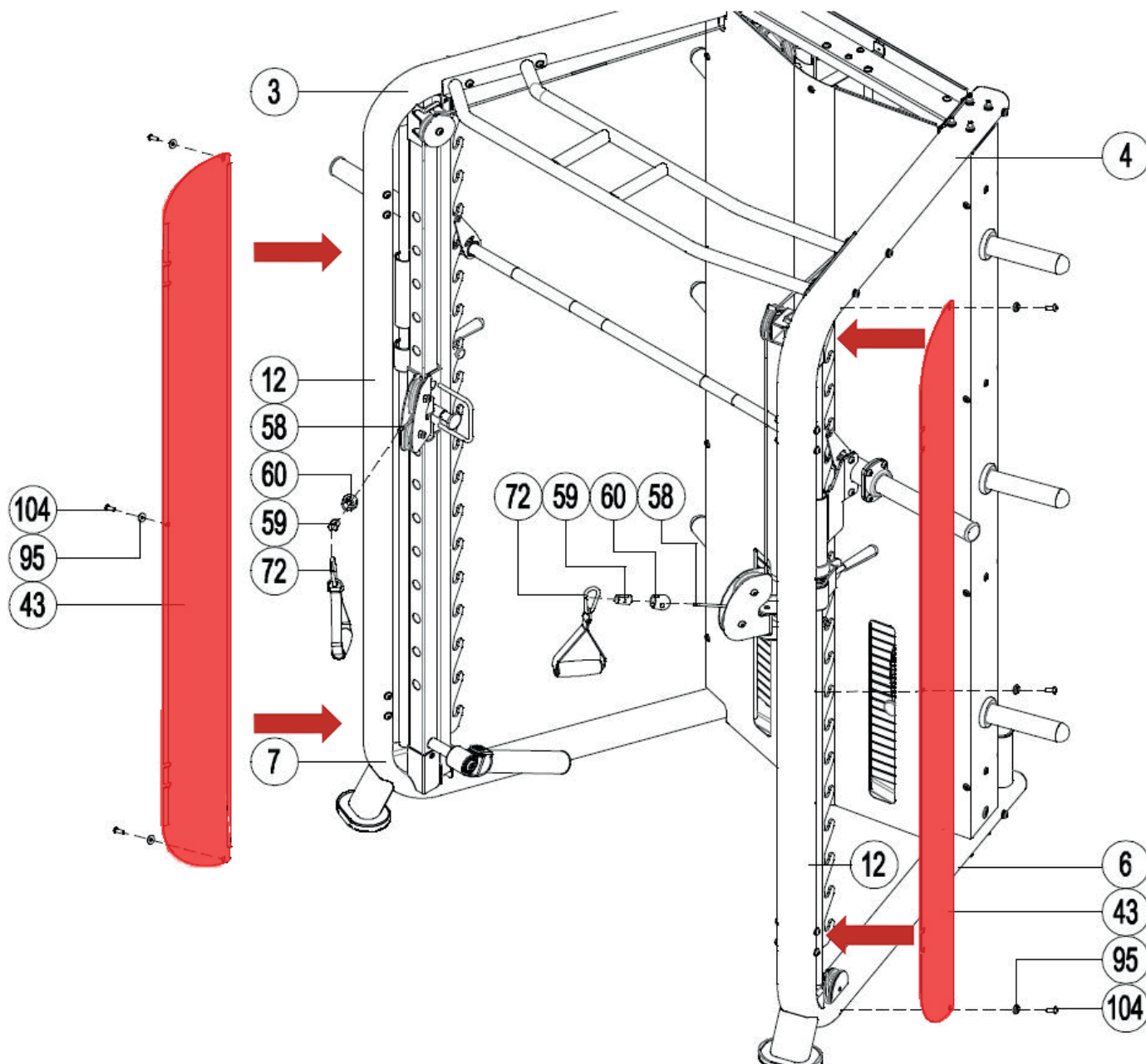
1. Pravý boční kryt (42) umístěte na pravý vertikální rám (10) a podle obrázku namontujte 4 šrouby M5x20 (122) a 4 podložky M5 (95).
2. Umístěte nosník trnů na závaží (91) na pravý vertikální rám (10) a přidělejte je pomocí 3 šroubů M10x15 (116) a 3 podložek M10 (103).
3. Nasadte trny pro odkládání závaží (71) na jejich nosníky (91) a utáhněte šrouby v trnech (71).
4. Stejným způsobem postupujte i na levé straně.



1. Nasaďte levý přední kryt (39) na rám, kde se nachází cihličkové závaží a přidělejte ho 4 šrouby M5x20 (122) a 4 podložkami M5 (95).
2. Umístěte prostřední kryt (38) a připevněte jej k hornímu spojovacímu profilu (36) a spodnímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M5x20 (122) a 2 podložek M5 (95).
3. Nasaďte pravý přední kryt (40) na rám, kde se nachází cihličkové závaží (40) a přidělejte ho 4 šrouby M5x20 (122) a 4 podložkami M5 (95).
4. Spojte prostřední kryt (38) s levým (39) a pravým (40) krytem pomocí 8 šroubů M5x15 (104) a 8 matic M5 (97).



1. Nejprve k sobě zajistěte zadní kryty (37) pomocí 4 šroubů M5x15 (104) a 4 matic M5 (97).
2. Připevněte držák (137) k zadnímu krytu (37) pomocí 2 šroubů M5x15 (134) a 2 matic M5 (135).
3. Nasadte zadní kryty (37) a připevněte je k bočním krytům (41) a (42) pomocí 12 šroubů M5x20 (122) a 12 podložek M5 (95).

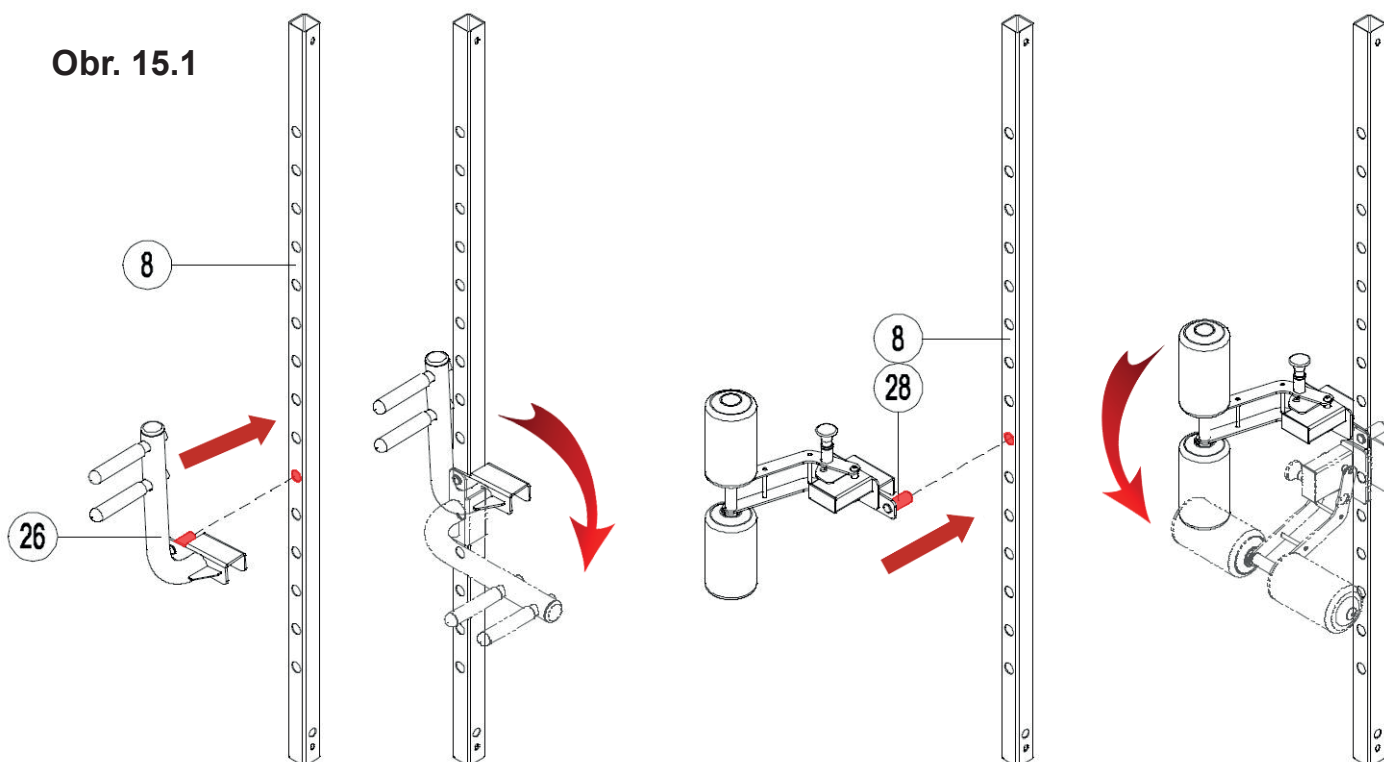


1. Umístěte přední boční kryty (43) podle obrázku a namontujte je 6 šrouby M5x15 (104) a 6 podložkami M5 (95).

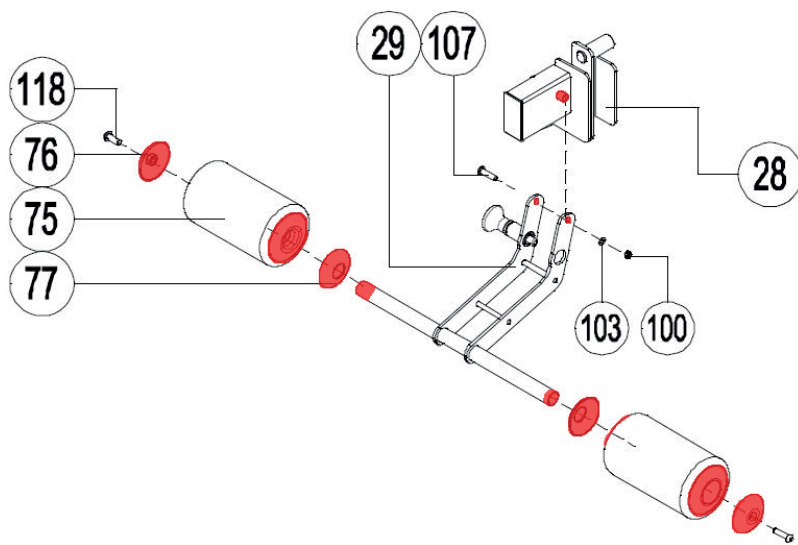
2. Protáhněte kladkové lano (58), krytkou kladkového lana (60), vložte jej do očka na karabinu (59) a umístěte karabinu s adaptérem (72). Stejně tak připevněte kladkové lano (58) i na druhé straně.



Obr. 15.1



Obr. 15A



1. Umístěte dipový adaptér (26) na profil (8) a otočte ho o 90°, jak je znázorněno na obr. 15.1.
2. Podle obrázku 15A Nasadte vnitřní kryt (77), polstrování pro adaptér na nohy (75) a vnější kryt (76) na adaptér pro nohy (29) a upevněte ho 2 šrouby M8x25 (118).
3. Podle obrázku 15A připevněte profil (28) k adaptéru na nohy (29) a nasadte šroub M10x90x20 (107), podložku M10 (103) a matici M10 (100), následně pevně utáhněte.
4. Umístěte zkompletovaný adaptér v obrázku 15A (28) na profil (8) a otočte jej o 90°, jak je znázorněno na obr. 15.1.



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

### **PRŮBĚH CVIČENÍ**

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

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

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

### **FREKVENCE CVIČENÍ**

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



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

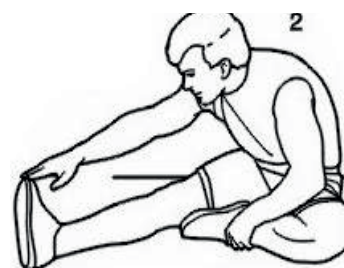
### 1. Předklon ke špičce chodidel

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



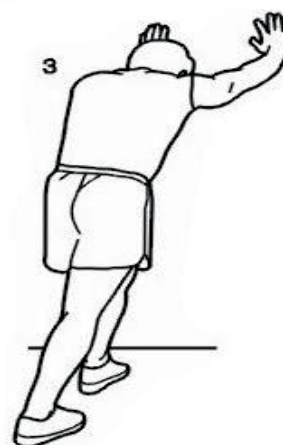
### 2. Protážení kolenních šlach

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



### 3. Protážení lýtek a Achillových šlach

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



### 4. Protážení kvadricepsu

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



### 5. Protážení vnitřní strany stehna

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

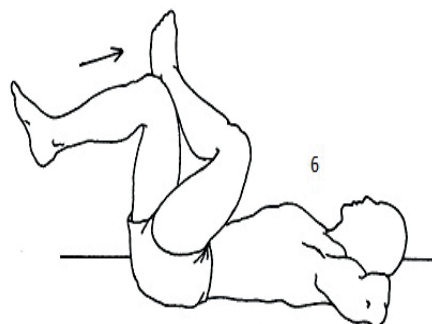






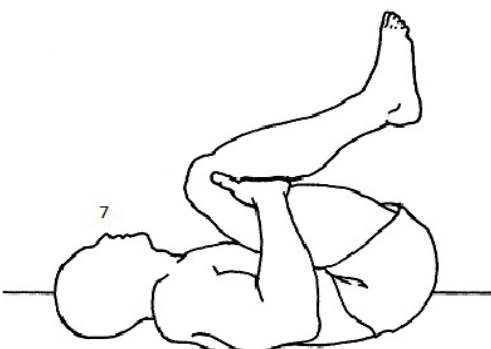
### 6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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



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

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



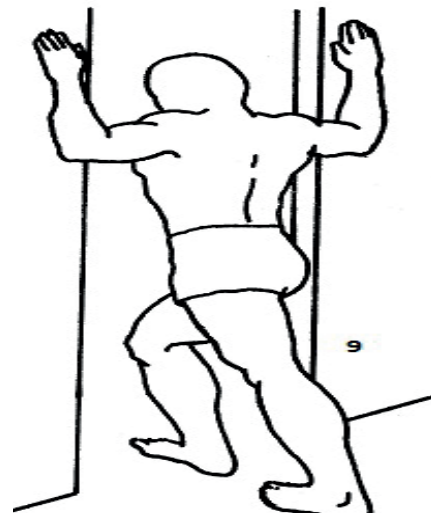
### 8. Protažení tricepsových svalů

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



### 9. Protažení prsních svalů

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



## **ÚDRŽBA**

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

Doporučujeme pravidelně kontrolovat povrch vodících tyčí na multipress, pokud budou tyče na ohmat suché, namažte je univerzálním mazivem (např. WD40).

## **NAKLÁDÁNÍ S ODPADY**

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

## **COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA**

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

## **ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE**

### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:**

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



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

**MAXIMÁLNA NOSNOSŤ UŽIVATEĽA: 150kg.** Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

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

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

Pri montáži zariadenia je potreba presne dodržiavať návod a používať len časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je potrebné skontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť posilňovacej veže. Vymeňte preto ihneď poškodené alebo opotrebované súčiastky a odstavte prístroj z prevádzky až do vykonania potrebných opráv. Používajte v prípade potreby iba originálne náhradné diely. Prevedte raz mesačne kontrolu všetkých častí veže, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, 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 krytiak. 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.

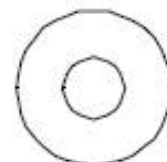
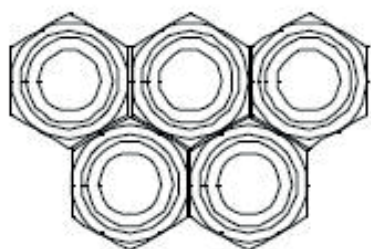
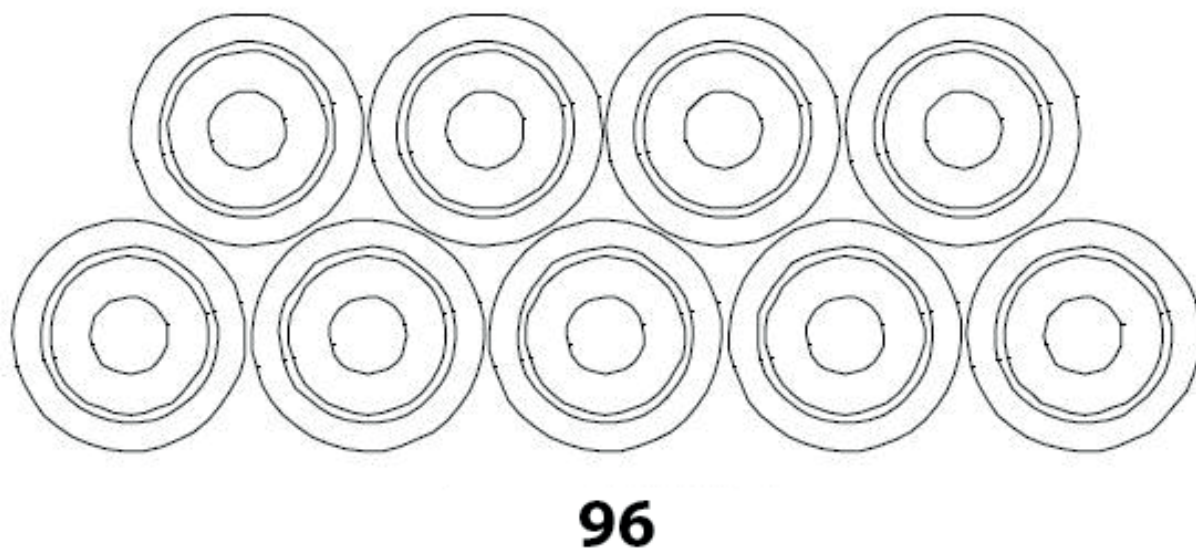
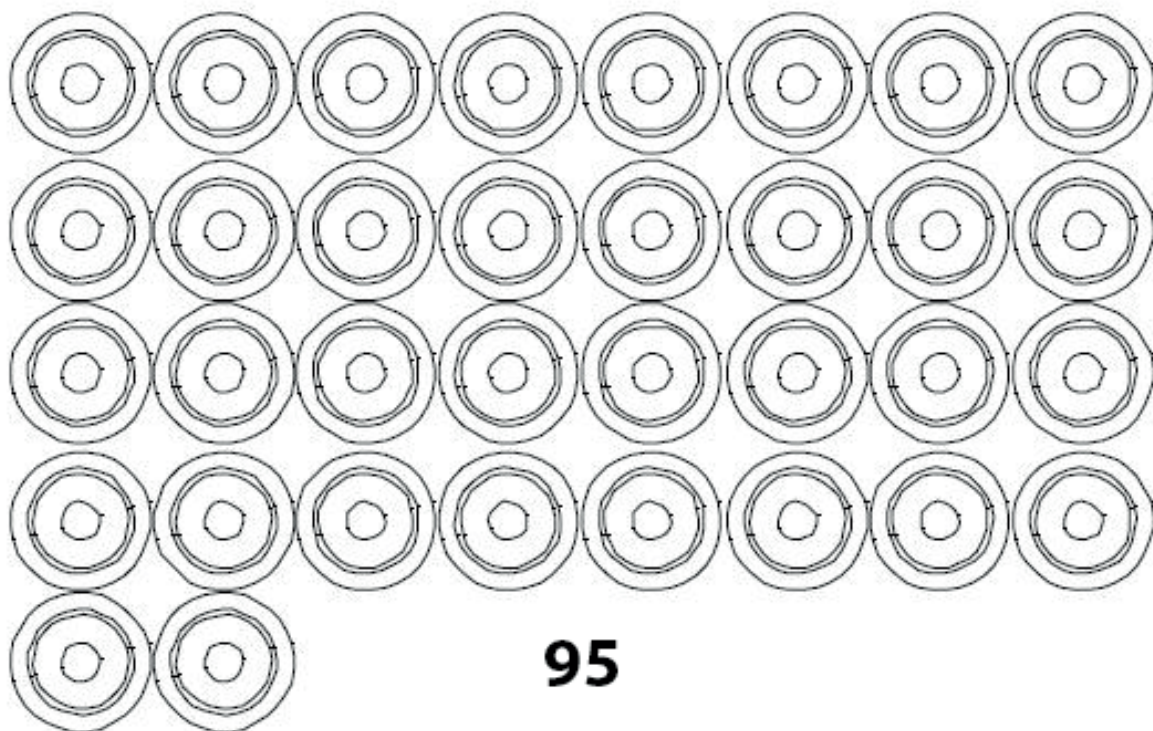
Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu užívateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovacu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. 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.

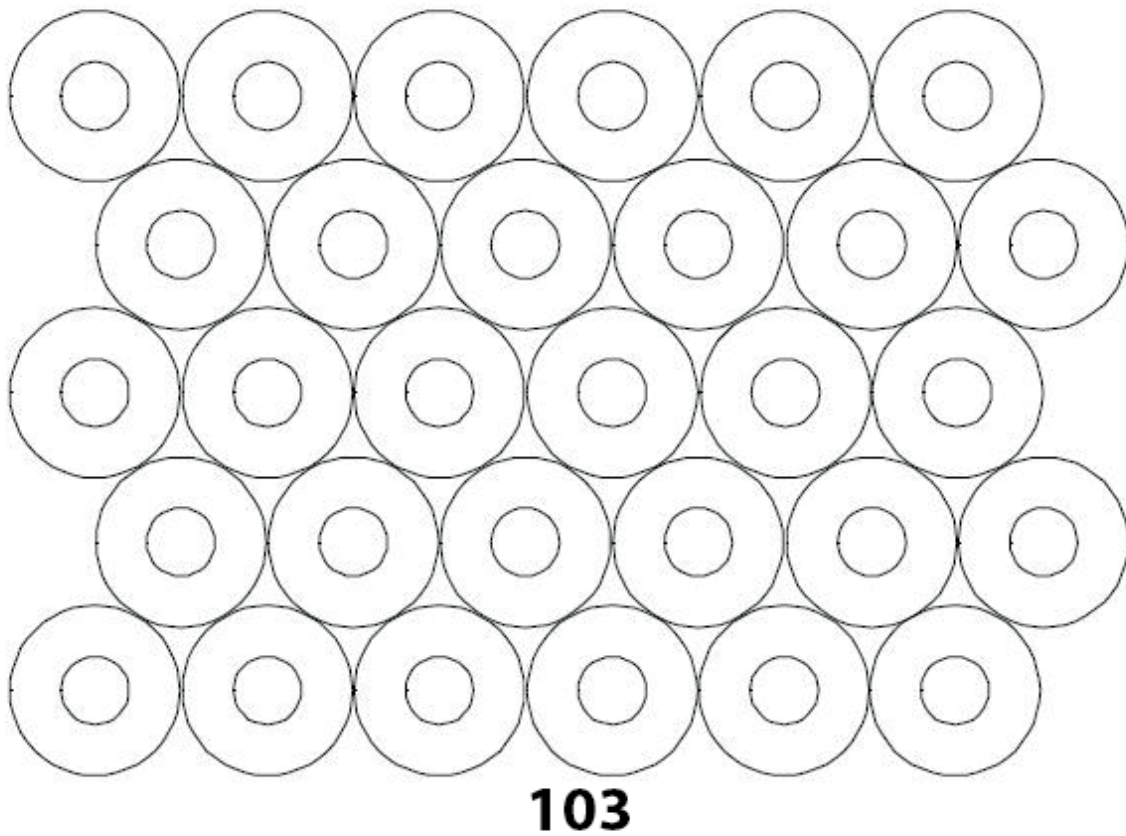
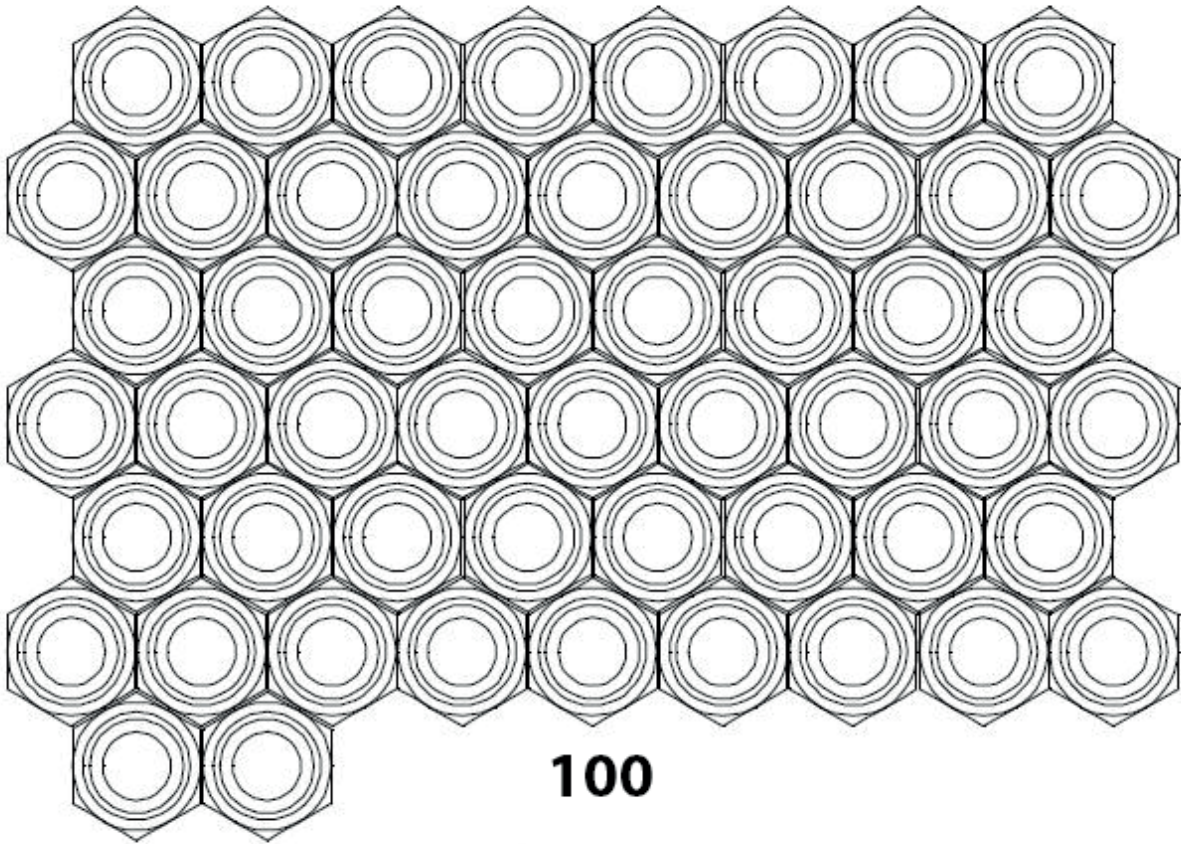
Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je potrebné umiestnenie prístroja zamedziť. Zaisťte v okolí veže dostatok voľného priestoru bez nábytku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

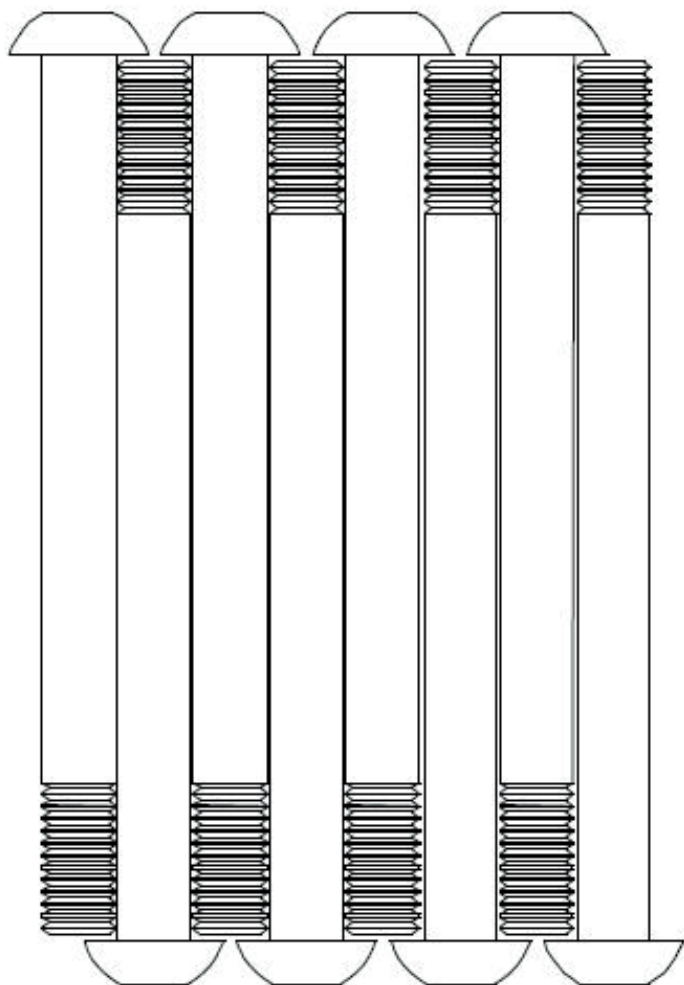


Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné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

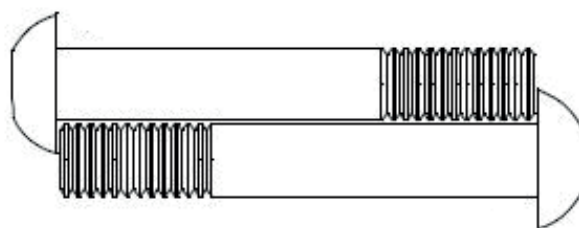
Zariadenie nesmie byť používané osobami mladšími ako 15 rokov, alebo osobami so zníženými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami. Deti si nesmú so zariadením hrať. Čistenie a údržba nesmie byť vykonávaná deťmi. V blízkosti posilňovacej veže by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá.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



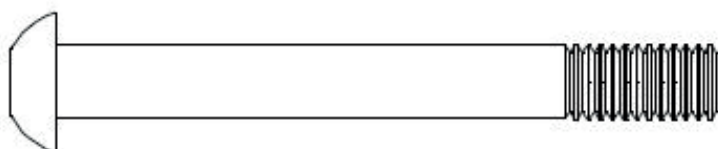




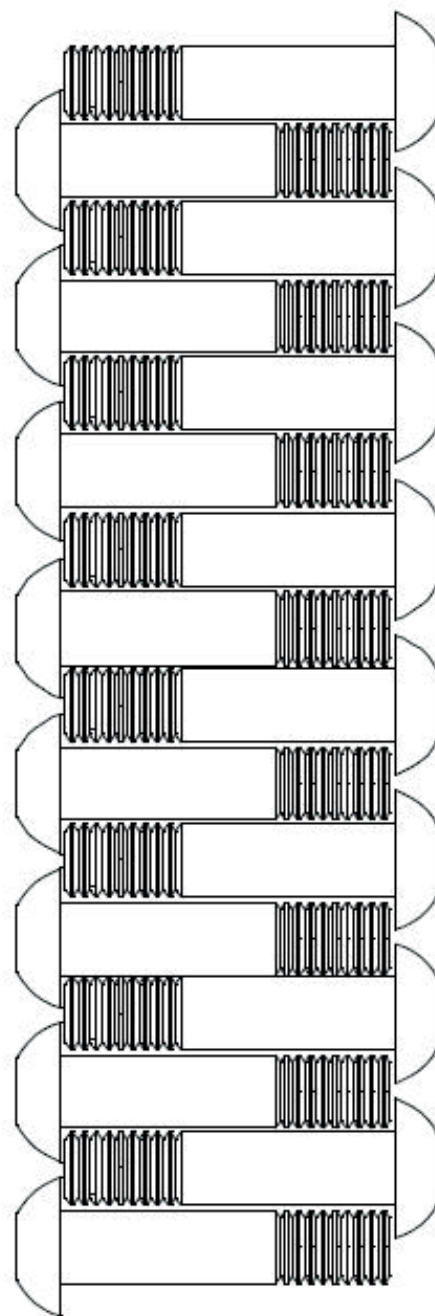
106



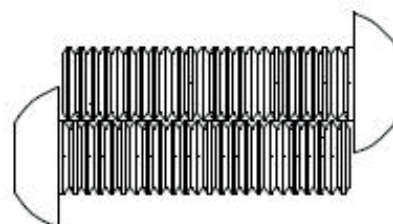
109



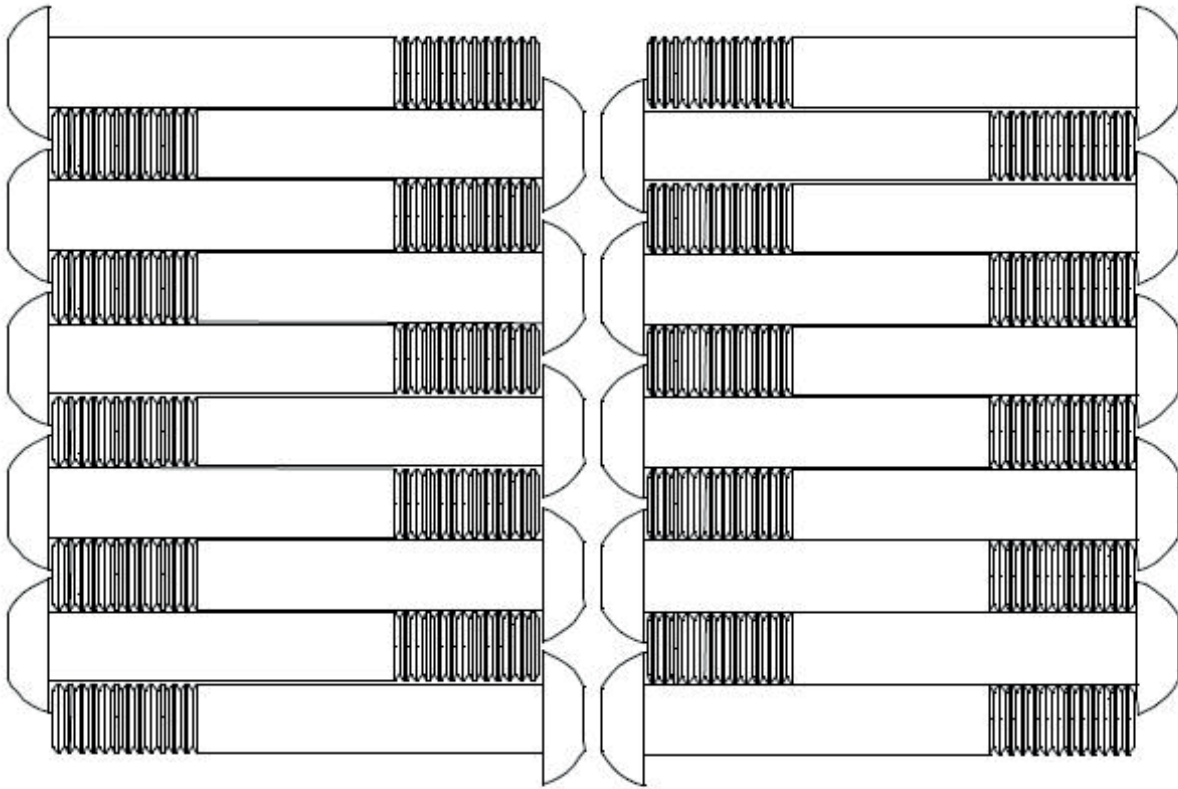
107



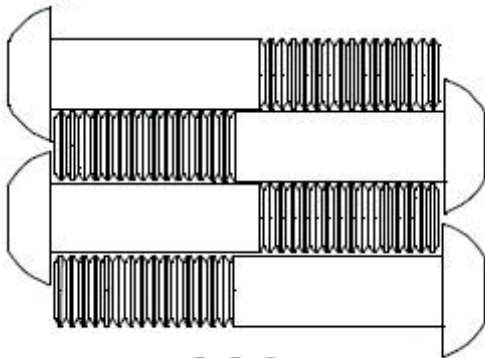
112



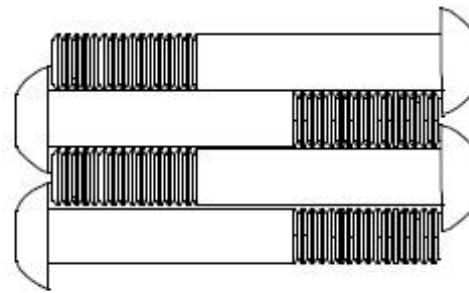
113



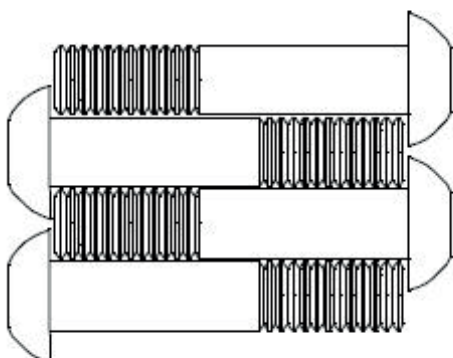
108



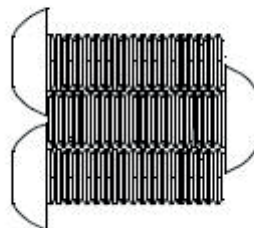
110



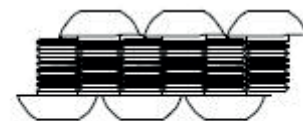
117



111

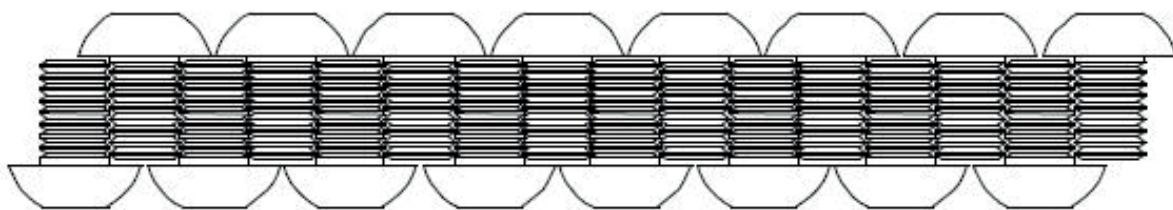


118



119

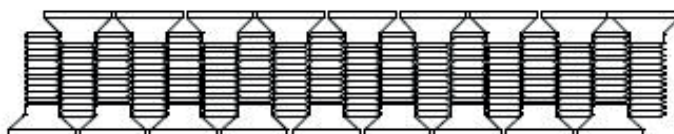




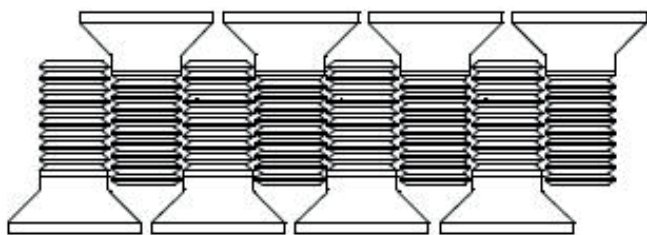
116



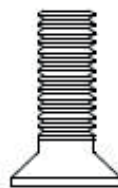
130



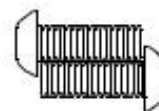
104



120



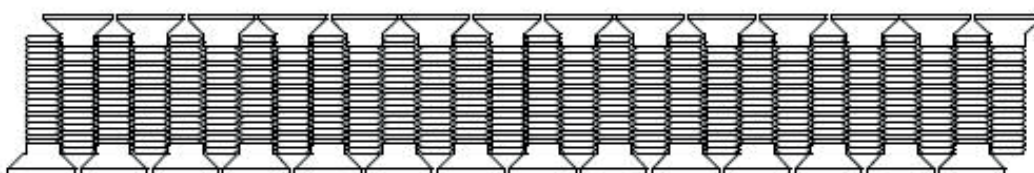
121



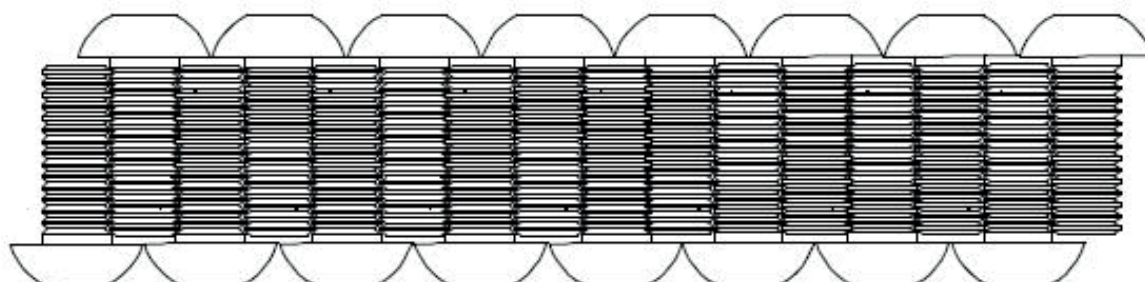
134



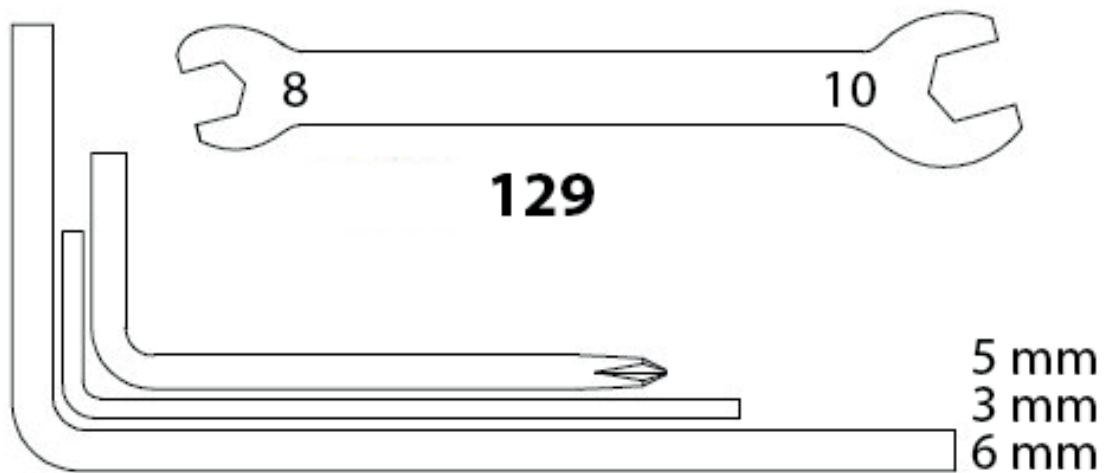
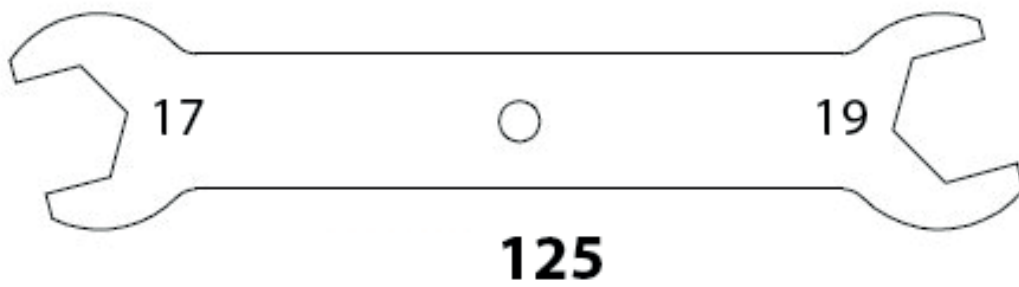
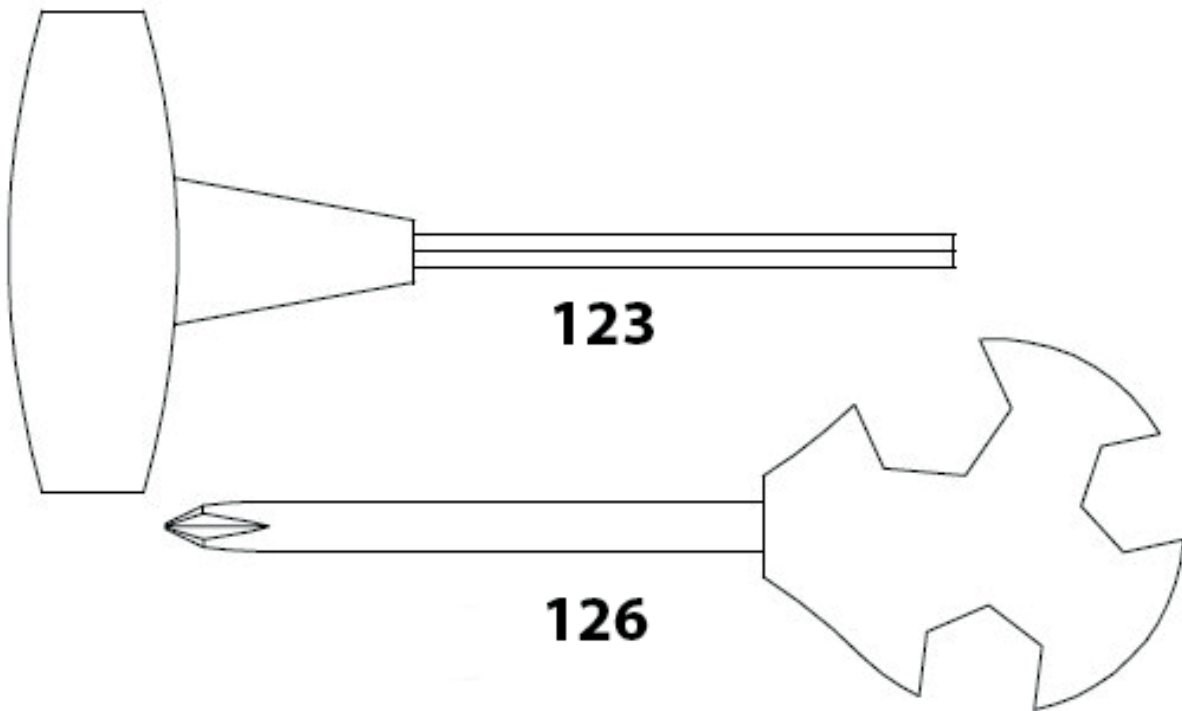
135



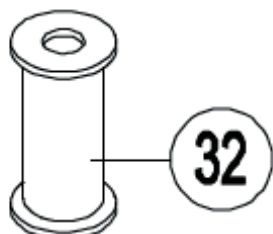
122



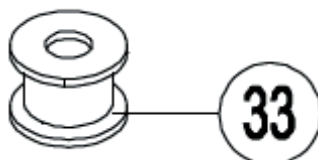
114



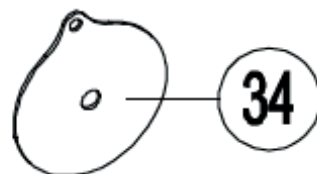
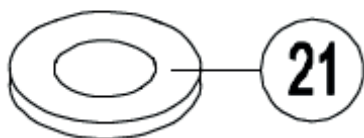
**128**  
**124**  
**127**



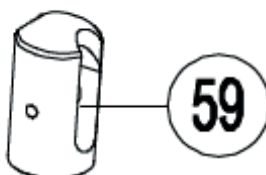
Valečkové podpery



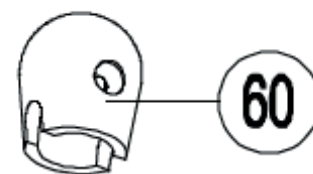
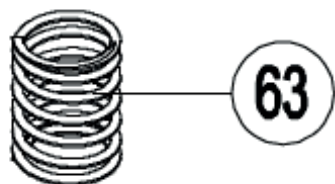
Valečkové podpery

Plastové púzdro  
kladky

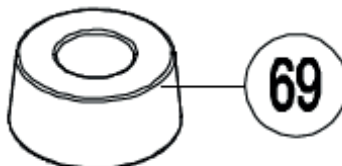
Podložka



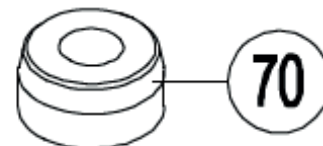
Očko na karabínu

Krytka kladkového  
lana

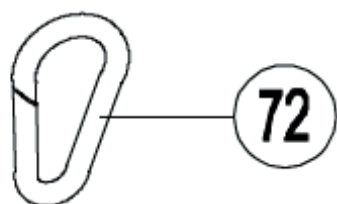
Pružina



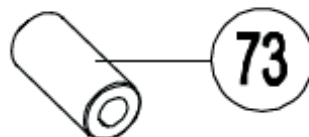
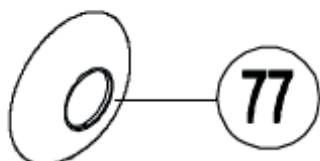
Tlmiaci doraz



Tlmiaca podložka



Karabína

Vymedzovacie  
puzdroVonkajšia krytka  
penového valcaVnútoraná krytka pe-  
nového valca

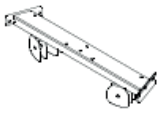




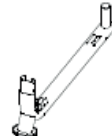
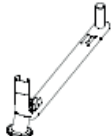











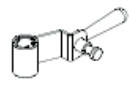

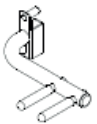

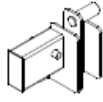



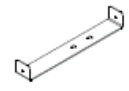

















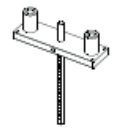

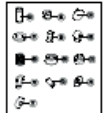






Č.	Popis	Rozmery	Počet
95	Podložka	M5×Φ18×3.5	34
96	Podložka	M10×Φ30×6	9
97	Matica	M5	12
100	Matica	M10	53
101	Matica	M8	5
102	Podložka	Φ8	5
103	Podložka	Φ10	123
104	Skrutka so zapustenou hlavou	M5*15	18
106	Skrutka	M10×120×20	8
107	Skrutka	M10×90×20	1
108	Skrutka	M10×70×20	20
109	Skrutka	M10×65×20	2
110	Skrutka	M10×55×25	4
111	Skrutka	M10×50×20	4
112	Skrutka	M10×45×16	16
113	Skrutka	M10×40	2
114	Skrutka	M10×25	16



Č.	Popis	Rozmery	Počet
116	Skrutka	M10×15	18
117	Skrutka	M8×55×20	4
118	Skrutka	M8×25	3
119	Skrutka	M6×8	6
120	Skrutka so zapustenou hlavou	M10×25	8
121	Skrutka so zapustenou hlavou	M8×25	1
122	Skrutka so zapustenou hlavou	M5*20	28
123	Imbusový kľúč	6×80	1
124	Imbusový kľúč	3×28×100	1
125	Obojstranný kľúč	t5.0×32×150	1
126	Křížová skrutka s kľúčmi	14×17×75	1
127	Imbusový kľúč	6×66×140	1
128	Imbusový kľúč	5×35×85S	1
129	Obojstranný kľúč	t5.0×24×125	1
130	Skrutka	M10×20	2
134	Skrutka	M5×15	2
135	Matica	M5	2

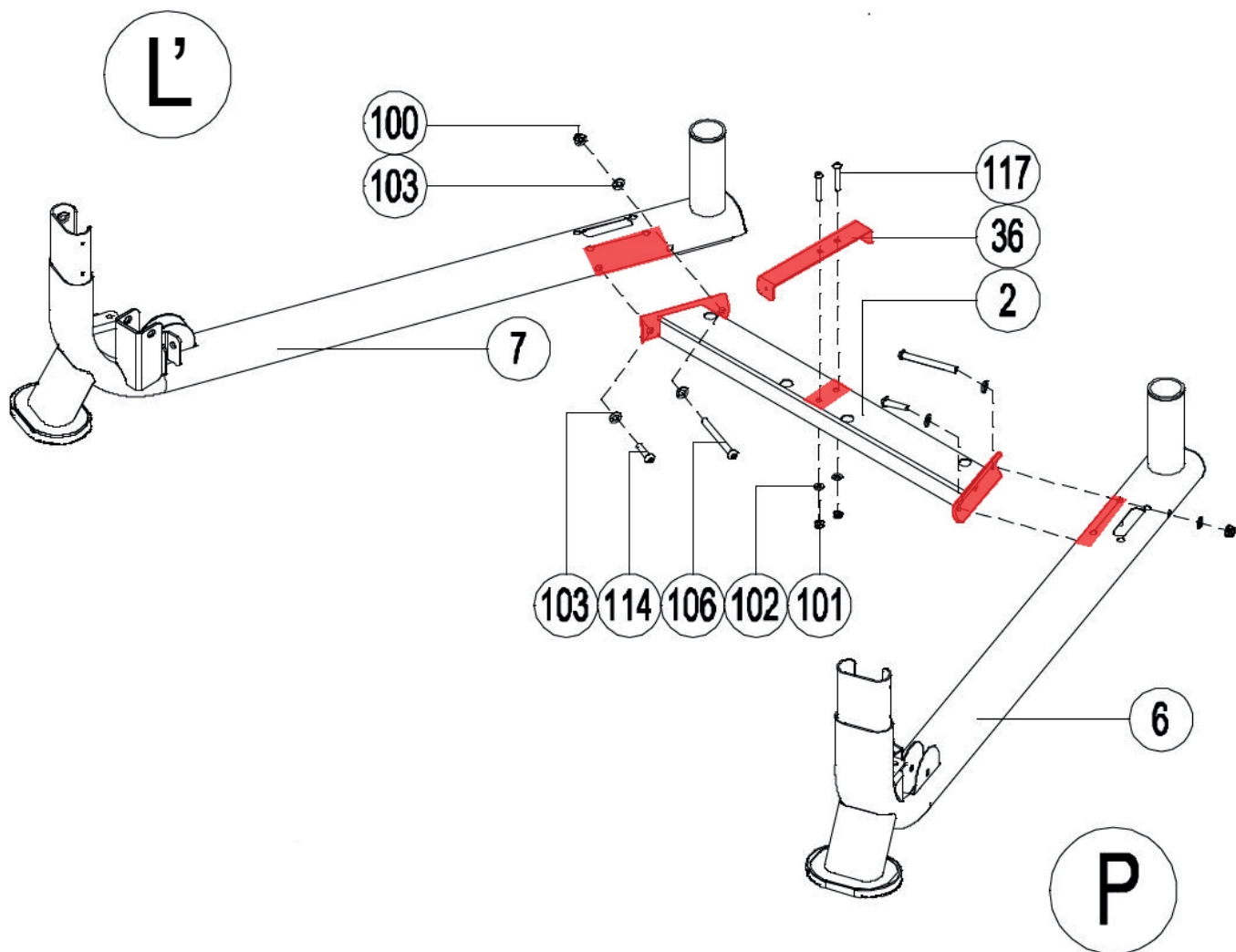


							
1. Horný rám	2. Spodný rám	3. Horný rám oblý (ľavý)	4. Horný rám oblý (Pravý)	5. Profil s Hákmí	6. Pravý spodný rám	7. ľavý spodný rám	8. Dierovaný profil (kofajnica)
							
9. Hrazda	10. Pravý vertikálny rám	11. Ľavý vertikálny rám	12. Spojovací vertikálny rám	15. Pravý jazdec kladky	16. Ľavý jazdec klad.	17. Pravý držiak osi	18. Ľavý držiak osi
							
22. Nakladacie tŕne pre kotúče	23. Pravá zarážka	24. Ľavá zarážka	25. Pravý dipový adaptér	26. Ľavý dipový adaptér	27. Držiak kladky	28. Bezpečnostné zarážky	29. Adaptér na nohy
							
31. Adaptér na osu T-bar	35. Adaptér Landmine	36. Spojovací profil	37. Zadný kryt	38. Prostredný kryt	39. Ľavý predný kryt	40. Pravý predný kryt	41. Ľavý bočný kryt
							
42. Pravý bočný kryt	43. Predný bočný kryt	45. Tyč na závaží	47. Tyč na závaží	50. Kladka	58. Kladkové lano	61. Osa na multipress	71. Odkladací tŕň pre kotúče
							
75. Polstrovanie k adaptéru na nohy	79. Jednoručný adaptér	90. Kolík pre voľbu závaží	91. Nosník tŕňa na odloženie kotúčov	92/93 Vrchná tehlička s voliocom závažia	94. Tehlička (závažie)	Príslušenstvo	Náradie a súčiastky pre montáž
							
137. Držiak pre príslušenstvo	145. Uzáver na osu	Manuál					



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

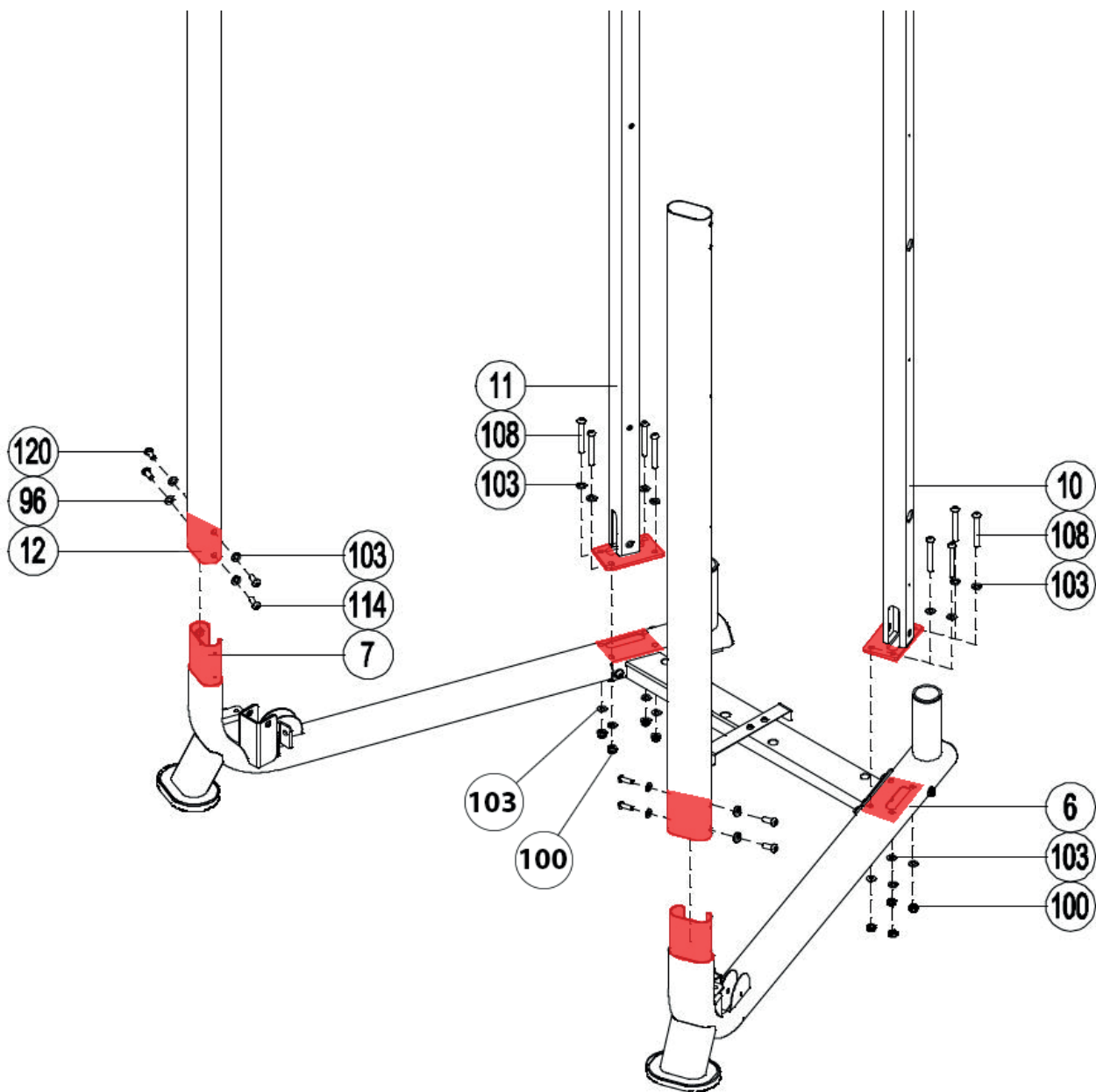
**UPOZORNENIE:** NADMERNÝM UTIAHNUTÍM SA ZVÝŠI OPOTREBENIE VNÚTORNÝCH VALIVÝCH SEGMENTOV A TÝM SA MÔŽE VÝRAZNE ZNÍŽIŤ ŽIVOTNOSŤ KLADKY!



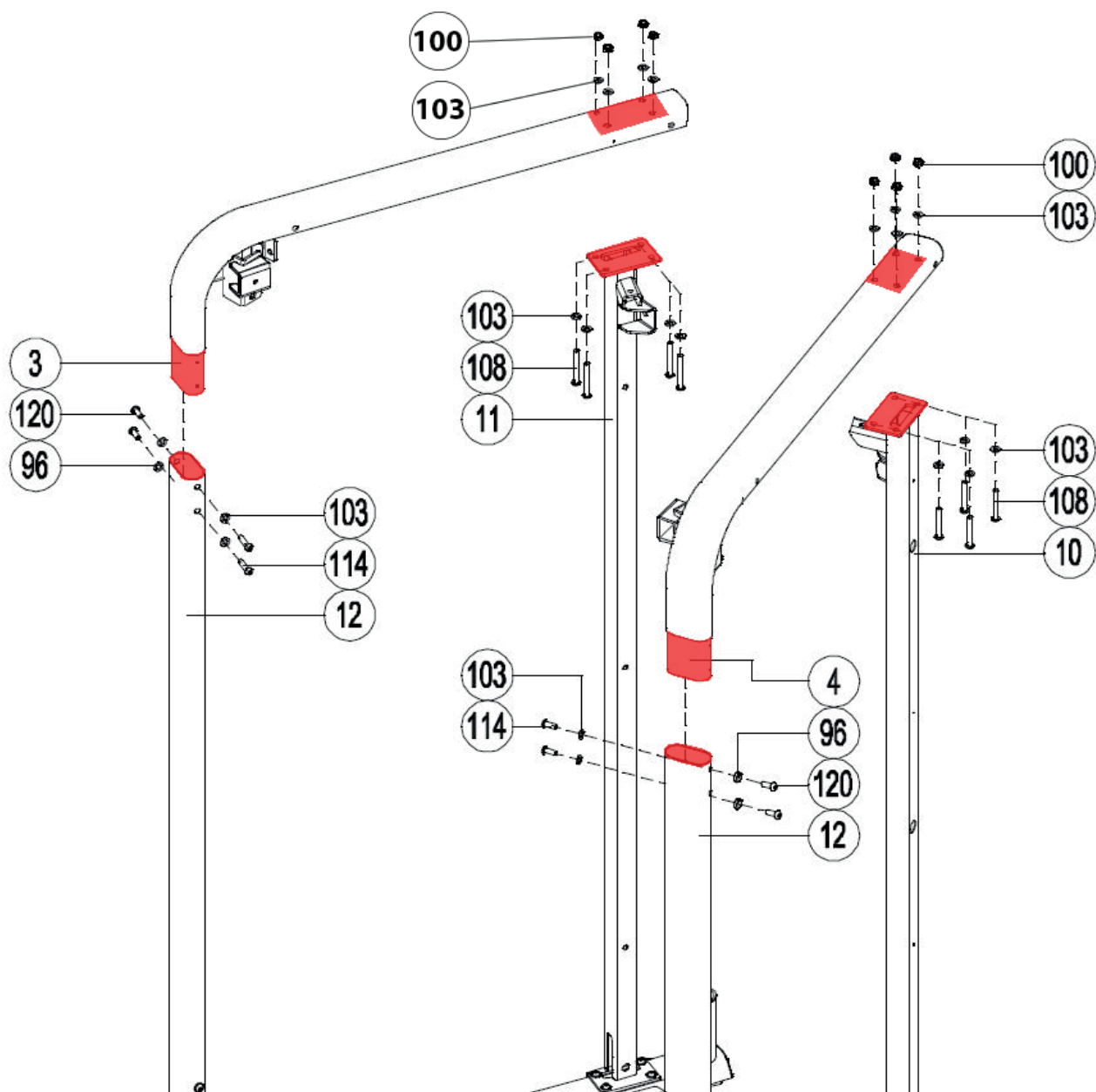
1. Pripevnite spodný rám (2) k ľavému základnému rámu (7) a pravému základnému rámu (6), upevnite ho 2 skrutkami M10x25 (114), 2 skrutkami M10x120x20 (106), 4 podložkami M10 (103) a 2 maticami M10 (100).

2. Pripevnite montážnu dosku (36) k spodnému rámu (2) a upevnite ju 2 skrutkami M8x55x20 (117), 2 podložkami M8 (102) a 2 maticami M8 (101).





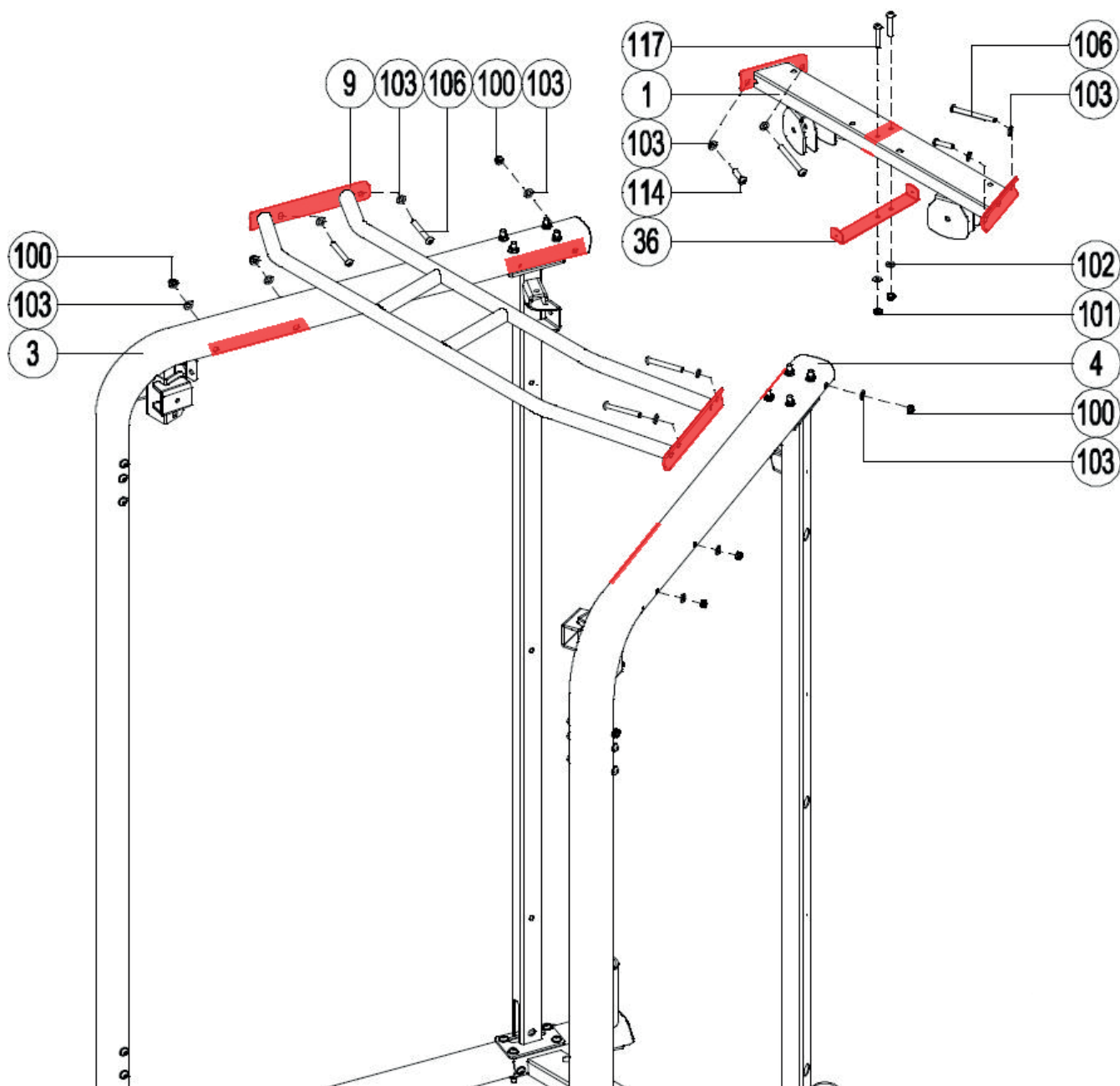
1. Umiestnite spojovací vertikálny rám (12) na ľavý spodný rám (7) a upevnite ho 2 skrutkami M10x25 (114), 2 podložkami M10 (103) a 2 skrutkami M10x25 (120) s 2 podložkami M10 (96).
2. Pripevnite ľavý zvislý rám (11) k ľavému spodnému rámu (7) a upevnite ho 4 skrutkami M10x70x20 (108), 4 podložkami M10 (103) a 4 maticami M10 (100).
3. Rovnaké kroky vykonajte s pravým spodným rámom (6), spojovacím vertikálnym rámom (12) a pravým zvislým rámom (10).



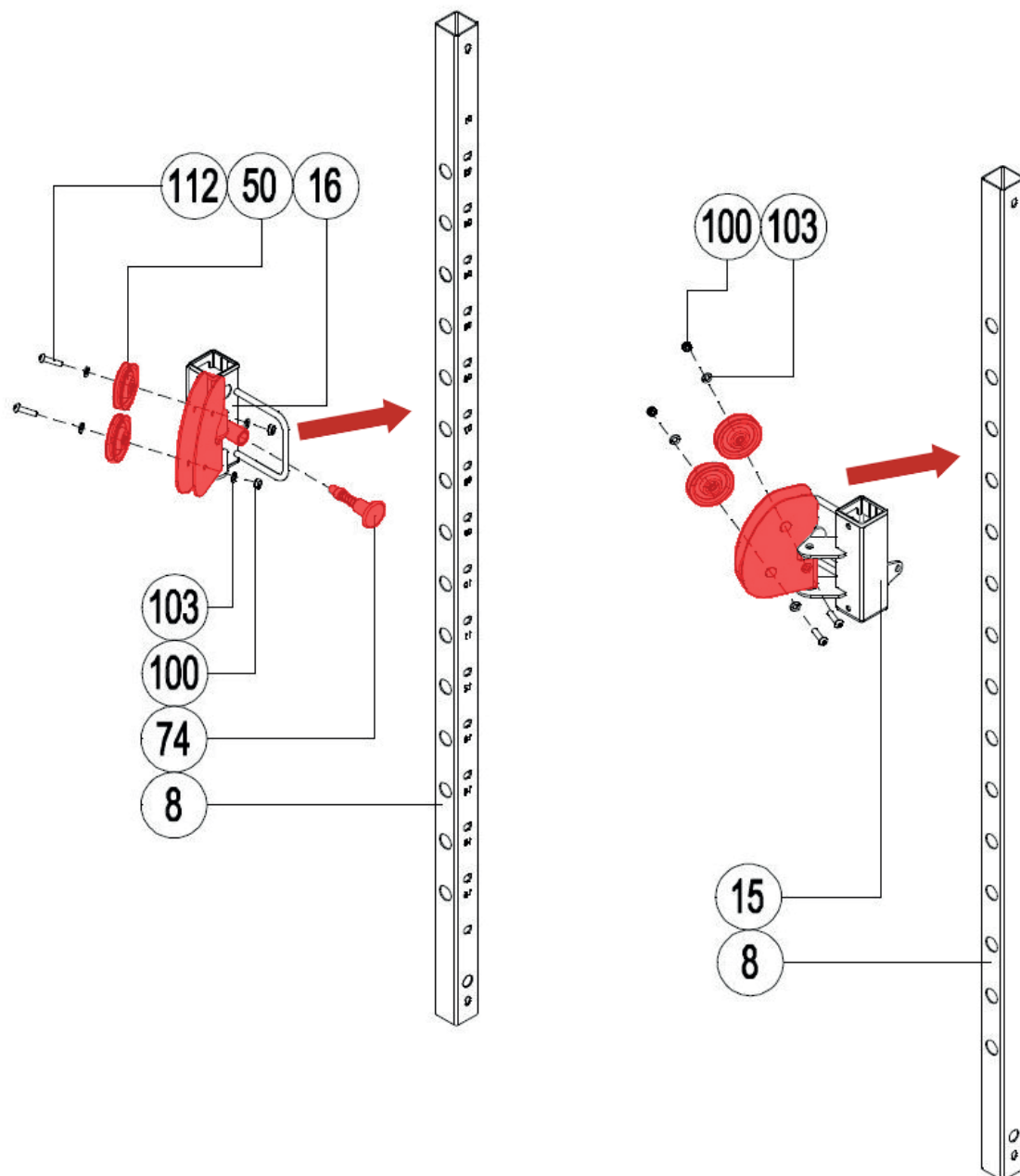
1. Horný rám vľavo (3) do spojovacieho vertikálneho rámu (12) a upevnite ho 2 skrutkami M10x25 (114), 2 podložkami M10 (103), 2 skrutkami M10x25 (120) a 2 podložkami M10 (96).

2. Pripevnite druhú stranu ľavého horného rámu (3) k ľavému zvislému rámu (11) a upevnite ho 4 skrutkami M10x70x20 (108), 4 podložkami M10 (103) a 4 maticami M10 (100).

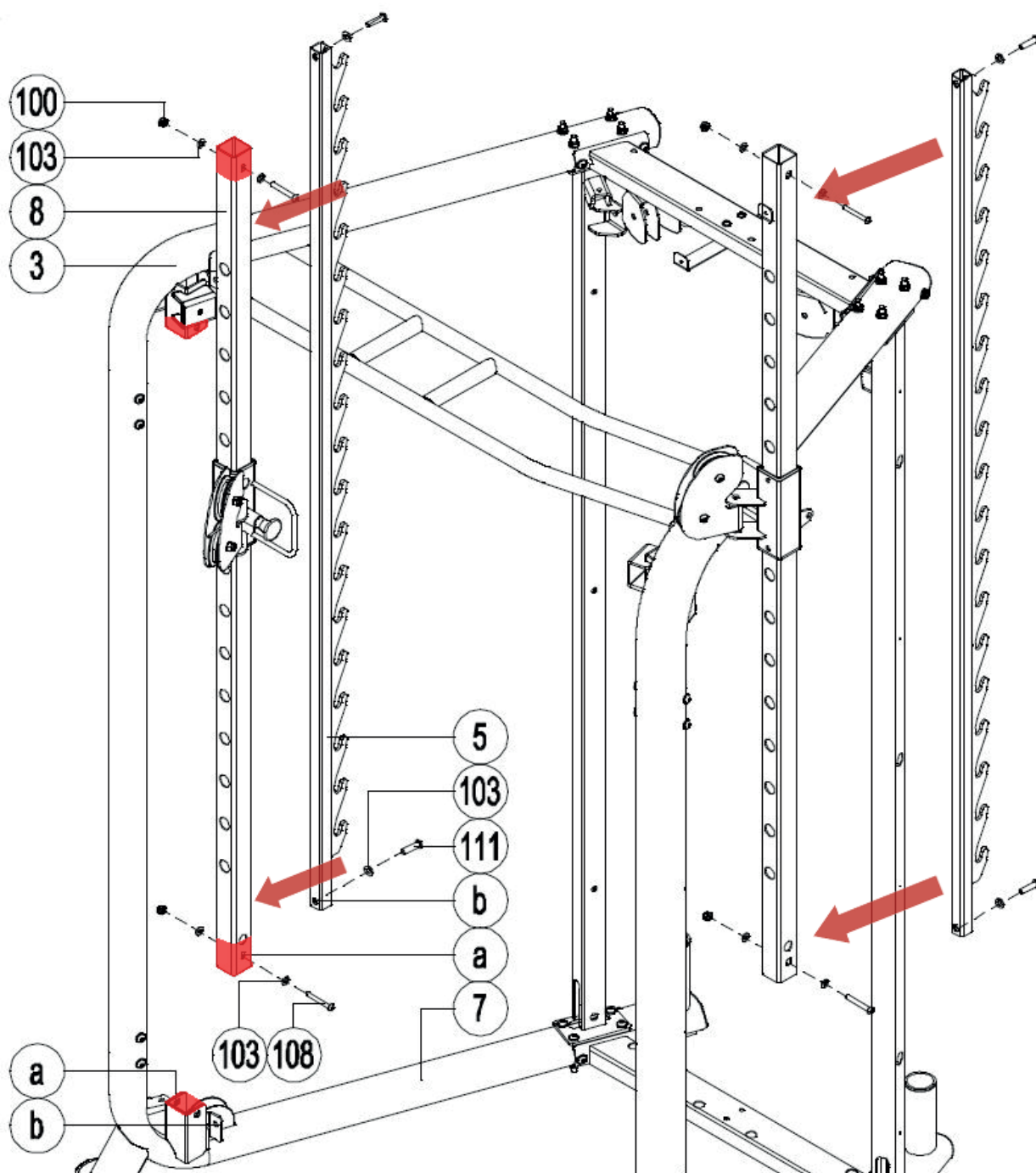
3. Rovnaké kroky vykonajte na montáž pravého horného rámu (4) k spojovaciemu zvislému rámu (12) a pravý vertikálny rám (10).



1. Pripevnite horný rám (1) a upevnite ho na ľavý (3) a pravý (4) horný rám pomocou 2 skrutiek M10x25 (114) a 2 skrutiek M10x120x20 (106), 4 podložiek M10 (103) a 2 maticí M10 (100).
2. Potom pripevnite spojovací profi I (36) zo spodnej časti rámu (1) pomocou 2 skrutiek M8x55x20 (117), 2 podložiek M8 (102) a 2 maticí M8 (101).
3. Umiestnite tyč (9) doľava (3) a pravý (4) horný rám a pripevnite ju 4 skrutkami M10x120x20 (106), 8 podložkami M10 (103) a 4 maticami M10 (100).

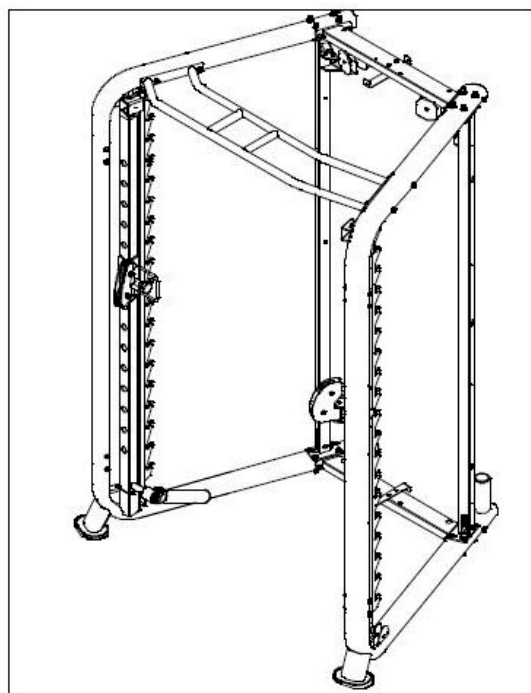
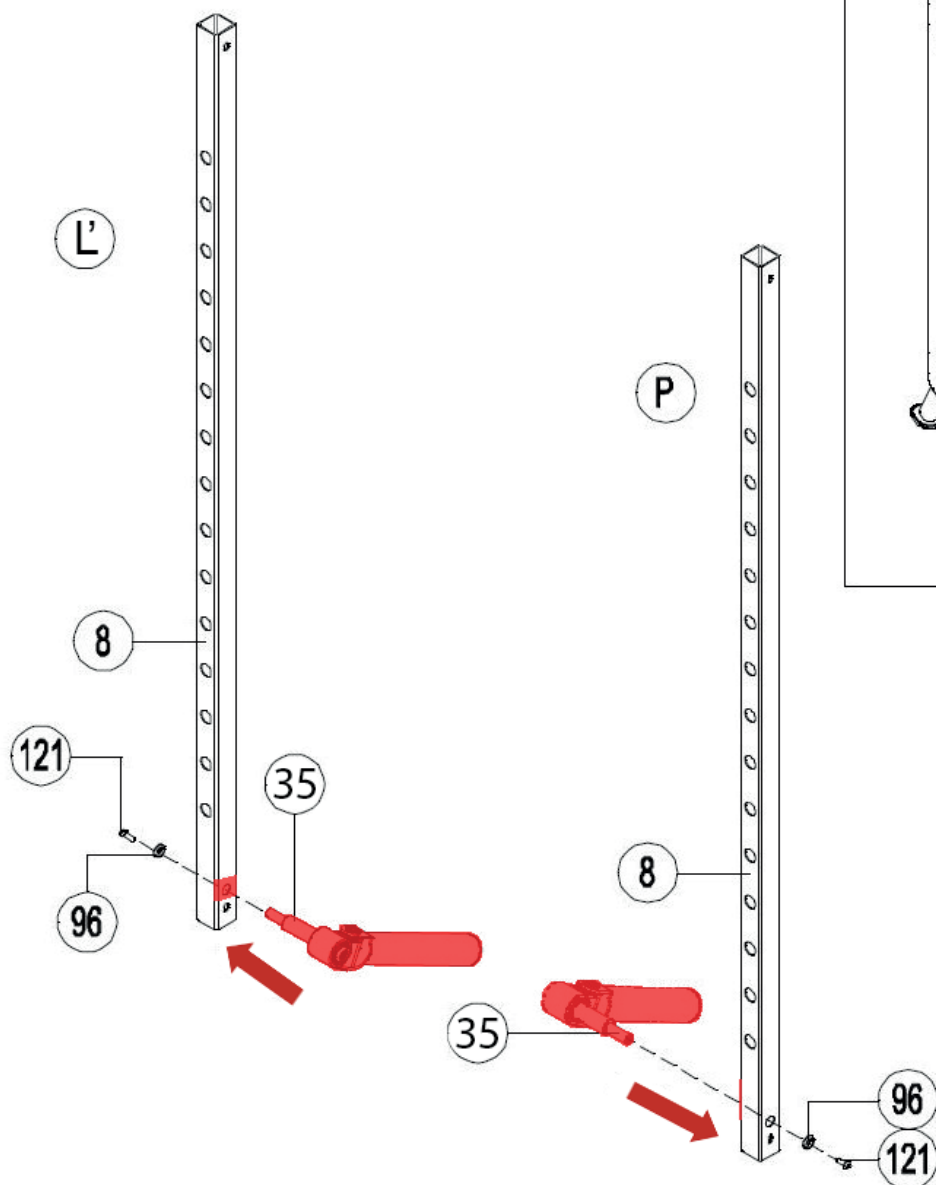


1. Namontujte valivé ložisko (50) na ľavé nastavenie kladky (16) a upevnite ho 2 skrutkami M10x45x16 (112), 4 podložkami M10 (103) a 2 maticami M10 (100).
2. Odstráňte poistnú skrutku (74) z ľavého nastavenia valca (16) a umiestnite ju na perforovanú profesionálnu I (koľajnicu) (8).
3. Vymeňte poistnú skrutku (74). Rovnakým spôsobom pripojte pravé nastavenie kladky (15).

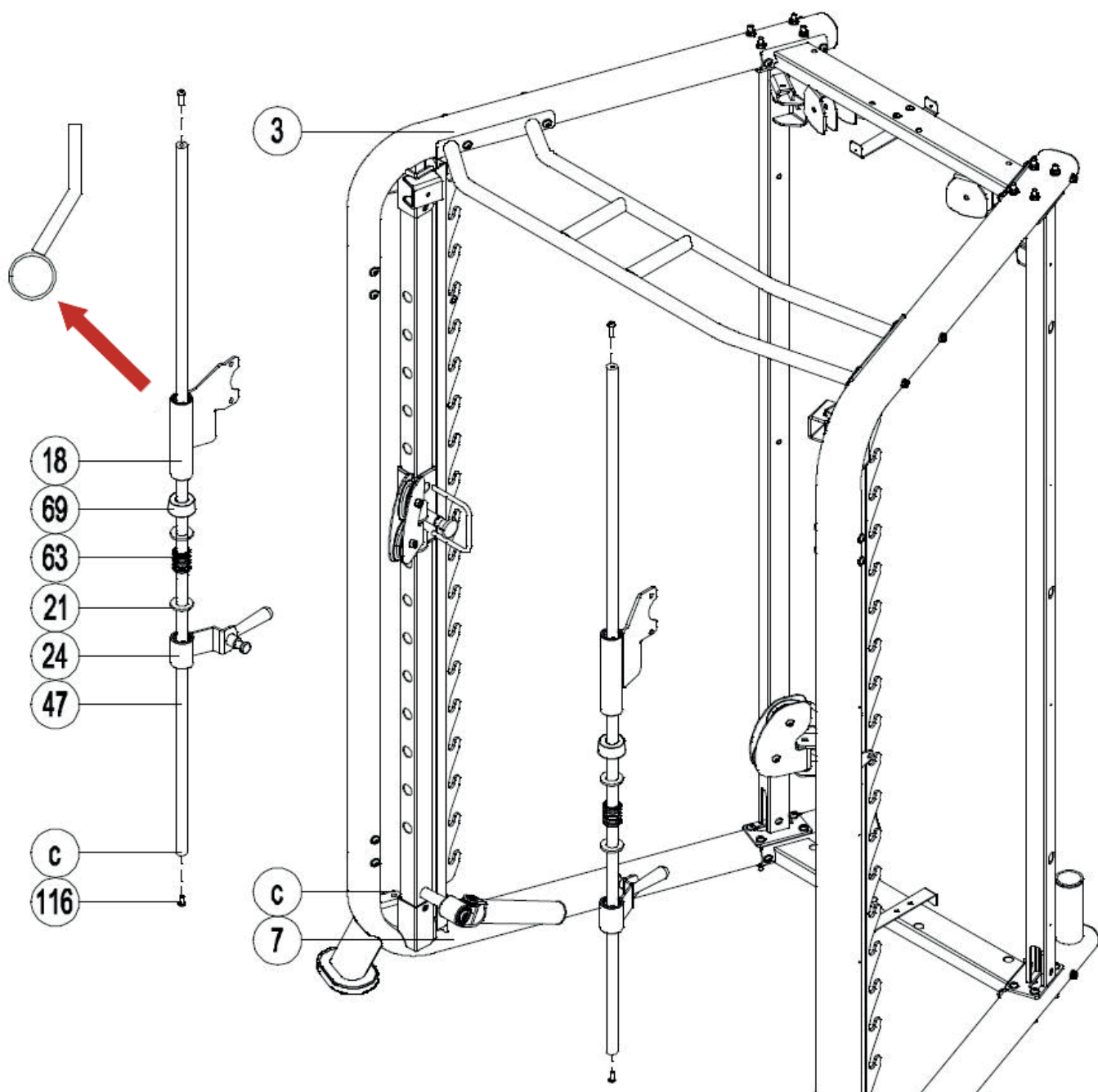


1. Umiestnite perforovaný profil (8) na ľavý spodný rám (7) v bode a), zarovnajte otvory a skrutkujte skrutkou M10x70x20 (108), 2 podložkami M10 (103) a maticou M10 (100). Potom ho pripevnite aj v hornej časti, do ľavého horného rámu (3) pomocou skrutky M10x70x20 (108), 2 podložiek M10 (103) a matice M10 (100). Urobte to isté na pravej strane.

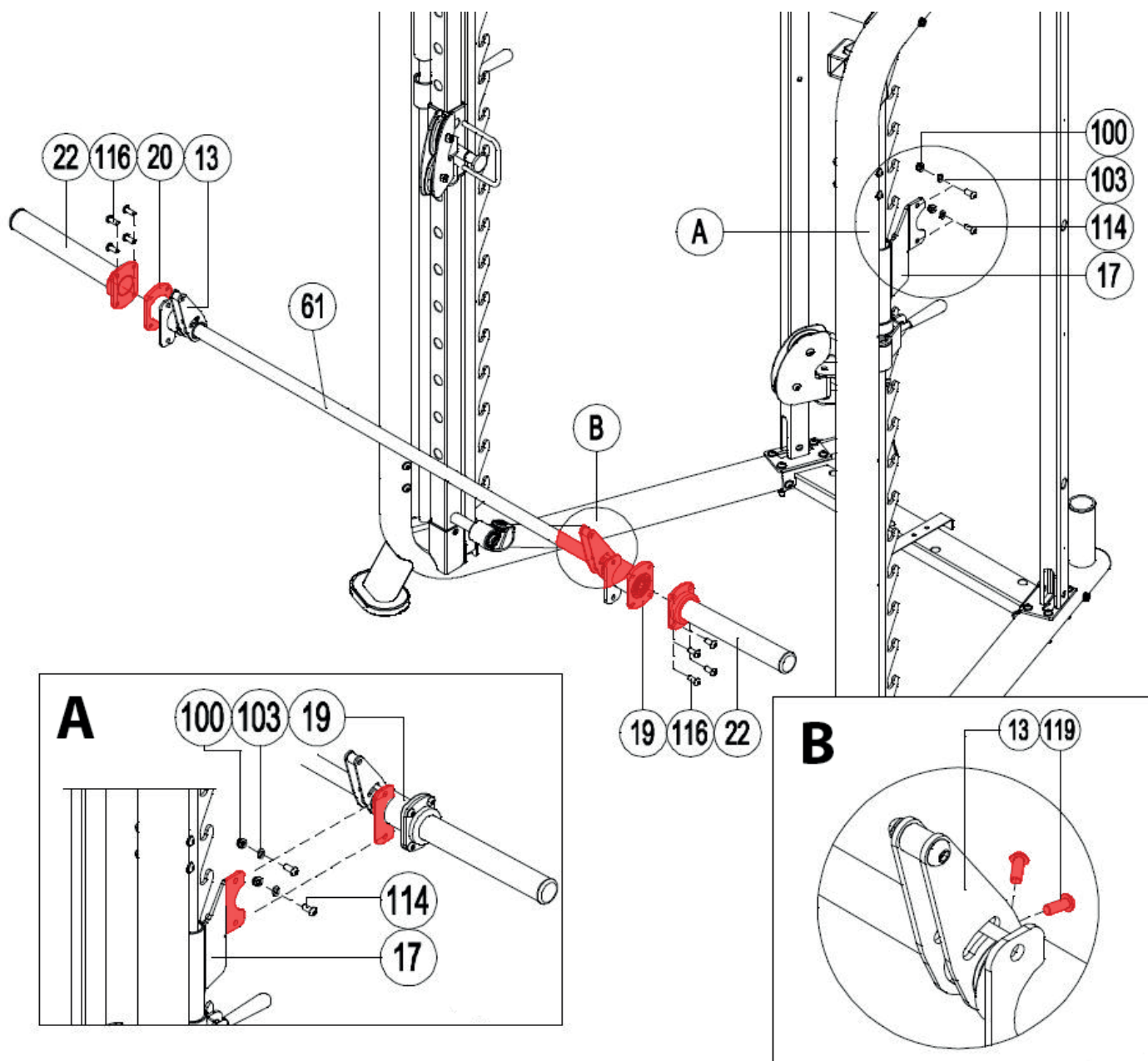
2. Umiestnite profil s háčikmi (5) na ľavý spodný rám (7) v bode b) a zarovnajte otvory, ktoré potom upevníte skrutkou M10x50x20 (111) a 2 podložkami M10 (103). Potom pripevnite profil s háčikmi (5) aj v hornej časti, pomocou skrutky M10x50x20 (111) a 2 podložiek M10 (103). Urobte to isté na pravej strane.



1. Zasuňte držiak osi nášlapných mín (35) do ľavého perforovaného otvoru (8), potom na upevnenie použite skrutku M8x25 (121) a podložku M8 (96). V prípade potreby môže byť držiak nápravy nášlapných mín (35) pripevnený k druhému profesionálovi s perforáciou (8) v závislosti od preferencie.

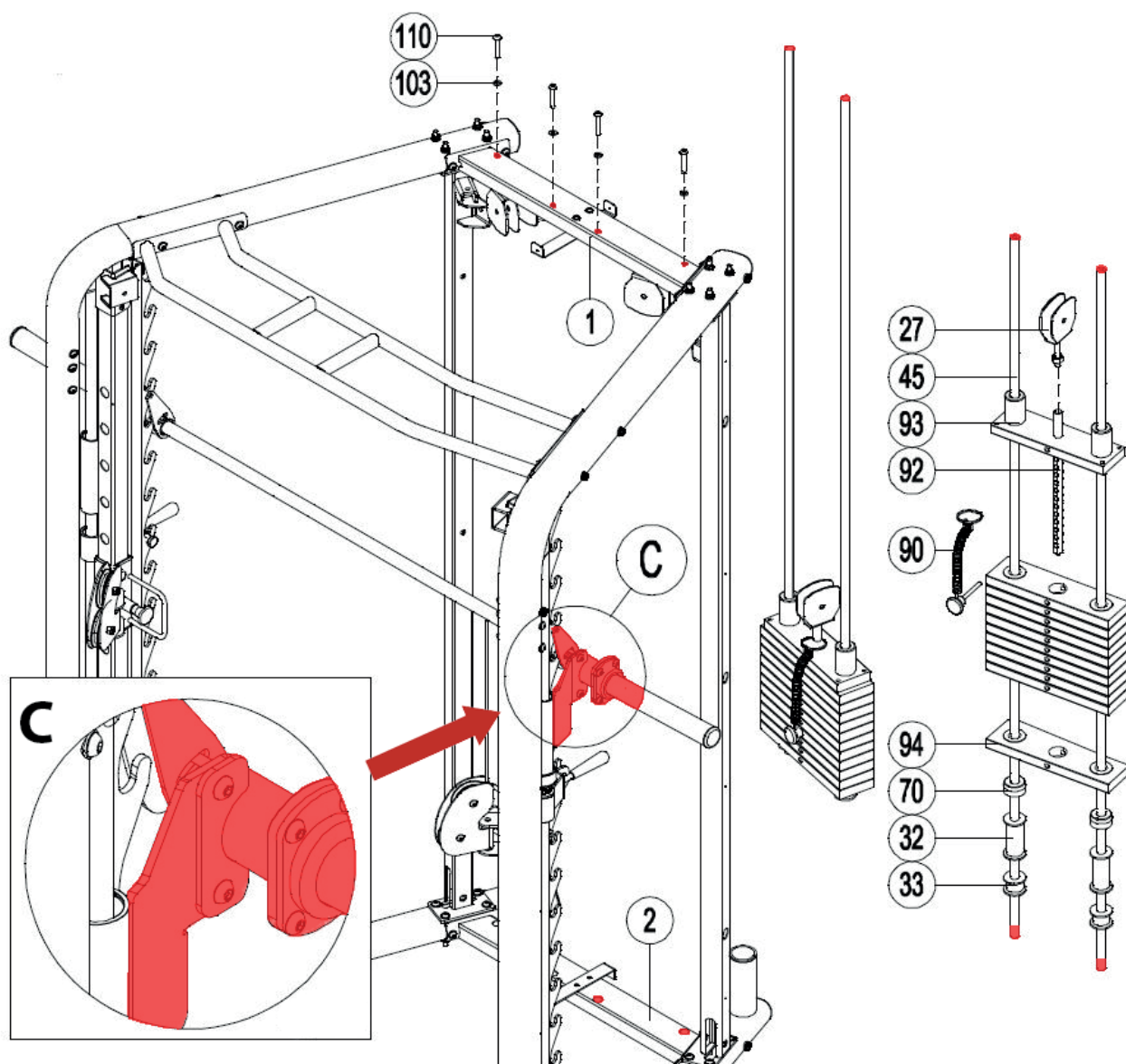


1. Zasuňte ľavý držiak nápravy (18), doraz tlmenia (69), ostrekovač (21), pružinu (63) a ľavý doraz (24) na vodiacu tyč (47).
2. Vodiacu tyč (47) umiestnite do bodu c), zarovnajte otvory a upevnite ju 2 skrutkami M10x15 (116).
3. Postupujte podľa rovnakých krokov na pravej strane.

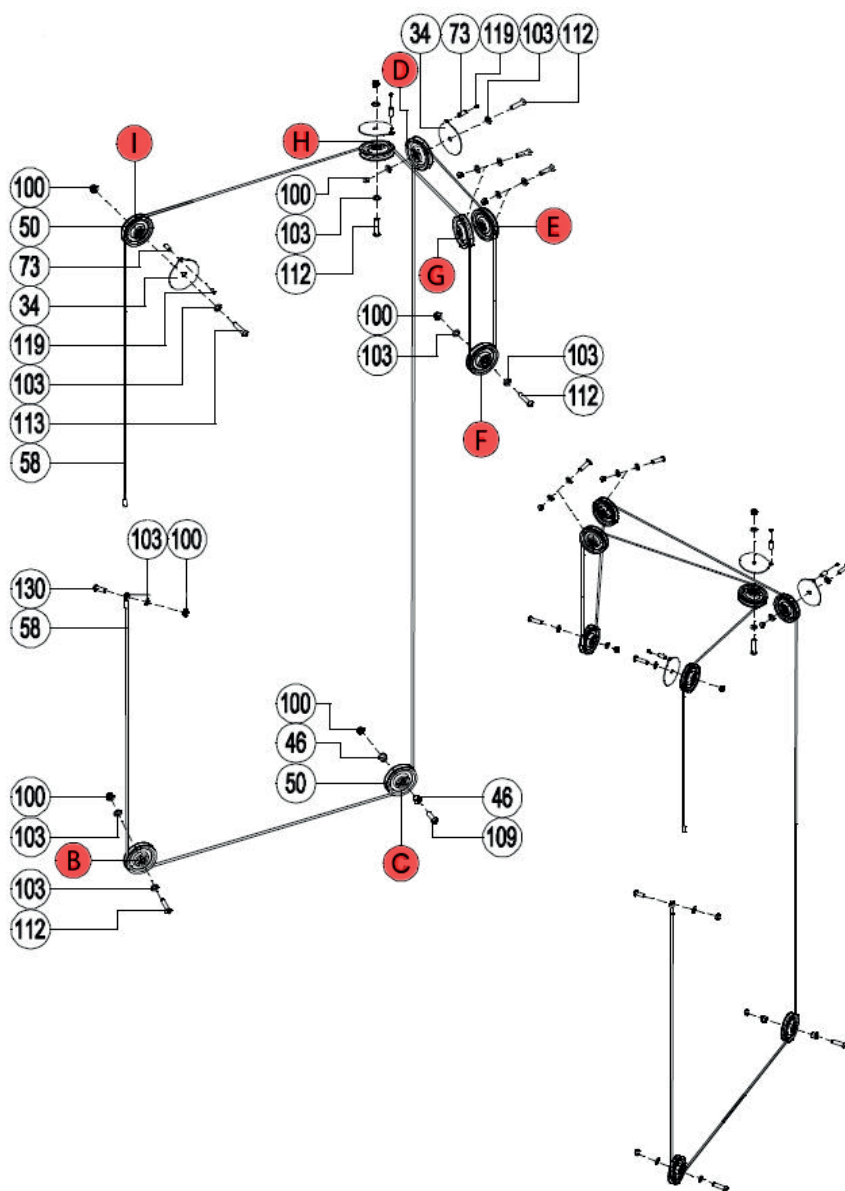


1. Nakladacie trne sa umiestnia na kotúče (22) na oboch stranách osi (61) a upevnia sa spolu s 8 skrutkami M10x15 (116).
2. Odstráňte 2 skrutky M6x8 (119) z háku (13), ako je podrobne znázornené v bode B a nastavte vzdialenosť medzi háčikmi na oboch stranách tak, aby sa zmestila na koľajnice. Vymeňte 2 skrutky M6x8 (119).
3. Položte objímku (19) na držiak pravej osi (17), ako je podrobne znázornené na A, a upevnite ju 2 skrutkami M10x25 (114), 2 podložkami M10 (103) a 2 maticami M10 (100).
4. Postupujte podľa rovnakých krokov na ľavej strane.





1. Podľa detailu C pripevnite multiprísusnú tyč k háčiku dostatočne vysokému, aby nezasahoval do montáže závažia.
2. Závažia (45) sa umiestnia na spodný rám (2). Posuvné valčekové podpery (33) a (32), tlmiace podložky (70), závažia (94) a najvyššie závažia (93) na tyče.
3. Pripevnite kolík (volič závažia) (90) pomocou oka k najvyššiemu závažiu (93). Potom vložte kolík (90) do spodných závaží (94).
4. Zaskrutkujte držiak valčekov (27) do najvyššej hmotnosti (93).
5. To isté urobte pre druhú sadu závaží.



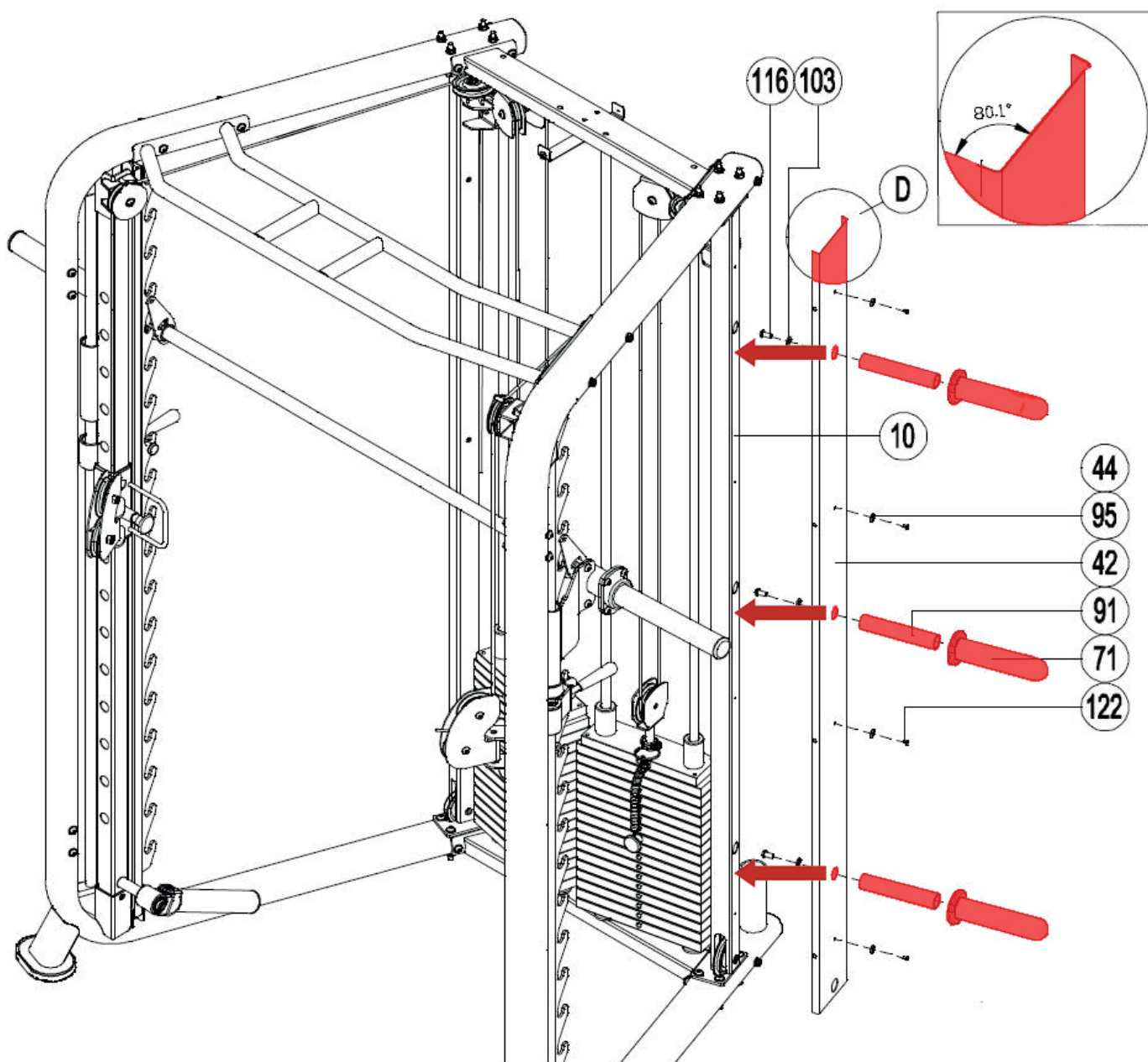
1. Potiahnite lano kladky (58) z kladky (B) cez všetky kladky (C,D,E,F,G,H) na kladku (I), ako je znázornené na obrázku.

2. Potom pripevnite kladku (B) skrutkou M10x45x16 (112), 2 podložkami M10 (103) a maticou M10 (100).

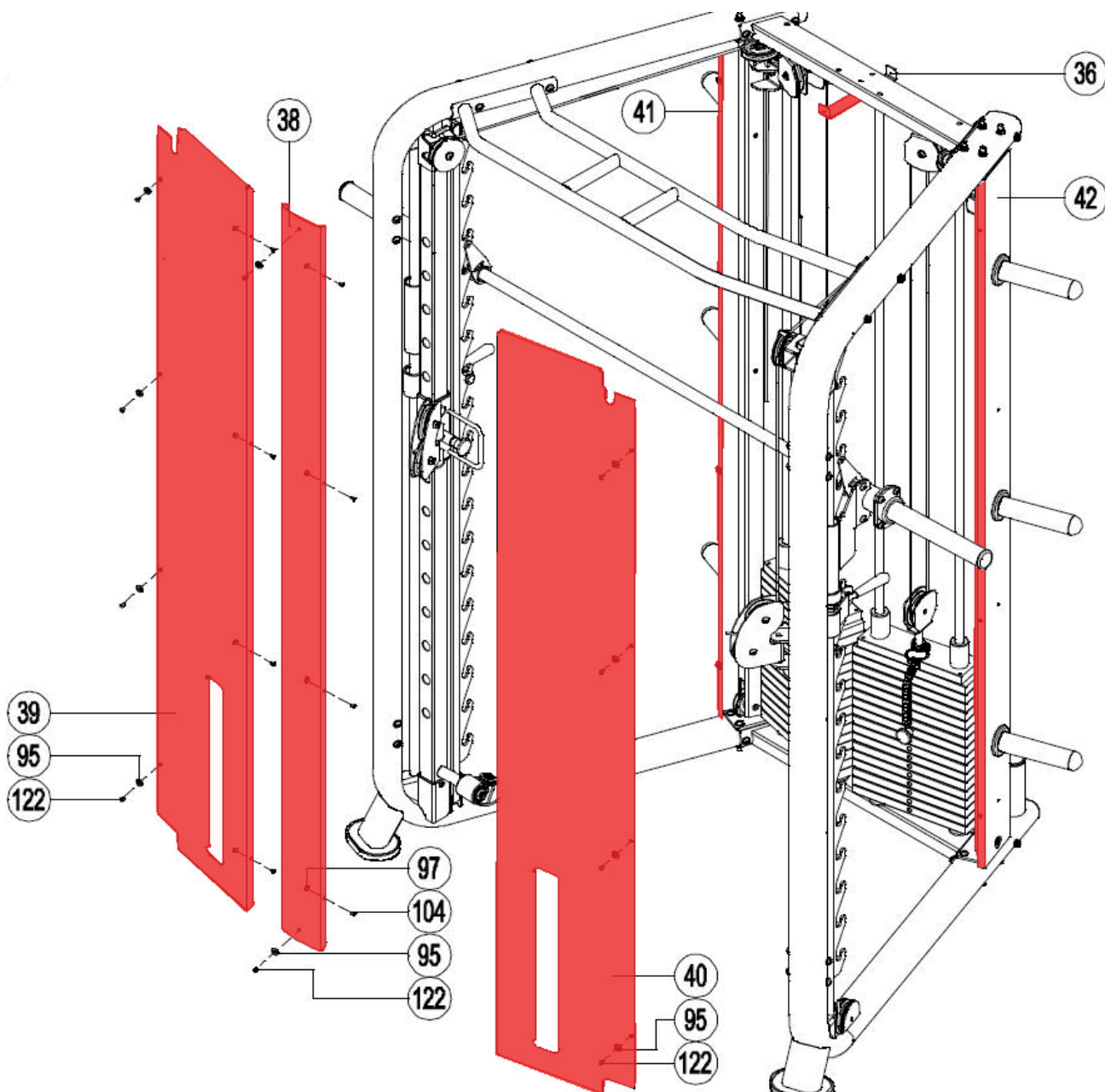
3. Kladku (C) upevnite skrutkou M10x65x20 (109), plastovým puzdrom (46) a maticou M10 (100). Pri inštalácii kladky (D) najskôr nainštalujte plastovú objímku (34) pomocou skrutky M6x8 (119), plastovej dištančnej objímky (73) a potom použite skrutku M10x45x16 (112), 2 podložky M10 (103) a maticu M10 (100) na upevnenie konzoly a remenice. Namontujú sa kladky (E), (F), (G) rovnakým spôsobom ako kladka B a potom kladka H rovnakým spôsobom ako kladka D.

4. Pri inštalácii kladky (I) upevnite plastové puzdro (34) skrutkou M6x8 (119) a maticou M6 (73). Kladku (I) pripevnite skrutkou M10x40 (113), podložkou M10 (103) a maticou M10 (100).

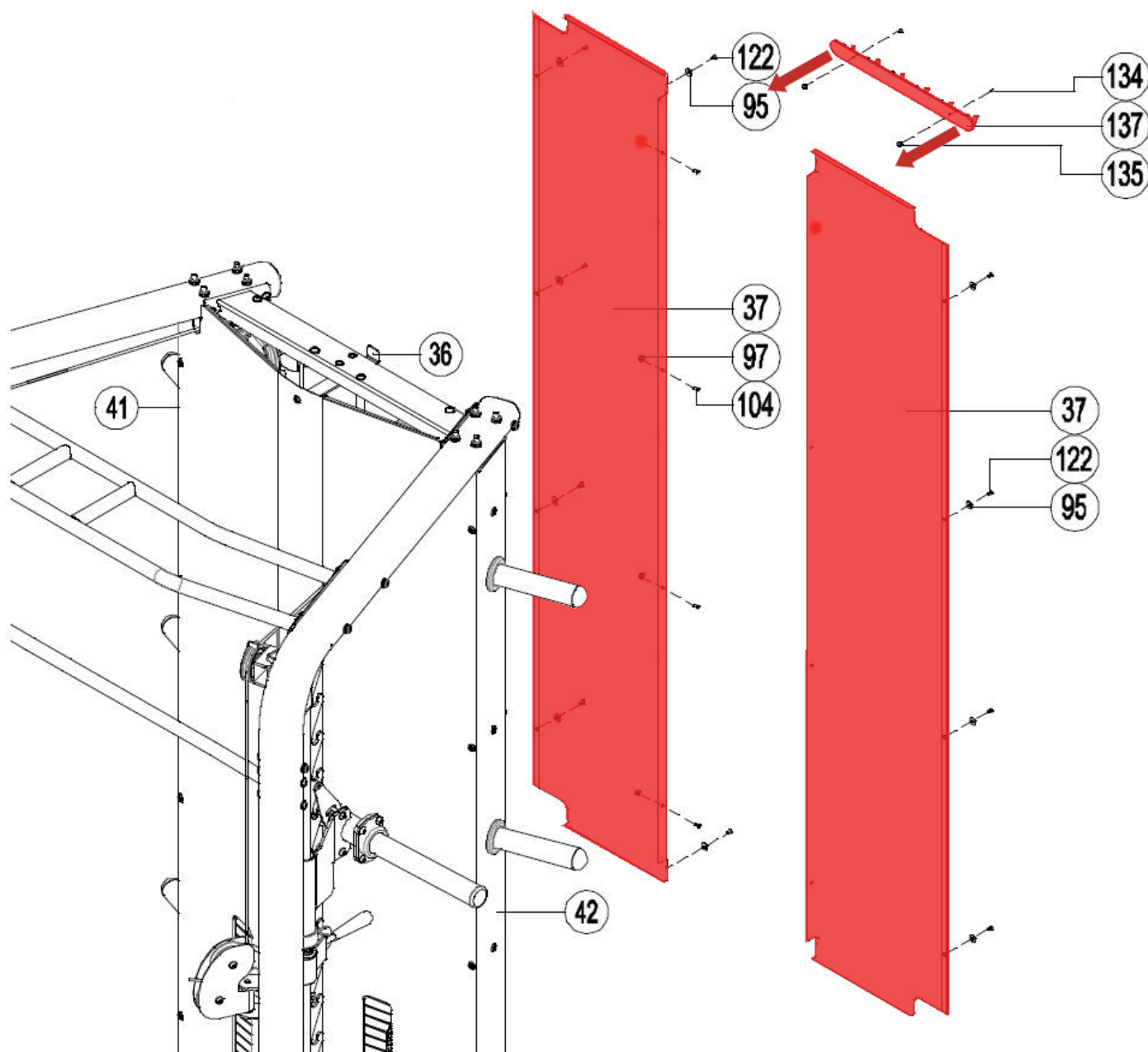
5. Koniec kábla pripevnite k pravému nastaveniu valca (16) a pripevnite ho skrutkou M10x20 (130), podložkou M10 (103) a maticou M10 (100). Rovnakým spôsobom pripojte vodič na druhej strane.



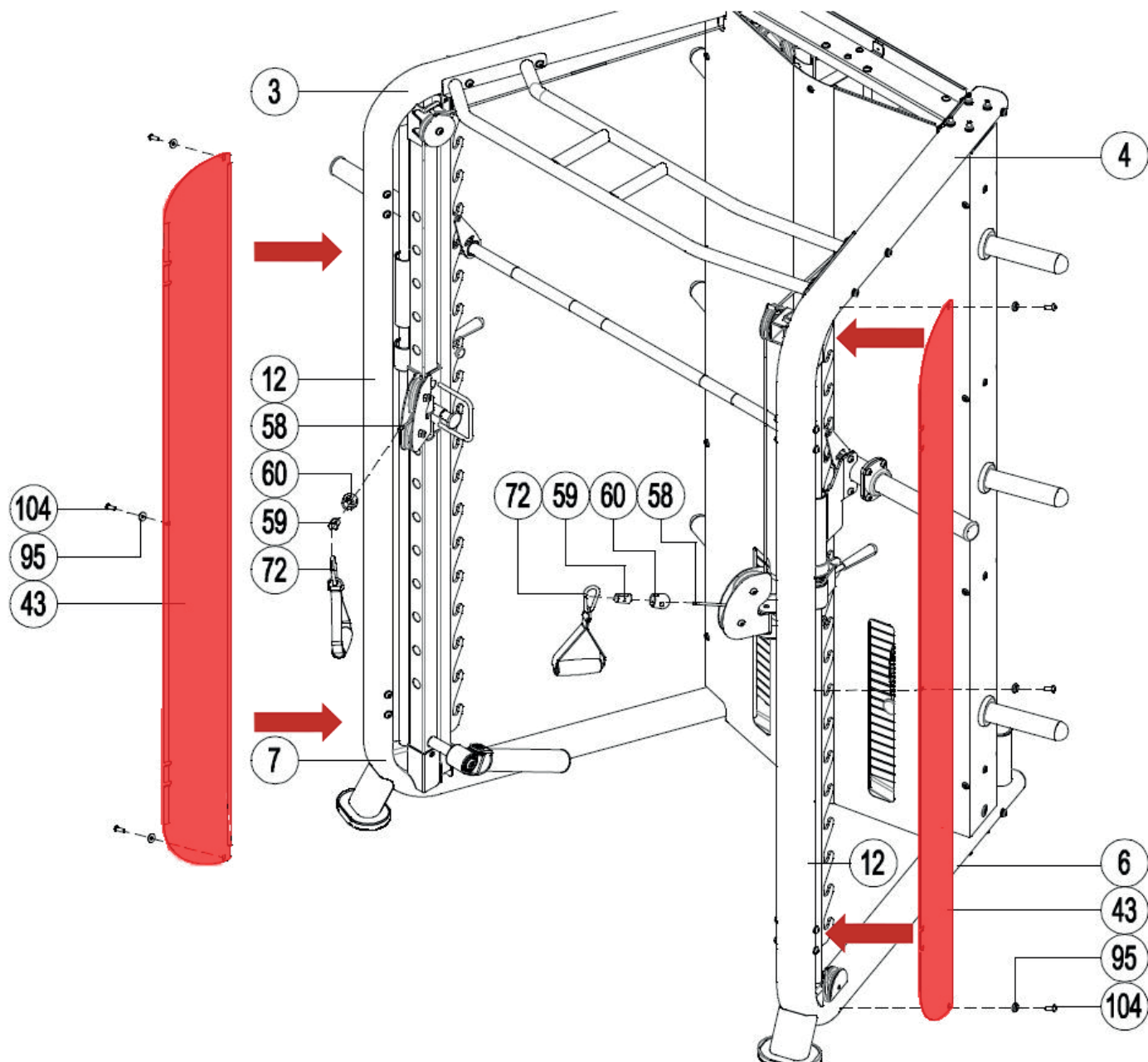
1. Umiestnite pravý bočný kryt (42) na pravý zvislý rám (10) a namontujte 4 skrutky M5x20 (122) a 4 podložky M5 (95), ako je znázornené.
2. Umiestnite nosník trňov na závažia (91) na pravom zvislom ráme (10) a pripevnite ich pomocou 3 skrutiek M10x15 (116) a 3 podložiek M10 (103).
3. Pripevnite trne na umiestnenie závaží (71) k ich nosníkom (91) a utiahnite skrutky v trňoch (71).
4. Postupujte podľa rovnakých krokov na ľavej strane.



1. Pripevnite ľavý predný kryt (39) k rámu, kde je umiestnené závažie tehly a pripevnite ho pomocou 4 skrutiek M5x20 (122) a 4 podložiek M5 (95).
2. Umiestnite stredný kryt (38) a pripevnite ho k hornému spojovaciemu plechu (36) a spodnému rámu (2) pomocou skrutiek M5x20 (122) a 2 podložiek M5 (95).
3. Pripevnite pravý predný kryt (40) k rámu, kde sa nachádza hmotnosť tehly (40) a pripevnite ho pomocou 4 skrutiek M5x20 (122) a 4 podložiek M5 (95).
4. Pripojte stredný kryt (38) k ľavému (39) a pravému (40) krytu pomocou skrutiek 8 M5x15 (104) a matíc 8 M5 (97).

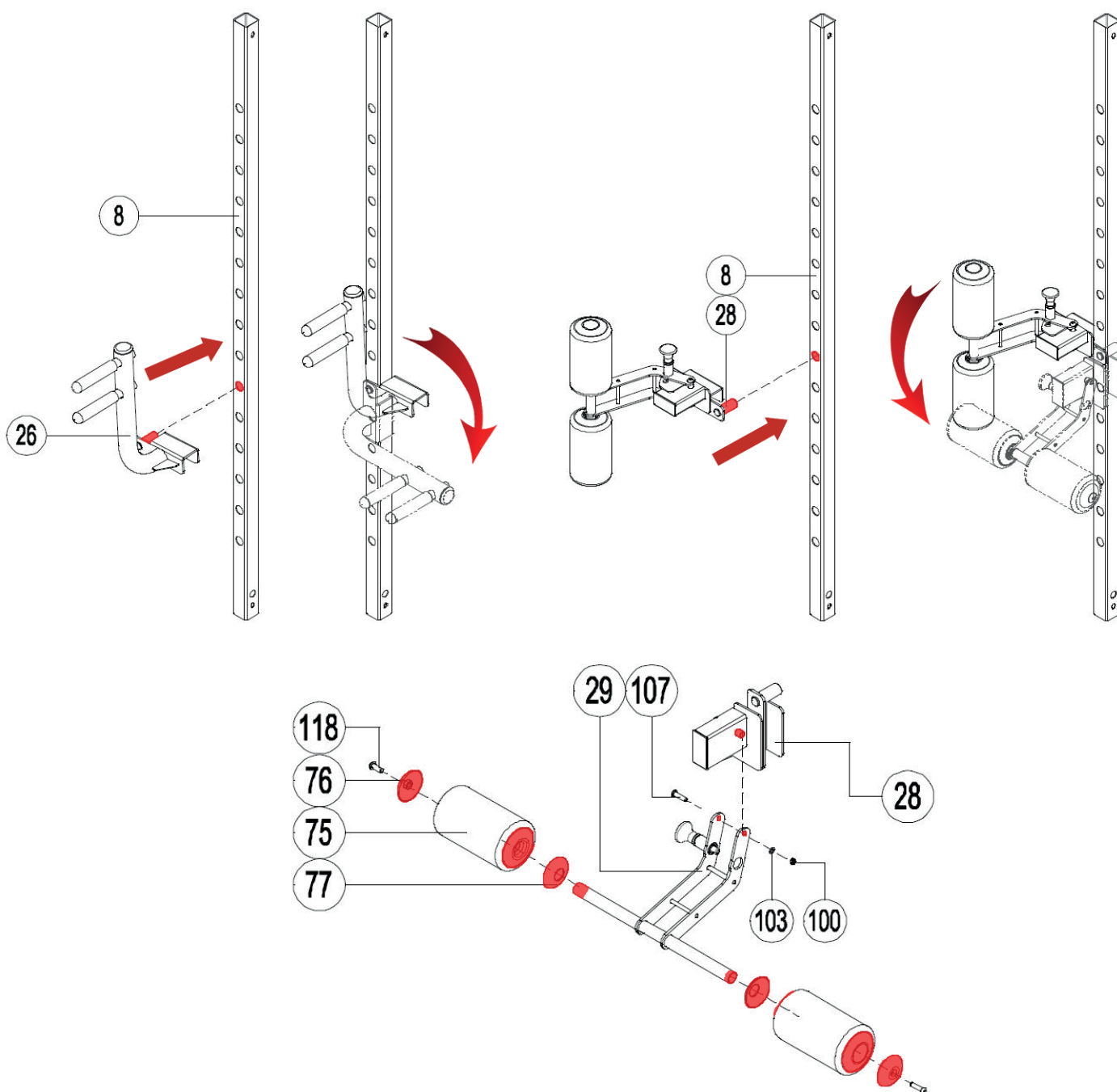


1. Najprv zaistite zadné kryty (37) spolu so 4 skrutkami M5x15 (104) a 4 M5 (97).
2. Pripevnite konzolu (137) k zadnému krytu (37) pomocou skrutiek M5x15 (134) a 2 maticí M5 (135).
3. Pripevnite zadné kryty (37) a pripevnite ich k bočným krytom (41) a (42) pomocou skrutiek 12 M5x20 (122) a 12 podložiek M5 (95).



1. Umístěte přední boční kryty (43) podle obrázku a namontujte je 6 šrouby M5x15 (104) a 6 podložkami M5 (95).

2. Protáhněte kladkové lano (58), krytkou kladkového lana (60), vložte jej do očka na karabinu (59) a umístěte karabinu s adaptérem (72). Stejně tak připevněte kladkové lano (58) i na druhé straně.



1. Ponorný adaptér (26) umiestnite na profil I (8) a otočte ho o 90°, ako je znázornené na obr. 15.1.
2. Ako je znázornené na obrázku 15A Pripevnite vnútorný kryt (77), polstrovanie nožného adaptéra (75) a vonkajší kryt (76) na adaptéri na nohu (29) a upevnite ho 2 skrutkami M8x25 (118).
3. Ako je znázornené na obrázku 15A, pripevnite profil I (28) k adaptéru na nohu (29) a pripevnite skrutku M10x90x20 (107), podložku M10 (103) a maticu M10 (100) a potom pevne utiahnite.
4. Pripojený adaptér sa umiestni na obrázok 15A (28) na profil I (8) a otočí sa ním o 90°, ako je znázornené na obrázku 15.1.



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

## **FREKVENCIA CVIČENIA**

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





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

### 1. Predklon k špičke chodidiel

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



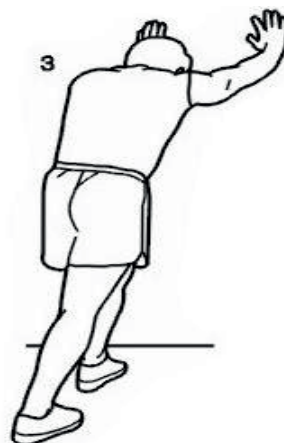
### 2. Pretiahnutie kolenných šliach

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



### 3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

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



### 4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



### 5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

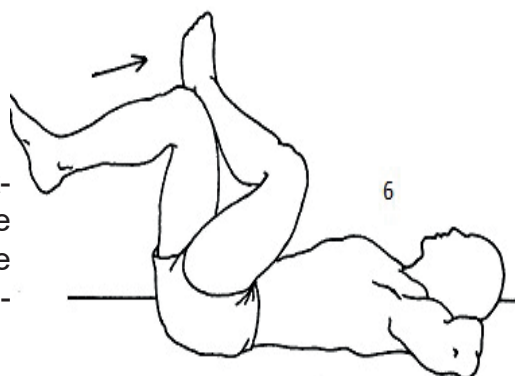
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





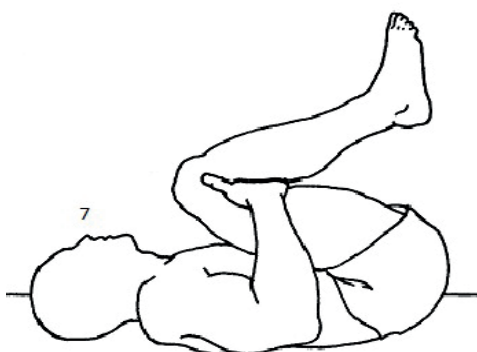
### 6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrížte dolné končatiny tak, že sa ľavé lýtko opiera o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte pravé koleno smerom k brade. Hlavu, ramená a lakťe držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvaťe, 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 zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe opäť kolená vystrite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



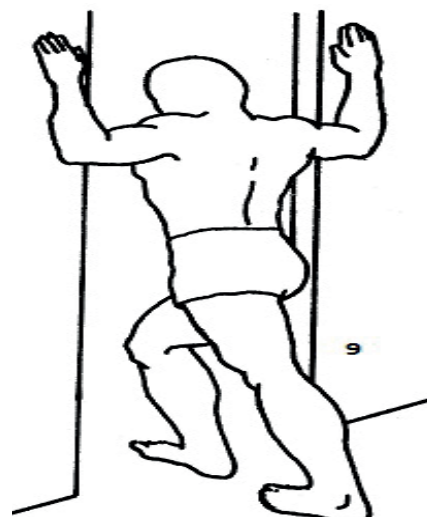
### 8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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 zotrvaťe, 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 zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



## **ÚDRŽBA**

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

Odporúčame pravidelne kontrolovať povrch vodiacich tyčí na multipress, pokiaľ budú tyče na ohmat suché, namažte ich univerzálnym mazivom (napr. WD40).

## **NAKLADANIE S ODPADMI**

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. 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**

### **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.



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 150 kg.

The trainer must be used only for home and light commercial environments (wellness or small hotel fitness centers). 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.

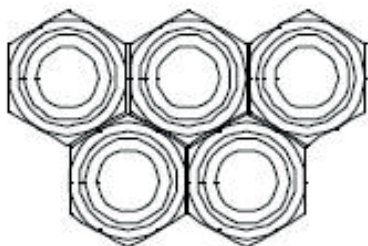
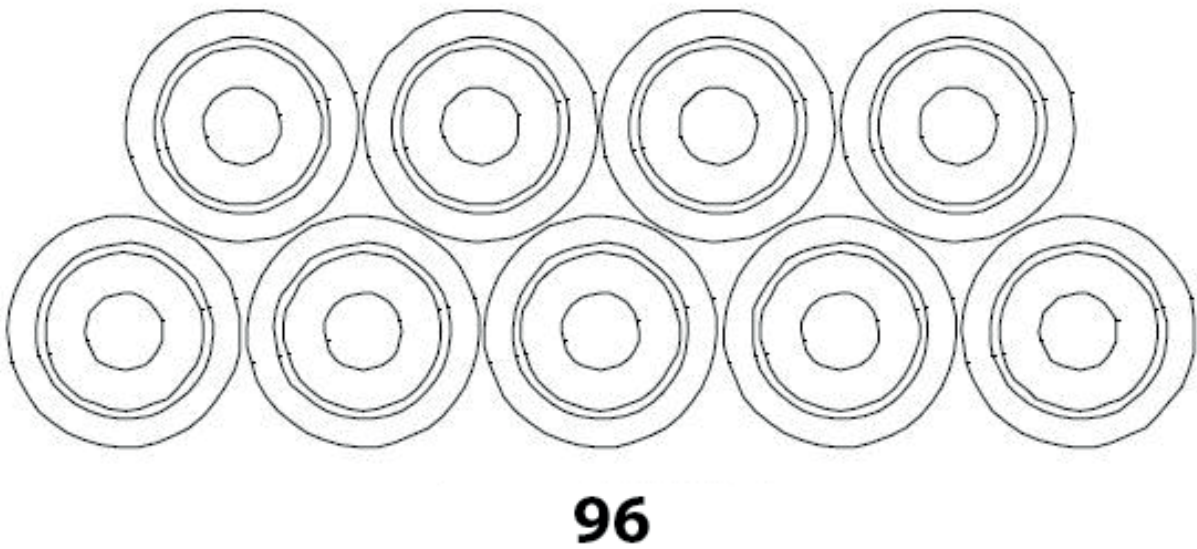
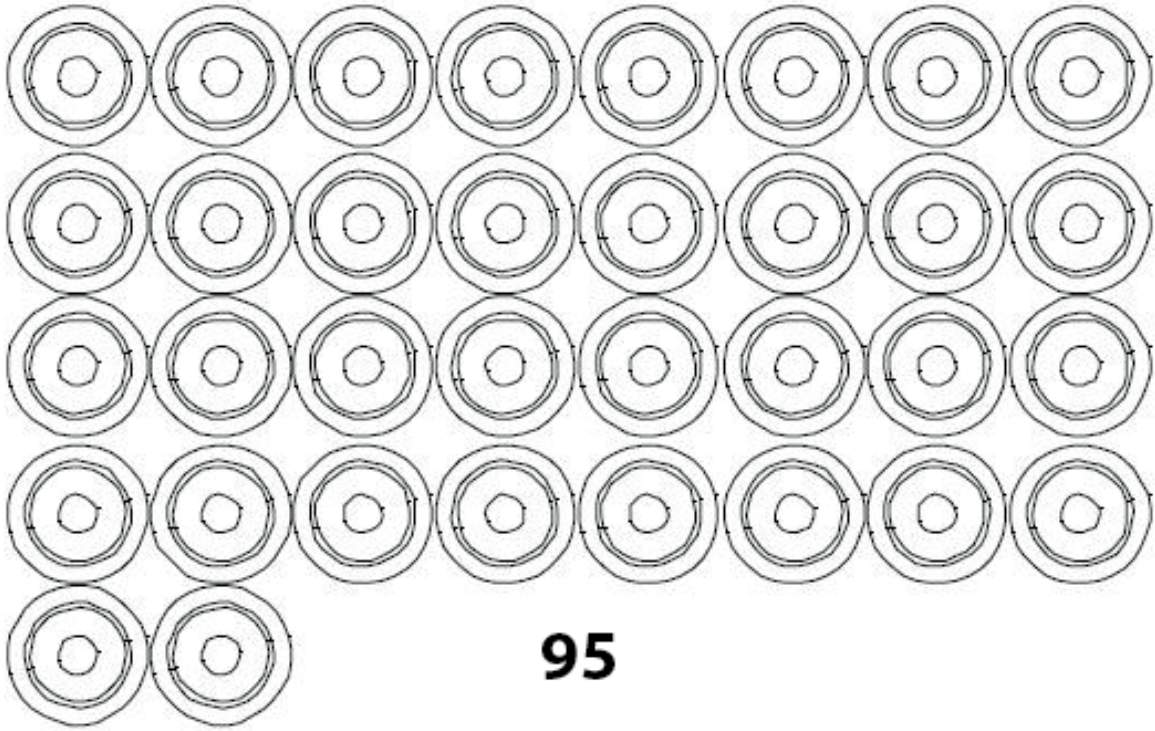
Keep enough free space around the trainer when assembling and training. In the immediate vicinity of the main transit areas (alleys, doors, passages) it is necessary to avoid placing the device. Ensure enough free space around the tower without furniture or other objects.



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.

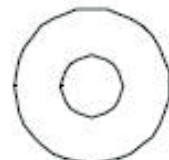
The assistance of a second person is recommended when assembling and moving the unit.



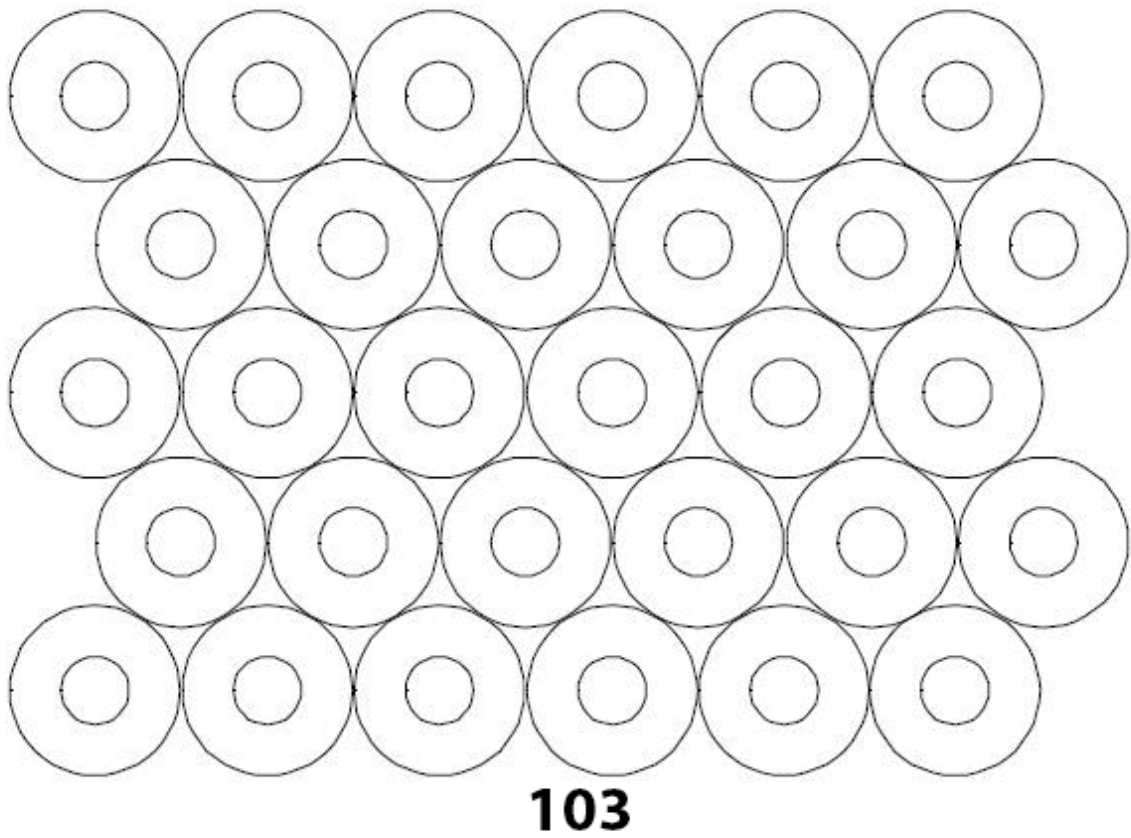
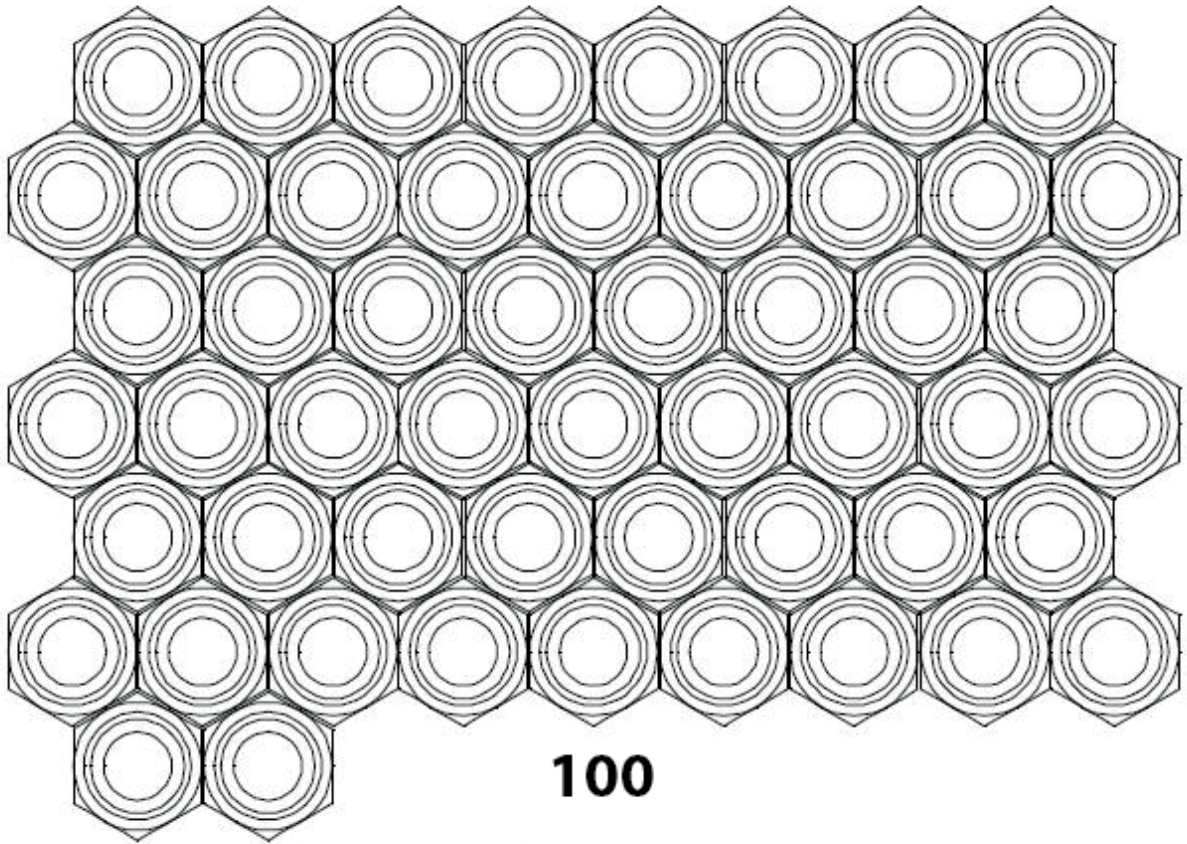
101

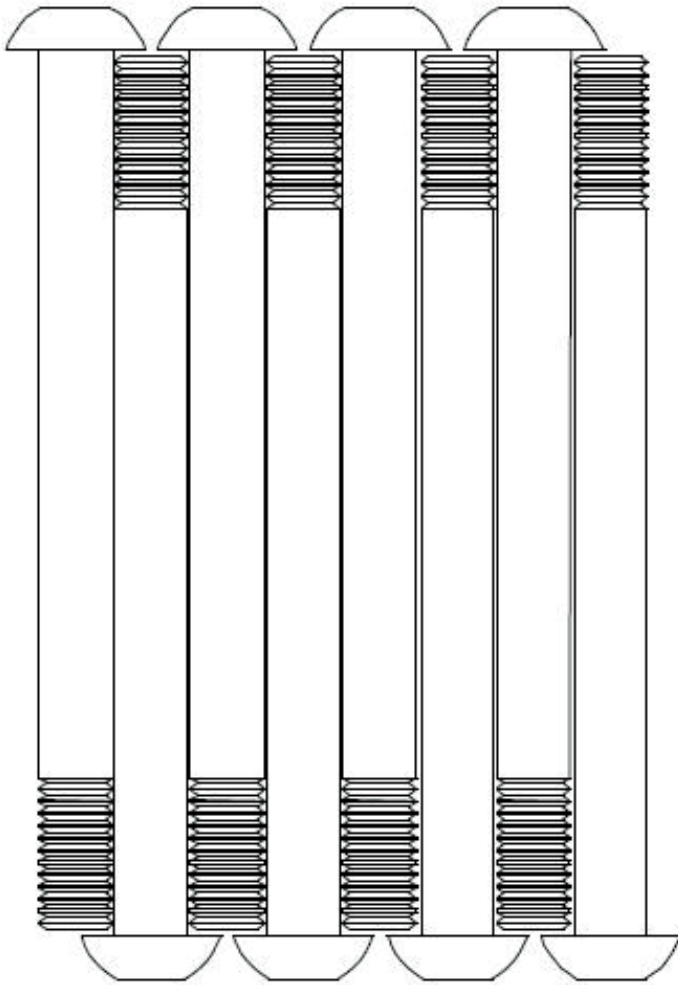


97

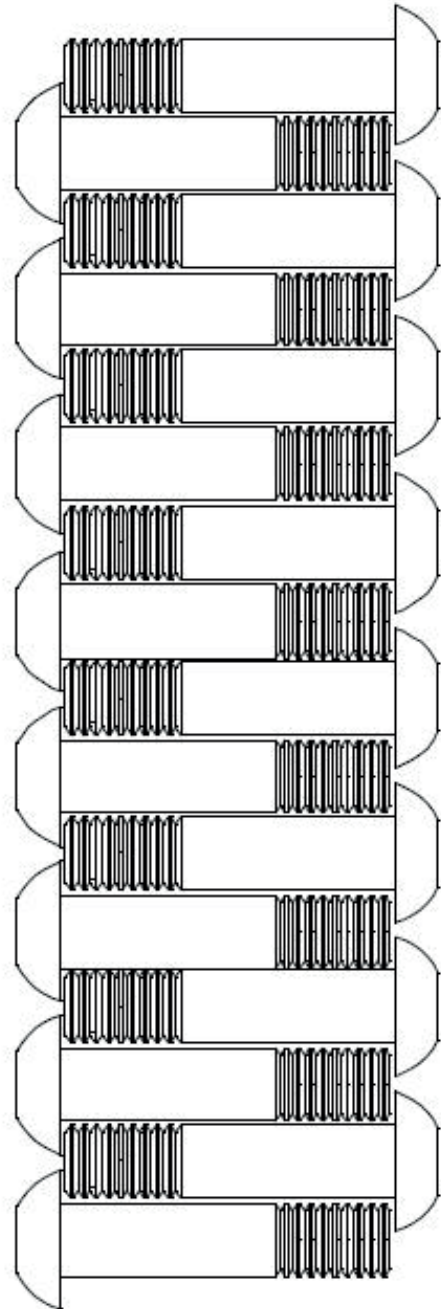


102

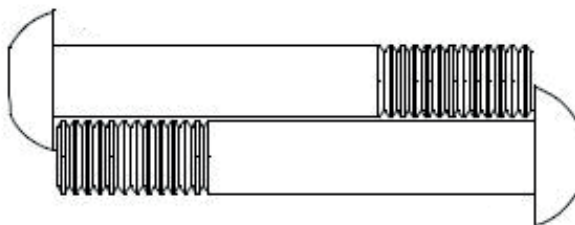




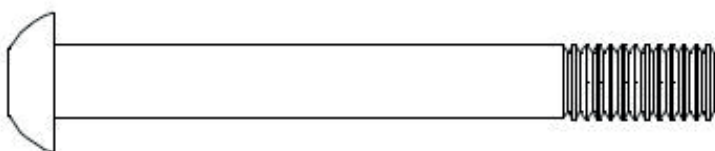
106



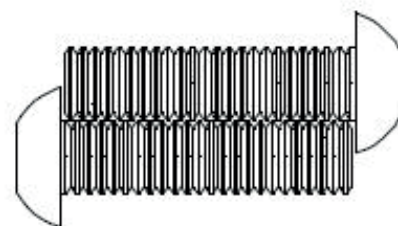
112



109

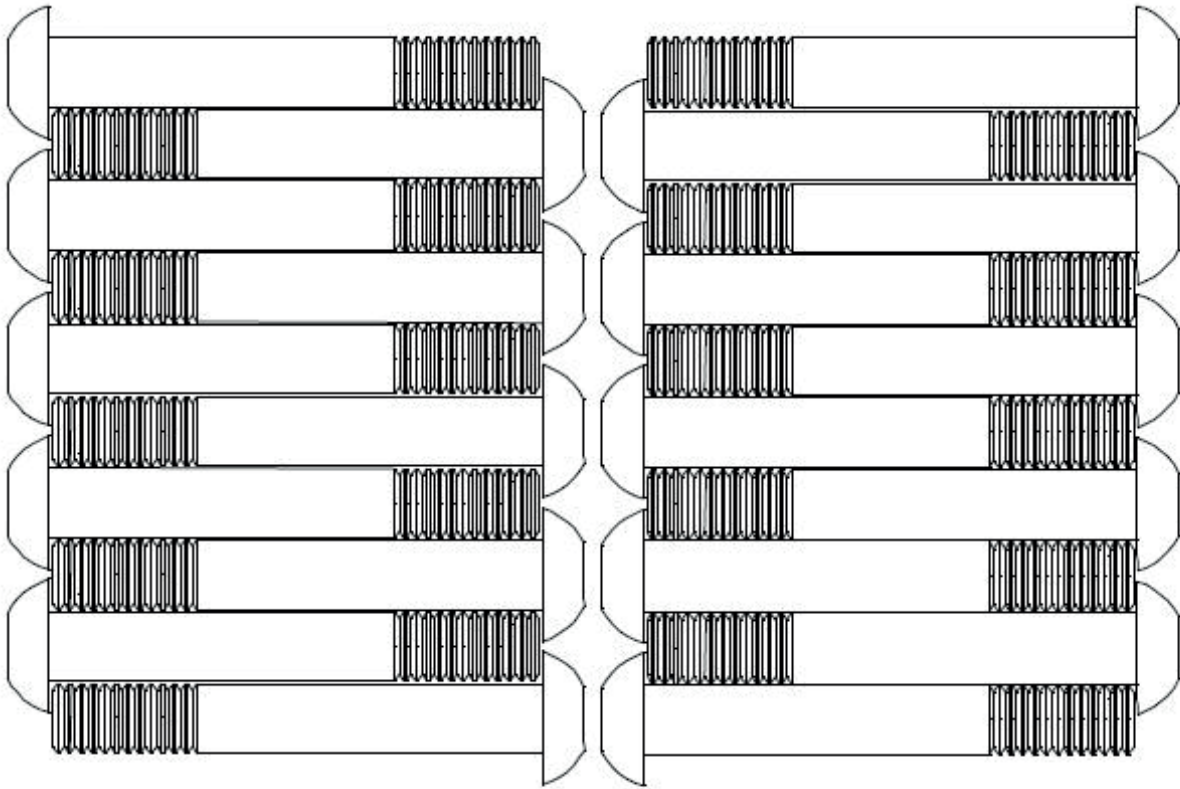


107

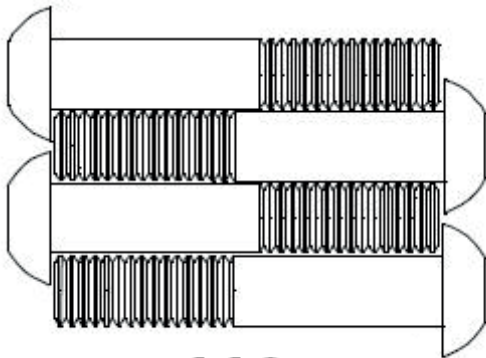


113

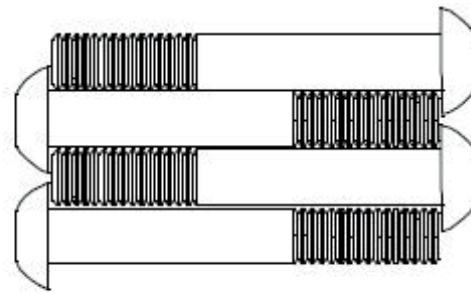




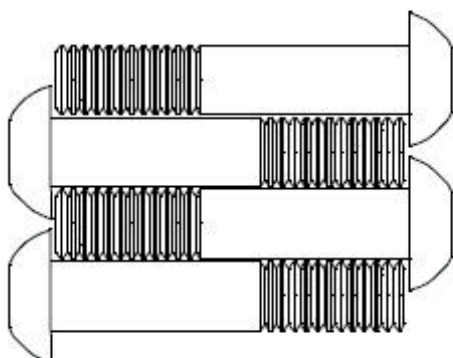
108



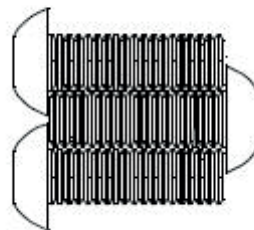
110



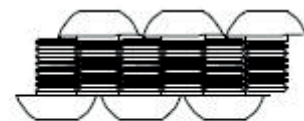
117



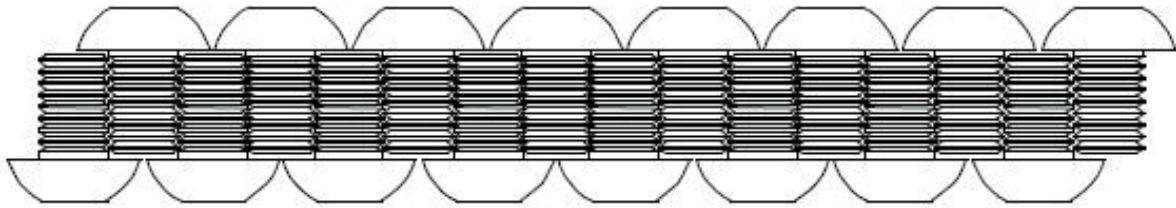
111



118



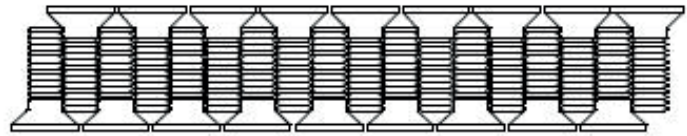
119



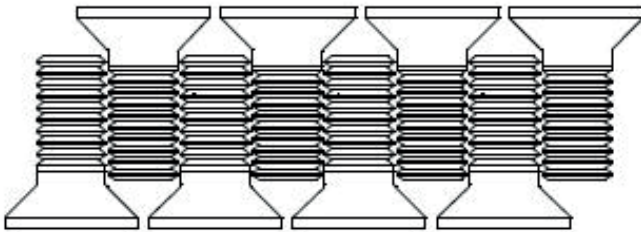
116



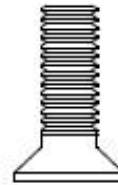
130



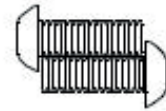
104



120



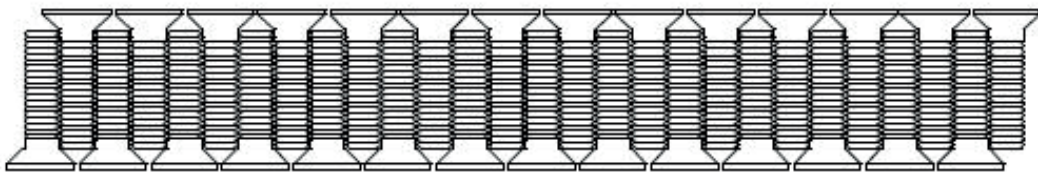
121



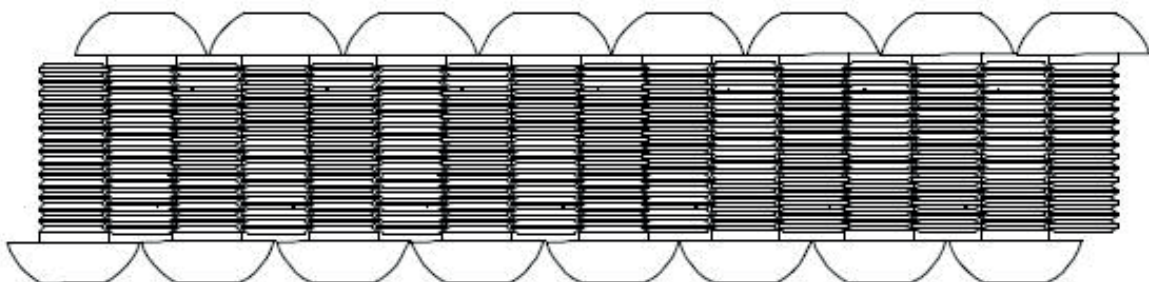
134



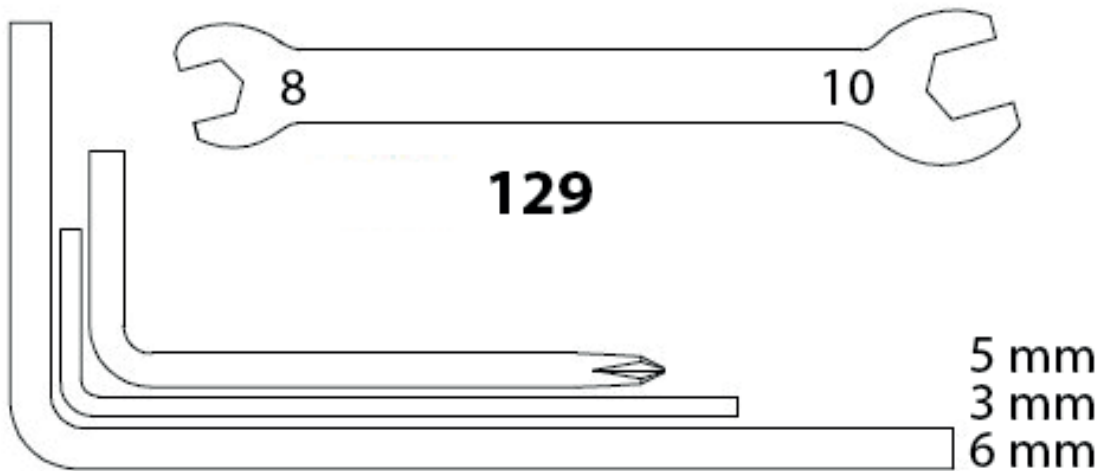
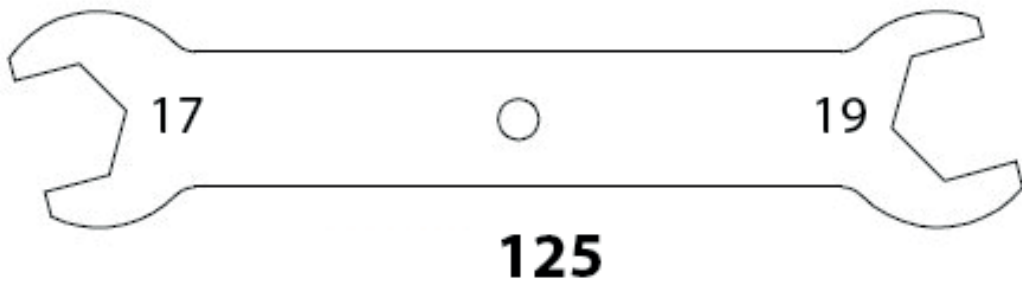
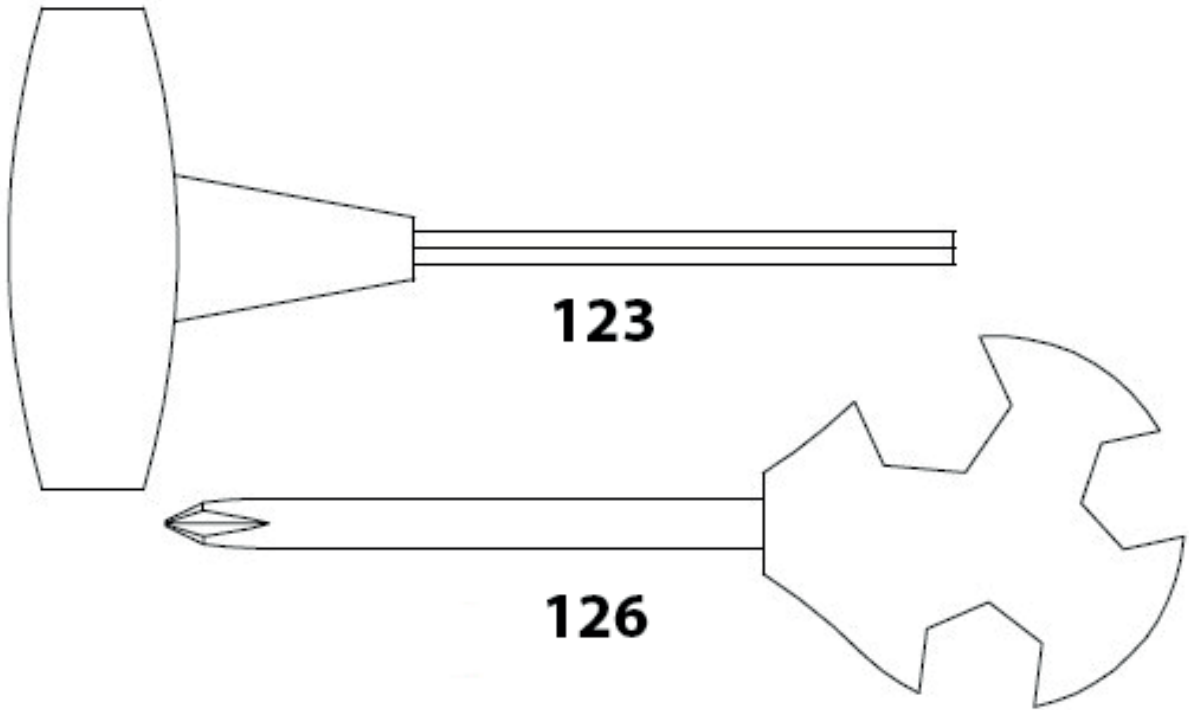
135

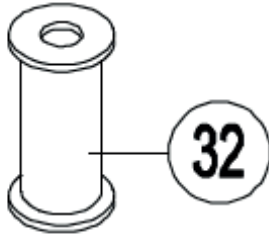


122

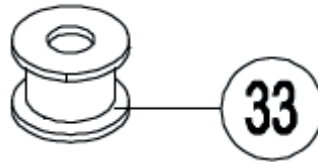


114

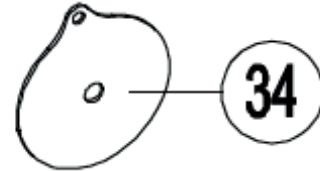




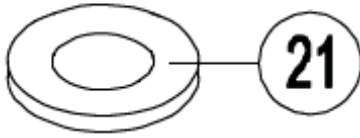
Weight elevated  
bracket



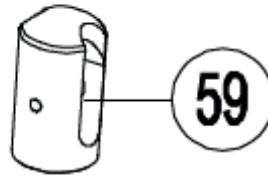
Weight elevated  
bracket



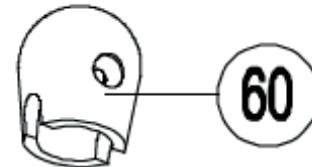
Pulley plate



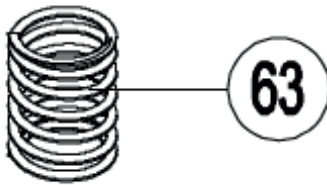
Washer



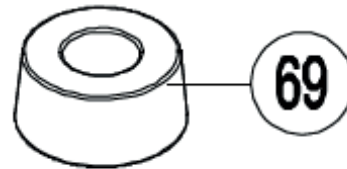
Bushing inner shaft



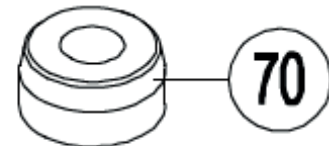
Bushing cover



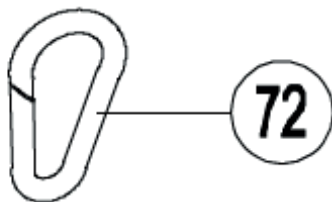
Smith spring



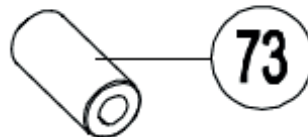
Damping stop



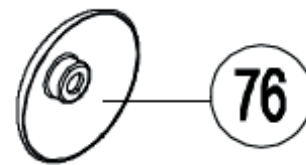
Damping washer



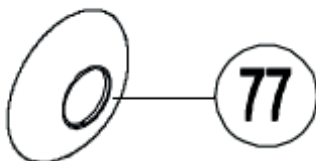
Carbine



Screw sleeve



Outer cap of the  
foam cylinder



Inner foam cylinder  
cover

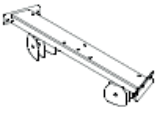




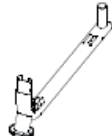
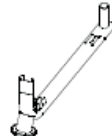











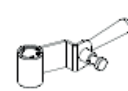

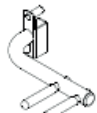





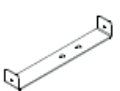
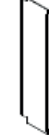



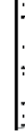












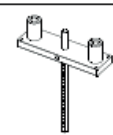
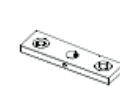







NO	Description	Specification	QTY
95	Fisheye washer	M5×Φ18×3.5	34
96	Fisheye washer	M10×Φ30×6	9
97	Hex nut	M5	12
100	Hex lock nut	M10	53
101	Hex lock nut	M8	5
102	Flat washer	Φ8	5
103	Flat washer	Φ10	123
104	Cross recessed countersunk head full tooth bolt	M5*15	18
106	Hex large flat head half tooth bolt	M10×120×20	8
107	Hex large flat head half tooth bolt	M10×90×20	1
108	Hex large flat head half tooth bolt	M10×70×20	20
109	Hex large flat head half tooth bolt	M10×65×20	2
110	Hex large flat head half tooth bolt	M10×55×25	4
111	Hex large flat head half tooth bolt	M10×50×20	4
112	Hex large flat head half tooth bolt	M10×45×16	16
113	Hex large flat head full tooth bolt	M10×40	2
114	Hex large flat head full tooth bolt	M10×25	16



NO	Description	Specification	QTY
116	Hex large flat head full tooth bolt	M10×15	18
117	Hex large flat head half tooth bolt	M8×55×20	4
118	Hex large flat head full tooth bolt	M8×25	3
119	Hex large flat head full tooth bolt	M6×8	6
120	Hex countersunk head full tooth bolt	M10×25	8
121	Hex countersunk head full tooth bolt	M8×25	1
122	Cross recessed countersunk head full tooth bolt	M5*20	28
123	T-shaped spanner	6×80	1
124	L-shaped spanner	3×28×100	1
125	17-19 spanner	t5.0×32×150	1
126	Cross open spanner	14×17×75	1
127	L-shaped spanner	6×66×140	1
128	L-shaped spanner	5×35×85S	1
129	8-10 spanner	t5.0×24×125	1
130	Hex large flat head full tooth bolt	M10×20	2
134	Cross recessed large flat head full tooth bolt	M5×15	2
135	Hex lock nut	M5	2



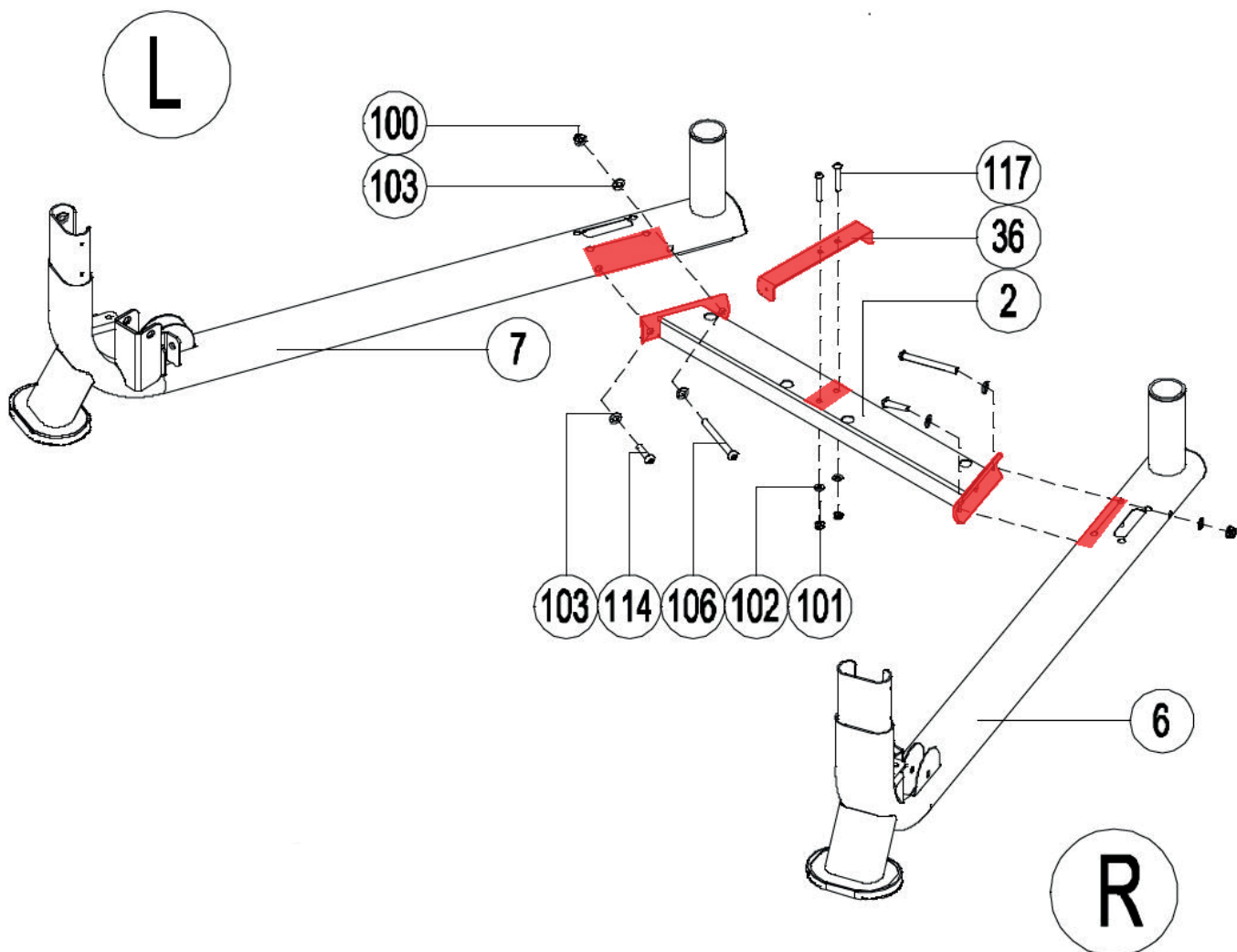
							
1. Upper frame	2. Base frame	3. Left upper elbow frame	4. Right upper elbow frame	5. Smith adjustable rail	6. Right base	7. Left base frame	8. Adjustable upright post
							
9. Pull-up bar	10. Right rear vertical frame	11. Left rear vertical frame	12. Front vertical frame	15. Right cable slider	16. Left cable	17. Right Smith bar holder	18. Left Smith bar holder
							
22. Weight plate post	23. Right safety stopper	24. Left safety stopper	25. Right dip bar	26. Left dip bar	27. Pulley assembly	28. Safety bar	29. Leg press
							
31. T-bar	35. Landmine	36. Fixed plate for cover	37. Rear cover	38. Front R-cover	39. Left front cover	40. Right front cover	41. Left side cover
							
42. Right side cover	43. Front side cover	45. Weight guide rod	47. Smith weight bar guide rod	50. Pulley	58. Cable	61. Smith weight bar	71. Weight bar adaptor
							
75. Leg press foam roll	79. Handle	90. Stack select pin	91. Weight bar	92/93 Select rod; Top weight plate	94. Weight plate	Accessory kit	Hardware kit & tool kit
							
137. Accessory rack	145. Collar	Manual					



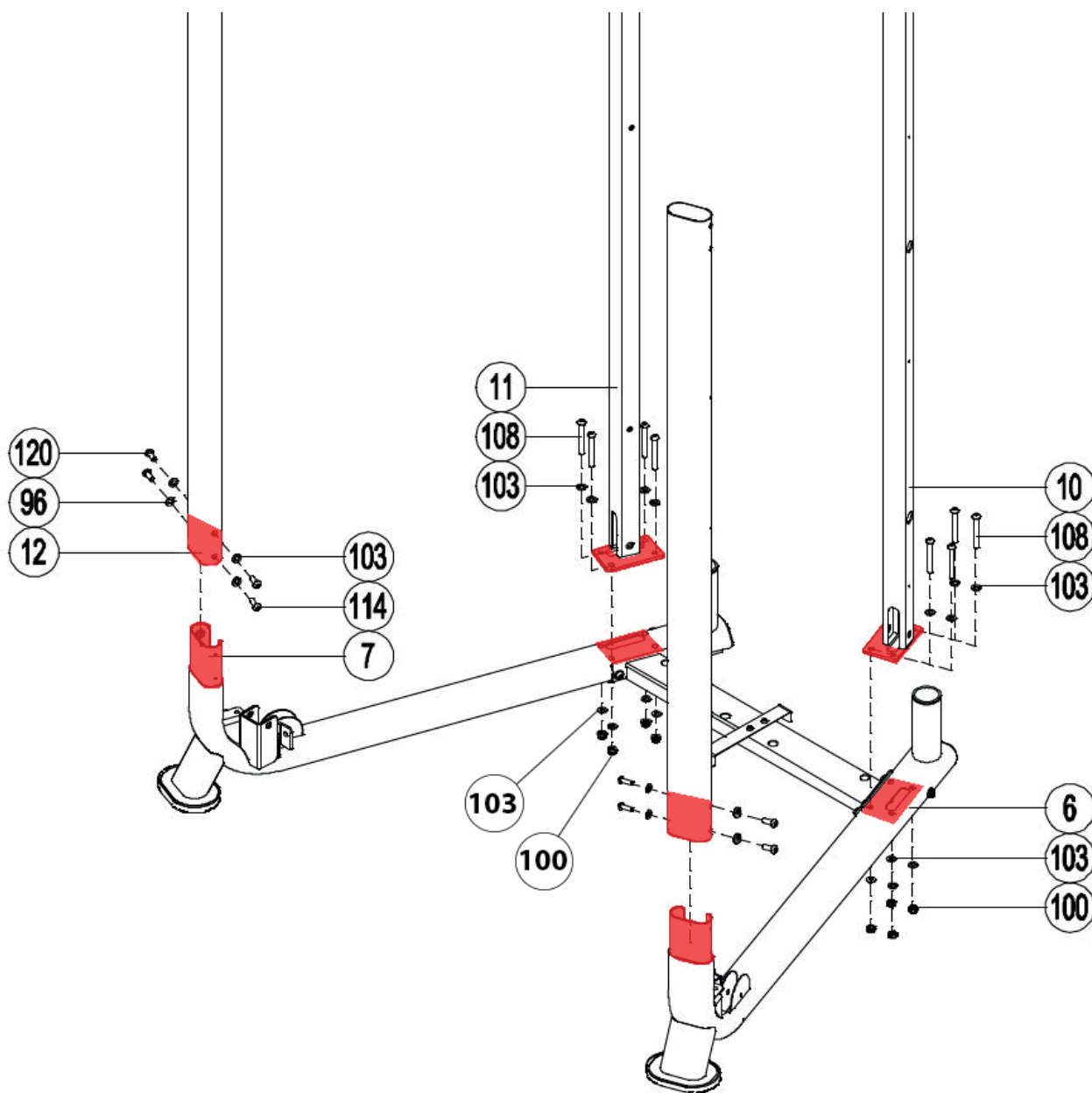
**RECOMMENDATION:** SENSITIVELY TIGHTEN THE SCREW HOLDING ANY PULLEY SO THAT THE PULLEY IS NOT TOO TIGHT AND CAN COME LOOSE ROTATE WITH PERCEIVELY LITTLE AXIAL CLEARANCE

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

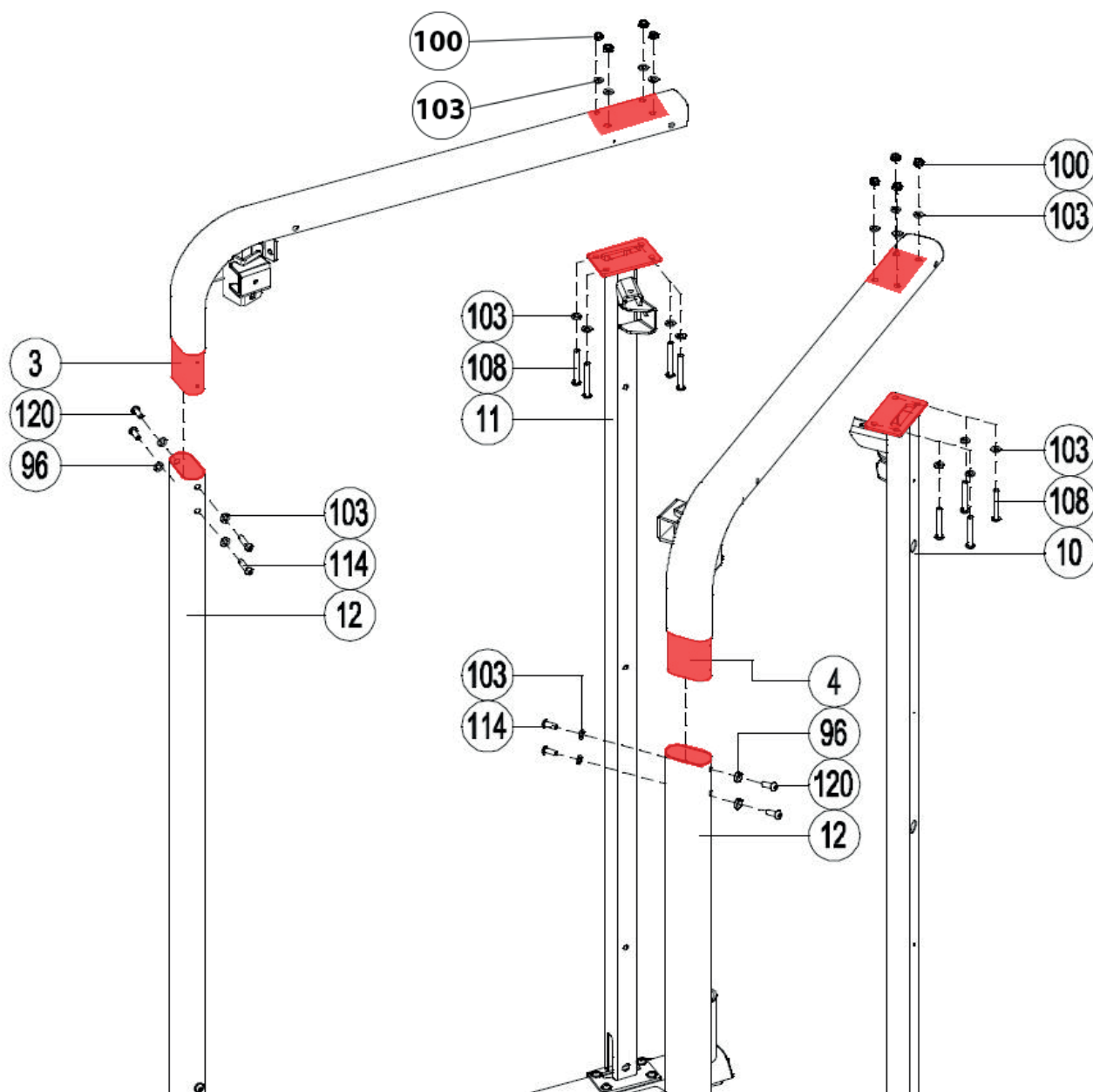




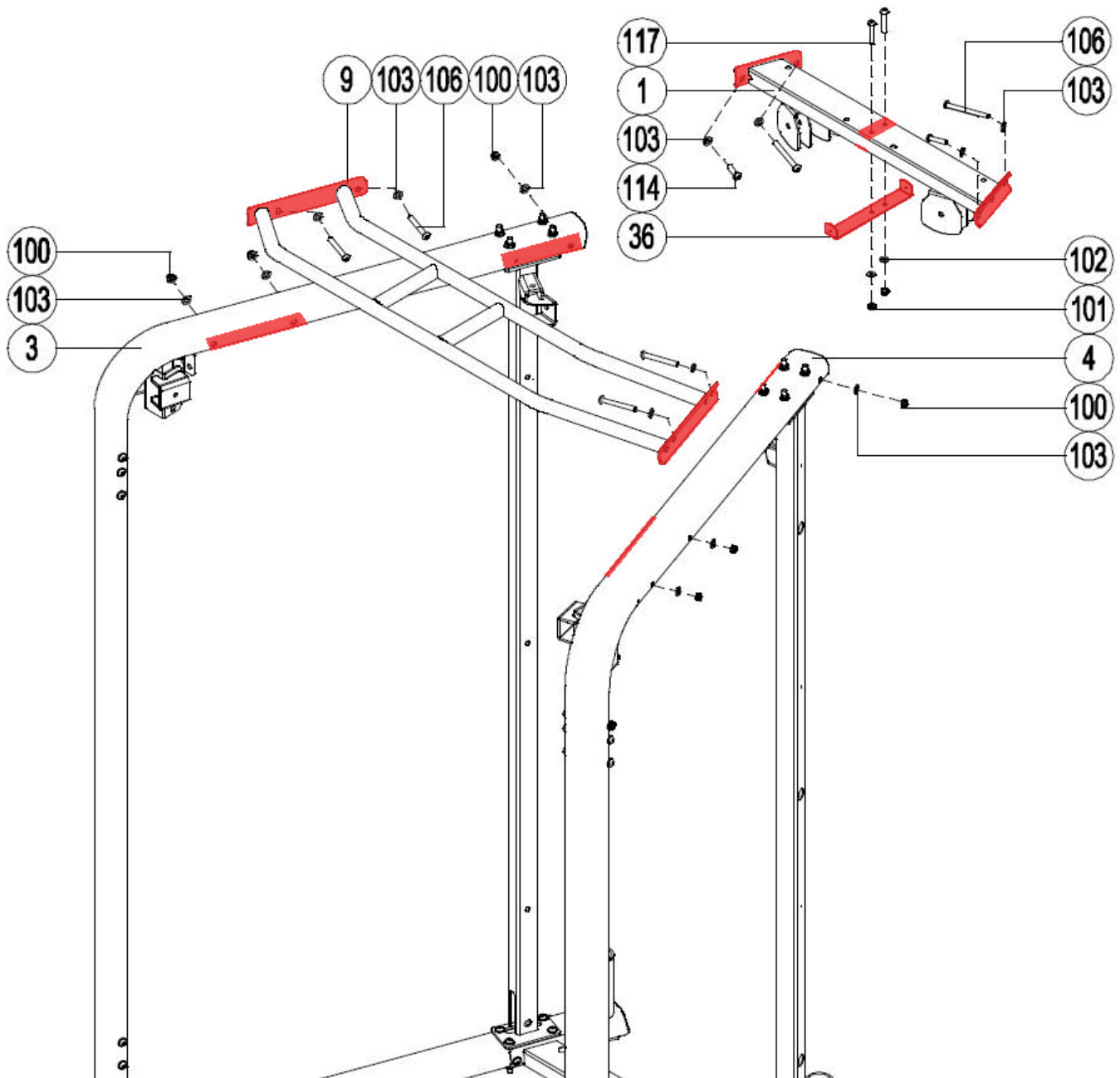
1. Attach the bottom frame (2) to the left bottom frame (7) and to the right bottom frame (6), fix it with 2 screws M10x25 (114), 2 screws M10x120x20 (106), 4 washers M10 (103) and 2 nuts M10 (100).
2. Place the mounting plate (36) on the bottom frame (2) and fix it with 2 screws M8x55x20 (117), 2 washers M8 (102) and 2 nuts M8 (101).



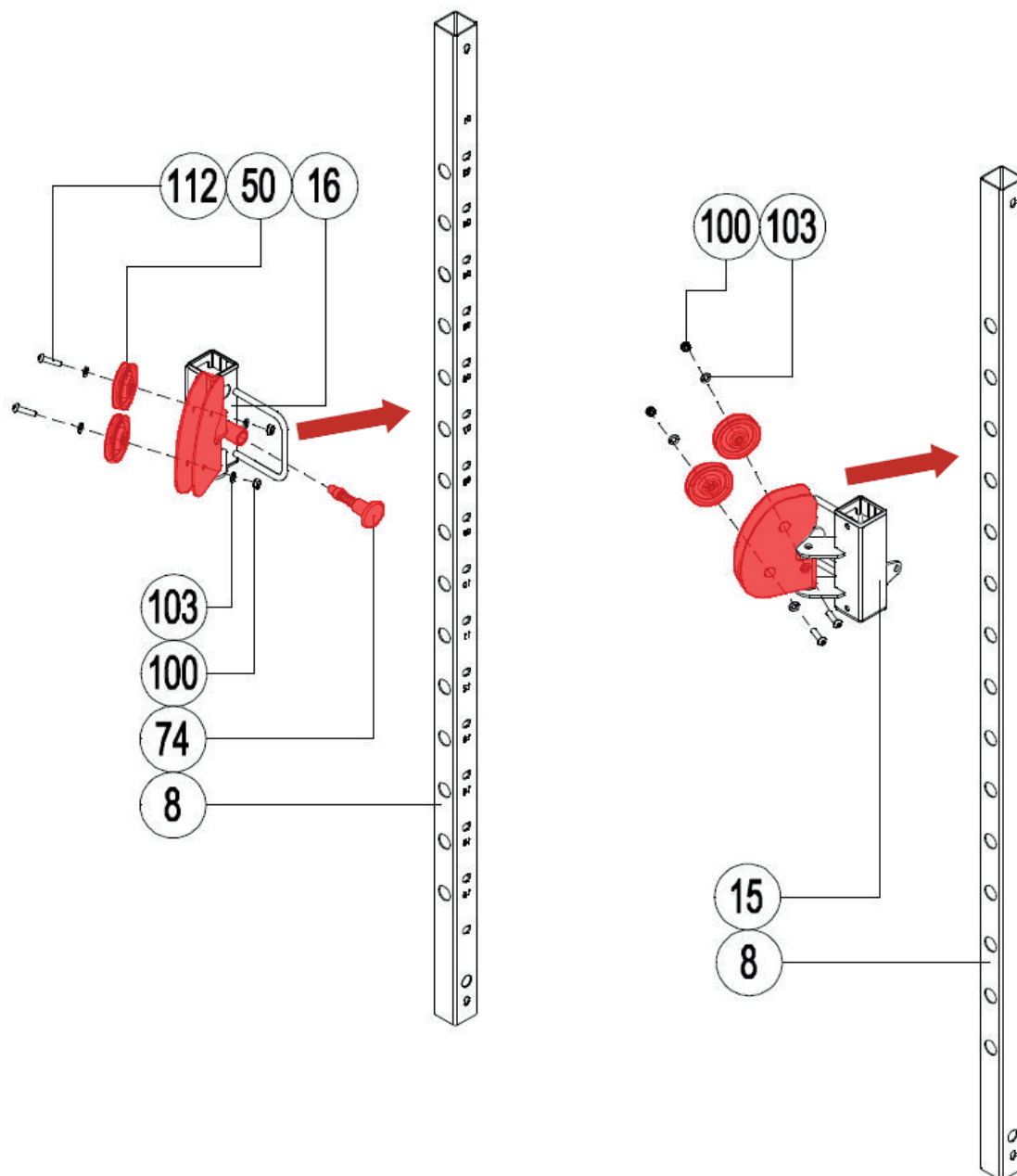
1. Place the connecting vertical frame (12) on the left bottom frame (7) and secure it with 2 screws M10x25 (114), 2 washers M10 (103), and 2 screws M10x25 (120) with 2 washers M10 (96).
2. Place the left vertical frame (11) on the left bottom frame (7) and secure with 4 screws M10x70x20 (108), 4 washers M10 (103), and 4 nuts M10 (100).
3. Perform the same steps with the right bottom frame (6), the connecting vertical frame (12), and the right vertical frame (10).



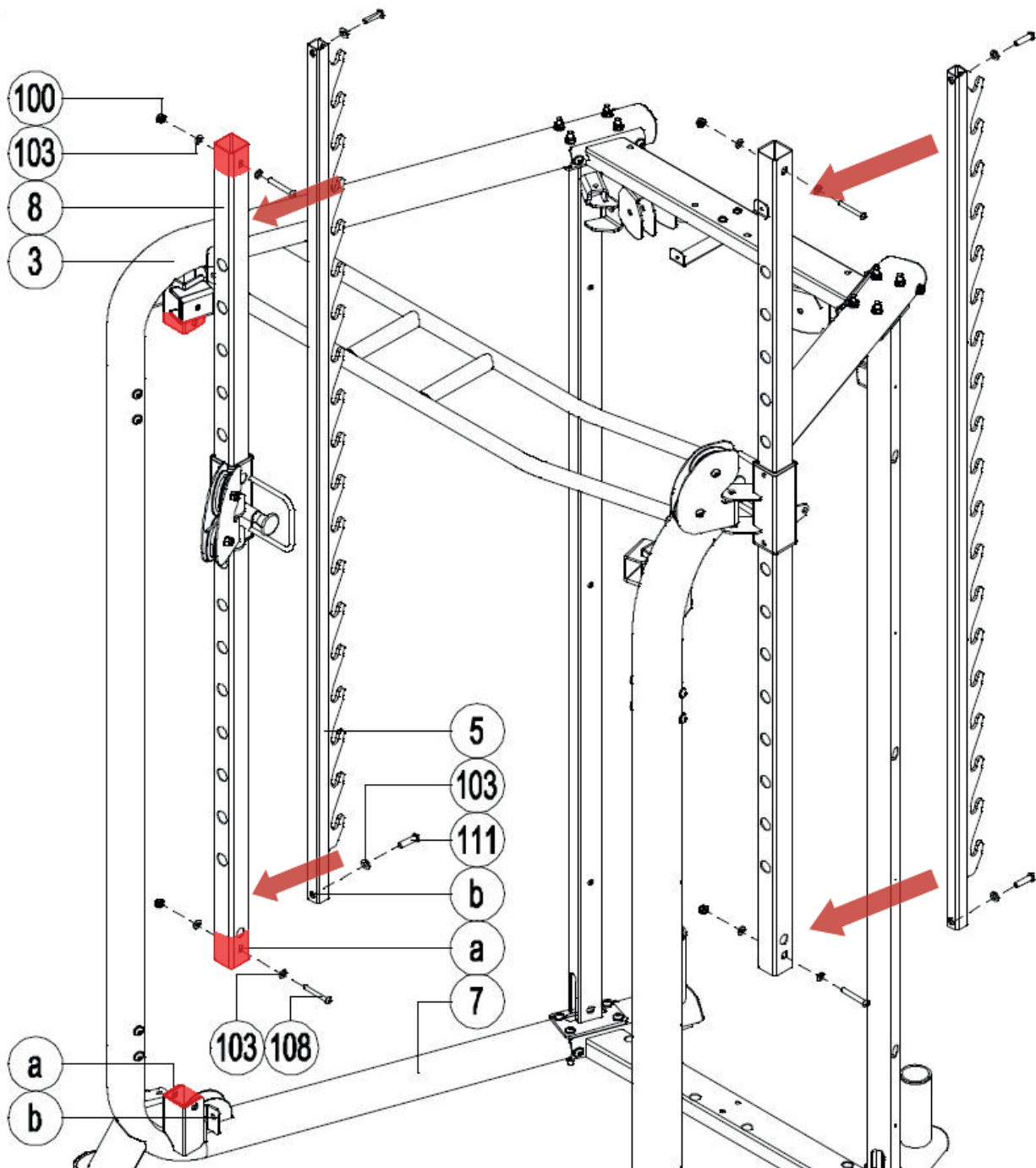
1. Insert the upper left frame (3) into the connecting vertical frame (12) and fix it with 2 screws M10x25 (114), 2 washers M10 (103), 2 screws M10x25 (120) and 2 washers M10 (96).
2. Place the other side of the upper left frame (3) on the left vertical frame (11) and fix it with 4 screws M10x70x20 (108), 4 washers M10 (103) and 4 nuts M10 (100).
3. Follow the same steps to assemble the upper right frame (4) to the connecting vertical frame (12) and the right vertical frame (10).



1. Attach the upper frame (1) and fix it to the left (3) and right (4) upper frame with 2 screws M10x25 (114), 2 screws M10x120x20 (106), 4 washers M10 (103) and 2 nuts M10 (100).
2. Then attach the connecting profile (36) from the bottom of the upper frame (1) using 2 screws M8x55x20 (117), 2 washers M8 (102) and 2 nuts M8 (101).
3. Place the crossbar (9) to the left (3) and right (4) upper frame and secure with 4 screws M10x120x20 (106), 8 washers M10 (103), and 4 nuts M10 (100).

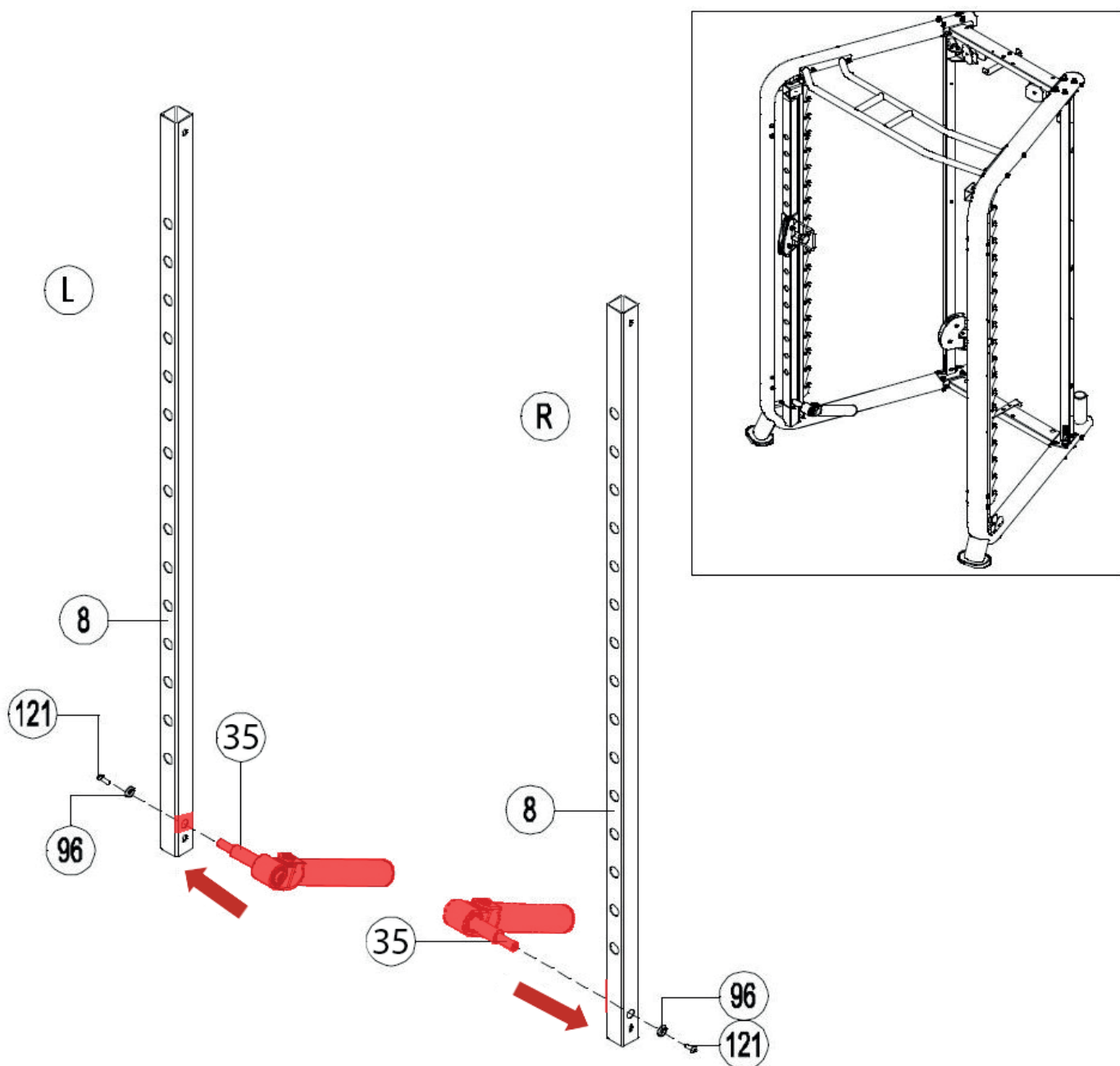


1. Install the pulley bearing (50) on the left pulley adjustment (16) and secure it with 2 screws M10x45x16 (112), 4 washers M10 (103), and 2 nuts M10 (100).
2. Remove the knob (74) from the left pulley adjustment (16) and place it on the perforated profile (rail) (8).
3. Mount the knob (74) back. Install the right pulley adjustment (15) in the same way

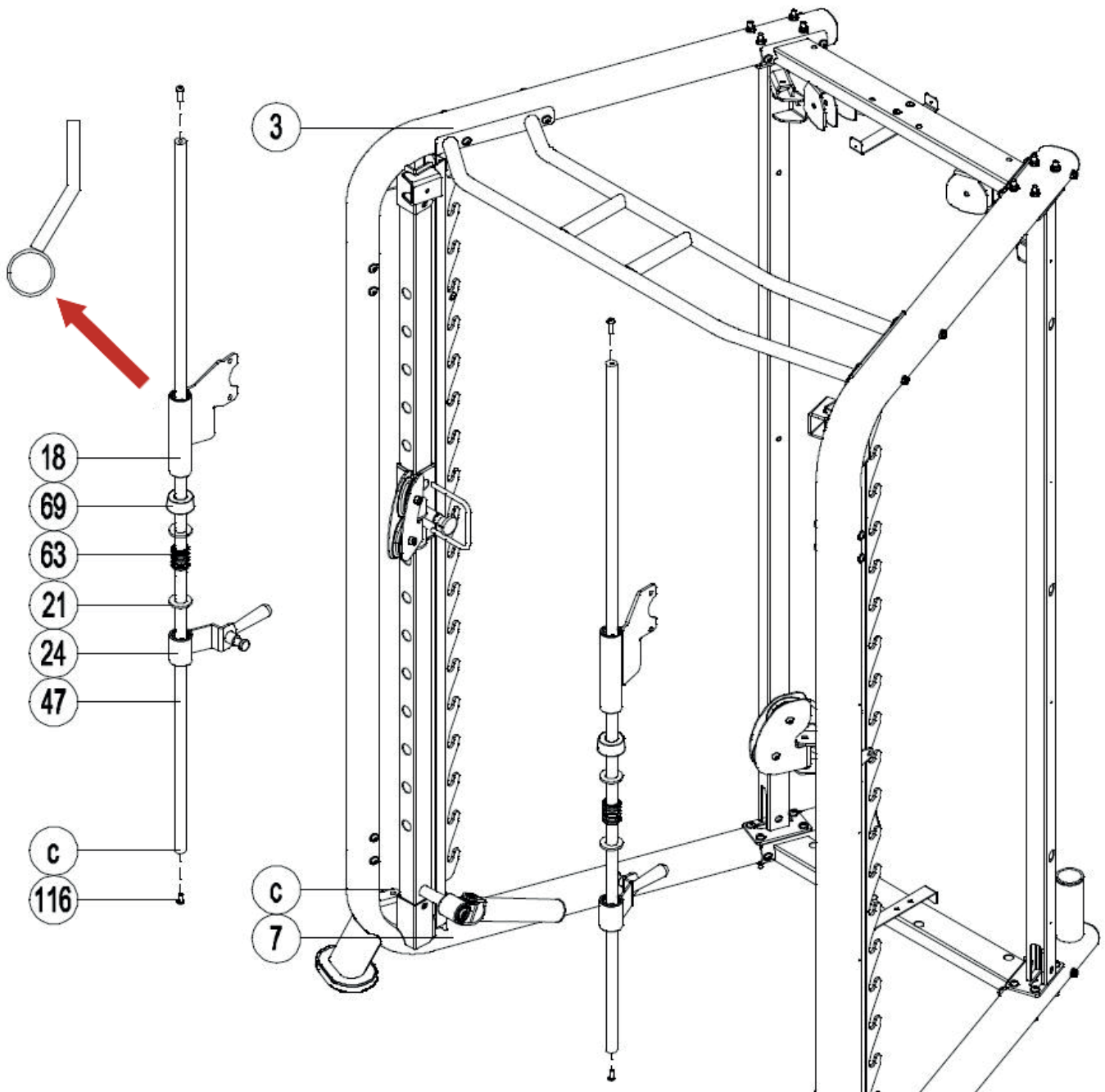


1. Place the perforated profile (8) on the left bottom frame (7) at point (a), align the holes and fasten with the screw M10x70x20 (108), 2 washers M10 (103) and the nut M10 (100). Then attach it also in the upper part, to the upper left frame (3) using the screw M10x70x20 (108), 2 washers M10 (103) and the nut M10 (100). Do the same on the right side.

2. Place the profile with hooks (5) on the left bottom frame (7) at point (b) and align the holes and fasten with the screw M10x50x20 (111) and 2 washers M10 (103). Then attach the profile with hooks (5) also in the upper part, using the screw M10x50x20 (111) and 2 washers M10 (103). Do the same on the right side.

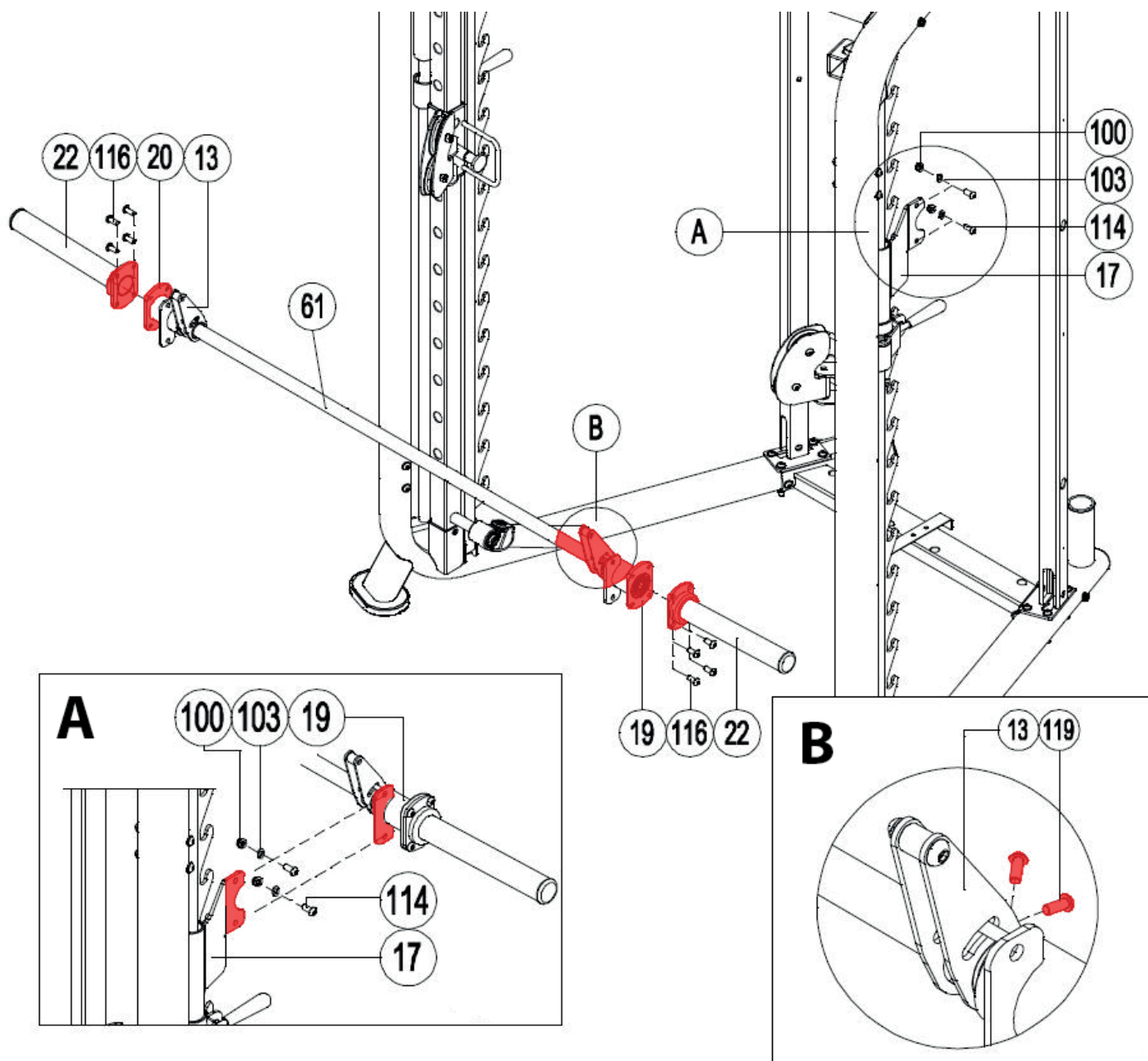


1. Insert the landmine axis holder (35) into the left perforated profile (8), then use the screw M8x25 (121) and the washer M8 (96) to fix it. If necessary, the landmine axis holder (35) can be attached to the second perforated profile (8), it depends on preferences.

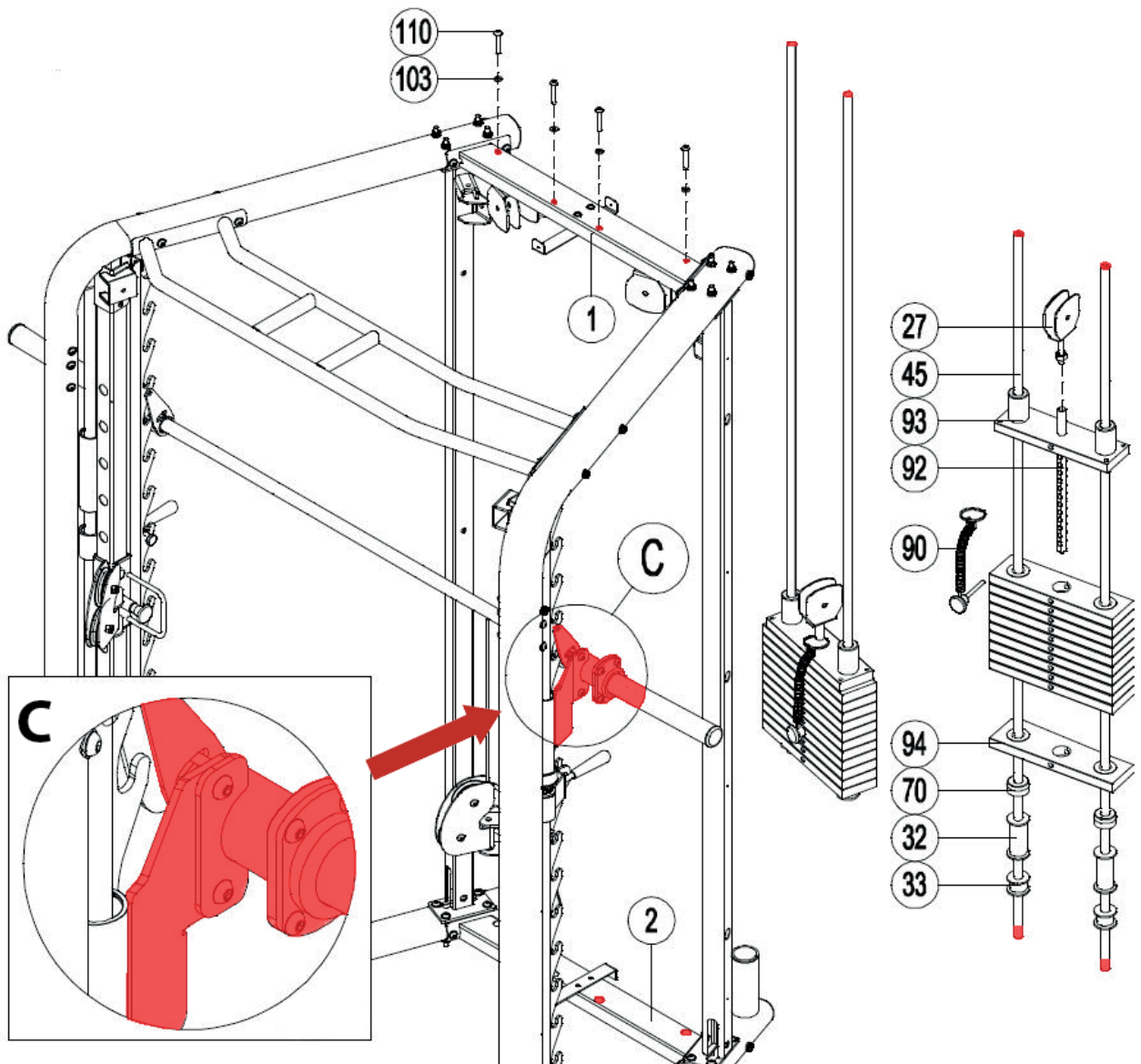


1. Slide left axle holder (18), damping stop (69), washer (21), spring (63), and left stop (24) onto guide rod (47).
2. Place the guide rod (47) in point (c), align the holes and secure it with 2 screws M10x15 (116).
3. Do the same on the right side.

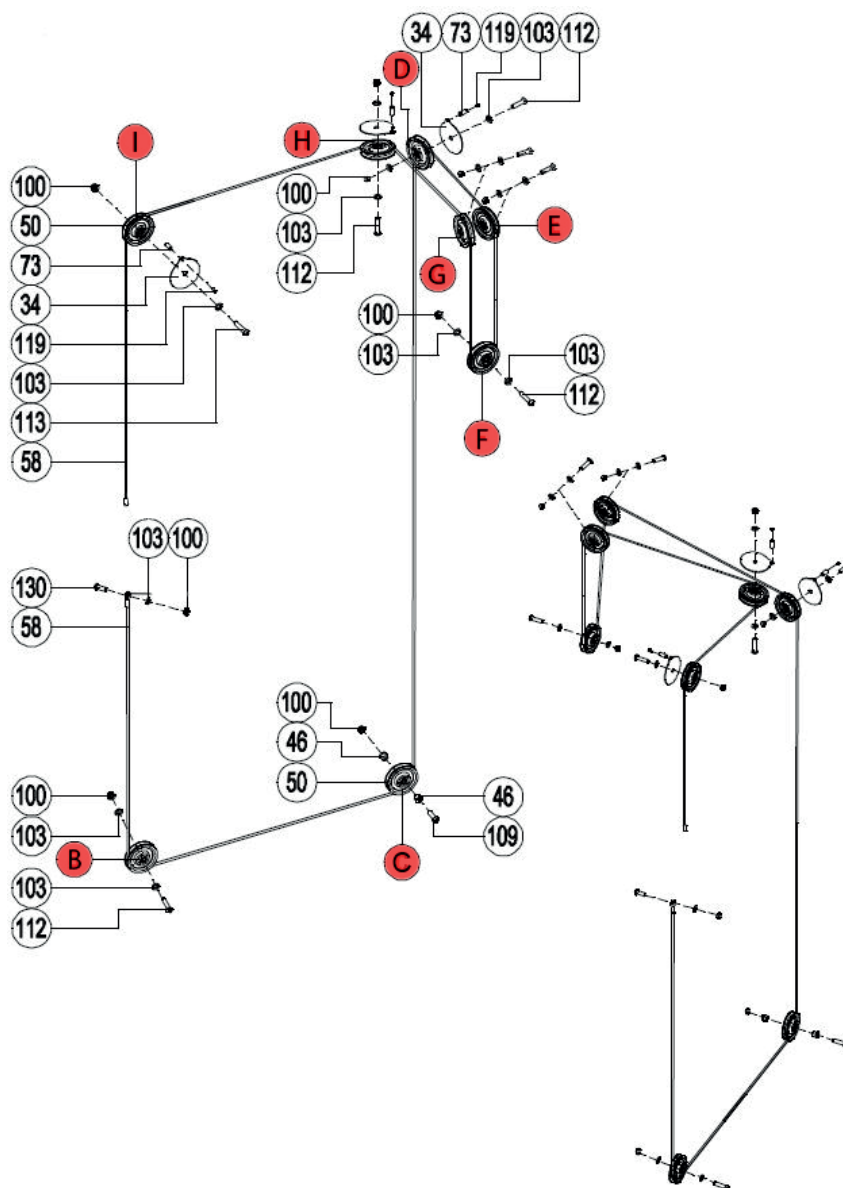




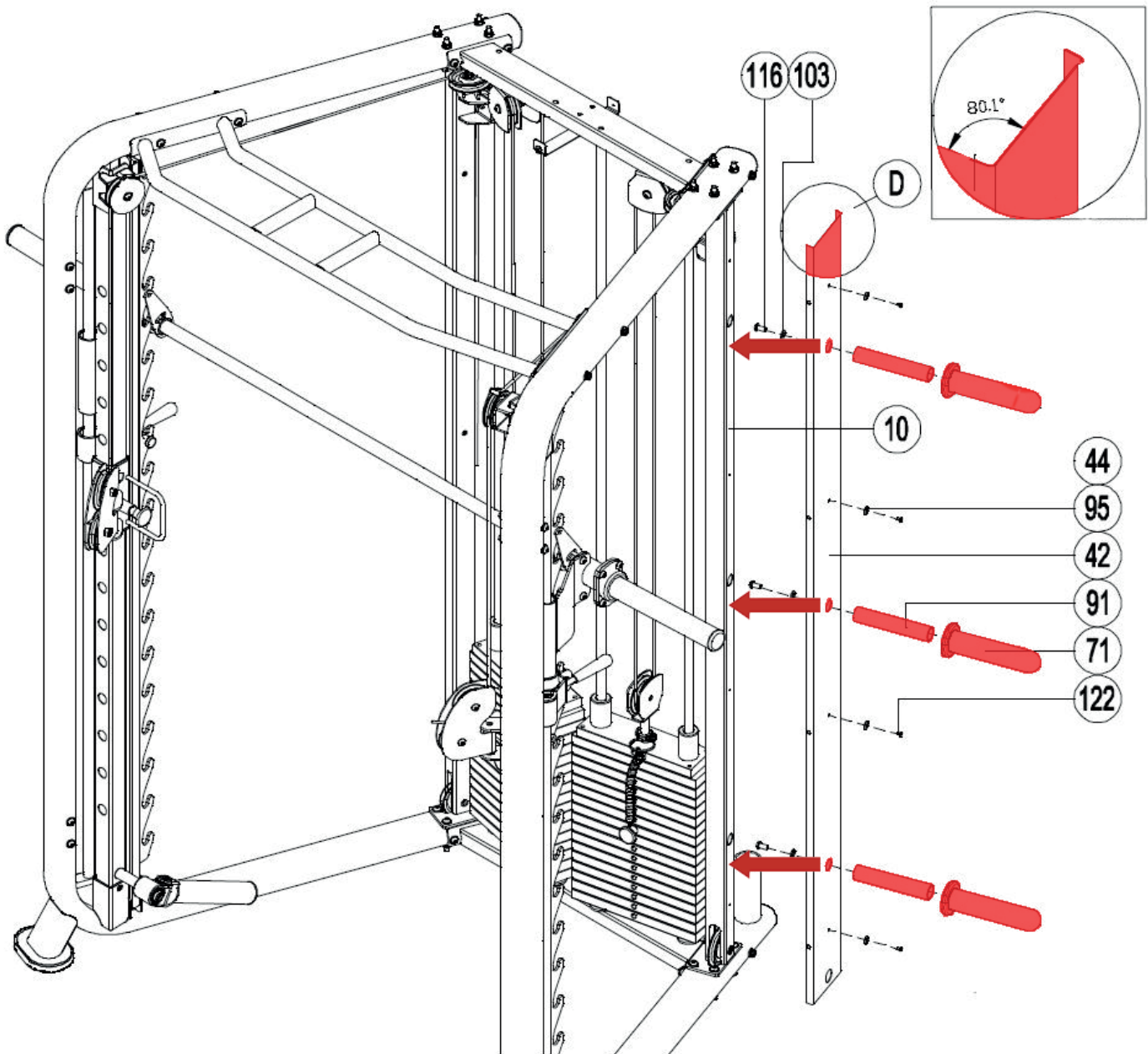
1. Place the beams for weight storage pins (22) on both sides of the axle (61) and fasten them together with 8 screws M10x15 (116).
2. Remove 2 screws M6x8 (119) from the hook (13) as shown in detail B and adjust the distance between the hooks on both sides to fit the rails. Refit 2 screws M6x8 (119).
3. Place the bushing (19) on the right axle holder (17) as shown in detail A and secure it with 2 screws M10x25 (114), 2 washers M10 (103) and 2 nuts M10 (100).
4. Do the same on the left side.



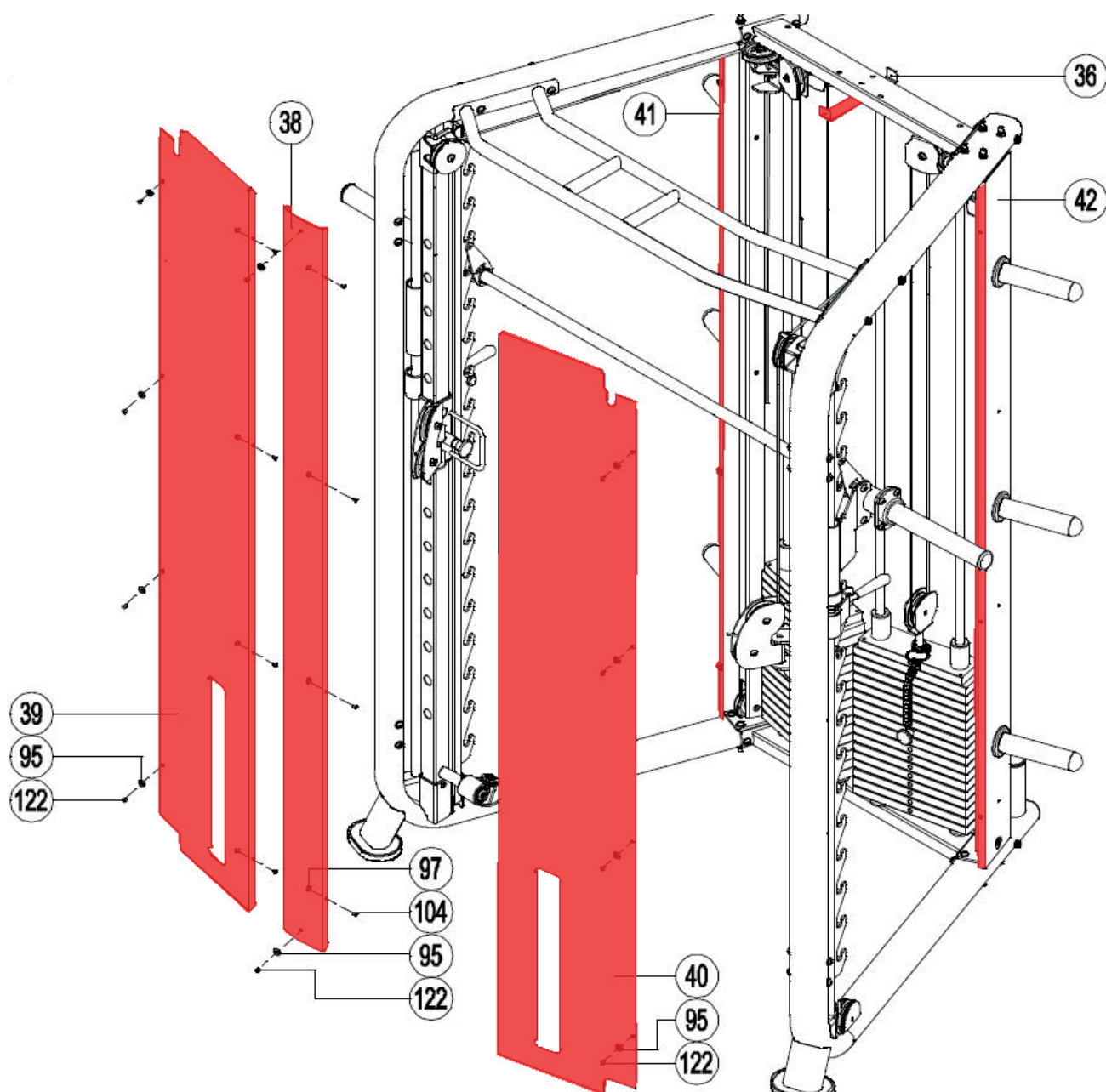
1. According to detail C, secure the multipress rod to a sufficiently high hook so that it does not interfere with the installation of the weights.
2. Place the weight bars (45) on the bottom frame (2). Slide roller supports (33) and (32), shock washers (70), weight (94), and top weight (93) onto the bars.
3. Attach pin (weight selector) (90) with eyelet to top weight (93). Then insert the pin (90) into the lower weights (94).
4. Screw the pulley holder (27) into the upper weight (93).
5. Do the same for the second set of weights.



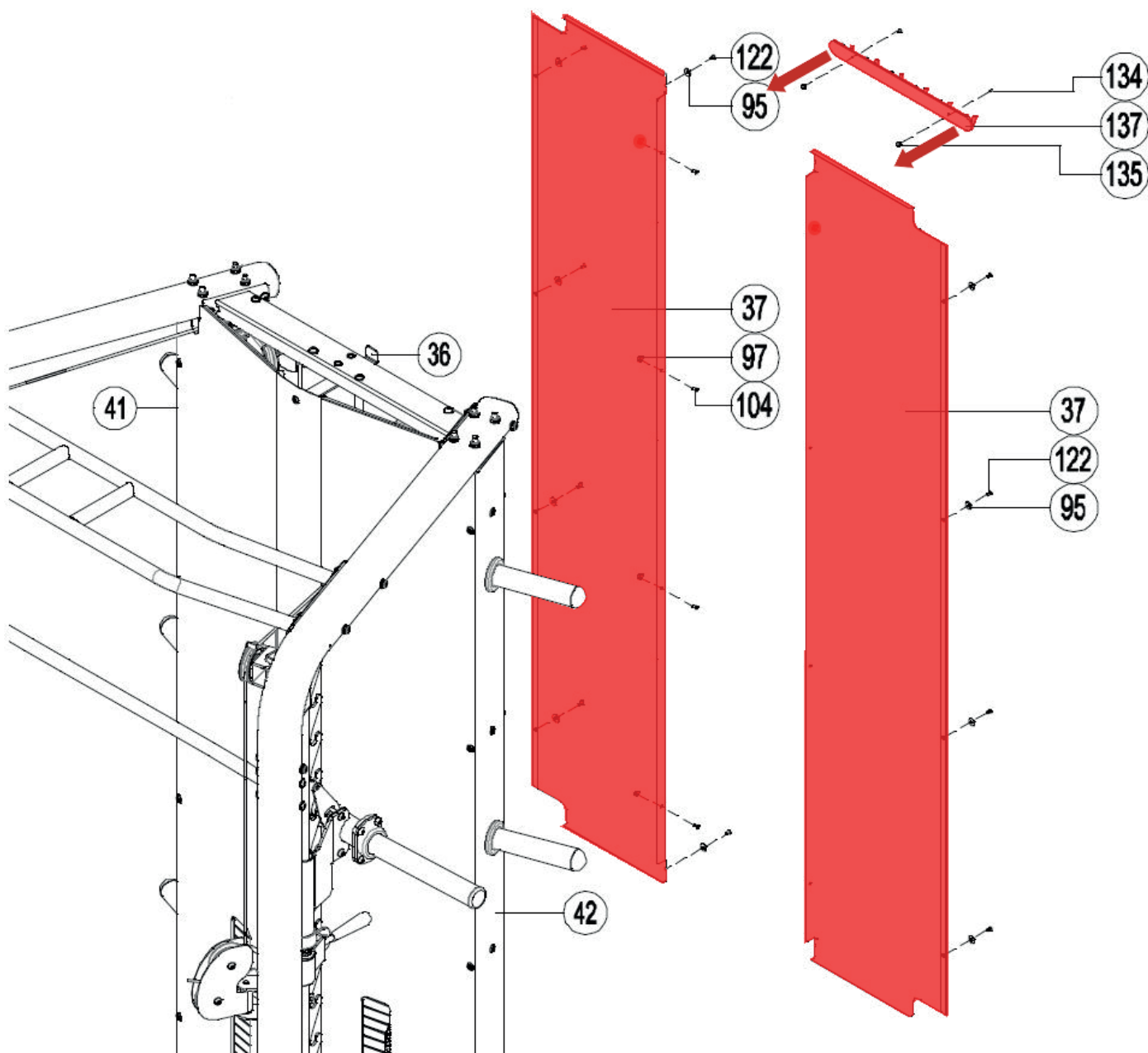
1. Pull the pulley rope (58) from the pulley (B), through all pulleys (C,D,E,F,G,H) to pulley (I) as shown.
2. Then fasten the pulley (B) using the screw M10x45x16 (112), 2 washers M10 (103) and the nut M10 (100).
3. Attach the pulley (C) with the screw M10x65x20 (109), plastic sleeve (46), and the nut M10 (100). When installing the pulley (D), first install the plastic bushing (34) with the screw M6x8 (119), the plastic spacer bushing (73), and then use the screw M10x45x16 (112), 2 washers M10 (103), and the nut M10 (100) to fix the holder and pulley. Install pulleys (E), (F), (G) in the same way as pulley B and then install pulley H in the same way as pulley D.
4. When installing the pulley (I), secure the plastic sleeve (34) with the screw M6x8 (119) and the nut M6 (73). Attach the pulley (I) with the screw M10x40 (113), the washer M10 (103), and the nut M10 (100).
5. Attach the end of the cable to the right pulley adjustment (16) and secure it with the screw M10x20 (130), the washer M10 (103), and the nut M10 (100). Connect the cable on the other side in the same way.



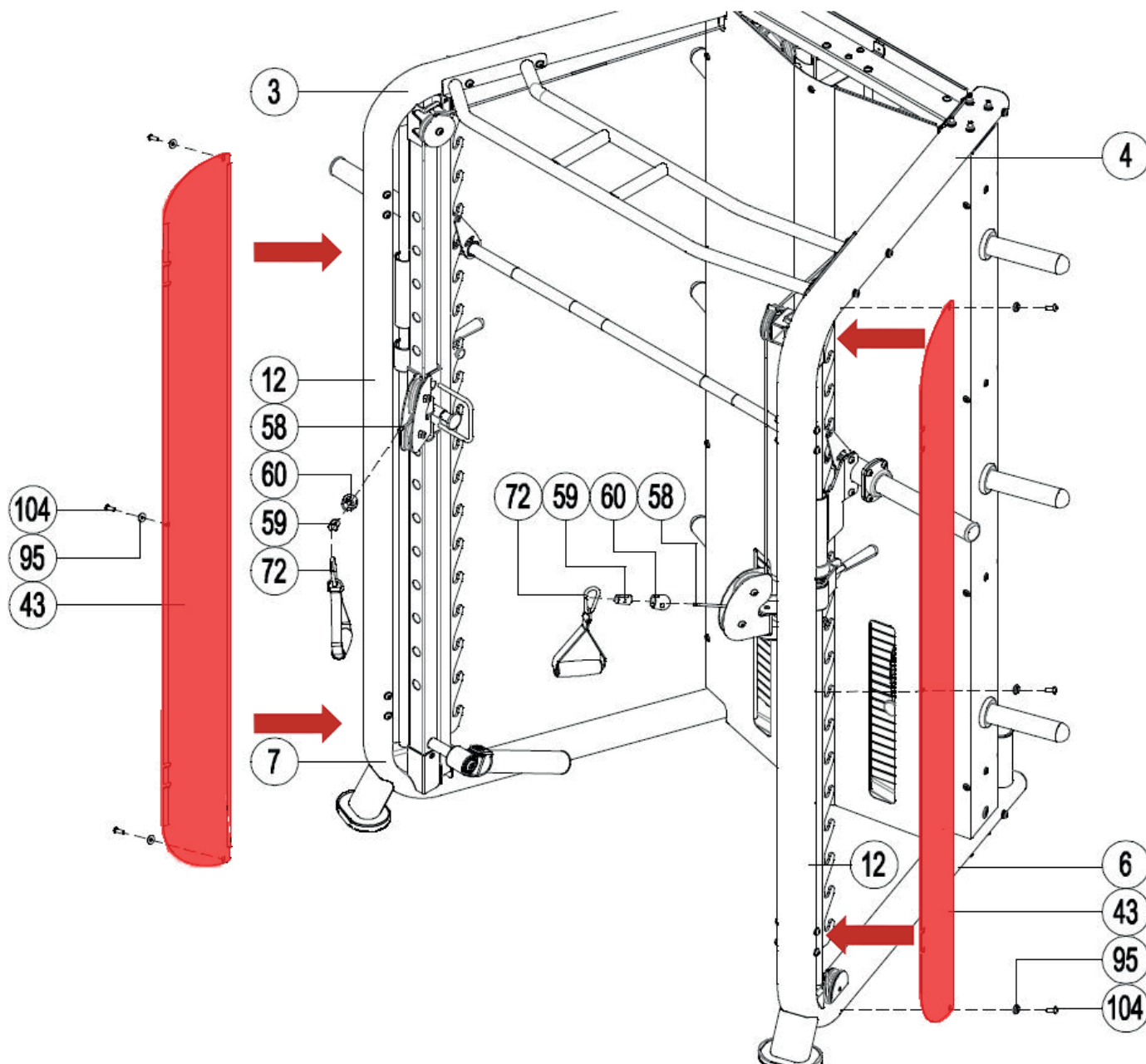
1. Place the right side cover (42) on the right vertical frame (10) and install 4 screws M5x20 (122) and 4 washers M5 (95).
2. Place the beams for weight storage pins (91) on the right vertical frame (10) and attach them with 3 screws M10x15 (116) and 3 washers M10 (103).
3. Place the weight storage pins (71) on their beams (91) and tighten the screws in the pins (71).
4. Do the same way on the left side.



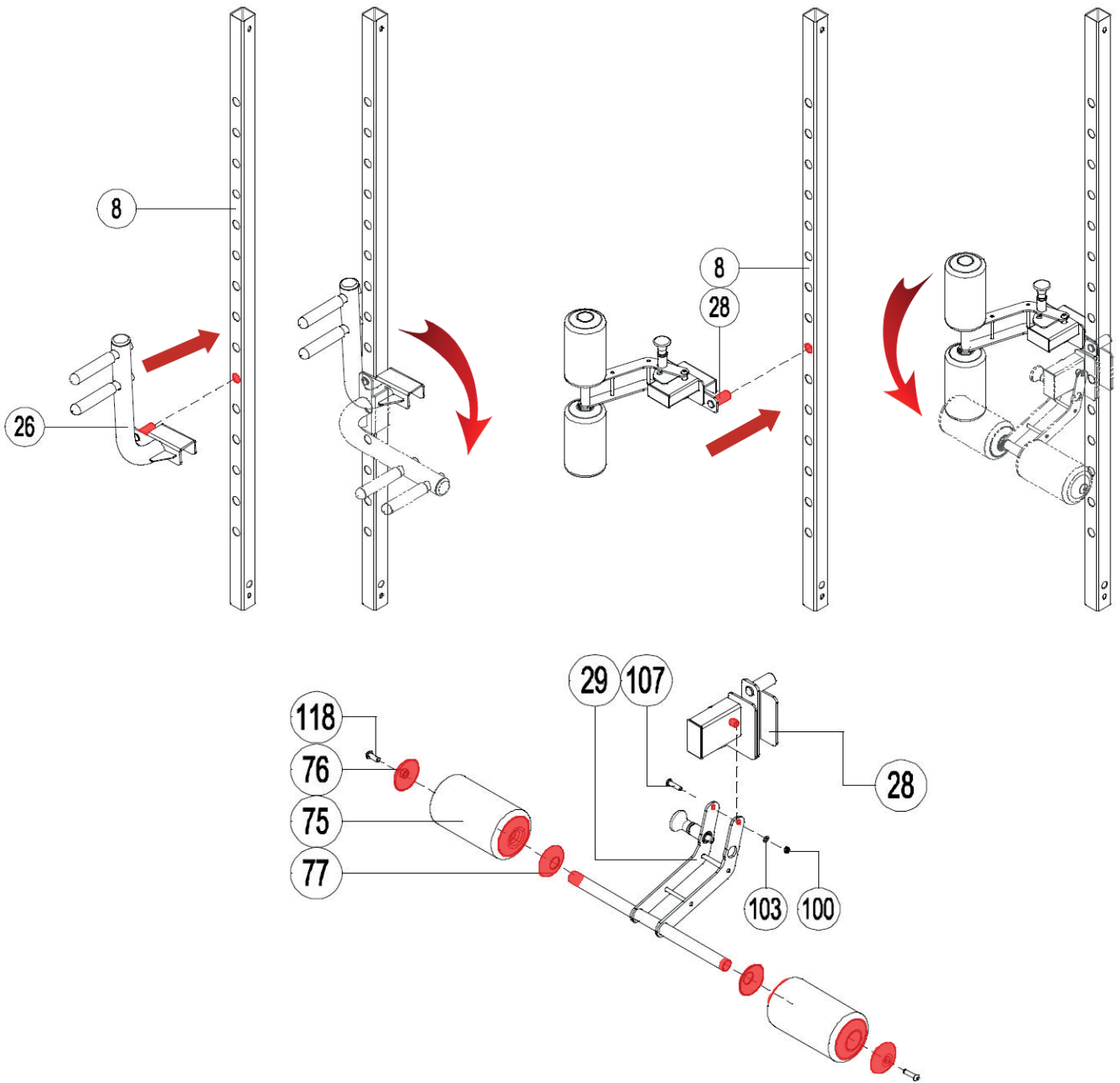
1. Place the left front cover (39) on the frame where the brick weight is located and attach it with 4 screws M5x20 (122) and 4 washers M5 (95).
2. Place the middle cover (38) and fasten it to the upper connecting profile (36) and the bottom frame (2) with 2 screws M5x20 (122) and 2 washers M5 (95).
3. Place the right front cover (40) on the frame where the brick weight (40) is located and attach it with 4 screws M5x20 (122) and 4 washers M5 (95).
4. Connect the middle cover (38) to the left (39) and right (40) covers using 8 screws M5x15 (104) and 8 nuts M5 (97).



1. First, secure the back covers (37) together with 4 screws M5x15 (104) and 4 nuts M5 (97).
2. Attach the bracket (137) to the back cover (37) with 2 screws M5x15 (134) and 2 nuts M5 (135).
3. Replace the rear covers (37) and secure them to the side covers (41) and (42) with 12 screws M5x20 (122) and 12 washers M5 (95).



1. Position the front side covers (43) as shown and attach them with 6 screws M5x15 (104) and 6 washers M5 (95).
2. Pull the pulley rope (58) through the pulley rope cover (60), insert it into the part (59) and place the carabiner with adapter (72). Attach the pulley rope (58) on the other side in the same way.



1. Place the dip adapter (26) on the profile (8) and turn it 90° as shown in Fig. 15.1.
2. As shown in Fig. 15A, place the Inner Cover (77), Leg Adapter Padding (75), and Outer Cover (76) on the Leg Adapter (29) and secure with 2 Screws M8x25 (118).
3. According to Fig. 15A, attach the profile (28) to the leg adapter (29) and install the screw M10x90x20 (107), washer M10 (103) and nut M10 (100), then tighten firmly.
4. Place the completed adapter in Fig. 15A (28) on the profile (8) and turn it 90° as shown in Fig.15.1.





**WARNING:** Consult your doctor before starting any exercise program. A doctor's assessment of your condition is especially important if you are over 35 or suffer from any health problems. The following guidelines will help you plan your exercise program. For specific information on exercise, get a suitable book or consult a doctor. To achieve good results, it is necessary to follow a proper diet and have enough rest.

### **EXERCISE PHASES**

Warm-up phase – During the first 5-10 minutes of exercise, perform simple exercises and stretching exercises. During this phase, there should be an increase in body temperature, heart rate and blood circulation.

Exercise phase on the machine – During this phase, keep your heart rate at the desired value. During the first few weeks of exercise, do not keep your heart rate in the training zone for more than 20 minutes. When exercising, breathe regularly and deeply, never hold your breath.

Cooling-down phase – After the exercise, stretch for another 5-10 minutes. Stretching after exercise prevents post-exercise problems and increases muscle flexibility.

### **EXERCISE FREQUENCY**

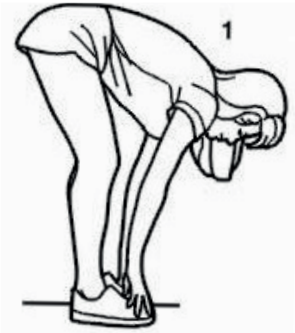
To maintain or improve your condition, we recommend exercising 3 times a week with at least one day off between workouts. After a few months of training, you can increase the frequency of training up to 5 training sessions per week. Remember that to achieve good results, exercise must be regular and become a fun part of your life.



The correct posture when performing the exercises is always shown in the corresponding picture. Make free and flowing movements, never wobble.

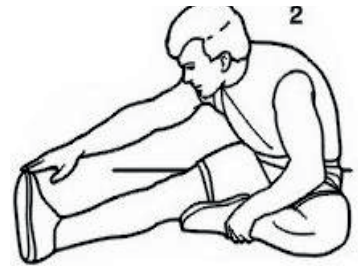
### 1. Forward bend to the toes

Stand with your legs slightly bent at the knees and slowly bend forward, slowly stretching your legs. Relax your back and shoulders and try to pull towards your toes. Remain in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times.



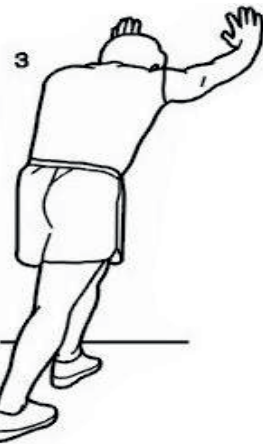
### 2. Hamstring strain

Sit down and stretch one leg. Pull the foot of the other leg towards you as much as possible and rest it against the inner thigh of the stretched leg. Try to lean forward as much as possible towards the toe so that the leg is stretched. Remain in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times on each leg.



### 3. Calf and Achilles tendon stretching

Stand against a wall, move one leg backwards, lean forward slightly and rest your hands on the wall. Keep the back leg taut, the entire sole of the back leg is on the ground, the heel will push into the ground. Bend the front leg at the knee. Remain in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times on each leg.



### 4. Quadriceps stretch

Lean on the wall with one hand, bend the knee of the leg farthest from the wall and grab it by the instep. Try to pull the heel as close to the buttocks as possible, keep the knees together, do not bend forward. Remain in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times on each leg.



### 5. Inner thigh stretch

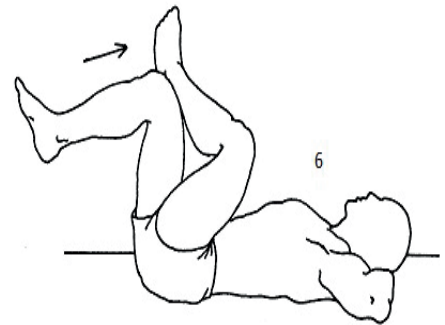
Sit down and pull your feet together, your bent knees push towards the ground. With a straight back, try to bend forward towards the feet. Stay in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times.





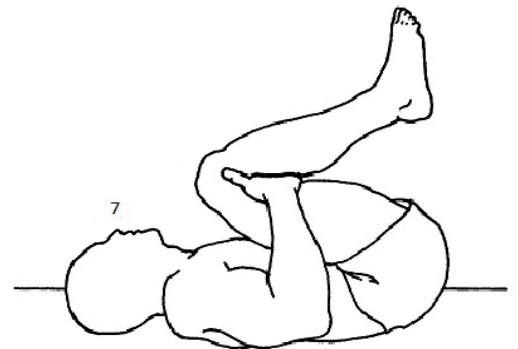
### 6. Stretching of the hip flexors, gluteal muscles

Lying on your back, cross your legs so that your left calf rests on your right knee. Relax, as you exhale, pull your right knee toward your chin. Keep your head, shoulders and elbows flat on the ground. Remain in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise on each side at least 3 times.



### 7. Stretching of the lower part of the torso - lumbar region

Lying on your back, bend your knees and pull your heels to your buttocks. Grasp the thighs below the knees to prevent excessive strain on the knees. Relax, exhale, bring your knees to your chin, and lift your hips off the ground. Stay in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times. After a certain period of time, switch your knees again, this will prevent the possibility of injury or spasms.



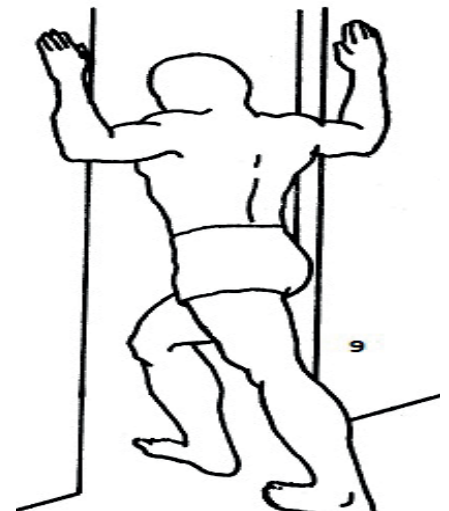
### 8. Stretching of the triceps muscles

Standing or sitting, bend your arm at the elbow and put it behind your head. The palm should touch the shoulder blade. Grasp the bent elbow with the other hand, exhale and push the elbow down behind the head. A more intense stretch can be achieved by leaning the raised elbow against the wall. Stay in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times.



### 9. Stretching of the pectoral muscles

Stand facing the open door frame, straighten and bend your elbows until they reach shoulder level. Rest your palms on the door frame and stretch the pectoralis major and minor muscles. Relax, exhale, step forward with one leg and push your entire torso forward. Stay in the extreme position until you count to 19. Repeat the exercise at least 3 times.



## **MAINTENANCE**

It is not advisable to use aggressive cleaning agents to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Remove traces of sweat as the acid reaction can damage the surface. The device needs to be stored in a dry place to protect it from moisture and corrosion.

We recommend regularly checking the surface of the multipress guide rods, if the rods feel dry to the touch, lubricate them with a universal lubricant (e.g. WD40).

## **WASTE MANAGEMENT**

**ENVIRONMENTAL PROTECTION** - Information on the disposal of electrical and electronic equipment. Do not dispose of the device in household waste after the end of the device's life or when repair would be uneconomical. In order to properly dispose of the product, hand it in at designated collection points, where they will be accepted free of charge. With proper disposal, you help preserve valuable natural resources and help prevent potential negative impacts on the environment and human health, which could be the consequences of improper waste disposal. Ask your local authority or nearest collection point for more details. Improper disposal of this type of waste may result in fines in accordance with national regulations.

## **COPYRIGHT - AUTHOR RIGHTS**

TRINTECO s.r.o. company reserves all copyrights to the contents of this user manual. Copyright prohibits the reproduction of parts of this manual or as a whole by a third party without the express consent of TRINTECO s.r.o. TRINTECO s.r.o. does not assume any responsibility for any patent for the use of the information contained in this user manual.

## **WARRANTY CONDITIONS, COMPLAINTS**

### **The warranty conditions do not apply to defects caused by:**

- using the device in a different environment or for a purpose other than for which the device is intended
- due to the fault of the user, i.e. product damage due to unprofessional repair, unprofessional intervention, improper assembly, improper maintenance, mechanical damage
- wear of parts during normal use (e.g. rubber and plastic parts, moving mechanisms, etc.)
- unavoidable event, natural disaster
- improper handling or inappropriate placement
- as a result of low or high temperature, the action of water, disproportionate pressure and shocks, intentionally changed design, shape or dimensions.



Trinteco spol. s r.o.  
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč  
Česká republika  
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

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