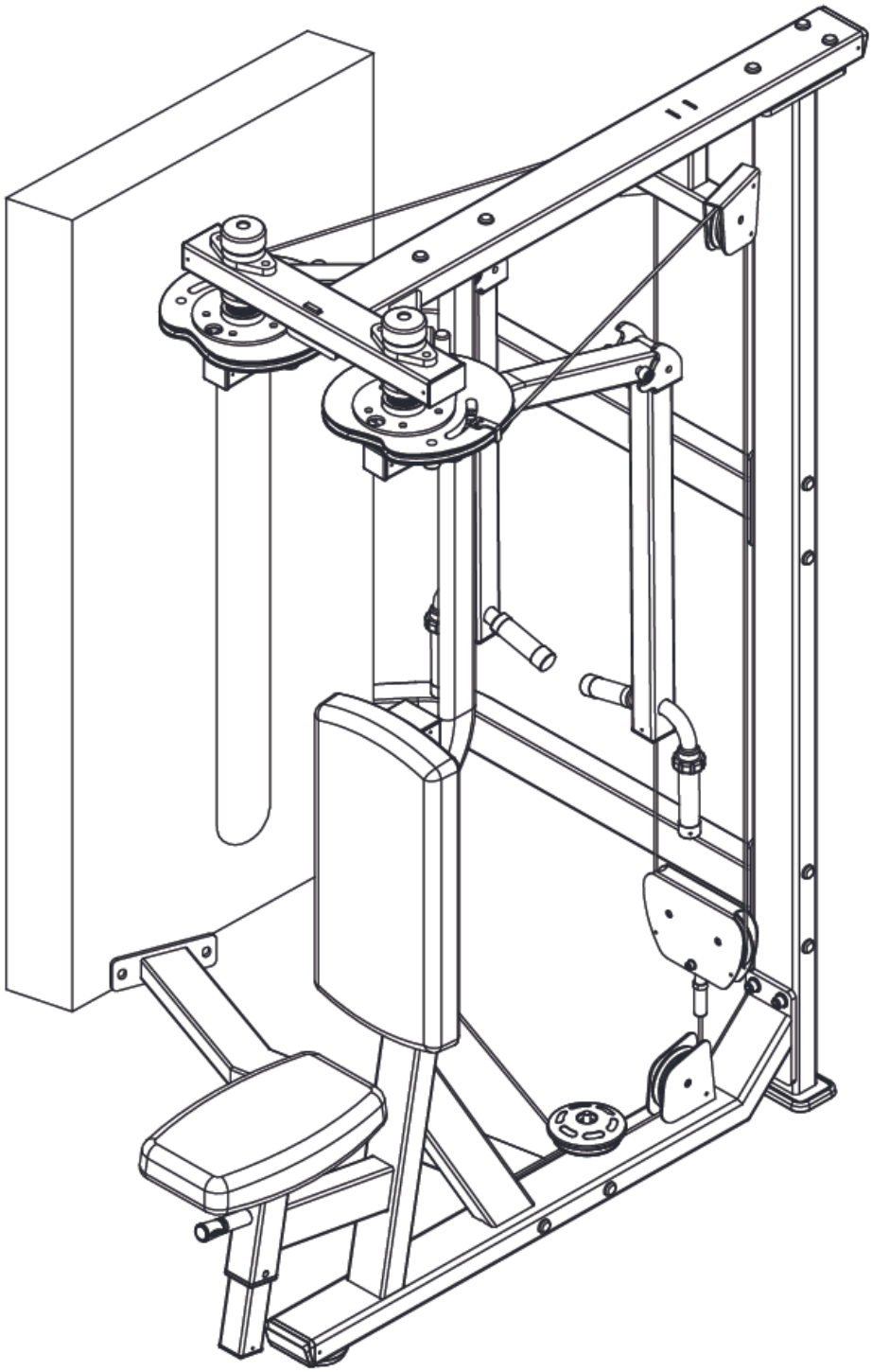
CZ SK

TRINFIT PRO Select PecFlyRearDelt

Profesionální posilovací stroj



OBSAH

CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž	4-10
	Pokyny ke cvičení	11
	Cviky na protažení	12-13
	Údržba	14-18
	Ostatní informace	19
SK	Bezpečnostné pokyny	21
	Montáž	22-28
	Pokyny k cvičeniu	29
	Cviky na natiahnutie	30-31
	Údržba	32-36
	Ostatní informace	37



Upozornění:

1. Před montáží stroje a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování stroje a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání stroje v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození stroje, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.

CZ



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

MAXIMÁLNÍ NOSNOST PRO UŽIVATELE: **150kg**.

Upozorněte přítomné osoby na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. výhradně pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné či způsobit poškození stroje. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.

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

Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány. Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaší bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj z provozu až do provedení potřebných oprav. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly.

Proveďte jednou měsíčně kontrolu všech částí přístroje, především dotažení šroubů a matek.

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

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

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

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

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

SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	KS
AC3	Hlavní rám	1
AC4	Horní rám	1
AC5	Podpůrný rám	1
AC6	Vertikální rám	1
AD5	Pravé rameno	1
AD6	Levé rameno	1
AE4	Spodní spojovací rám	1
AE5	Horní spojovací rám	2
AG1	Rám sedla	1
D07	Čep ramene	2
D11	Vymezovací kroužek	4
J01	Sedák	1
J02	Zádová opěrka	1

MONTÁŽNÍ SADA

Č.	POPIS	KS
M1	Šroub M12x25	23
M2	Podložka pružinová M12	23
M3	Podložka M12	27
M4	Šroub M12x100	2
M5	Matice M12	2
M6	Šroub M8x25	8
M7	Podložka M8	8
M8	Podložka pružinová M8	8

1)



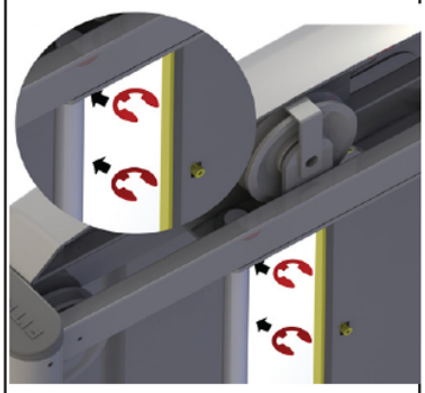
2)



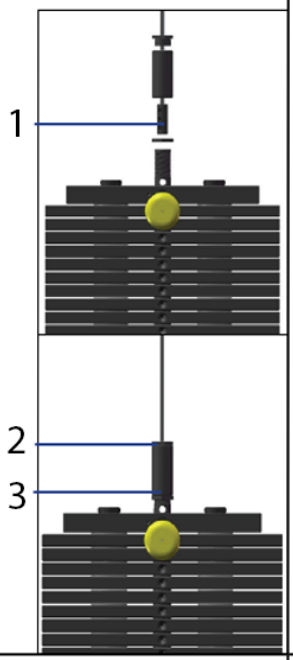
3)



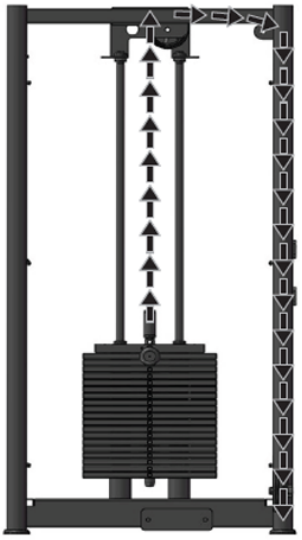
4)



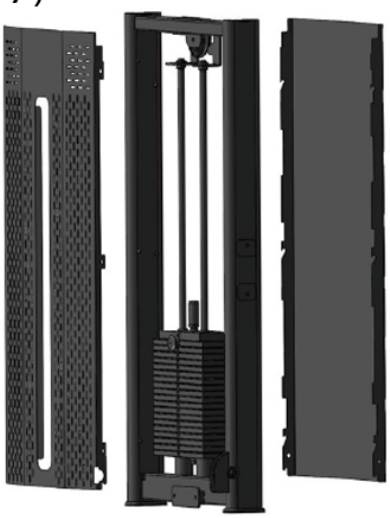
5)



6)



7)



8)



9)



KROK 1: MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

1. Připravte si rám závaží a prostor pro montáž **(doporučujeme montáž provádět ve 2 lidech)**.

2. Tyče závaží nasuňte do otvoru v rámu závaží a postupně nasouvejte zátěžové destičky až do poslední.

3 a 4. Následně tyče upevněte v horní části rámu pomocí příslušného nářadí.

5. Kladkové lano (2) protáhněte zámkem lanka (1) do otvoru v horní závaží (3). Všechny 3 šrouby na zámku lana (1) následně utáhněte na maximum. Ujistěte se, že lano pevně drží!

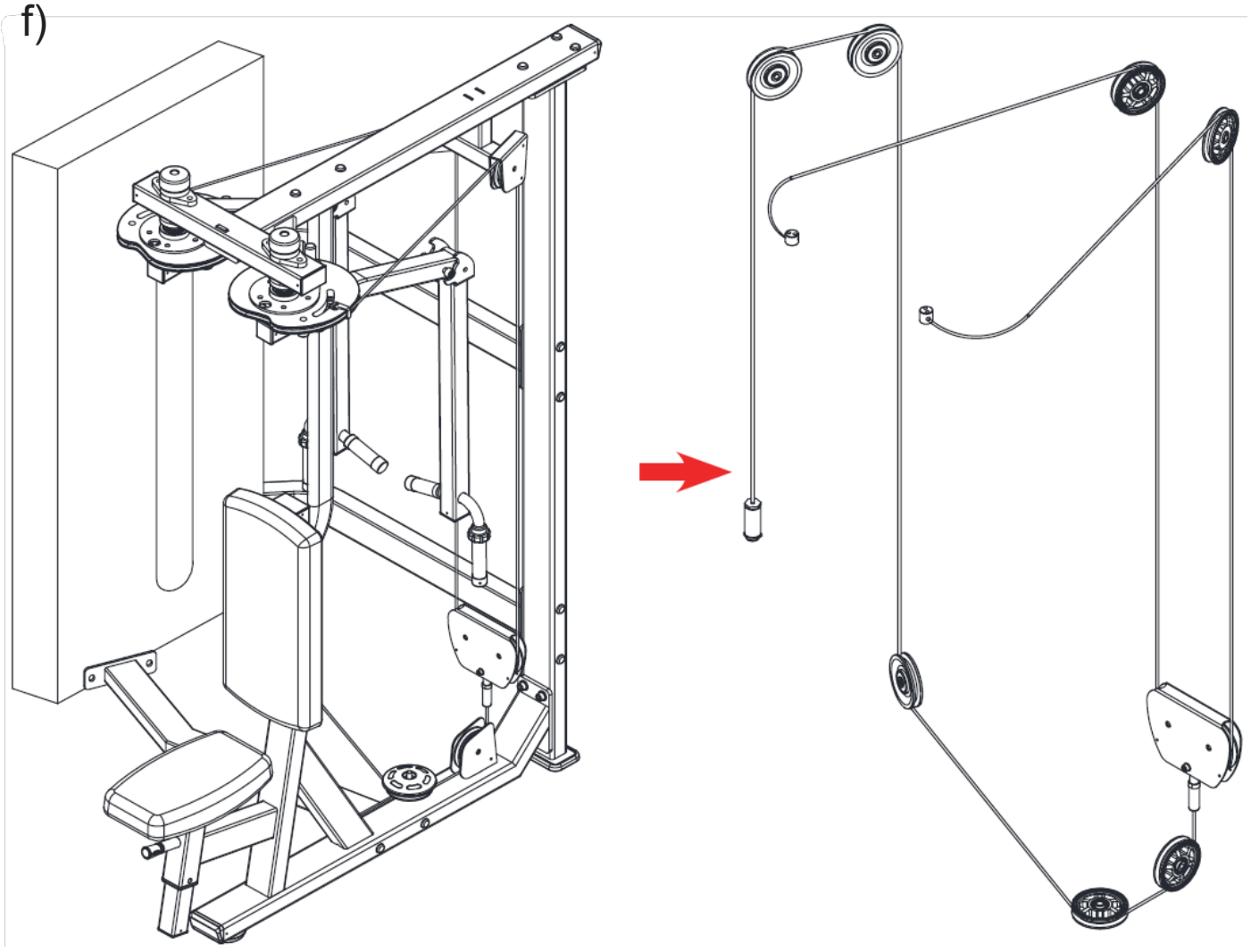
6. Kladkové lano protáhněte přes 2 kladková ložiska umístěná v horní části rámu a 1 ložisko ve spodní části směrem ven z rámu, jak je vyznačeno na obrázku (f) níže.

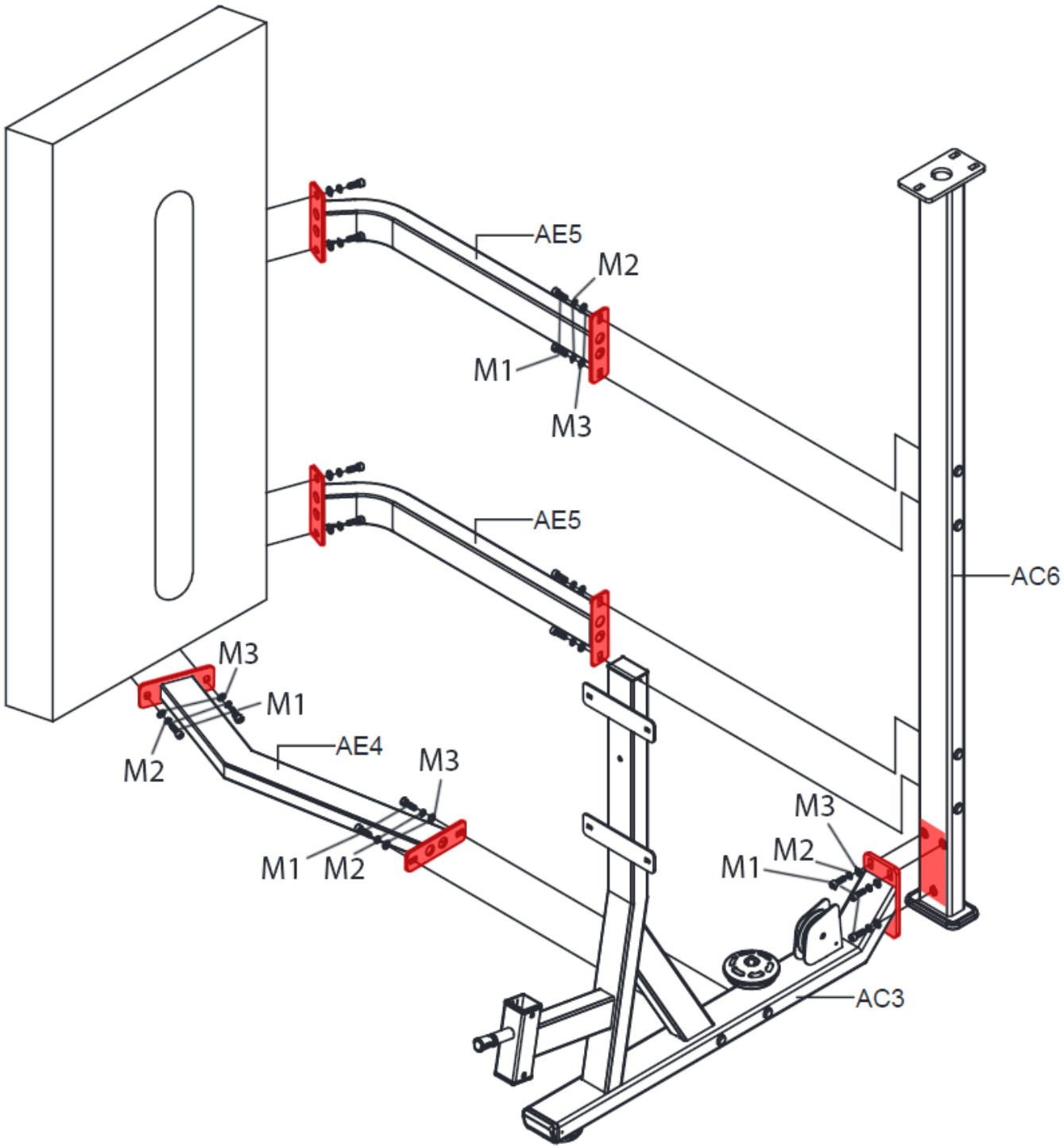
7. Přidělejte boční kryty rámu pomocí speciálních přiložených šroubů a pevně dotáhněte.

8. Následně nasaďte horní dekorativní část rámu a opět jej pevně utáhněte pomocí šroubů. Zároveň dotáhněte veškeré spoje.

9. Gratulujeme, zásobník závaží je nyní sestavený.

f)





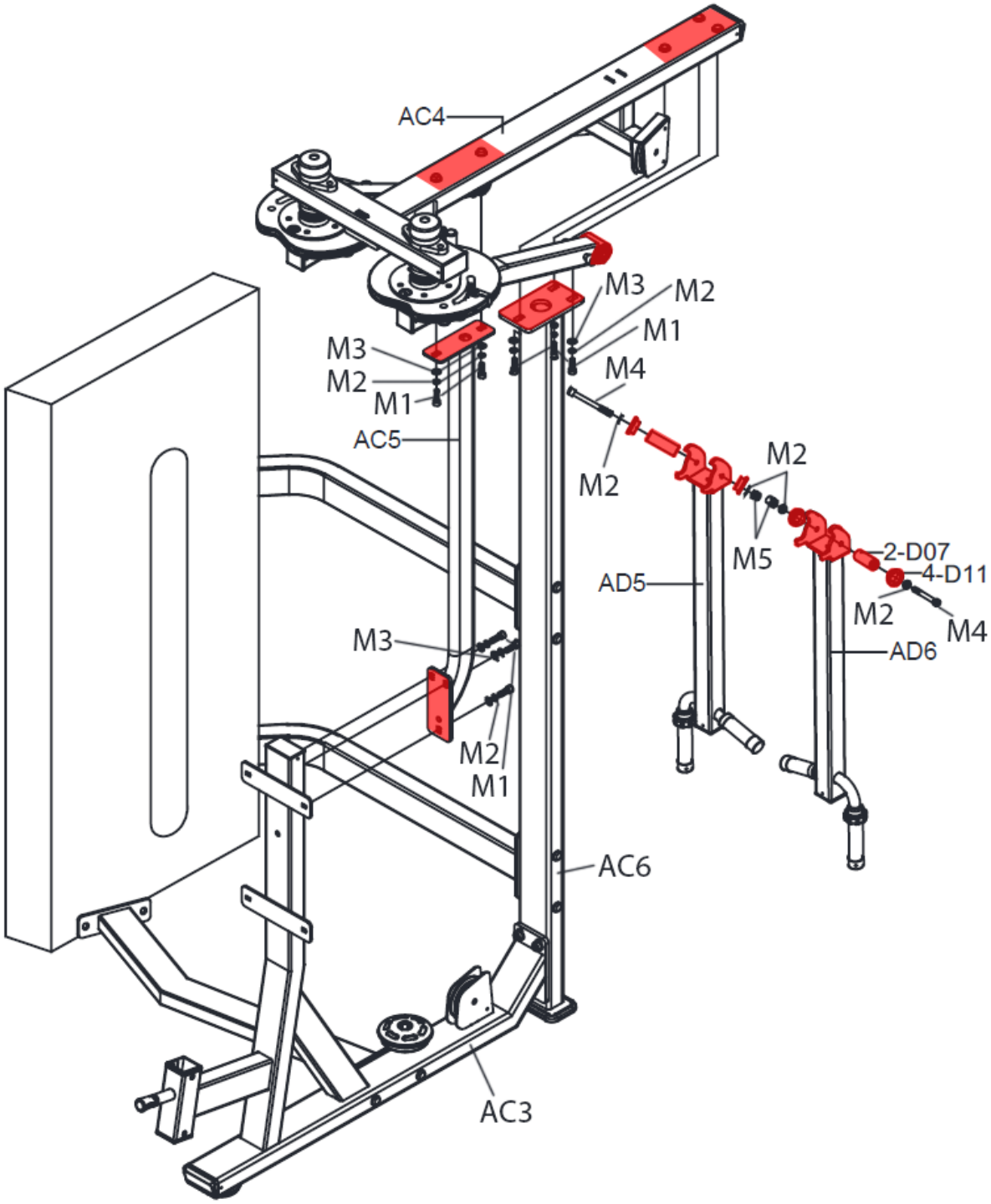
KROK 2: MONTÁŽ RÁMŮ

1. Propojte hlavní rám (AC3) s rámem závaží pomocí spodního spojovacího rámu (AE4), 4 šroubů M12x25 (M1), 4 pružinových podložek M12 (M2) a 4 podložek M12 (M3).

2. Následně přidělejte k hlavnímu rámu (AC3) vertikální rám (AC6) pomocí dohromady 4 šroubů M12x25 (M1), 4 pružinových podložek M12 (M2) a 4 podložek M12 (M3).

3. Vertikální rám (AC6) pak propojte s rámem závaží pomocí 2 horních spojovacích rámů (AE5), 8 šroubů M12x25 (M1), 8 pružinových podložek M12 (M2) a 8 podložek M12 (M3).

Veškeré spoje pevně utáhněte!

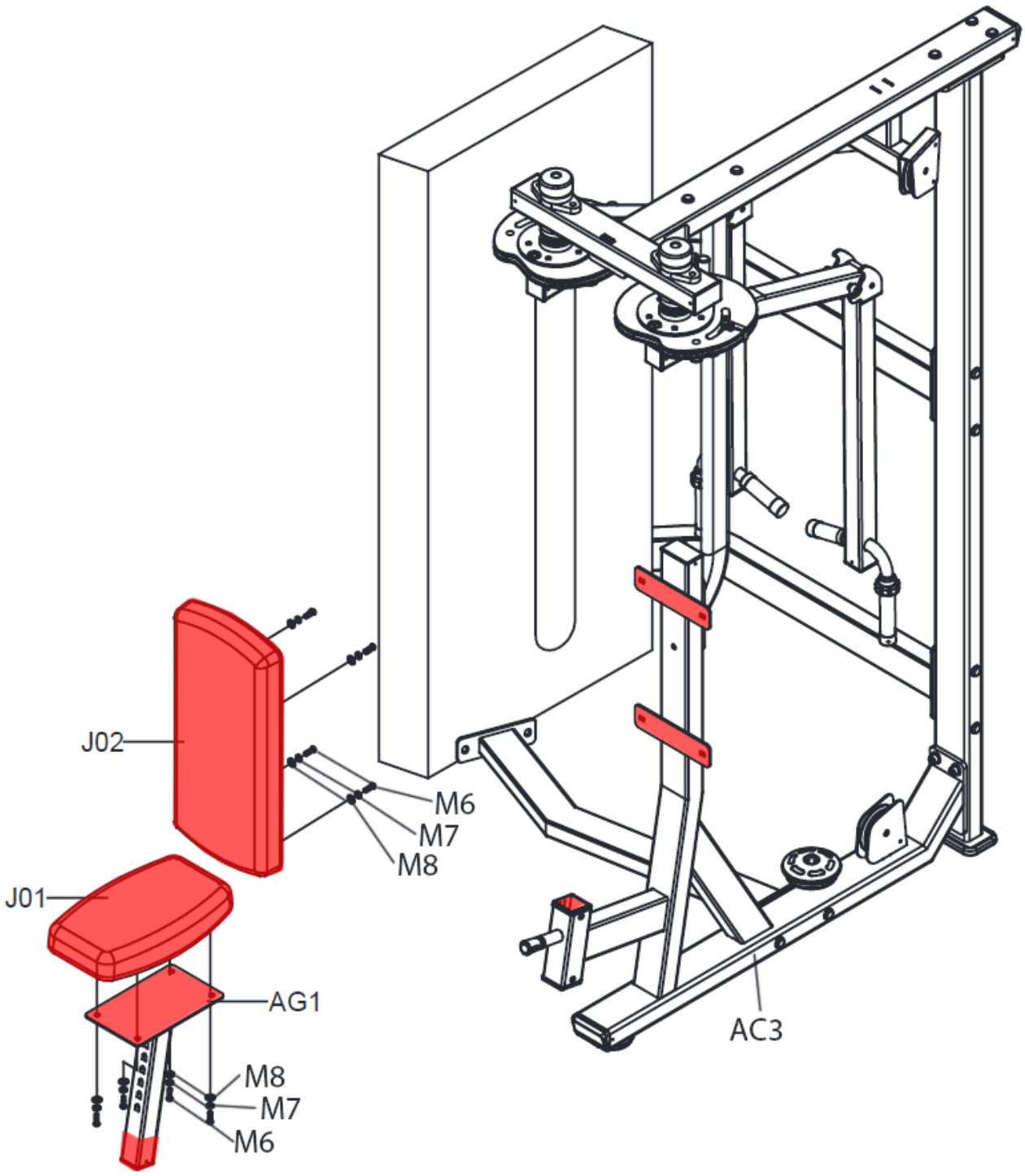


KROK 3: MONTÁŽ PŘEDNÍHO RÁMU A OPĚRNÉHO RÁMU

1. Propojte hlavní rám (AC3) s podpůrným rámem (AC5), pomocí 3 šroubů M12x25 (M1), 3 pružinových podložek M12 (M2) a 3 podložek M12 (M3).

2. Následně přidělejte k vertikálnímu rámu (AC6) a podpůrnému rámu (AC5) horní rám (AC4) pomocí dohromady 5 šroubů M12x25 (M1), 5 pružinových podložek M12 (M2) a 5 podložek M12 (M3).

3. Jako poslední přidělejte pravé rameno (AD5) a levé rameno (AD6) k hornímu rámu (AC4) pomocí 2 šroubů M12x100 (M4), 4 pružinových podložek M12 (M2), 2 čepů ramene (D07), 4 vymezovacích pouzder (D11) a 2 matic M12 (M5).



KROK 4: MONTÁŽ OPĚREK

1. Sedák (J01) přidělejte k rámu sedla (AG1) pomocí 4 šroubů M8x25 (M6), 4 podložek M8 (M7) a 4 pružinových podložek M8 (M8).

2. Zádovou opěrku (J02) přidělejte do hlavního rámu (AC3) pomocí 4 šroubů M8x25 (M6), 4 podložek M8 (M7) a 4 pružinových podložek M8 (M8).

Zkontrolujte dotažení veškerých spojů!

Gratulujeme, montáž je dokončena.



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

PRŮBĚH CVIČENÍ

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

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

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

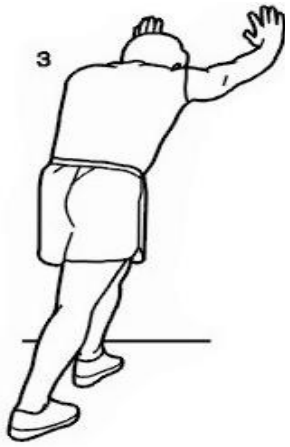
1. Předklon ke špičce chodidel

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



2. Protažení kolenních šlach

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



3. Protažení lýtek a Achillových šlach

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



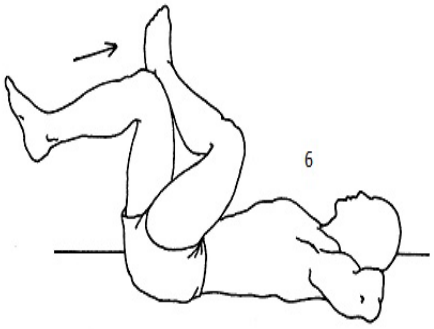
4. Protažení kvadricepsu

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



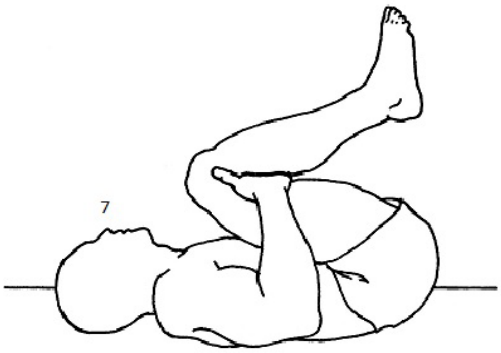
5. Protažení vnitřní strany stehna

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



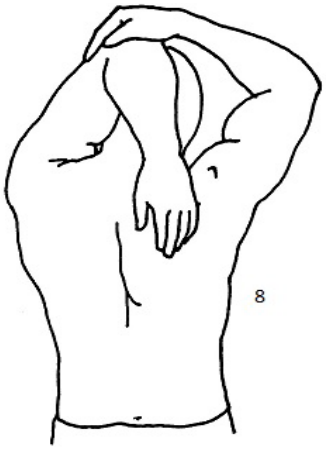
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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 polože setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte na každou stranu alespoň 3x.



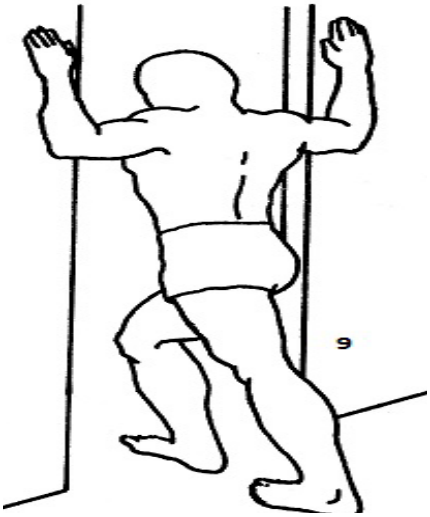
7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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



8. Protažení tricepsových svalů

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



9. Protažení prsních svalů

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

KAŽDODENNÍ ÚDRŽBA

- očistěte a zkontrolujte rám stroje,
- očistěte čalouněné části,
- zkontrolujte ocelové lanko a jeho koncovky,
- zkontrolujte všechny šrouby, matice a další spojovací prvky,
- zkontrolujte výstražné a informační štítky.

Čištění rámu a čalounění
Čalounění a rám stroje čistěte měkkým hadříkem a vodou s neutrálním čisticím prostředkem. Odstraňte nečistoty, mastnotu a zbytky potu. Následně povrchy otřete a nechte je zcela vyschnout. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, rozpouštědla ani abrazivní přípravky, které by mohly poškodit povrchovou úpravu nebo čalounění.

Kontrola rámu
Zkontrolujte, zda rám nevykazuje:

- praskliny nebo jiné mechanické poškození,
- známky koroze,
- odlupování nebo poškození laku,
- poškození svarových spojů,
- uvolněné nebo nesprávně upevněné součásti.

Zvláštní pozornost věnujte svarům a místům spojení jednotlivých částí konstrukce.

Kontrola spojovacího materiálu
Během běžného používání se mohou šrouby, matice a další spojovací prvky postupně uvolňovat. Každý den proto ověřte, zda jsou všechny spoje správně sestavené a dostatečně dotažené. Stroj smí být používán pouze v případě, že při kontrole nebyla zjištěna žádná závada.

Kontrola ocelového lanka
Ocelové lanko, kladky, koncovky, upevňovací prvky a další části lanového systému pravidelně kontrolujte. Opotřebené nebo poškozené lanko se může během používání přetrhnout a způsobit vážné zranění.

Zkontrolujte zejména:

- zalomení nebo zkroucení lanka,
- oděr nebo poškození ochranného pláště,
- poškození koncovek,
- uvolněné spoje,
- části lanka procházející přes kladky nebo vačky,
- správné napnutí lanka.

Zvláštní pozornost věnujte koncovkám a místům, ve kterých se lanko dotýká kladek. Poškozené lanko okamžitě vyměňte.

Typické známky poškození ocelového lanka

Lanko je nutné vyměnit, pokud zjistíte některý z následujících stavů:

1. ochranný plášť je natržený nebo prasklý a odhaluje vnitřní lanko,
2. plášť je poškozený v místě kontaktu s kladkou,
3. lanko nebo jeho plášť je zkroucený do tvaru písmene Z,
4. lanko je zalomené nebo výrazně zdeformované,
5. plášť lanka je natažený a zúžený,
6. plášť lanka je vyboulený nebo nafouklý.

Další každodenní kontroly

Ověřte, že:

- je lanko správně nastavené a bezpečně upevněné k horní desce závaží,
- je lanko správně vedeno přes všechny kladky,
- jsou kladky a ostatní součásti pevně upevněné,
- jsou všechny šrouby a pojistné prvky dostatečně dotažené,
- jsou výstražné a informační štítky čisté, čitelné a nepoškozené.

TÝDENNÍ ÚDRŽBA

Jednou týdně proveďte důkladnější kontrolu stroje.

Zkontrolujte a ošetřete zejména:

- čalouněné části,
- koncovky a kloubové spoje lanka,
- vodicí tyče,
- ocelové lanko a jeho napnutí,
- příslušenství lanového systému,
- kladky,
- jednotlivá závaží,
- kolík pro volbu zátěže,
- ložiska a pouzdra,
- systém nastavení sedáku,
- aretační kolíky.

Čištění a mazání vodicích tyčí
Zkontrolujte přístupné části vodicích tyčí a udržujte je čisté. Prach, mastnotu a další nečistoty odstraňte měkkým hadříkem.

Vodicí tyče lze kompletně kontrolovat, čistit a mazat až po demontáži ochranných krytů.

Malé množství silikonového oleje aplikujte na odkrytou část vodicí tyče nebo na čistý hadřík. Následně tyč rovnoměrně otřete.

Vodicí tyče nikdy nemažte během používání stroje. Části zakryté závažími lze ošetřovat pouze po bezpečné demontáži závaží. Nesprávný postup může způsobit vážné zranění.

Nepoužívejte maziva na ropné bázi. Tato maziva zachytávají prach, vlasy a další nečistoty, což může způsobit zadrhávání nebo slepování jednotlivých závaží.

Kontrola kladek

U kladek zkontrolujte:

- opotřebení povrchu,
- praskliny,
- vylomené nebo chybějící části,
- plynulost otáčení,
- nadměrnou boční vůli.

Poškozený nebo opotřebený povrch kladky může rychle poškodit ocelové lanko. Vadnou kladku proto okamžitě vyměňte.

Kladka se musí otáčet plynule a bez výrazného pohybu do stran. Nadměrná boční vůle může signalizovat poškozený upevňovací šroub nebo ložisko. V takovém případě kladku demontujte a jednotlivé části zkontrolujte. Poškozené ložisko ihned vyměňte.

Kontrola ložisek a pouzder
Zkontrolujte stav ložisek, čepů a pouzder. Pro mazání pouzder používejte malé množství silikonového oleje.

Olej naneste na čep a několikrát s ním otočte v pouzdře, aby se mazivo rovnoměrně rozprostřelo. Současně zkontrolujte, zda pouzdro není nadměrně opotřebené, prasklé nebo jinak poškozené.

MĚSÍČNÍ ÚDRŽBA

Jednou měsíčně proveďte následující úkony:

- zkontrolujte hlavní rám a pohyblivá ramena,
- zkontrolujte všechny svarové spoje,
- zkontrolujte povrchovou úpravu rámu,
- zkontrolujte a promažte aretační kolíky,
- zkontrolujte a promažte mechanismus nastavení sedáku,
- zkontrolujte všechny šrouby, matice a spojovací prvky.

Kontrola svarů

Pečlivě zkontrolujte svarové spoje hlavního rámu. Pokud zjistíte prasklinu nebo jiné poškození svaru, stroj okamžitě vyřaďte z provozu.

Opravu smí provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.

Ošetření poškozeného laku a koroze

Pokud se na rámu objeví koroze nebo odlupující se lak, poškozené místo opatrně očistěte jemným brusným materiálem nebo jemným drátěným kartáčem.

Povrch následně očistěte, osušte a opravte vhodnou barvou určenou pro kovové konstrukce.

Při čištění nepoškoďte okolní neporušenou povrchovou úpravu.

Kontrola volicí tyče závaží

Pokud nelze kolík pro volbu zátěže snadno zasunout do otvoru závaží, zkontrolujte správnou polohu volicí tyče.

Ve svislé poloze nesmí být volicí tyč výrazně vychýlená nebo se nadměrně pohybovat do stran.

Veškeré opravy, seřizování, výměna nosných nebo bezpečnostních dílů a další servisní zásahy, které přesahují běžnou údržbu popsanou v tomto návodu, smějí být prováděny pouze kvalifikovaným servisním technikem.

Použití neoriginálních náhradních dílů nebo neodborně provedený servis může vést ke ztrátě bezpečnosti zařízení, vzniku úrazu a zániku záruky.

ROČNÍ ÚDRŽBA

Kompletní kontrola závaží a vodicích tyčí

- bezpečně demontujte jednotlivá závaží,
- demontujte ocelové lanko a vodicí tyče,
- očistěte a zkontrolujte každé závaží,
- zkontrolujte pouzdra vodicích tyčí,
- očistěte vodicí tyče a volicí tyč,
- zkontrolujte lanko, koncovky, kladky a spojovací materiál,
- poškozené nebo opotřebené součásti vyměňte,
- znovu sestavte závaží a namontujte ochranné kryty,
- ověřte správnou funkci celého systému.

Opotřebené nebo poškozené lanko musí být vyměněno okamžitě. U profesionálně používaných strojů se doporučuje preventivní výměna všech lanek nejméně jednou ročně, případně častěji podle intenzity používání a výsledků pravidelných kontrol.

Kontrola aretačních kolíků

Zkontrolujte všechny aretační kolíky, jejich pružiny a upevnění. Kolíky očistěte a lehce promažte silikonovým olejem.

Po údržbě ověřte, že se kolíky pohybují plynule, zcela zapadají do příslušných otvorů a spolehlivě zajišťují nastavenou polohu.

Bezpečnostní upozornění

- Stroj nepoužívejte, pokud je poškozené lanko, kladka, rám, svar nebo jiná nosná část.
- Poškozené díly neopravujte provizorním způsobem.
- Používejte pouze vhodné náhradní díly odpovídající danému modelu stroje.
- Před zahájením údržby zajistěte stroj proti nechtěnému pohybu.
- Při demontáži ochranných krytů, závaží nebo lanového systému postupujte podle montážního návodu.
- Složitější opravy a zásahy do lanového systému svěřte kvalifikovanému servisnímu technikovi.
- Po dokončení údržby vždy proveďte kontrolu správného sestavení a zkušební provoz stroje bez uživatele.

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

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

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

• použitím zařízení v jiném prostředí či pro jiný účel, než pro které je zařízení určeno

• zaviněním uživatele tzn. poškození výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahem,

nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením

• opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

• neodvratnou událostí, živelnou pohromou

• nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním

• vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem, nebo rozměry

PROHLÁŠENÍ O BEZPEČNOSTI VÝROBKŮ

Dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175

Výrobek: modely ATE-001, ATE-002A, ATE-003, ATE-004, ATE-008, ATE-013A, ATE-014, ATE-018, ATE-019, pod obchodním označením (kat: TRN-196-ChestP, TRN-196-PecFly, TRN-196-ShoulderP, TRN-196-Srow, TRN-196-ChinDip, TRN-196-LegCurlH, TRN-196-LegExt, TRN-196-ABD, TRN-196-ADD).

Popis: Profesionální posilovací stroj

Prohlašujeme, že výrobek splňuje všechna příslušná ustanovení uvedených nařízení:
Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2023/988 z 10. mája 2023 o všeobecnej bezpečnosti výrobkov.

Toto prohlášení se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.
Osoba pověřená kompletací technické dokumentace: Trinteco spol. sr. o., Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, Česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité k posouzení shody:
EN ISO 20957-1:2024 – Stacionární tréninková zařízení – Část 1: Obecné bezpečnostní požadavky a zkušební metody,.
EN ISO 20957-2:2024 – Stacionární tréninková zařízení – Část 2: Zařízení pro silový trénink – Dodatečné specifické bezpečnostní požadavky a zkušební metody.

Ověření provedl:
INTERTEK TESTING SERVICES LTD. ZHEJIANG Building No. 2, Juanhu Science and Technology Innovation Park, No. 500 East Shuiyueting Road, Haining City, Zhejiang Province, China. 314400. Intertek Testing Services Ltd., Shanghai 3/F. of Block D, & Block C, No.1218, Wanrong Road, Jing'an District, Shanghai, China.

Certifikáty/ test reporty:
2501B0313SHA-001 vydaný 28.07. 2025, SHAH01777818 vydaný 25.07. 2025. SHAC01777818-TVC01 vydaný 25.07. 2025.

Třída použití: S – profesionální použití.
Posouzení bezpečnosti výrobků je podloženo příslušnou technickou dokumentací. Na základě provedeného posouzení prohlašujeme, že uvedené výrobky jsou při určeném a rozumně předvídatelném použití bezpečné a splňují příslušné požadavky na bezpečnost výrobků.

V Praze dne 04.08.2026
Eduard Nypl, jednatel společnosti

SK



BEZPEČNOSTÉ POKYNY

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 PRE UŽÍVATEĽA: 150kg.

Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

Prístroj môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. Výhradne pre telesný tréning dospelých, zdravých osôb. Každé iné použitie je neprípustné a môže byť nebezpečné či spôsobiť poškodenie stroja. Výrobca nemôže byť zodpovedný za škody spôsobené užívaním, ktoré nie je v súlade s určením prístroja.

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

Pri montáži zariadenia je potreba presne dodržiavať návod a používať len časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je potrebné skontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť posilňovaceho zarieďania. 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.

Preveďte raz mesačne kontrolu všetkých častí zariďenia, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek.

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

Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu používateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovacie zariďenie používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. K cvičeniu používajte vhodný odev a športovú obuv. Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi.

Naše produkty podliehajú stálemu, inovačnému procesu zabezpečenia kvality. Vyhradzujeme si právo na technické zmeny vzniknuté v dôsledku tohto procesu.

Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je potrebné umiestnenie prístroja zamedziť. Zaistite v okolí zariďenie 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 posilňovaceho zariďenia by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru.

MONTÁŽNÁ SADA

Č.	POPIS	KS
AC3	Hlavný rám	1
AC4	Horný rám	1
AC5	Podporný rám	1
AC6	Vertikálny rám	1
AD5	Pravé rameno	1
AD6	Ľavé rameno	1
AE4	Spodný spojovací rám	1
AE5	Horný spojovací rám	2
AG1	Rám sedla	1
D07	Čap ramene	2
D11	Vymedzovací krúžok	4
J01	Sedák	1
J02	Chrbtová opierka	1

ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	KS
M1	Skrutka M12x25	23
M2	Podložka pružinová M12	23
M3	Podložka M12	27
M4	Skrutka M12x100	2
M5	Matica M12	2
M6	Skrutka M8x25	8
M7	Podložka M8	8
M8	Podložka pružinová M8	8

1)



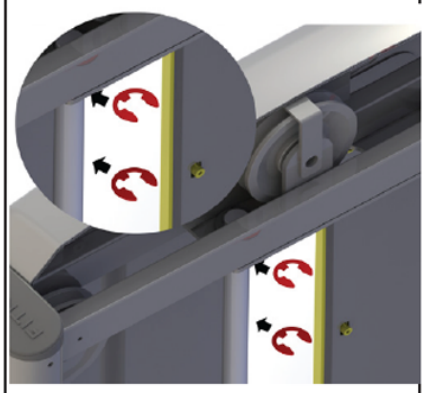
2)



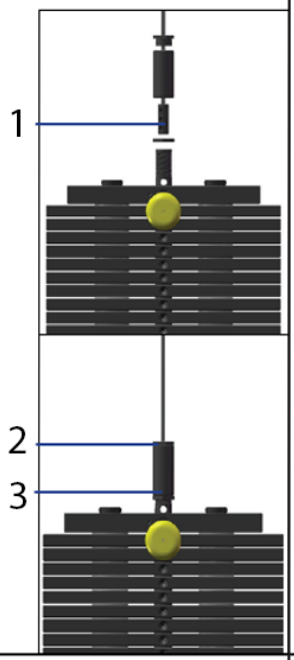
3)



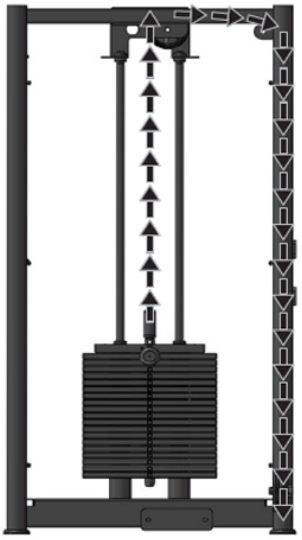
4)



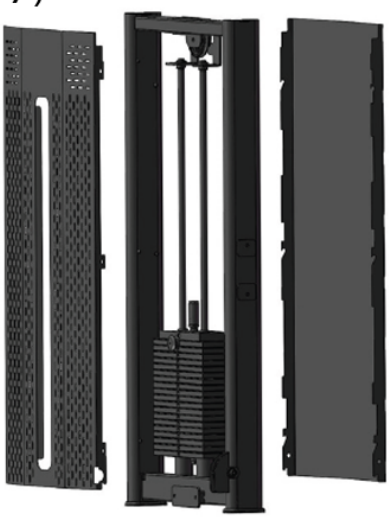
5)



6)



7)



8)



9)



KROK 1: MONTÁŽ ZÁVAŽÍ

1. Pripravte si rám závažia a priestor pre montáž (odporúčame montáž vykonávať v 2 ľuďoch).

2. Tyče závažia nasuňte do otvoru v ráme závažia a postupne nasúvajte záťažové doštičky až do poslednej.

3 a 4. Následne tyče upevnite v hornej časti rámu pomocou príslušného náradia.

5. Kladkové lano (2) pretiahnite zámkom lanka (1) do otvoru v hornom závaží (3). Všetky 3 skrutky na zámku lana (1) následne utiahnite na maximum. Uistite sa, že lano pevne drží!

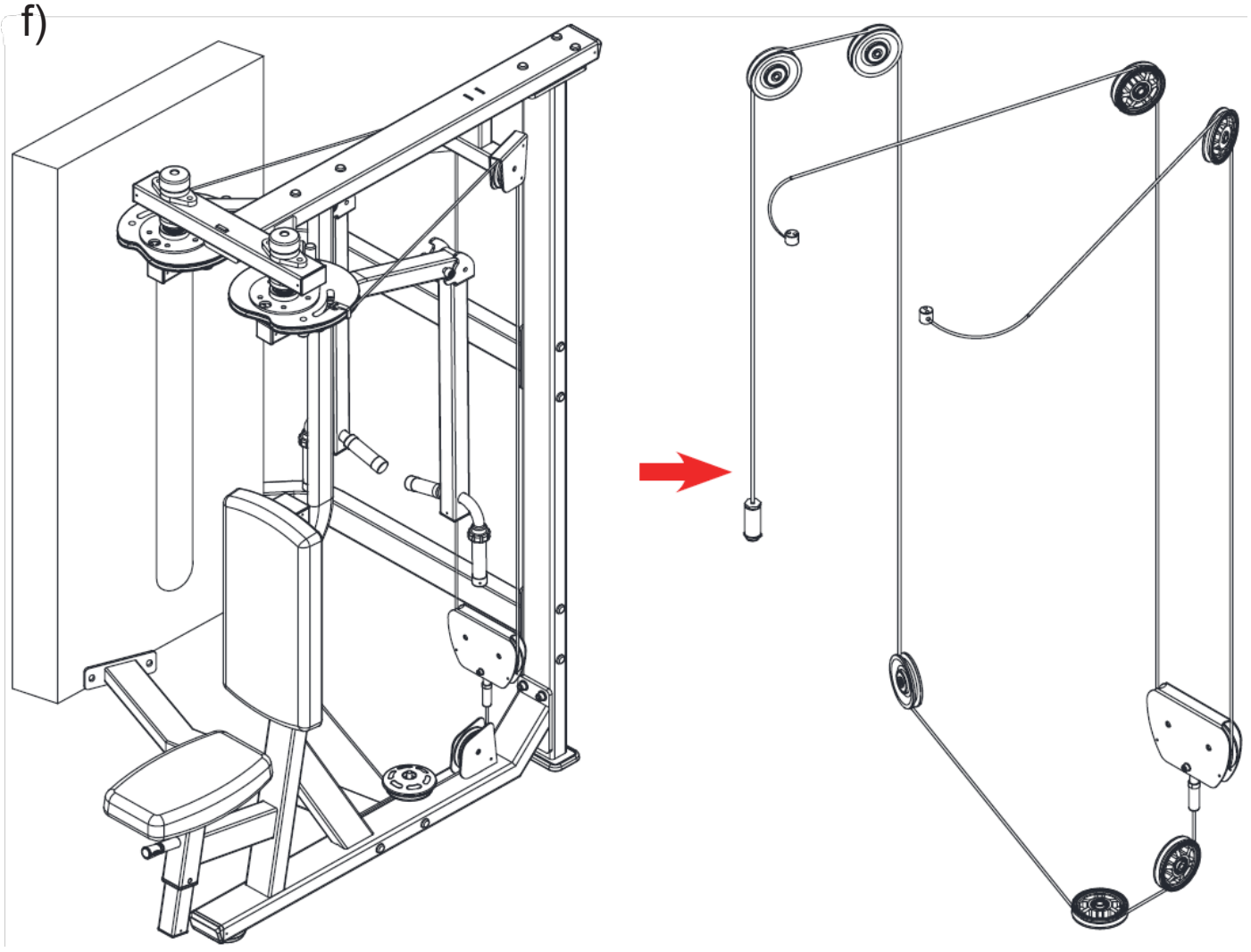
6. Kladkové lano pretiahnite cez 2 kladkové ložiská umiestnené v hornej časti rámu a 1 ložisko v spodnej časti smerom von z rámu, ako je vyznačené na obrázku (f) nižšie.

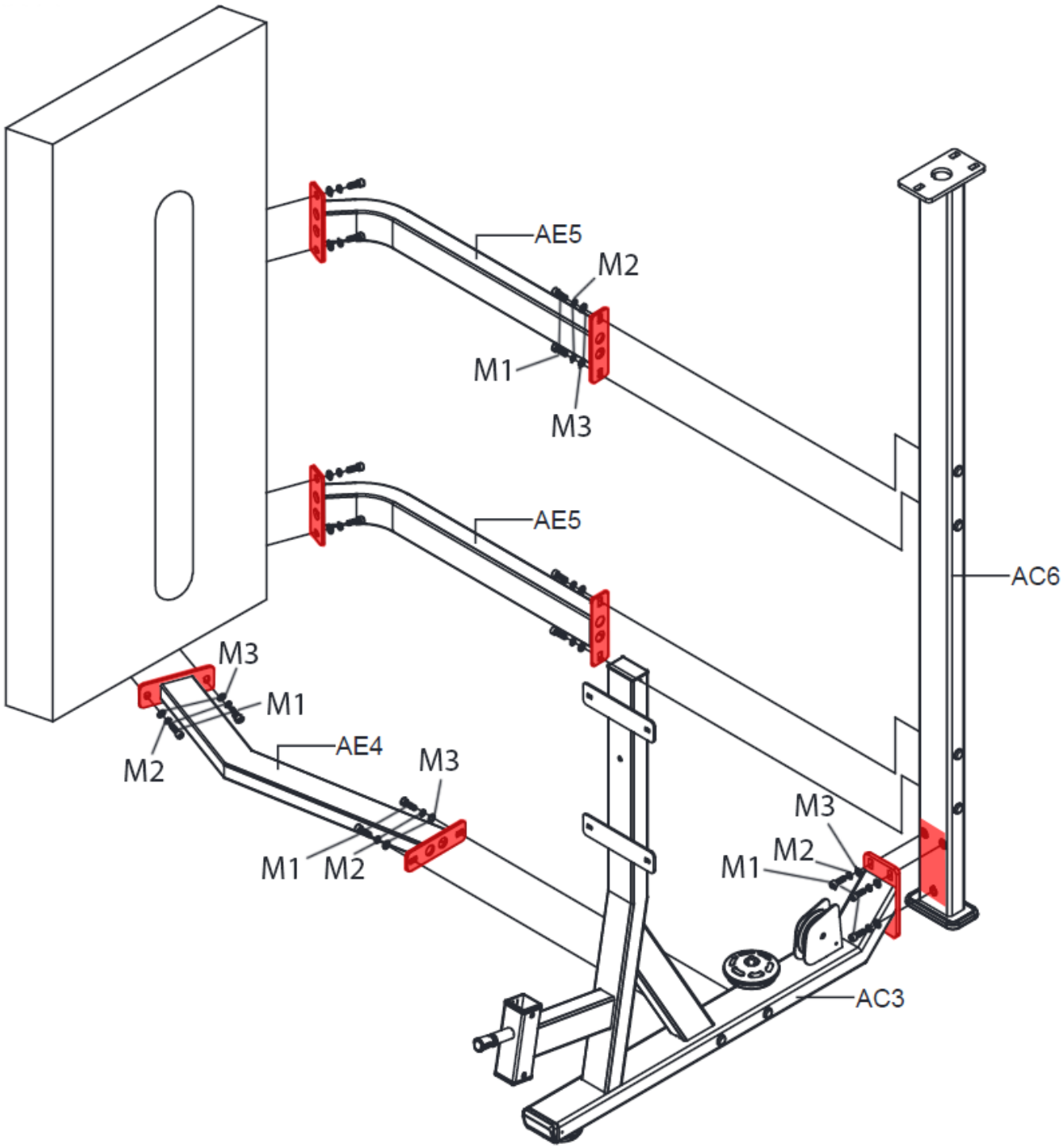
7. Prirobte bočné kryty rámu pomocou špeciálnych priložených skrutiek a pevne dotiahnite.

8. Následne nasaďte hornú dekoratívnu časť rámu a opäť ho pevne utiahnite pomocou skrutiek. Zároveň dotiahnite všetky spoje.

9. Gratulujeme, zásobník závaží je teraz zostavený.

f)





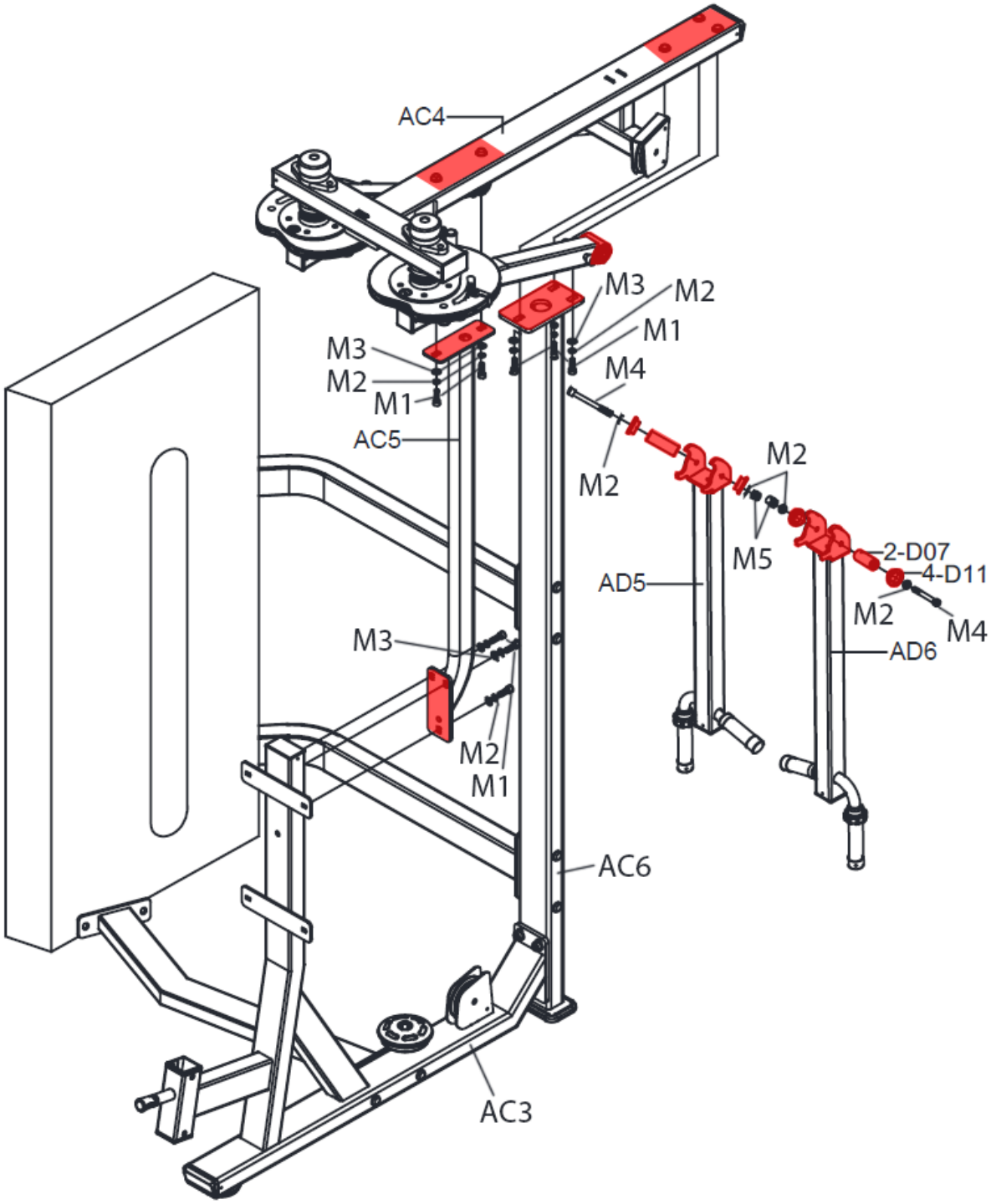
KROK 2: MONTÁŽ RÁMOV

1. Prepojte hlavný rám (AC3) s rámom závažia pomocou spodného spojovacieho rámu (AE4), 4 skrutiek M12x25 (M1), 4 pružinových podložiek M12 (M2) a 4 podložiek M12 (M3).

2. Následne prirobte k hlavnému rámu (AC3) vertikálny rám (AC6) pomocou dohromady 4 skrutiek M12x25 (M1), 4 pružinových podložiek M12 (M2) a 4 podložiek M12 (M3).

3. Vertikálny rám (AC6) potom prepojte s rámom závažia pomocou 2 horných spojovacích rámov (AE5), 8 skrutiek M12x25 (M1), 8 pružinových podložiek M12 (M2) a 8 podložiek M12 (M3).

Všetky spoje pevne utiahnite!

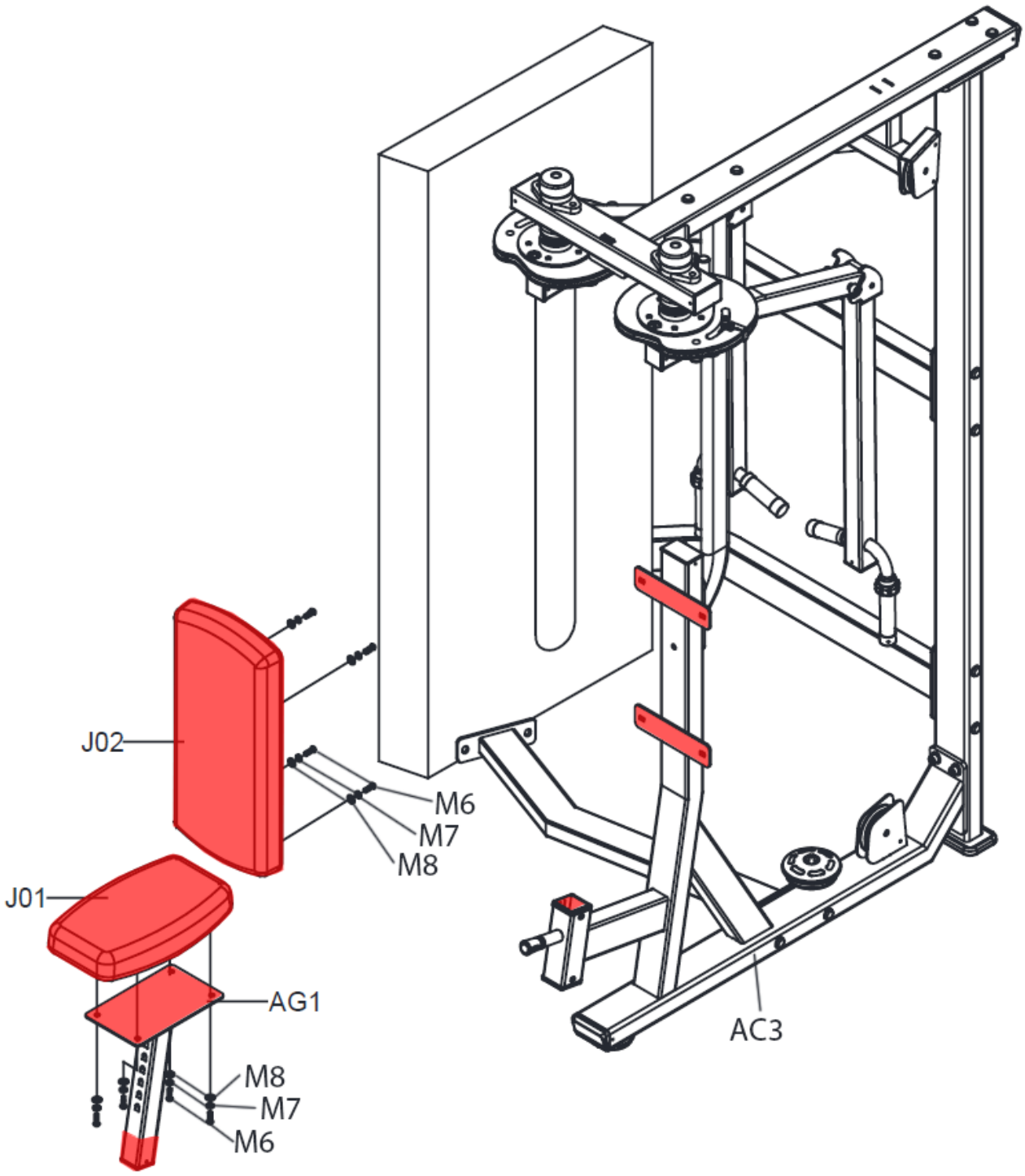


KROK 3: MONTÁŽ PREDNÉHO RÁMU A OPERNÉHO RÁMU

1. Prepojte hlavný rám (AC3) s podporným rámom (AC5), pomocou 3 skrutiek M12x25 (M1), 3 pružinových podložiek M12 (M2) a 3 podložiek M12 (M3).

2. Následne prirobte k vertikálnemu rámu (AC6) a podpornému rámu (AC5) horný rám (AC4) pomocou dohromady 5 skrutiek M12x25 (M1), 5 pružinových podložiek M12 (M2) a 5 podložiek M12 (M3).

3. Ako posledné prirobte pravé rameno (AD5) a ľavé rameno (AD6) k hornému rámu (AC4) pomocou 2 skrutiek M12x100 (M4), 4 pružinových podložiek M12 (M2), 2 čapov ramena (D07), 4 vymedzovacích puzdier (D11) a 2 matíc M12 (M5).



KROK 4: MONTÁŽ OPIEROK

1. Sedák (J01) prirobte k rámu sedla (AG1) pomocou 4 skrutiek M8x25 (M6), 4 podložiek M8 (M7) a 4 pružinových podložiek M8 (M8).

2. Chrbtovú opierku (J02) prirobte do hlavného rámu (AC3) pomocou 4 skrutiek M8x25 (M6), 4 podložiek M8 (M7) a 4 pružinových podložiek M8 (M8).

Skontrolujte dotiahnutie všetkých spojov!

Gratulujeme, montáž je dokončena.

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 udržujte tepovú frekvenciu na požadovanej hodnote. Počas prvých pár týždňov cvičenia neudržujte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút. Pri cvičení dýchajte pravidelne a zhlboka, nikdy dych nezadržujte.

Skľudnenie po cvičení – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponaťahujte. Ponaťahovaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

FREKVENCIA CVIČENIA

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

SK

CVIKY NA NATIAHNUTIE

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



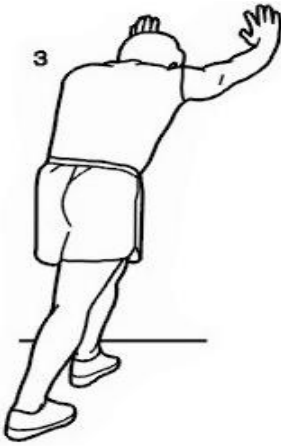
1. Predklon k špičke chodidiel

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa pritiahnuť k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvajte, 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 zotrvajte, 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 chodidlá zadnej nohy je na zemi, pätu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



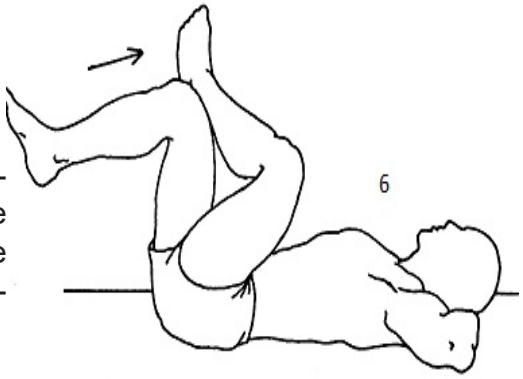
4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



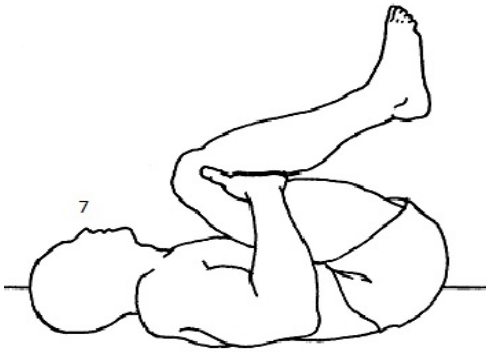
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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



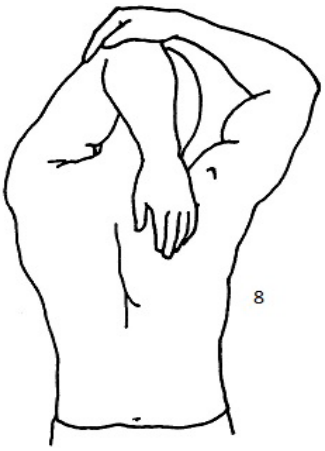
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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



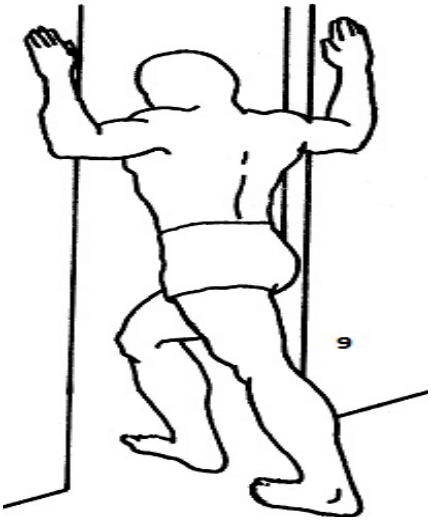
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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



8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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



9. Pretiahnutie prsných svalov

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

KAŽDODENNÁ ÚDRŽBA

- očistite a skontrolujte rám stroja,
- očistite čalúnené časti,
- skontrolujte oceľové lanko a jeho koncovky,
- skontrolujte všetky skrutky, matice a ďalšie spojovacie prvky,
- skontrolujte výstražné a informačné štítky.

Čistenie rámu a čalúnenie
Čalúnenie a rám stroja čistite mäkkou handričkou a vodou s neutrálnym čistiacim prostriedkom. Odstráňte nečistoty, mastnotu a zvyšky potu. Následne povrchy utrite a nechajte ich úplne vyschnúť. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani abrazívne prípravky, ktoré by mohli poškodiť povrchovú úpravu alebo čalúnenie.

Kontrola rámu
Skontrolujte, či rám nevykazuje:

- praskliny alebo iné mechanické poškodenie,
- známky korózie,
- odlupovanie alebo poškodenie laku,
- poškodenie zvarových spojov,
- uvoľnené alebo nesprávne upevnené súčasti.

Osobitnú pozornosť venujte zvarom a miestam spojenia jednotlivých častí konštrukcie.

Kontrola spojovacieho materiálu
Počas bežného používania sa môžu skrutky, matice a ďalšie spojovacie prvky postupne uvoľňovať. Každý deň preto overte, či sú všetky spoje správne zostavené a dostatočne dotiahnuté. Stroj smie byť používaný iba v prípade, že pri kontrole nebola zistená žiadna závada.

Kontrola oceľového lanka
Oceľové lanko, kladky, koncovky, upevňovacie prvky a ďalšie časti lanového systému pravidelne kontrolujte. Opotrebované alebo poškodené lanko sa môže počas používania pretrhnúť a spôsobiť vážne zranenie.

Skontrolujte najmä:

- zalomenie alebo skrútenie lanka,
- oder alebo poškodenie ochranného plášťa,
- poškodenie koncoviek,
- uvoľnené spoje,
- časti lanka prechádzajúce cez kladky alebo vačky,
- správne napnutie lanka.

Zvláštnu pozornosť venujte koncovkám a miestam, v ktorých sa lanko dotýka kladiek. Poškodené lanko okamžite vymeňte.

Typické známky poškodenia oceľového lanka

Lanko je nutné vymeniť, pokiaľ zistíte niektorý z nasledujúcich stavov:

1. ochranný plášť je natrhnutý alebo prasknutý a odhaľuje vnútorné lanko,
2. plášť je poškodený v mieste kontaktu s kladkou,
3. lanko alebo jeho plášť je skrútený do tvaru písmena Z,
4. lanko je zalomené alebo výrazne zdeformované,
5. plášť lanka je natiahnutý a zúžený,
6. plášť lanka je vydutý alebo nafúknutý.

Ďalšie každodenné kontroly

Overte, že:

- je lanko správne nastavené a bezpečne upevnené k hornej doske závažia,
- je lanko správne vedené cez všetky kladky,
- sú kladky a ostatné súčasti pevne upevnené,
- sú všetky skrutky a poistné prvky dostatočne dotiahnuté,
- sú výstražné a informačné štítky čisté, čitateľné a nepoškodené.

TÝŽDENNÁ ÚDRŽBA

Raz týždenne vykonajte dôkladnejšiu kontrolu stroja.

Skontrolujte a ošetrite najmä:

- čalúnené časti,
- koncovky a kĺbové spoje lanka,
- vodiace tyče,
- oceľové lanko a jeho napnutie,
- príslušenstvo lanového systému,
- kladky,
- jednotlivé závažia,
- kolík pre voľbu záťaže,
- ložiská a puzdrá,
- systém nastavenia sedadla,
- aretačné kolíky.

Čistenie a mazanie vodiacich tyčí

Skontrolujte prístupné časti vodiacich tyčí a udržujte ich čisté. Prach, mastnotu a ďalšie nečistoty odstráňte mäkkou handričkou.

Vodiace tyče je možné kompletne kontrolovať, čistiť a mazať až po demontáži ochranných krytov.

Malé množstvo silikónového oleja aplikujte na odkrytú časť vodiacej tyče alebo na čistú handričku. Následne tyč rovnomerne utrite.

Vodiace tyče nikdy nemažte počas používania stroja. Časti zakryté závažiami je možné ošetrovať iba po bezpečnej demontáži závažia. Nesprávny postup môže spôsobiť vážne zranenie.

Nepoužívajte mazivá na ropnej báze. Tieto mazivá zachytávajú prach, vlasy a ďalšie nečistoty, čo môže spôsobiť zadrhávanie alebo zlepovanie jednotlivých závaží.

Kontrola kladiek

U kladiek skontrolujte:

- opotrebenie povrchu,
- praskliny,
- vylomené alebo chýbajúce časti,
- plynulosť otáčania,
- nadmernú bočnú vôľu.

Poškodený alebo opotrebovaný povrch kladky môže rýchlo poškodiť oceľové lanko. Chybnú kladku preto okamžite vymeňte.

Kladka sa musí otáčať plynule a bez výrazného pohybu do strán. Nadmerná bočná vôľa môže signalizovať poškodenú upevňovaciu skrutku alebo ložisko. V takom prípade kladku demontujte a jednotlivé časti skontrolujte. Poškodené ložisko ihneď vymeňte.

Kontrola ložísk a puzdier

Skontrolujte stav ložísk, čapov a puzdier. Na mazanie puzdier používajte malé množstvo silikónového oleja.

Olej naneste na čap a niekoľkokrát s ním otočte v puzdre, aby sa mazivo rovnomerne rozprestrelo. Súčasne skontrolujte, či puzdro nie je nadmerne opotrebované, prasknuté alebo inak poškodené.

MESAČNÁ ÚDRŽBA

Raz mesačne vykonajte nasledujúce úkony:

- skontrolujte hlavný rám a pohyblivé ramená,
- skontrolujte všetky zvarové spoje,
- skontrolujte povrchovú úpravu rámu,
- skontrolujte a premažte aretačné kolíky,
- skontrolujte a premažte mechanizmus nastavenia sedadla,
- skontrolujte všetky skrutky, matice a spojovacie prvky.

Kontrola zvarov
Starostlivo skontrolujte zvarové spoje hlavného rámu. Pokiaľ zistíte prasklinu alebo iné poškodenie zvaru, stroj okamžite vyraďte z prevádzky.

Opravu smie vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.

Ošetrenie poškodeného laku a korózie

Pokiaľ sa na ráme objaví korózia alebo odlupujúci sa lak, poškodené miesto opatrne očistite jemným brúsnym materiálom alebo jemnou drôtenou kefou.

Povrch následne očistite, osušte a opravte vhodnou farbou určenou pre kovové konštrukcie.

Pri čistení nepoškoďte okolitú neporušenú povrchovú úpravu.

Kontrola voliacej tyče závažia

Pokiaľ nie je možné kolík pre voľbu záťaže ľahko zasunúť do otvoru závažia, skontrolujte správnu polohu voliacej tyče.

Vo zvislej polohe nesmie byť voliaca tyč výrazne vychýlená alebo sa nadmerne pohybovať do strán.

Všetky opravy, nastavovanie, výmena nosných alebo bezpečnostných dielov a ďalšie servisné zásahy, ktoré presahujú bežnú údržbu popísanú v tomto návode, smú byť vykonávané iba kvalifikovaným servisným technikom.

Použitie neoriginálnych náhradných dielov alebo neodborne vykonaný servis môže viesť k strate bezpečnosti zariadenia, vzniku úrazu a zániku záruky.

ROČNÁ ÚDRŽBA

Kompletná kontrola závaží a vodiacich tyčí

- bezpečne demontujte jednotlivé závažia,
- demontujte ocelové lanko a vodiace tyče,
- očisťte a skontrolujte každé závažie,
- skontrolujte puzdrá vodiacich tyčí,
- čistite vodiace tyče a voliacu tyč,
- skontrolujte lanko, koncovky, kladky a spojovací materiál,
- poškozené alebo opotrebované súčasti vymeňte,
- znovu zostavte závažie a namontujte ochranné kryty,
- overte správnu funkciu celého systému.

Opotrebované alebo poškodené lanko musí byť vymenené okamžite. Pri profesionálne používaných strojoch sa odporúča preventívna výmena všetkých laniek najmenej raz ročne, prípadne častejšie podľa intenzity používania a výsledkov pravidelných kontrol.

Kontrola aretačných kolíkov

Skontrolujte všetky aretačné kolíky, ich pružiny a upevnenie. Kolíky očistite a zľahka premažte silikónovým olejom.

Po údržbe overte, že sa kolíky pohybujú plynulo, úplne zapadajú do príslušných otvorov a spoľahlivo zaisťujú nastavenú polohu.

Bezpečnostné upozornenie

- Stroj nepoužívajte, ak je poškodené lanko, kladka, rám, zvar alebo iná nosná časť.
- Poškodené diely neopravujte provizórnym spôsobom.
- Používajte iba vhodné náhradné diely zodpovedajúce danému modelu stroja.
- Pred zahájením údržby zaistite stroj proti nechcenému pohybu.
- Pri demontáži ochranných krytov, závaží alebo lanového systému postupujte podľa montážneho návodu.
- Zložitejšie opravy a zásahy do lanového systému zverte kvalifikovanému servisnému technikovi.
- Po dokončení údržby vždy vykonajte kontrolu správneho zostavenia a skúšobnú prevádzku stroja bez užívateľa.

NAKLADANIE S ODPADMI

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

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIAW

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

• použitím zariadenia v inom prostredí či na iný účel, než pre ktoré je zariadenie určené

• zavinením užívateľa tzn. poškodenie výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahom, nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením

• opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)

• neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

• nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením

• vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom, alebo rozmermi

VYHLÁSENIE O BEZPEČNOSTI VÝROBKOV

Dovozca: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175

Výrobok: modely ATE-001, ATE-002A, ATE-003, ATE-004, ATE-008, ATE-013A, ATE-014, ATE-018, ATE-019, pod obchodným označením (kat: TRN-196-ChestP, TRN-196-PecFly, TRN-196-ShoulderP, TRN-196-Srow, TRN-196-ChinDip, TRN-196-LegCurlH, TRN-196-LegExt, TRN-196-ABD, TRN-196-ADD).

Popis: Profesionálny posilňovací stroj

Importér:
Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: obchod@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 11

Servisní středisko:
Body Fit s.r.o.
Devínská Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: servis@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 00

Vyhlasujeme, že výrobok spĺňa všetky príslušné ustanovenia uvedených nariadení:
Nariadenie Evropského parlamentu a Rady (EU) 2023/988 z 10. mája 2023 o všeobecnej bezpečnosti výrobkov.

Toto vyhlásenie sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.
Osoba poverená kompletáciou technickej dokumentácie: Trinteco spol. sr. o., na Strži 2102/61a, Praha 4 -Krč, česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité na posúdenie zhody:
EN ISO 20957-1:2024 – Stacionárne tréningové zariadenia – Časť 1: Všeobecné bezpečnostné požiadavky a skúšobné metódy,.
EN ISO 20957-2:2024 – Stacionárne tréningové zariadenia – Časť 2: Zariadenia pre silový tréning – Dodatočné špecifické bezpečnostné požiadavky a skúšobné metódy.

Overenie vykonal:
INTERTEK TESTING SERVICES LTD. ZHEJIANG Building No. 2, Juanhu Science and Technology Innovation Park, No. 500 East Shuiyueting Road, Haining City, Zhejiang Province, China. 314400. Intertek Testing Services Ltd., Shanghai 3/F. of Block D, & Block C, No.1218, Wanrong Road, Jing'an District, Shanghai, China.

Certifikáty/test reporty:
2501B0313SHA-001 vydaný 28.07. 2025, SHAH01777818 vydaný 25.07. 2025. SHAC01777818-TVC01 vydaný 25.07. 2025.

Trieda použitia: S – profesionálne použitie.
Posúdenie bezpečnosti výrobkov je podložené príslušnou technickou dokumentáciou. Na základe vykonaného posúdenia prehlasujeme, že uvedené výrobky sú pri určenom a rozumne predvídateľnom použití bezpečné a spĺňajú príslušné požiadavky na bezpečnosť výrobkov.

V Prahe dňa 04.08.2026
Eduard Nypl, konateľ spoločnosti



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

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257