CZ SK

VIFITO

Vifito GAMA 45

Posilovací věž/Power tower

Uživatelský návod / Užívateľský návod



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž věže	4-23
Pokyny ke cvičení	24
Cviky na protažení	25-26
Ostatní informace	27-28

SK

Bezpečnostné pokyny	29-30
Montáž veže	31-50
Pokyny k cvičeniu	51
Cviky na natiahnutie	52-53
Ostatní informace	54-55



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

Upozorněte přítomné osoby na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. výhradně pro domácí využití a pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je 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 přerušte 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 započetím montáže je potřeby 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. Především to platí pro upevnění madel, pedály, popruhy na kotníky, lanka, kladky, karabiny, rám a další díly. Kontrolujte, zda jsou všechny karabiny, háčky a jistící kolíky řádně zajištěny. Kontrolujte, zda lanka procházejí všemi kladkami skrz středovou drážku a nejsou roztřepená či poškozená. Kontrolujte, zda se volně pohybují otočné kladky. Kontrolujte, zda jsou opěrky na posilovači nohou řádně zajištěny pomocí krytek. Obouruční madlo by mělo být vždy odloženo do háčků na sloupcích. Pokud bude třeba nanést na některý z dílů mazivo, doporučujeme mazivo na bázi lithia.

Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
Příliš intenzivní cvičení může vést k vážným zraněním nebo dokonce k usmrcení uživatele. Pociťujete-li během cvičení slabost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit.
Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi. **Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.**

Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. 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 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 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. U přemisťování posilovací věže by měly být přítomny 2 dospělé osoby.

SEZNAM DÍLŮ

Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
01	Přední rám	1	21	Rám zádové opěrky	1
02	Hlavní rám	1	22	Rám bicepsové opěrky	1
03	Zadní stabilizátor	1	23	Rám legpressu	1
04	Přední stabilizátory	2	24	Spojovací rám legpressu	1
05	Vertikální rám	1	25	Deska legpressu	1
06	Nástavec vertikálního rámu	1	26	Tyč pěnového válce	1
07	Vodící tyče	2	27	Kratší tyč pěnového válce	1
08	Tyč pro volbu závaží	1	28	Madla peck-decku	2
09	Středový rám	1	29	Široký zádový adaptér	1
10	Hlavní rám sedáku	1	30	Tricepsový adaptér	1
11	Spojovací destička	2	31	Rám krytu závaží	4
12	Horní rám	1	32	Kryt závaží	2
13	Rám peck-decku	1	33	Závaží (cihlička)	11
14	Doraz peck-decku	1	34	Horní závaží (cihlička)	1
15	Pravé rameno peck-decku	1	35	Gumový doraz	2
16	Levé rameno peck-decku	1	36	Zajištění tyče pro výběr závaží	1
17	Aretační kolík	2	37	Zajišťovací kolík	1
18	Rám předkopávání	1	38	Podložka horního závaží	1
19	Rám pěnových válců	1	39	Zajišťovací kolík	1
20	Rám sedáku	1	40	Vymezovací pouzdra	2

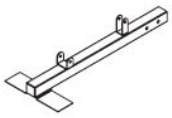
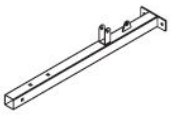
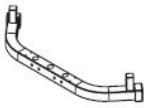
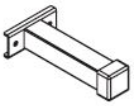
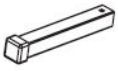
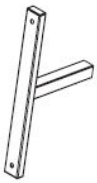
SEZNAM DÍLŮ

Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
41	Spojovací destička kladky	2	53	Otočný rám kladky	1
42	Dvojitý rám kladky	1	54	Kladkové lano	1
43	Otočný rám kladky	1	55	Pěnový válec široký	2
44	Otočný rám kladky	1	56	Pěnový válec	2
45	Kladkové ložisko	17	57	Malý pěnový válec	2
46	Vodič lanka	8	58	Řetěz	1
47	Vymezovací pouzdro	10	59	Kratší řetěz	1
48	Sedačka	1	60	Karabina	5
49	Zádová opěrka	1	61	Záslepka	2
50	Bicepsová opěrka	1	62	Kulatá záslepka	1
51	Aretační šroub	4	63	Kotníkový adaptér	1
52	Kladkové lano	1	64	jednoruční adaptér	2

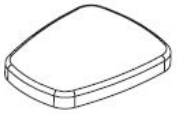
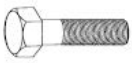
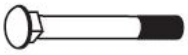
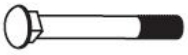
MONTÁŽNÍ SADA

Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1A	Šroub M6x60	8	13A	Šroub M8x45	1
2A	Šroub M8x20	2	14A	Šroub M12x85	3
3A	Šroub M8x35	4	15A	Šroub M10x75	1
4A	Šroub M10x20	4	1B	Podložka M6	8
5A	Šroub M10x50	12	2B	Podložka M8	7
6A	Šroub M10x65	9	3B	Podložka M10	72
7A	Šroub M10x70	3	4B	Podložka M12	14
8A	Šroub M10x75	8	5B	Podložka M17	4
9A	Šroub M10x65	1	1C	Matice M6	8
10A	Šroub M12x75	1	2C	Matice M8	1
11A	Šroub M12x115	2	3C	Matice M10	36
12A	Šroub M12x130	1	4C	Matice M12	7

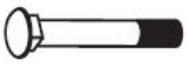
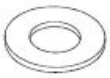
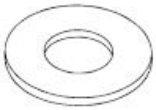
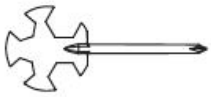
SEZNAM DÍLŮ

1  x1	2  x1	3  x1	4  x2	5  x1
6  x1	7  x2	8  x1	9  x1	10  x1
11  x2	12  x1	13  x1	14  x1	15  x1
16  x1	17  x2	18  x1	19  x1	20  x1
21  x1	22  x1	23  x1	24  x1	25  x1
26  x1	27  x1	28  x2	29  x1	30  x1
31  x4	32  x2	33  x11	34  x1	35  x2
36  x1	37  x1	38  x1	39  x1	40  x2

SEZNAM DÍLŮ

41  x2	42  x1	43  x1	44  x1	45  x17
46  x8	47  x10	48  x1	49  x1	50  x1
51  x4	52  x1	53  x1	54  x1	55  x2
56  x2	57  x2	58  x1	59  x1	60  x5
61  x2	62  x2	63  x1	64  x2	1A  M6x60mm x8
2A  M8x20mm x2	3A  M8x35mm x4	4A  M10x20 mm x4	5A  M10x50mm x12	6A  M10x65mm x9
7A  M10x70mm x3	8A  M10x75mm x8	9A  M10x65mm x1	10A  M12x75mm x1	11A  M12x115mm x2

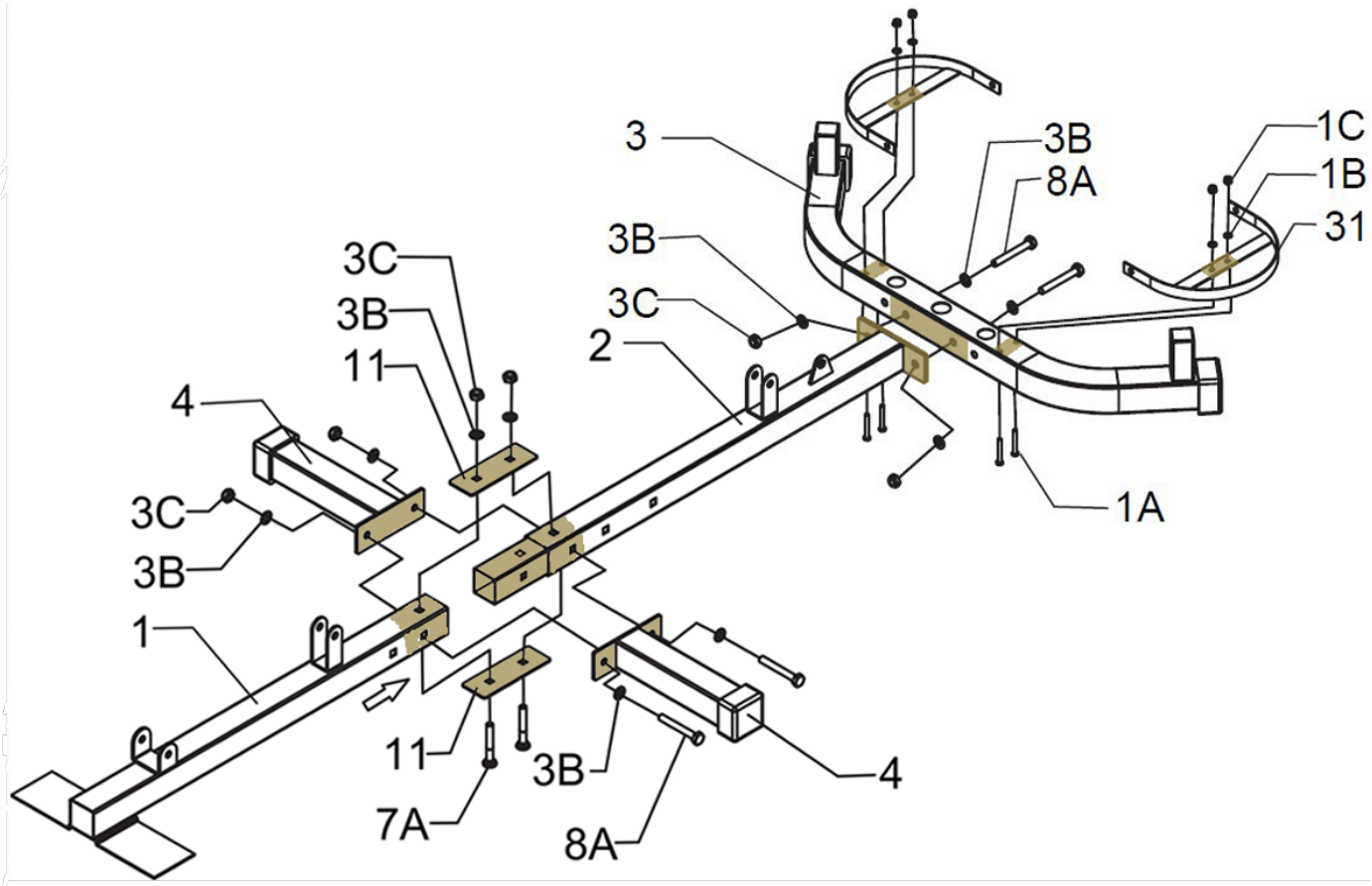
MONTÁŽNÍ SADA

12A  M12x130mm x1	13A  M8x45mm x1	14A  M12x85mm x3	15A  M10x75mm x1	1B  Ø6mm x8
2B  Ø8mm x7	3B  Ø10mm x72	4B  Ø12mm x14	5B  Ø17mm x4	1C  M6 x8
2C  M8 x1	3C  M10 x36	4C  M12 x7	 x2	 x1



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

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



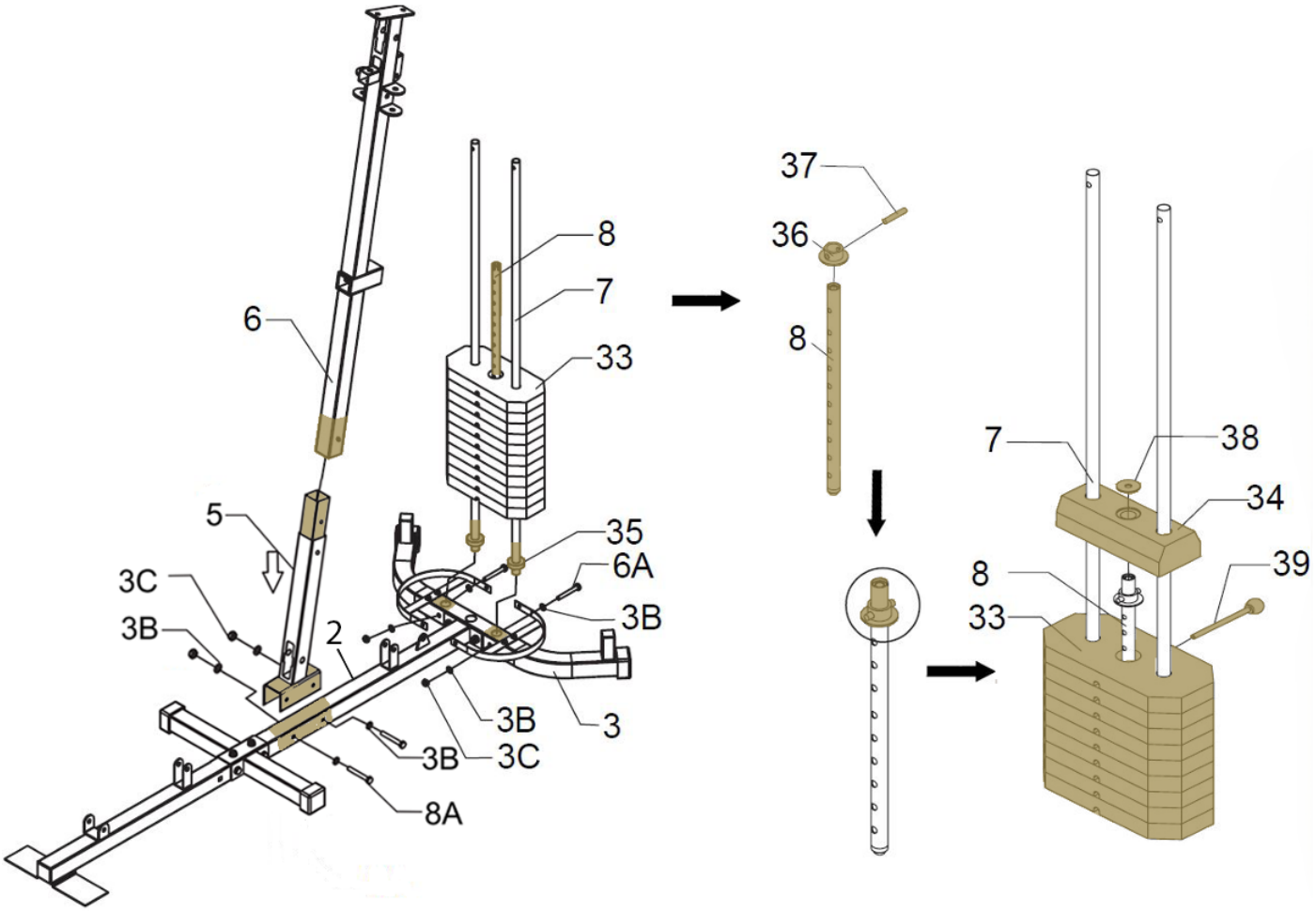
KROK 1

1. Hlavním rám (2) propojte s předním rámem (1) pomocí předních stabilizátorů (4), 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C) a 2 spojovacích destiček (11), 2 šroubů M10x70 (7A), 2 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C).

2. K hlavnímu rámu (2) připevněte zadní stabilizátor (3) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C).

3. K zadnímu stabilizátoru (3) přidělejte rámy krytu závaží (31) pomocí 4 šroubů M6x60 (1A), 4 podložek M6 (1B) a 2 matic M6 (1C).

Nedotahujte matice a spoje!



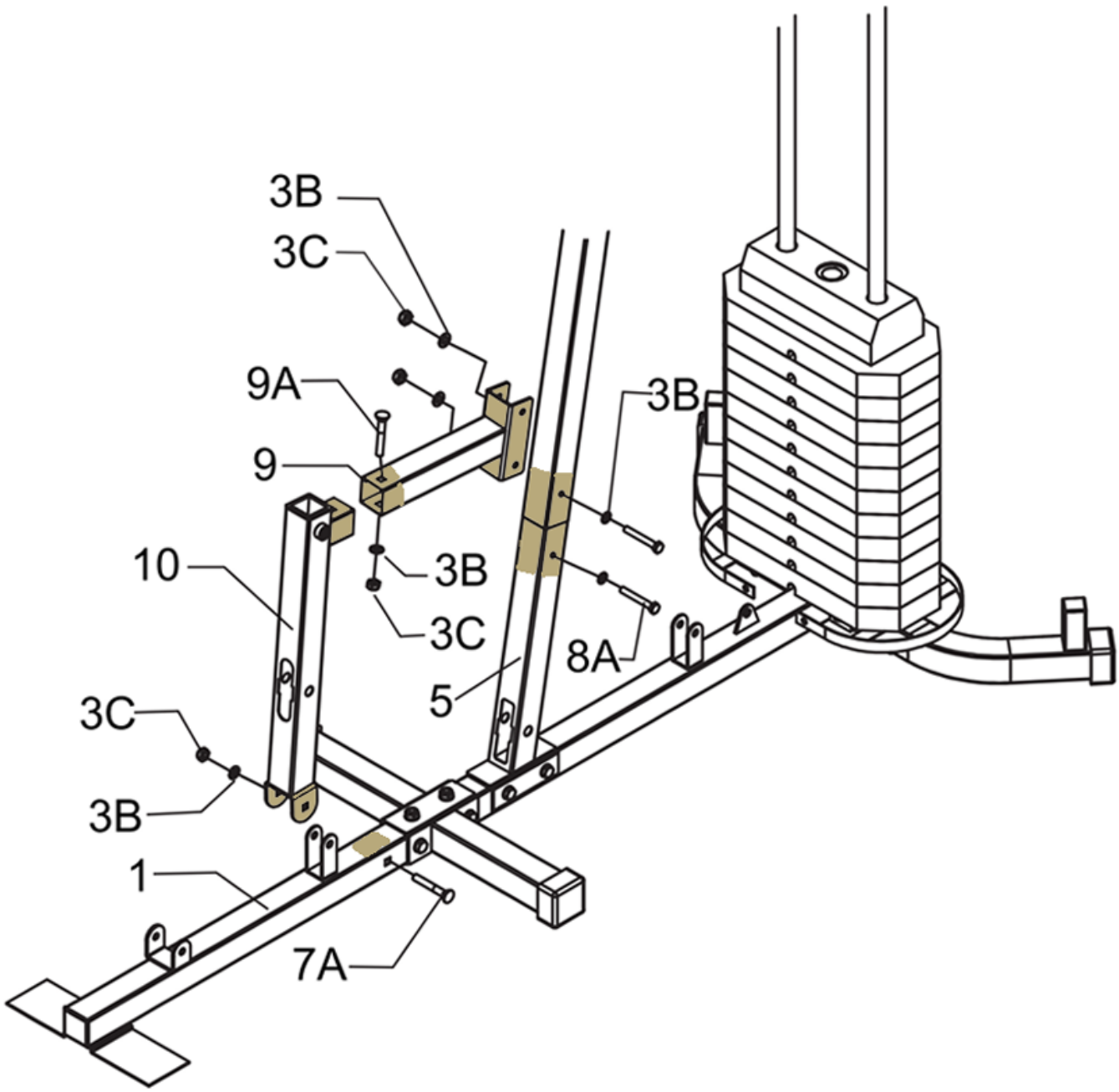
KROK 2

1. Vertikální rám (5) připevněte k hlavnímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M1 (3C).

2. Vodící tyče (7) nasuňte do zadního stabilizátoru (3). Následně je zajistěte pomocí 2 šroubů M10x65 (6A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C). Poté nasuňte na vodící tyče (7), gumové dorazy (35), 11 kusů závaží (33) a vsuňte do nich tyč pro volbu závaží (8) s přidělaným zajištěním (36) pomocí zajišťovacího kolíku (37). Nakonec nasaďte horní cihlu závaží (34), do ní vložte podložku (38) a závaží zajistěte kolíkem (39).

3. Nasuňte nástavec vertikálního rámu (6) na vertikální rám (5).

Nedotahujte matice a spoje!



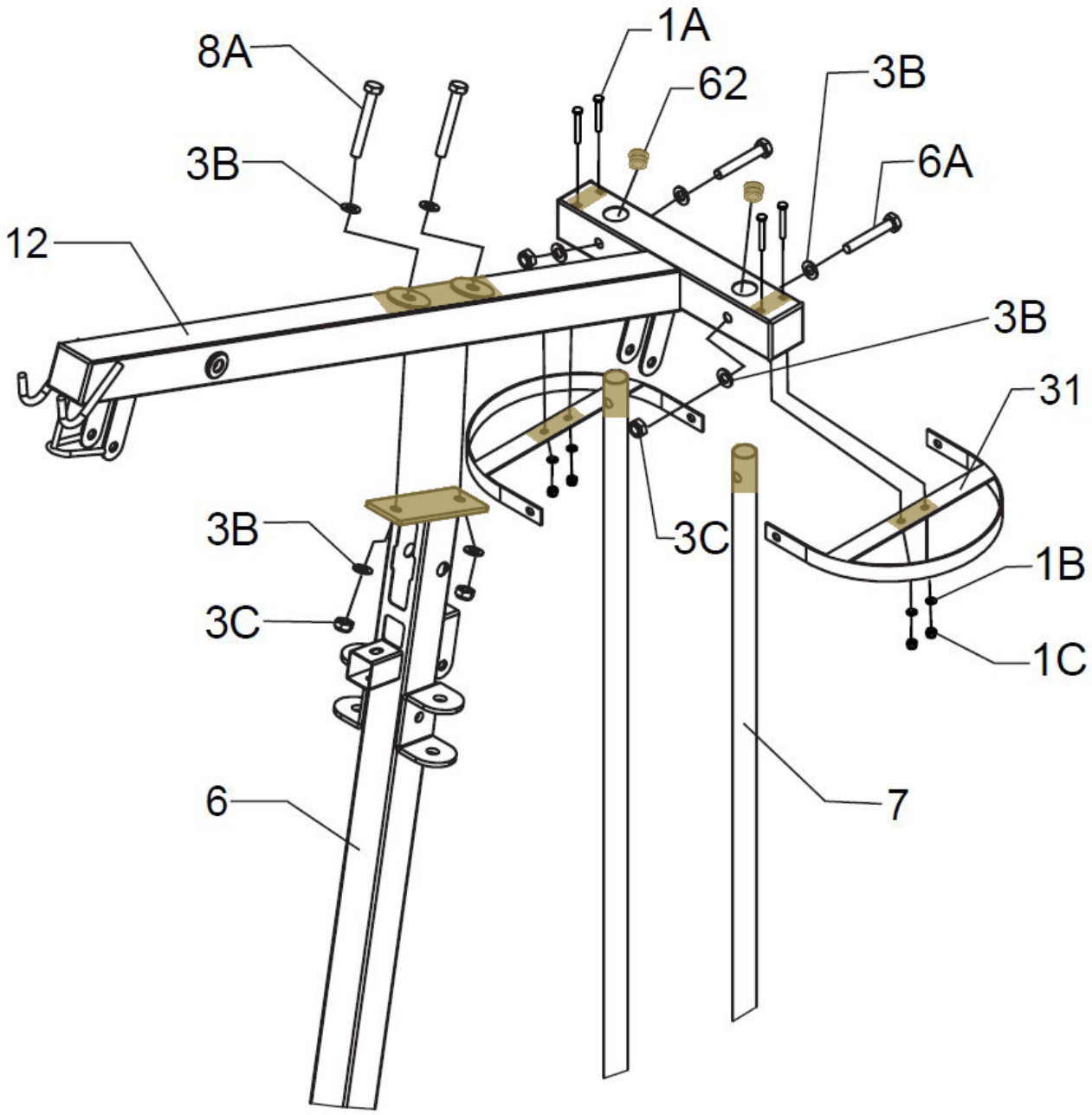
KROK 3

1. K vertikálnímu rámu (5), přidělejte středový rám (9) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C).

2. K středovému rámu (9) přidělejte hlavní rám sedáku (10) pomocí šroubu M10x65 (9A), podložky M10 (3B) a matice M10 (3C).

3. Rám sedáku (10) následně přidělejte k přednímu rámu (1) pomocí šroubu M10x70 (7A), podložky M10 (3B) a matice M10 (3C).

Nedotahujte matice a spoje!

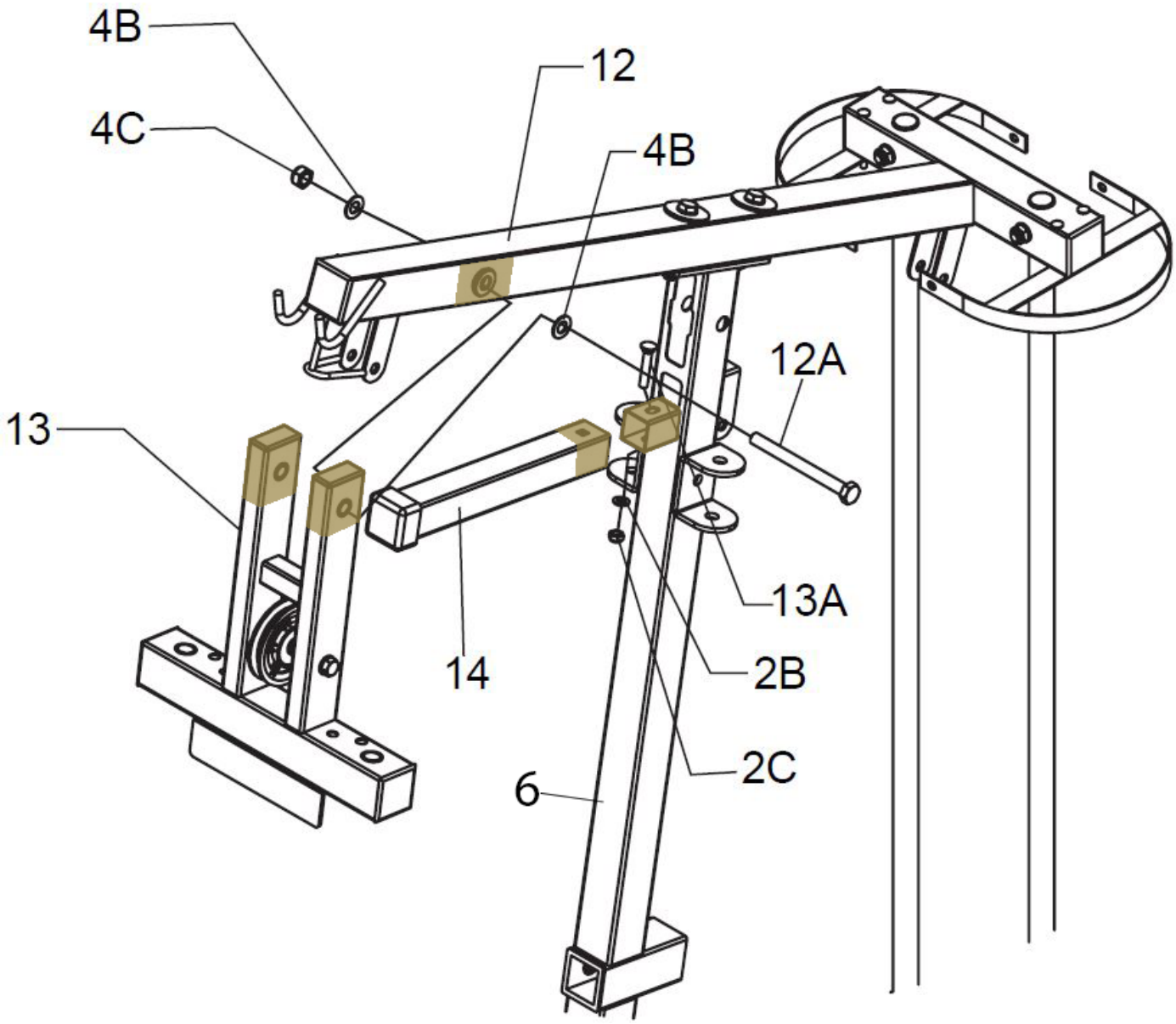


KROK 4

1. Horní rám (12) nasaďte na vodící tyče (7), kde jej zajistěte pomocí 2 šroubů M10x65 (6A), 4 podložek M10 (3B), 2 matic M10 (3C) a následně horní rám (12) přidělejte k nástavci vertikálního rámu (6) pomocí 2 šroubů M10x75 (8A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C)

2. Na horní rám (12) přidělejte rámy krytu závaží (31) pomocí 4 šroubů M6x60 (1A), 4 podložek M6 (1B) a 2 matic M6 (1C).

Nedotahujte matice a spoje!

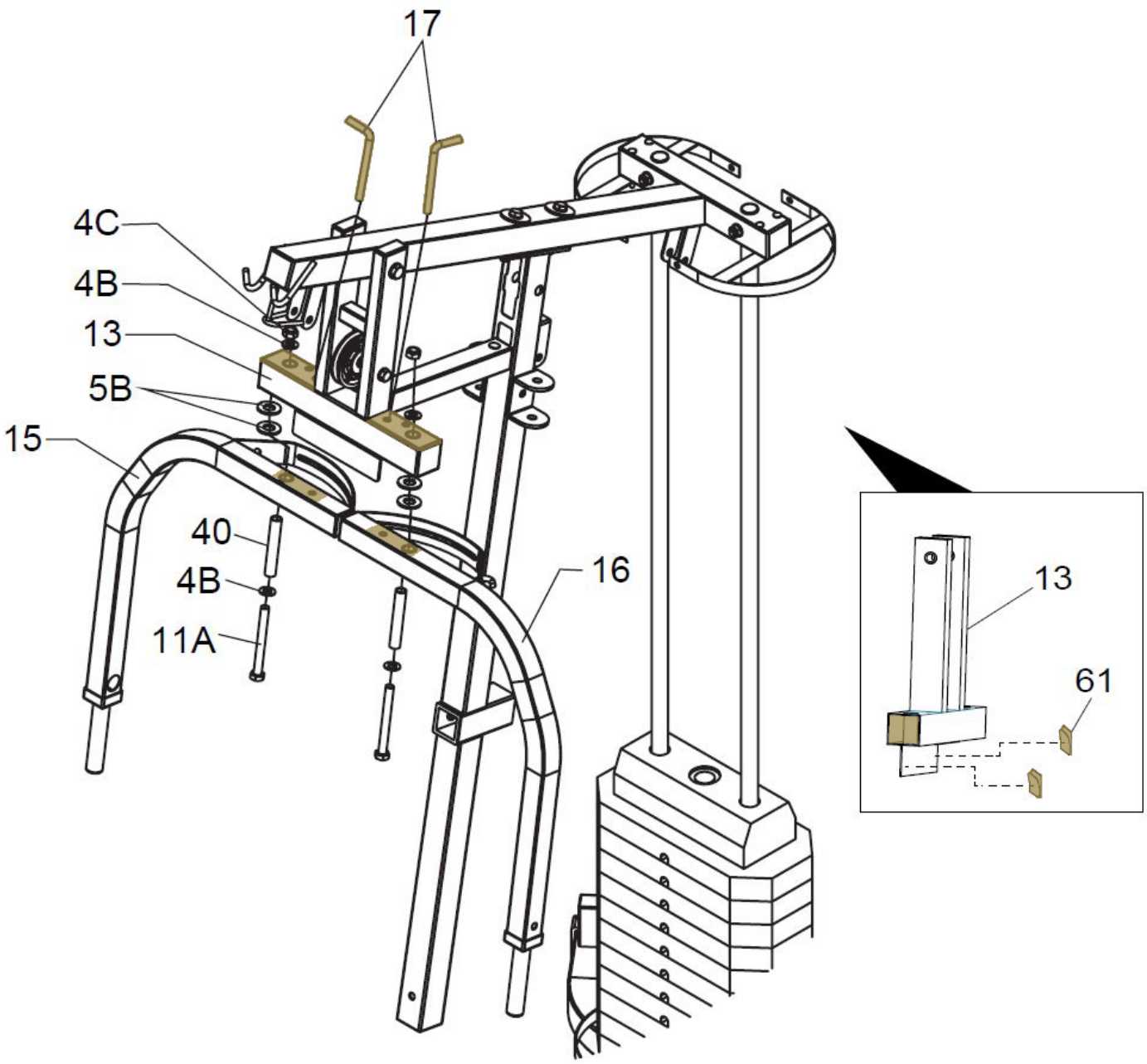


KROK 5

1. K hornímu rámu (12) přidělejte rám peck-decku (13) pomocí šroubu M12x130 (12A), 2 podložek M12 (4B) a matice M12 (4C).

2. K nástavci vertikálního rámu (6) přidělejte doraz peck-decku pomocí šroubu M8x45 (13A), podložky M8 (2B) a matice M8 (2C).

Nedotahujte matice a spoje!

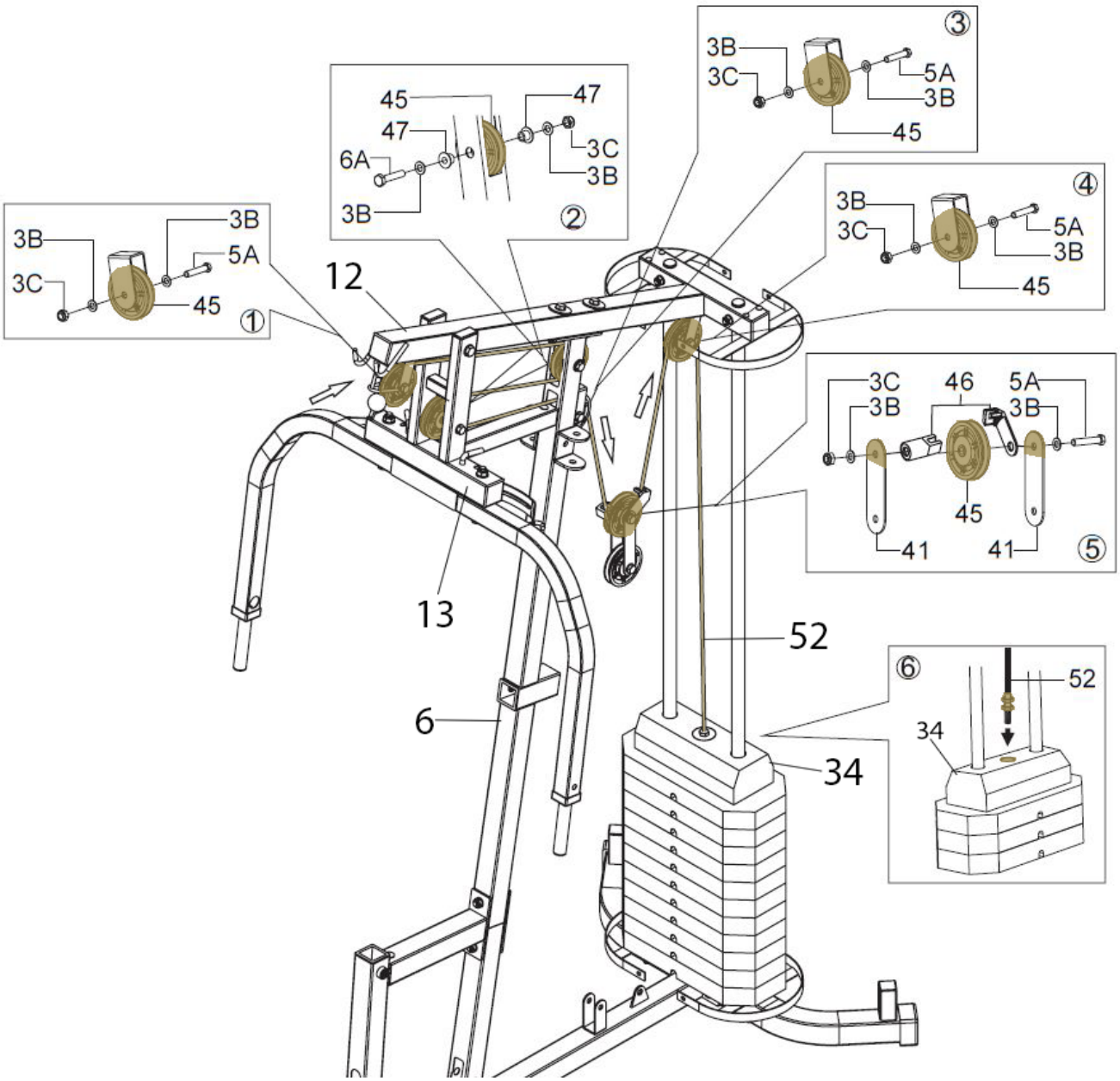


KROK 6

1. Pravé (15) a levé (16) rameno peck-decku přidělejte k rámu peck-decku (13) pomocí 2 šroubů M12x115 (11A), 4 podložek M12 (4B), 2 vymezovacích pouzder (40), 4 podložek M17 (5B) a 2 matic M12 (4C). Nakonec zajistěte ramena peck-decku pomocí aretačních kolíků (17).

2. Do rámu peck-decku (13) nacvakněte záslepky (61).

Nedotahujte matice a spoje!



KROK 8

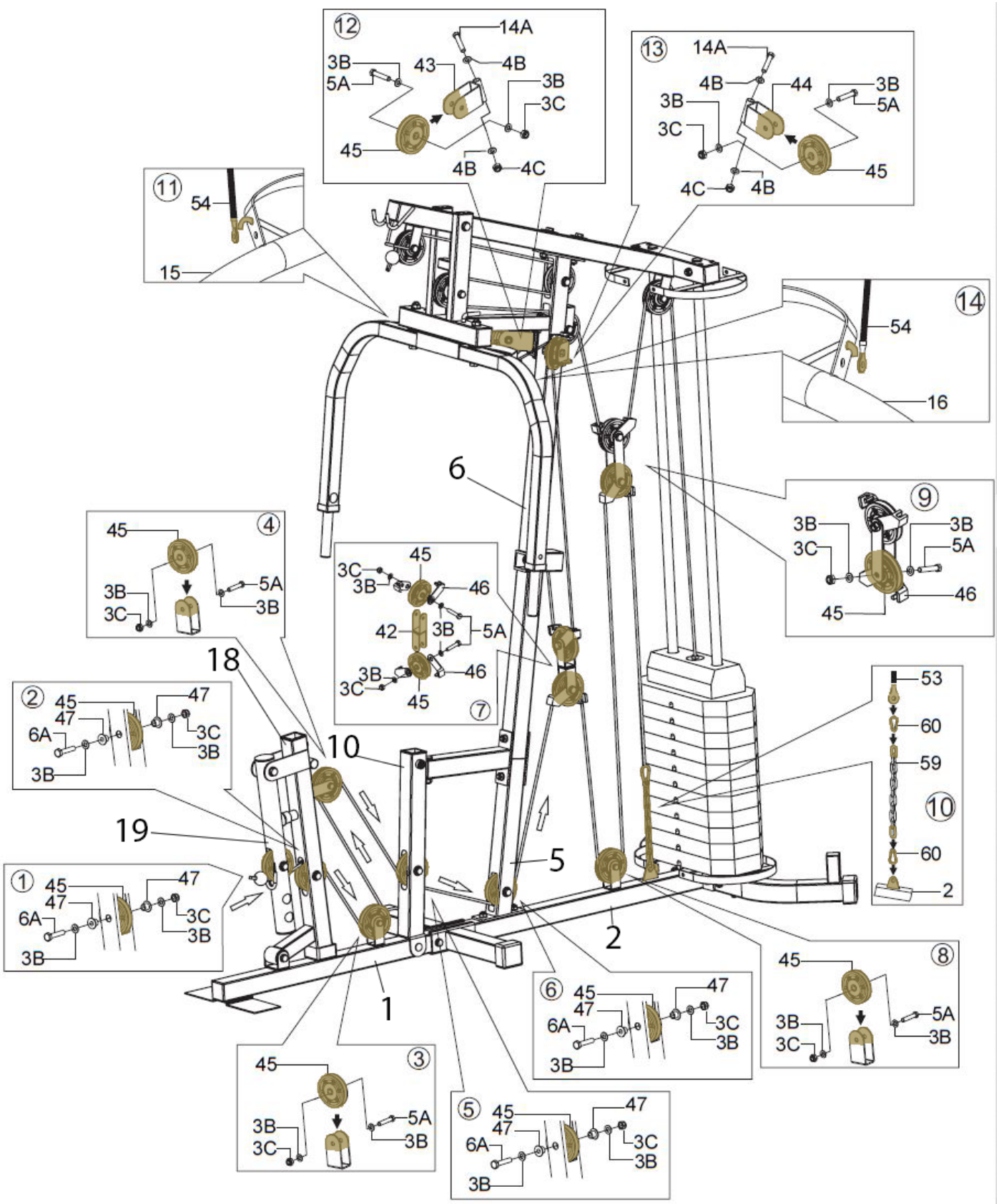
1. Kladkové lano (52) natáhněte dle obrázku až do horní cihličky závaží (34), kam jej zašroubujte.

2. Do horního rámu (12) zasaďte 2 kladková ložiska (45) a přidělejte je pomocí 2 šroubů M10x50 (5A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (1 a 4).

3. Do nástavce vertikálního rámu (6) přidělejte kladkové ložisko (45) pomocí šroubu M10x65 (6A), 2 podložek M10 (3B), 2 vymezovacích pouzder (47) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (2). Následně do vertikálního rámu (6) přidělejte další kladkové ložisko (45) a přidělejte ho pomocí šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (3).

4. Na kladkové lano (52) přidělejte kladkové ložisko (45) mezi 2 spojovací destičky (41) společně s vodičem kladkového lana (46) a zajistěte jej pomocí šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (5).

MONTÁŽ VĚŽE


12
14A
3B
5A
43
4B
3B
3C
45
4B
4C
13
14A
4B
44
3B
5A
3B
3C
45
4C
4B
11
54
15
14
54
16
6
9
3B
3C
3B
5A
46
45
4
45
3B
3C
5A
3B
45
3C
3B
46
42
3B
5A
3B
3C
46
45
7
18
2
45
47
47
6A
3C
3B
3B
10
53
60
59
10
60
2
19
1
45
47
47
6A
3C
3B
3B
5
2
8
45
3B
3C
5A
3B
6
45
47
47
6A
3C
3B
3B
1
3
45
3B
3C
5A
3B
5
45
47
47
6A
3C
3B
3B

KROK 9

1. Kladkové lano (53) natáhněte dle obrázku až k hlavnímu rámu (2), kam jej přidělejte pomocí 2 karabin (60) a řetězu (59) jak je znázorněno v detailu (10).

2. Do rámu pěnových válců (19) přidělejte kladkové ložisko (45) pomocí šroubu M10x65 (6A), 2 podložek M10 (3B), 2 vymezovacích pouzder (47) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (1).

3. Do rámu předkopávání (18) přidělejte kladkové ložisko (45) pomocí šroubu M10x65 (6A), 2 podložek M10 (3B), 2 vymezovacích pouzder (47) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (2). Následně do rámu předkopávání (18) přidělejte další kladkové ložisko (45) a přidělejte ho pomocí šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (4).

4. Do předního rámu (1) přidělejte kladkové ložisko (45) a přidělejte ho pomocí šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (3).

5. Do rámu předkopávání (10) přidělejte kladkové ložisko (45) pomocí šroubu M10x65 (6A), 2 podložek M10 (3B), 2 vymezovacích pouzder (47) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (5).

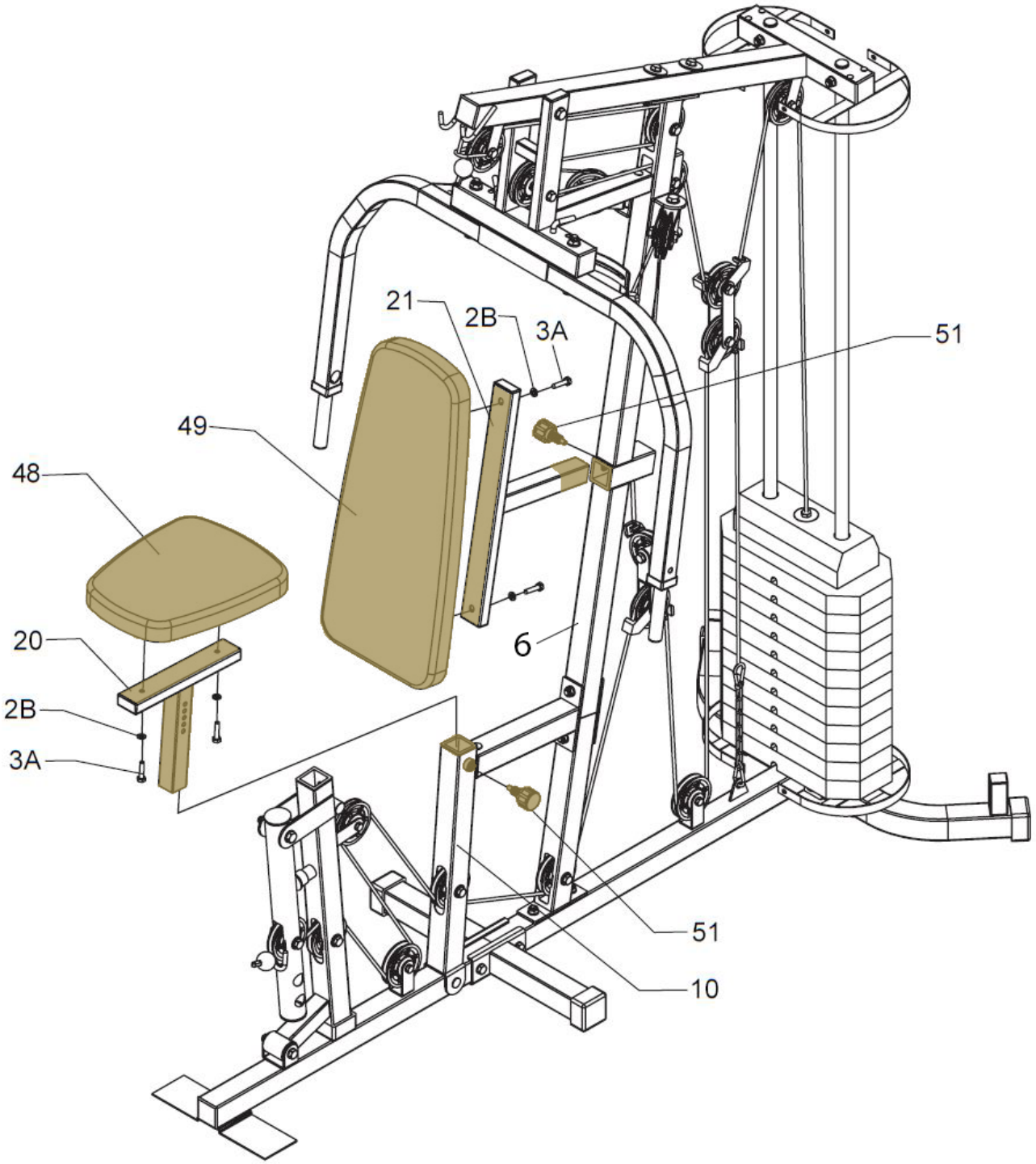
6. Do vertikálního rámu (5) přidělejte kladkové ložisko (45) pomocí šroubu M10x65 (6A), 2 podložek M10 (3B), 2 vymezovacích pouzder (47) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (6).

7. Kladkové lano (54) natáhněte podle obrázku a zajistěte jej k pravému (15) a levému (16) rameni peck-decku. Následně na kladková lana (54 a 53) usaďte kladková ložiska (45), která přidělejte do dvojitého rámu kladky (42), společně s vodiči kladkového lana (46) pomocí 2 šroubů M10x50 (5A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (7).

8. K hlavnímu rámu (2) přidělejte kladkové ložisko (45) pomocí šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a matice M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (8).

9. Podle detailu (9) přidělejte kladkové ložisko (45), mezi spojovací destičky (41) společně s vodičem kladkového lana (46) a zajistěte jej pomocí šroubu M10x50 (5A), 2 podložek M10 (3B) a matice M10 (3C).

10. Pravý (43) a levý (44) otočný rám kladky přidělejte k nástavci vertikálního rámu (6) pomocí 2 šroubů M12x85 (14A), 4 podložek M12 (4B) a 2 matic M12 (4C). Do pravého (43) a levého (44) otočného rámu kladky následně přidělejte 2 kladková ložiska (45) pomocí 2 šroubů M10x50 (5A), 4 podložek M10 (3B) a 2 matic M10 (3C) jak je znázorněno v detailu (12 a 13).

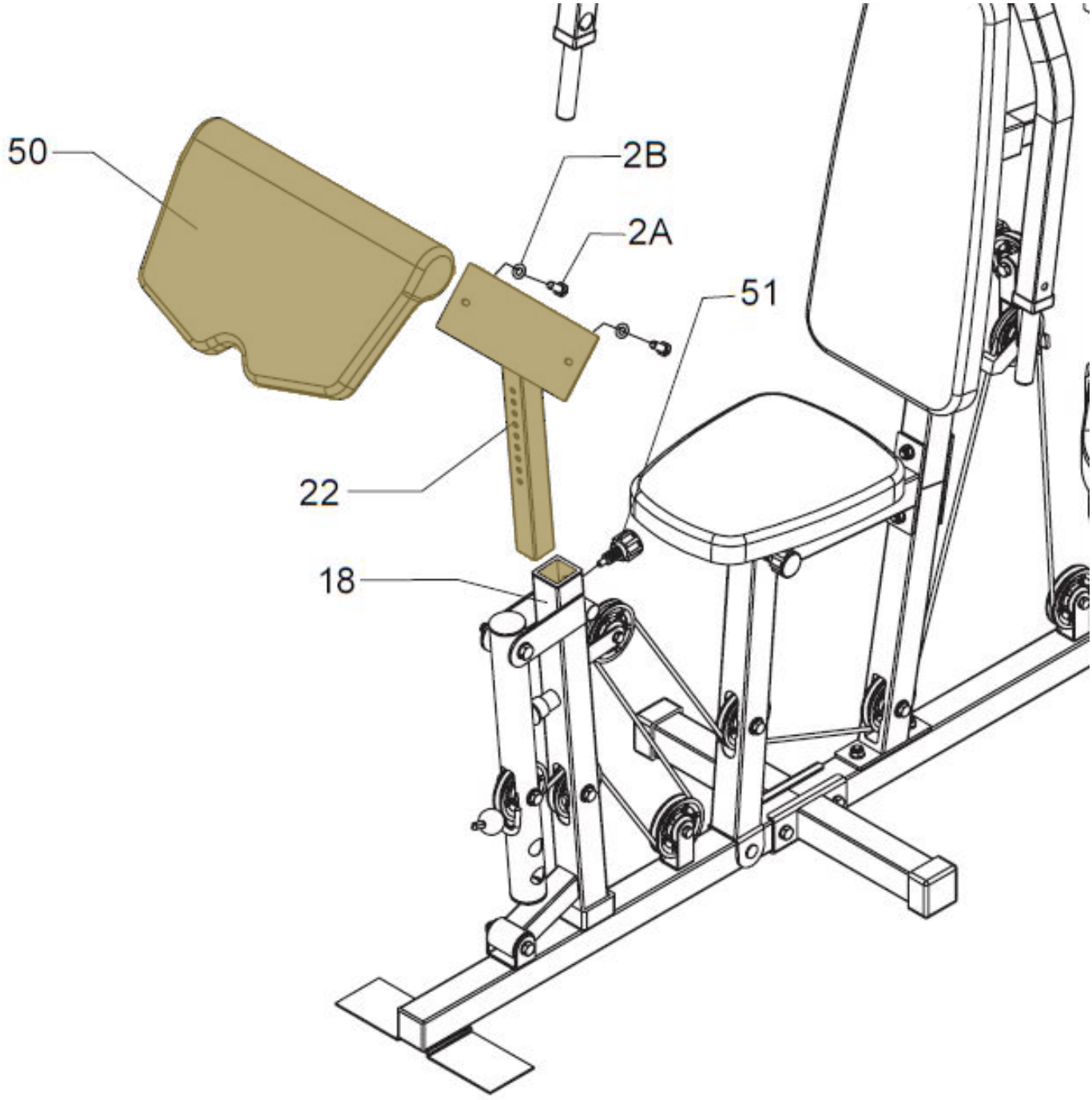


KROK 10

1. Přidělejte sedák (48) k rámu sedáku (20) pomocí 2 šroubů M8x35 (3A) a 2 podložek M8 (2B). Následně sedák s rámem sedáku (20) zasuňte do hlavního rámu sedáku (10) a zajistěte pomocí aretačního šroubu (51).

2. Zádovou opěrku (49) přidělejte k rámu zádové opěrky (21) pomocí 2 šroubů M8x35 (3A) a 2 podložek M8 (2B). Následně zádovou opěrku s rámem zádové opěrky (21) nasuňte do nástavce vertikálního rámu (6) a zajistěte pomocí aretačního šroubu (51).

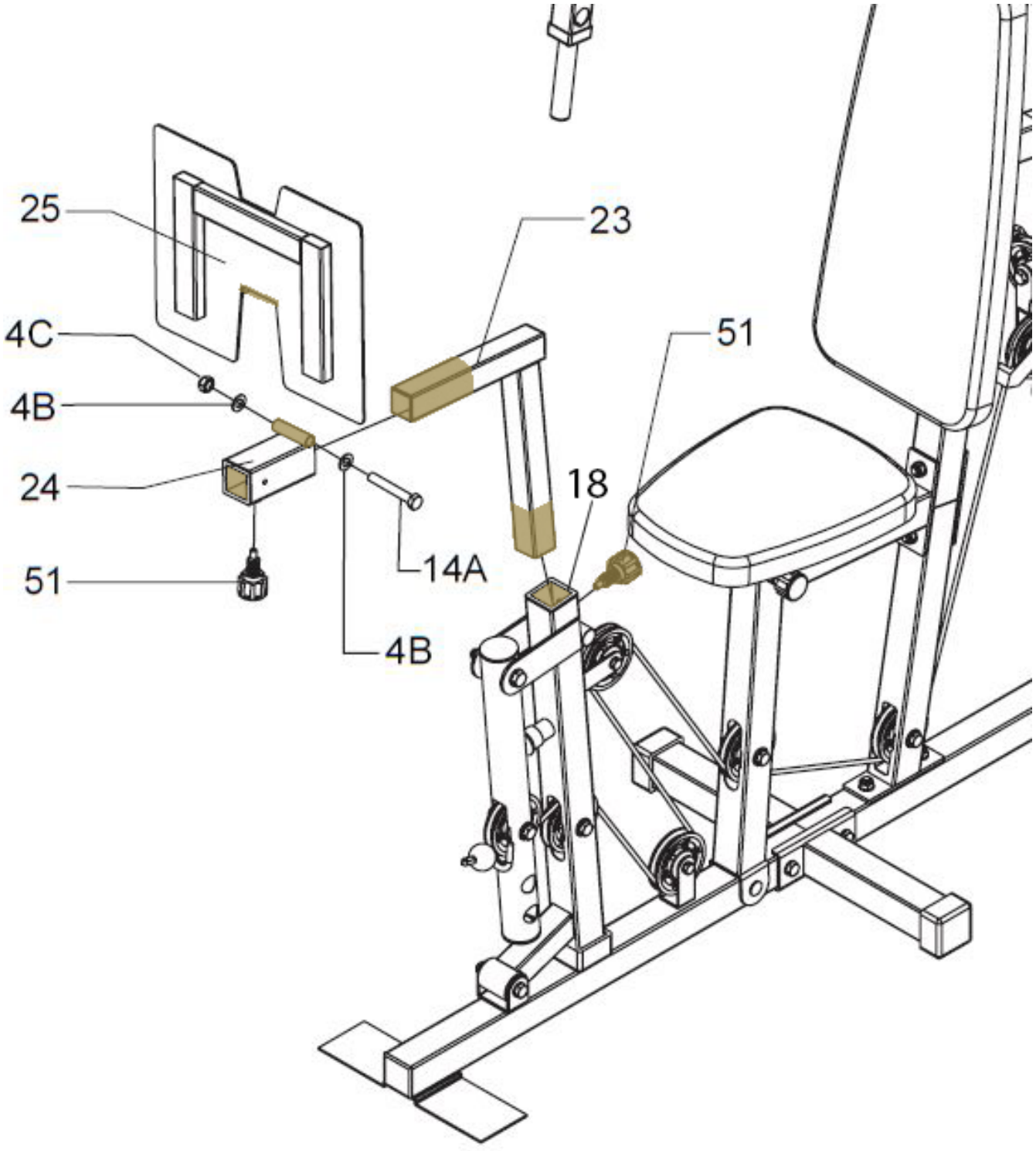
Nedotahujte matice a spoje!



KROK 11

1. Přidělejte bicepsovou opěrku (50) k rámu bicepsové opěrky (22) pomocí 2 šroubů M8x20 (2A) a 2 podložek M8 (2B). Následně bicepsovou opěrku s rámem bicepsové opěrky (22) nasuňte do rámu předkopávání (18) a zajistěte pomocí aretačního šroubu (51).

Nedotahujte matice a spoje!

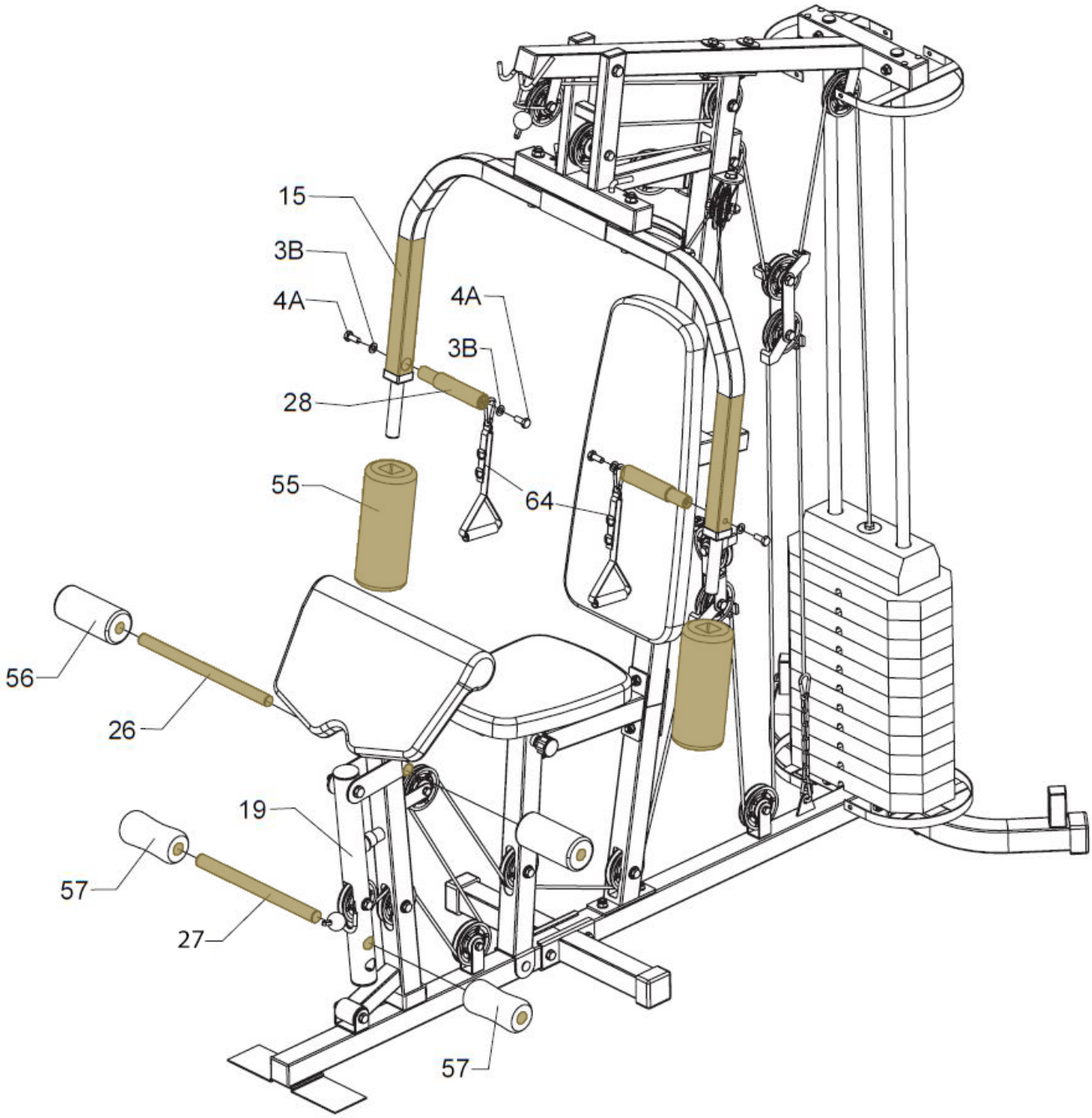


KROK 12

1. Přidělejte spojovací rám legpressu (24) k desce legpressu (25) pomocí šroubu M12x85 (14A), 2 podložek M12 (4B) a matice M12 (4C).

2. Spojovací rám legpressu (24) s namontovanou deskou legpressu (25) nasuňte na rám legpressu (23) kde ho zajistěte aretačním šroubem (51) a následně rám legpressu nasuňte do rámu předkopávání (18) a zajistěte ho aretačním šroubem (51)

Nedotahujte matice a spoje!

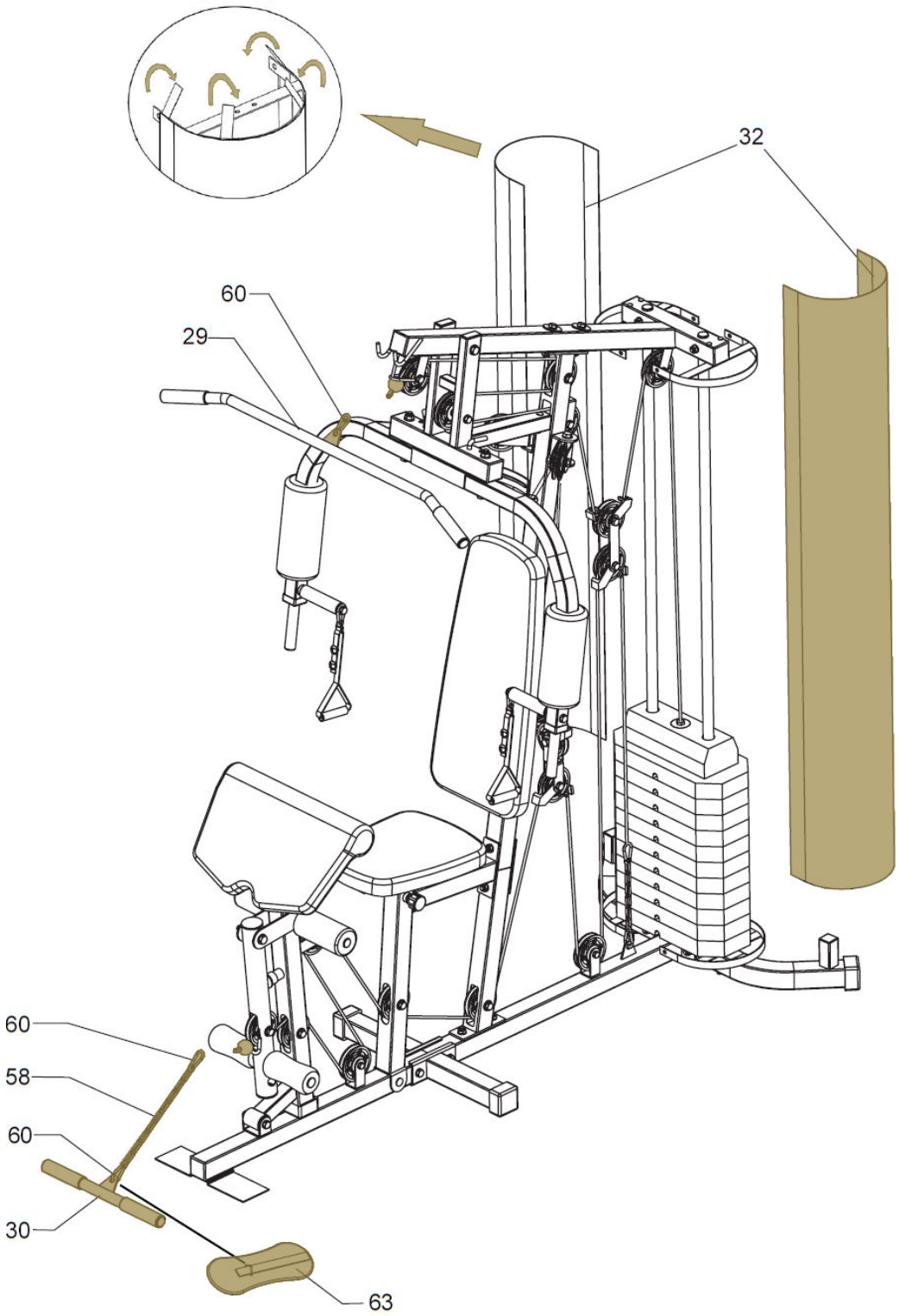


KROK 13

1. Na pravé (15) a levé (16) rameno peck-decku nasuňte pěnové válce peck-decku (55) a na ramena peck-decku (15 a 16) pak přidělejte madla peck-decku (28) pomocí 2 šroubů M10x20 (4A) a 2 podložek M10 (4A). Nakonec přidělejte na madla peck-decku (28) 2 jednoruční adaptéry (64) pomocí 2 šroubů M10x20 (4A) a 2 podložek M10 (4A).

2. Do rámu pěnových válců (19) a rámu předkopávání (10) vsuňte tyče pěnového válce (26 a 27), na které následně nasuňte pěnové válce (56) a malé pěnové válce (57).

Nedotahujte matice a spoje!



KROK 14

1. Kryty závaží (32) přidělejte na rámy krytu závaží (31) překlopením plíšků, dle detailu.
2. Dle potřeby přidělejte tricepsový adaptér (30), zádový adaptér (29) a kotníkový adaptér (63) pomocí řetězu (58) a karabin (60).

Dotáhněte veškeré spoje a matice!

Gratulujeme montáž je dokončená!

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.

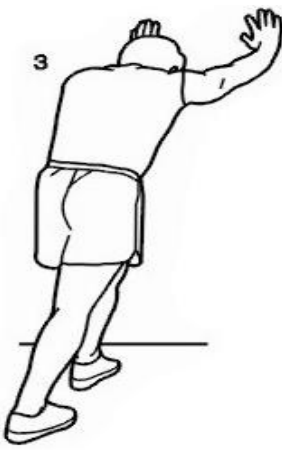
1. Předklon ke špičce chodidel

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.



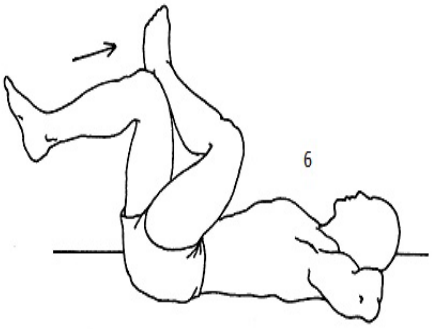
4. Protažení kvadricepsu

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.



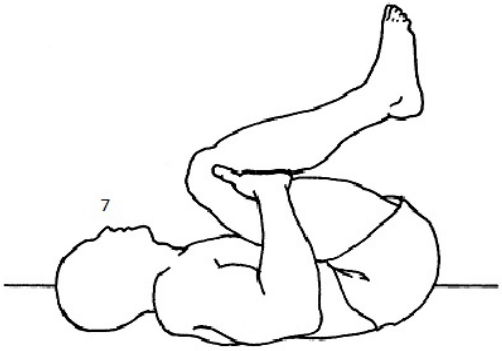
5. Protažení vnitřní strany stehna

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.



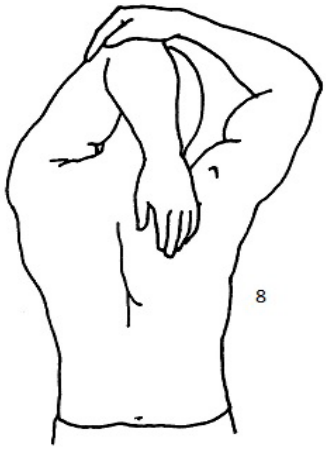
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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.

ÚDRŽBA

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

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

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

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

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

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

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

Záruční podmínky

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

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

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

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

nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením

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

• neodvratnou událostí, živelnou pohromou

• nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním

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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

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

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

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

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

Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

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

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

Pri montáži zariadenia je potreba presne dodržiavať návod a používať len časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je potrebné skontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť posilňovacej veže. Vymeňte preto ihneď poškodené alebo opotrebované súčiastky a odstavte prístroj z prevádzky až do vykonania potrebných opráv. Používajte v prípade potreby iba originálne náhradné diely. Preveďte raz mesačne kontrolu všetkých častí veže, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, laniek, 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 krytiek. Obojručné madlo by malo byť vždy odložené do háčikov na stĺpikoch. Ak bude treba naniesť na niektorý z dielov mazivo, odporúčame mazivo na báze lítia.

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

Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu používateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovaciu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. K cvičeniu používajte vhodný odev a športovú obuv. Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi. Na posilňovacej veži môže súčasne cvičiť iba jedna osoba. Naše produkty podliehajú stálemu, inovačnému procesu zabezpečenia kvality. 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 veže dostatok voľného priestoru bez nábytku či iných predmetov.

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

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

ZOZNAM DIELOV

Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
01	Predný rám	1	21	Rám chrbtovej opierky	1
02	Hlavný rám	1	22	Rám bicepsovej opierky	1
03	Zadný stabilizátor	1	23	Rám legpressu	1
04	Predný stabilizátory	2	24	Spojovací rám legpressu	1
05	Vertikálny rám	1	25	Doska legpressu	1
06	Nadstavec vertikálneho rámu	1	26	Tyč penového valca	1
07	Vodiace tyče	2	27	Kratšia tyč penového valca	1
08	Tyč pre voľbu závažia	1	28	Madlá peck-decku	2
09	Stredový rám	1	29	Široký chrbtový adaptér	1
10	Hlavný rám sedadla	1	30	Tricepsový adaptér	1
11	Spojovacia doštička	2	31	Rám krytu závažia	4
12	Horný rám	1	32	Kryt závažia	2
13	Rám peck-decku	1	33	Závažie (tehlička)	11
14	Doraz peck-decku	1	34	Horné závažie (tehlička)	1
15	Pravé rameno peck-decku	1	35	Gumový doraz	2
16	Ľavé rameno peck-decku	1	36	Zaistenie tyče pre výber závaží	1
17	Aretačný kolík	2	37	Zaisťovací kolík	1
18	Rám predkopávania	1	38	Podložka horného závažia	1
19	Rám penových valcov	1	39	Zaisťovací kolík	1
20	Rám sedadla	1	40	Vymedzovacie puzdrá	2

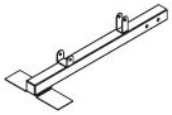
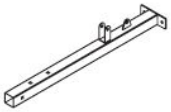
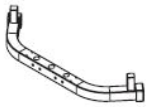
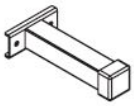
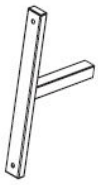
ZOZNAM DIELOV

Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
41	Spojovacia doštička kladky	2	53	Otočný rám kladky	1
42	Dvojitý rám kladky	1	54	Kladkové lano	1
43	Otočný rám kladky	1	55	Penový valec široký	2
44	Otočný rám kladky	1	56	Penový válec	2
45	Kladkové ložisko	17	57	Malý penový válec	2
46	Vodič lanka	8	58	Reťaz	1
47	Vymedzovacie puzdro	10	59	Kratšia reťaz	1
48	Sedačka	1	60	Karabína	5
49	Chrbtová opierka	1	61	Záslepka	2
50	Bicepsová opierka	1	62	Okrúhla záslepka	1
51	Aretačná skrutka	4	63	Členkový adaptér	1
52	Kladkové lano	1	64	Jednoručný adaptér	2

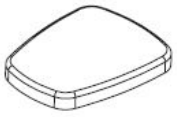
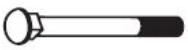
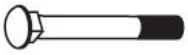
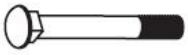
MONTÁŽNÁ SADA

Č .	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1A	Skrutka M6x60	8	13A	Skrutka M8x45	1
2A	Skrutka M8x20	2	14A	Skrutka M12x85	3
3A	Skrutka M8x35	4	15A	Skrutka M10x75	1
4A	Skrutka M10x20	4	1B	Podložka M6	8
5A	Skrutka M10x50	12	2B	Podložka M8	7
6A	Skrutka M10x65	9	3B	Podložka M10	72
7A	Skrutka M10x70	3	4B	Podložka M12	14
8A	Skrutka M10x75	8	5B	Podložka M17	4
9A	Skrutka M10x65	1	1C	Matica M6	8
10A	Skrutka M12x75	1	2C	Matica M8	1
11A	Skrutka M12x115	2	3C	Matica M10	36
12A	Skrutka M12x130	1	4C	Matica M12	7

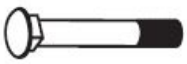
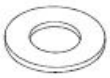
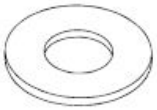
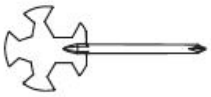
ZOZNAM DIELOV

1  x1	2  x1	3  x1	4  x2	5  x1
6  x1	7  x2	8  x1	9  x1	10  x1
11  x2	12  x1	13  x1	14  x1	15  x1
16  x1	17  x2	18  x1	19  x1	20  x1
21  x1	22  x1	23  x1	24  x1	25  x1
26  x1	27  x1	28  x2	29  x1	30  x1
31  x4	32  x2	33  x11	34  x1	35  x2
36  x1	37  x1	38  x1	39  x1	40  x2

ZOZNAM DIELOV

41  x2	42  x1	43  x1	44  x1	45  x17
46  x8	47  x10	48  x1	49  x1	50  x1
51  x4	52  x1	53  x1	54  x1	55  x2
56  x2	57  x2	58  x1	59  x1	60  x5
61  x2	62  x2	63  x1	64  x2	1A  M6x60mm x8
2A  M8x20mm x2	3A  M8x35mm x4	4A  M10x20 mm x4	5A  M10x50mm x12	6A  M10x65mm x9
7A  M10x70mm x3	8A  M10x75mm x8	9A  M10x65mm x1	10A  M12x75mm x1	11A  M12x115mm x2

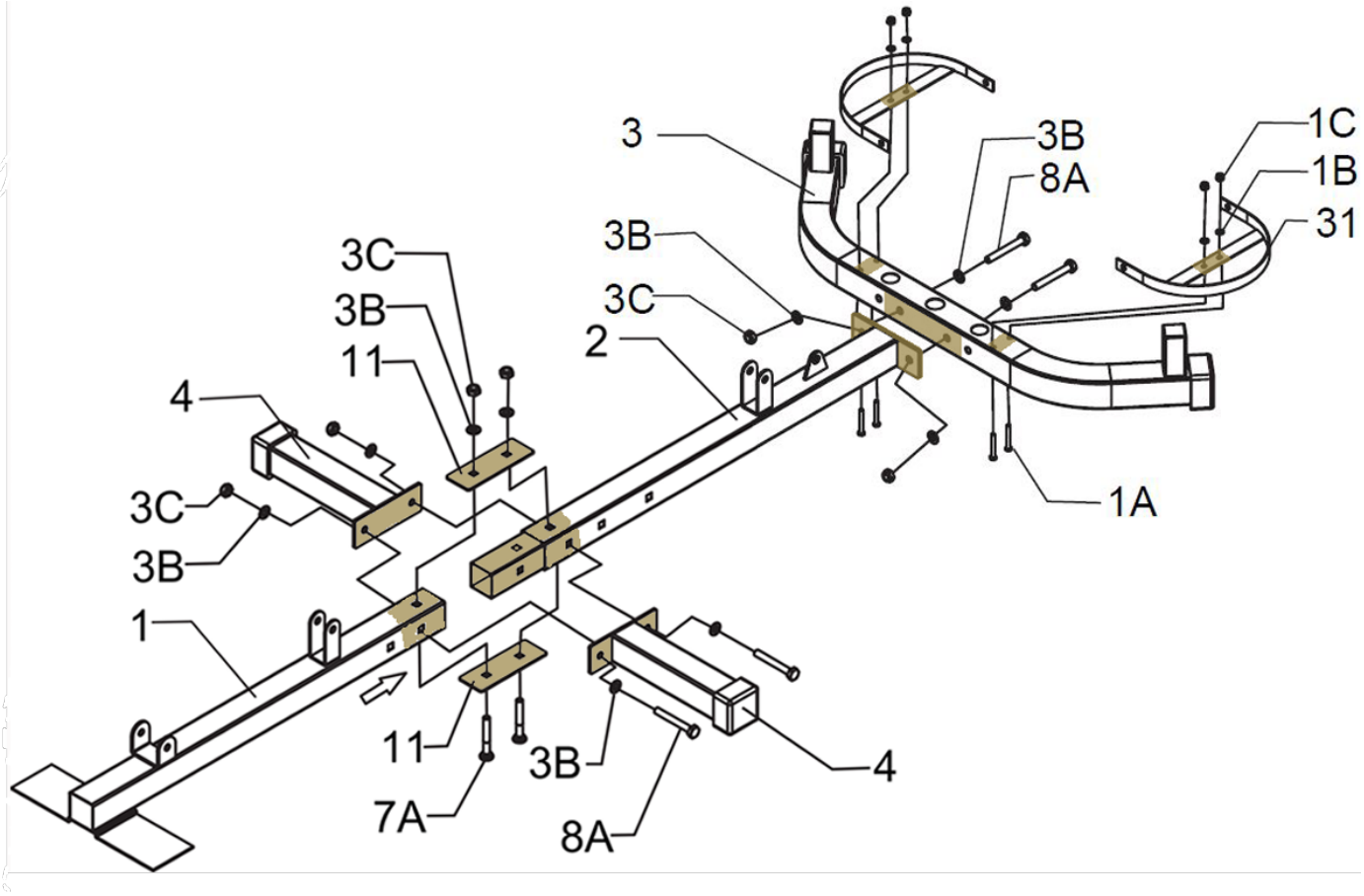
ZOZNAM DIELOV

12A  M12x130mm x1	13A  M8x45mm x1	14A  M12x85mm x3	15A  M10x75mm x1	1B  Ø6mm x8
2B  Ø8mm x7	3B  Ø10mm x72	4B  Ø12mm x14	5B  Ø17mm x4	1C  M6 x8
2C  M8 x1	3C  M10 x36	4C  M12 x7	 x2	 x1



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

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



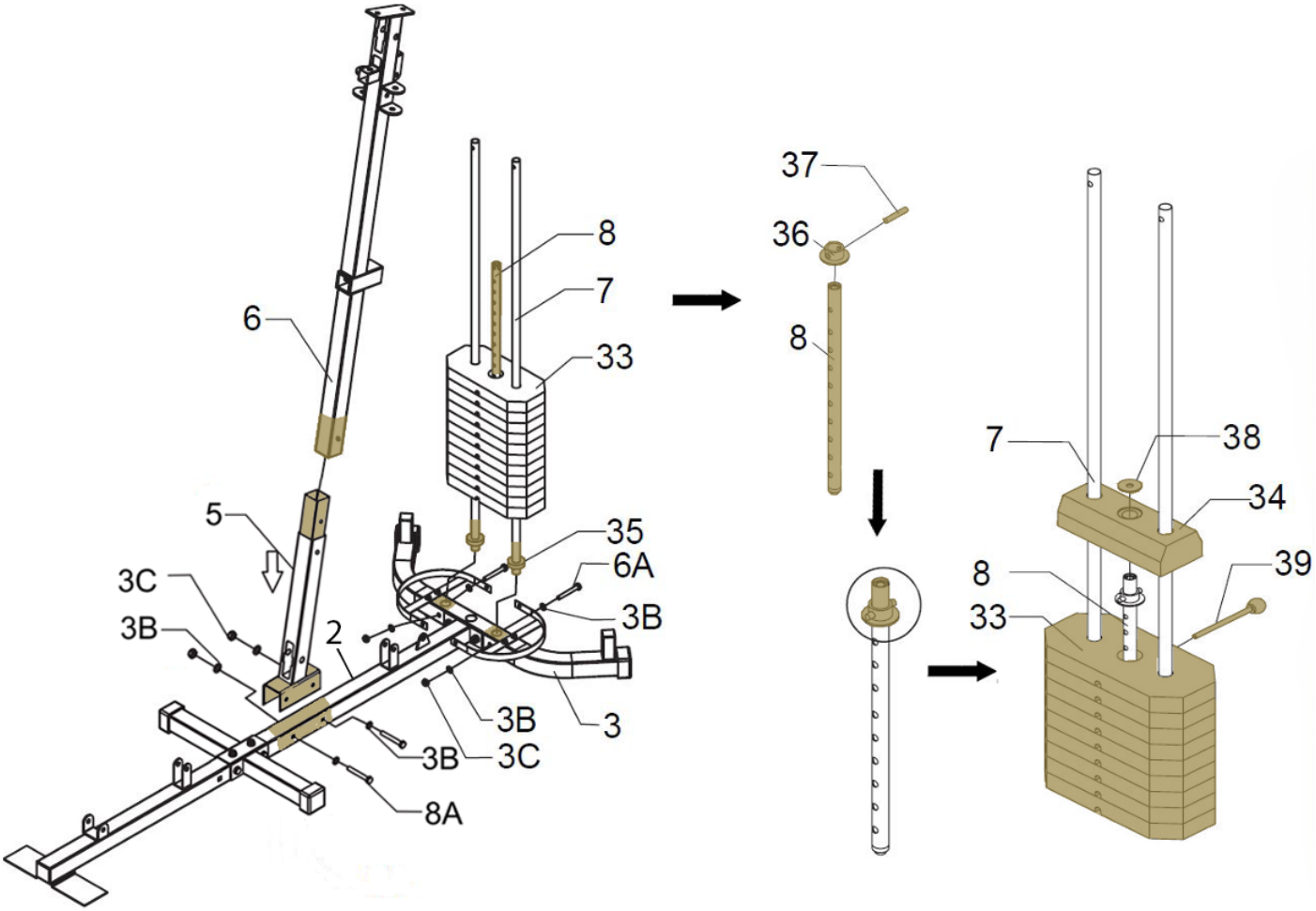
KROK 1

1. Hlavným rámom (2) prepojte s predným rámom (1) pomocou predných stabilizátorov (4), 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (3C) a 2 spojovacích doštičiek (11), 2 skrutiek M10x70 (7A), 2 (3C).

2. K hlavnému rámu (2) pripevnite zadný stabilizátor (3) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (3C).

3. K zadnému stabilizátoru (3) prirobte rámy krytu závažia (31) pomocou 4 skrutiek M6x60 (1A), 4 podložiek M6 (1B) a 2 matíc M6 (1C).

Nedoťahujte matice a spoje!



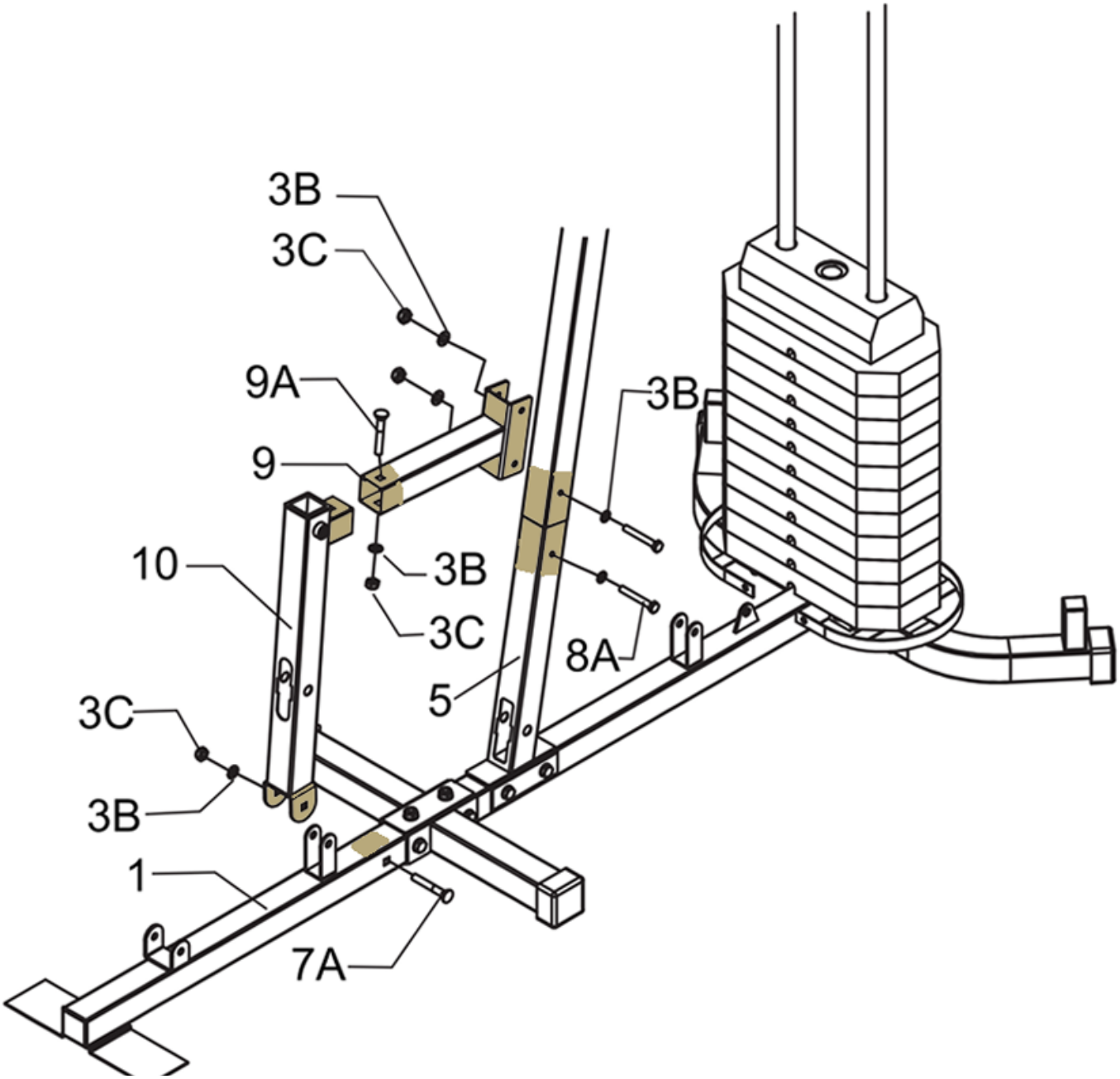
KROK 2

1. Vertikálny rám (5) pripevnite k hlavnému rámu (2) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 2 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M1 (3C).

2. Vodiace tyče (7) nasuňte do zadného stabilizátora (3). Následne ich zaistite pomocou 2 skrutiek M10x65 (6A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (3C). Potom nasuňte na vodiace tyče (7), gumové dorazy (35), 11 kusov závažia (33) a vsuňte do nich tyč na voľbu závažia (8) s prirobeným zaistením (36) pomocou zaisťovacieho kolíka (37). Nakoniec nasaďte hornú tehlu závažia (34), do nej vložte podložku (38) a závažie zaistite kolíkom (39).

3. Nasuňte nadstavec vertikálneho rámu (6) na vertikálny rám (5).

Nedoťahujte matice a spoje!



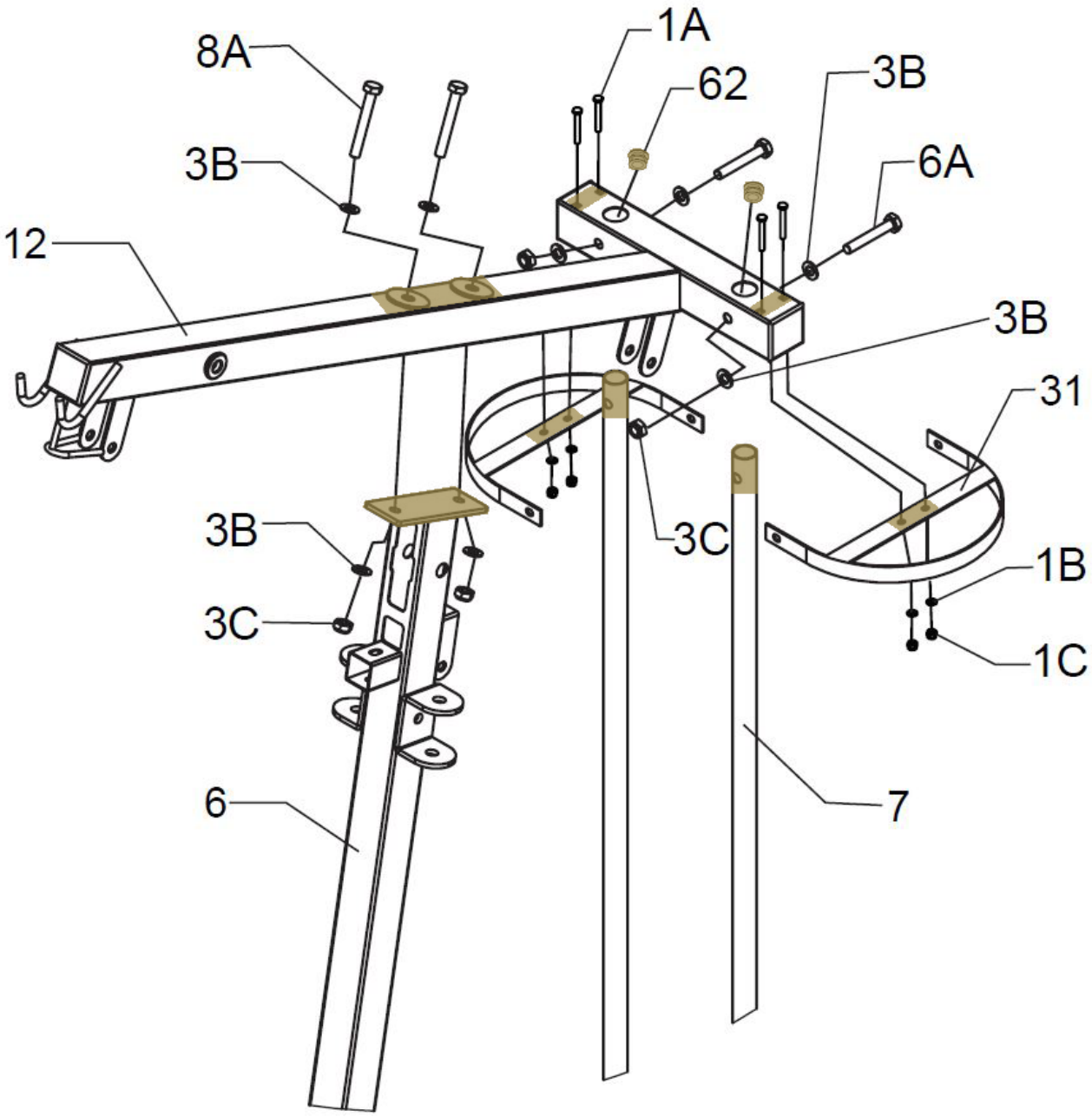
KROK 3

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

2. K stredovému rámu (9) prirobte hlavný rám sedadla (10) pomocou skrutky M10x65 (9A), podložky M10 (3B) a matice M10 (3C).

3. Rám sedadla (10) následne prirobte k prednému rámu (1) pomocou skrutky M10x70 (7A), podložky M10 (3B) a matice M10 (3C).

Nedoťahujte matice a spoje!

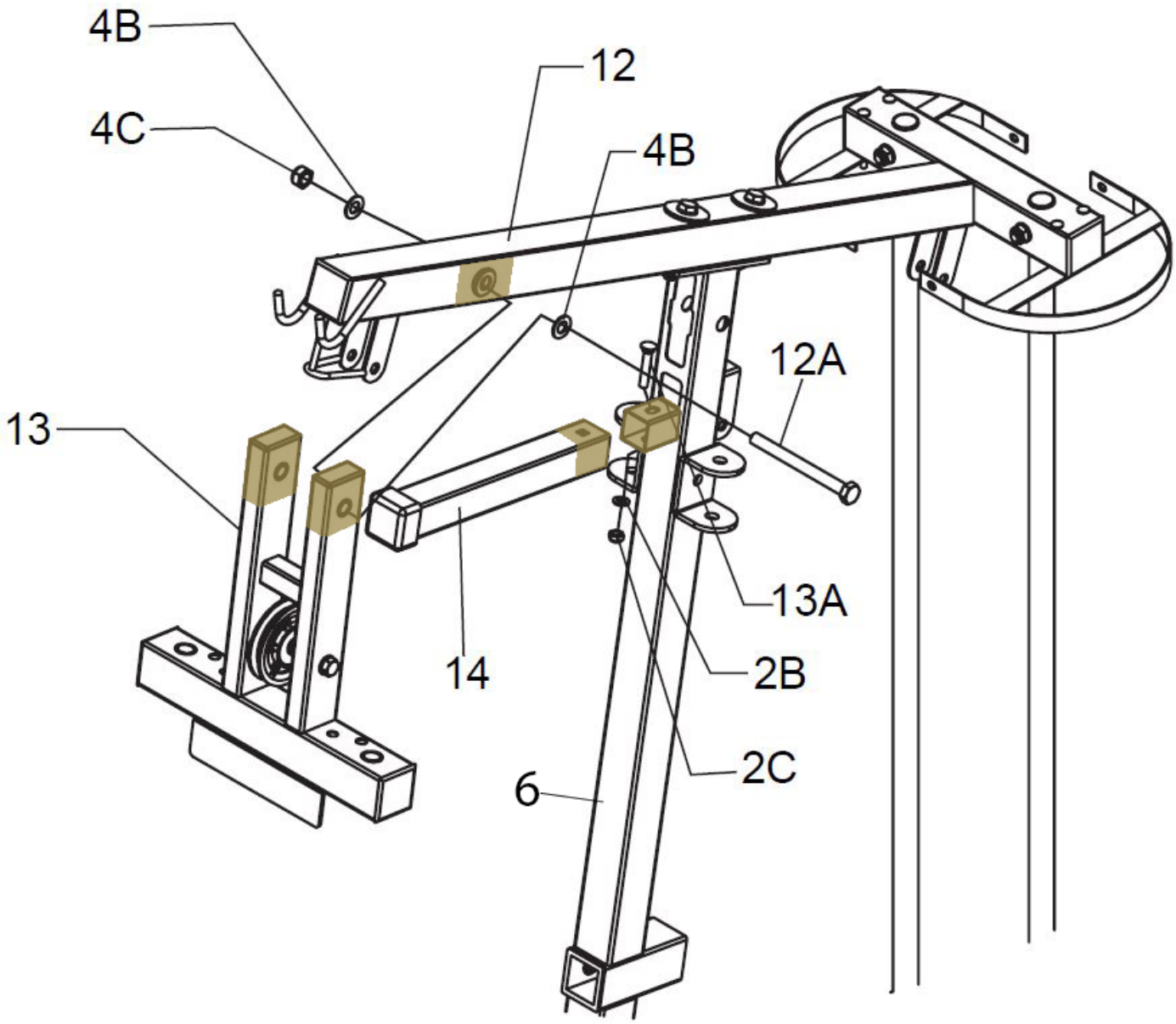


KROK 4

1. Horný rám (12) nasaďte na vodiace tyče (7), kde ho zaistite pomocou 2 skrutiek M10x65 (6A), 4 podložiek M10 (3B), 2 matíc M10 (3C) a následne horný rám (12) prirobte k nástavcu vertikálneho rámu (6) pomocou 2 skrutiek M10x75 (8A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (3C).

2. Na horný rám (12) prirobte rámy krytu závažia (31) pomocou 4 skrutiek M6x60 (1A), 4 podložiek M6 (1B) a 2 matíc M6 (1C).

Nedoťahujte matice a spoje!

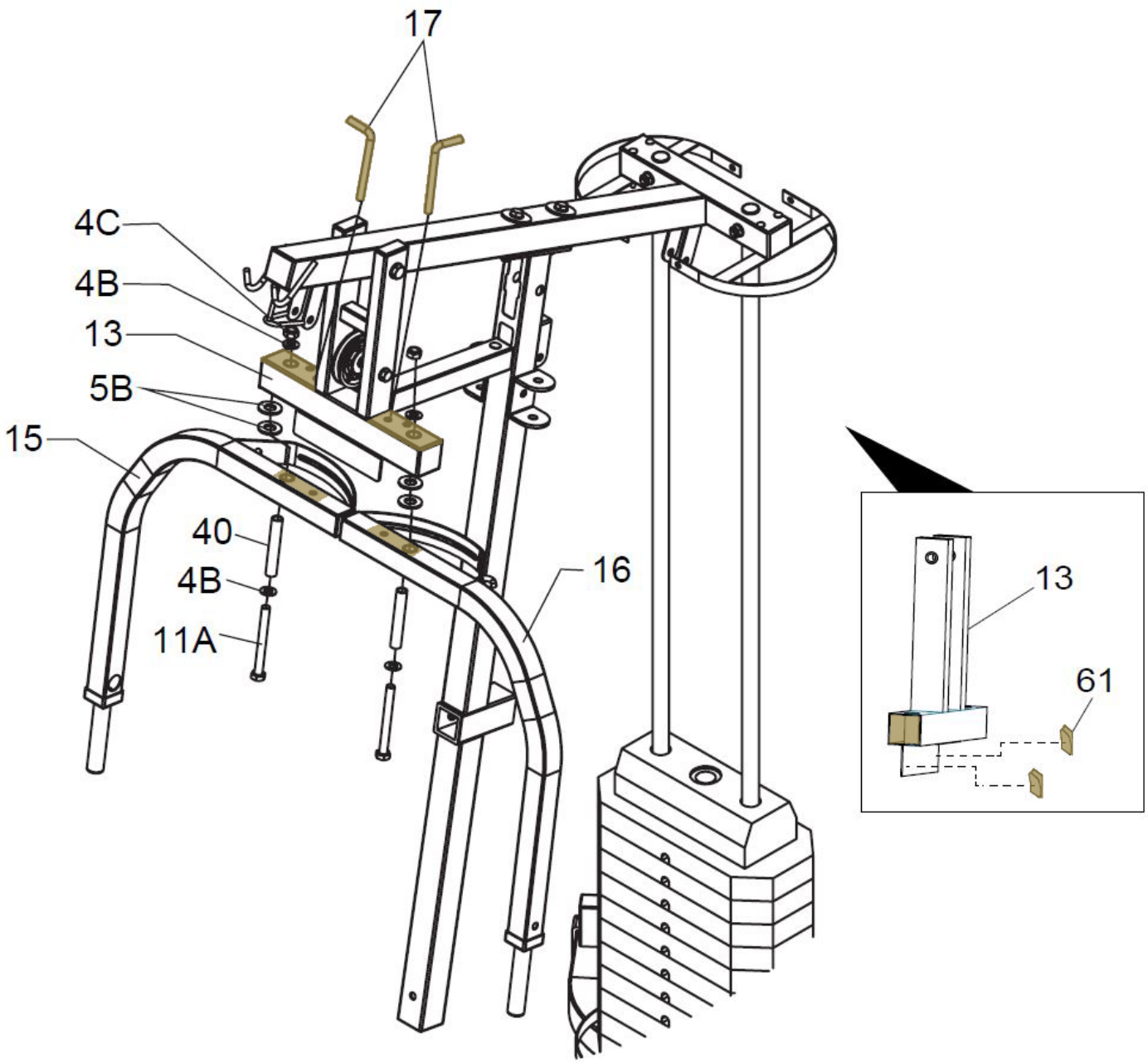


KROK 5

1. K hornému rámu (12) prirobte rám peck-decku (13) pomocou skrutky M12x130 (12A), 2 podložiek M12 (4B) a matice M12 (4C).

2. K nástavcu vertikálneho rámu (6) prirobte doraz peck-decku pomocou skrutky M8x45 (13A), podložky M8 (2B) a matice M8 (2C).

Nedoťahujte matice a spoj

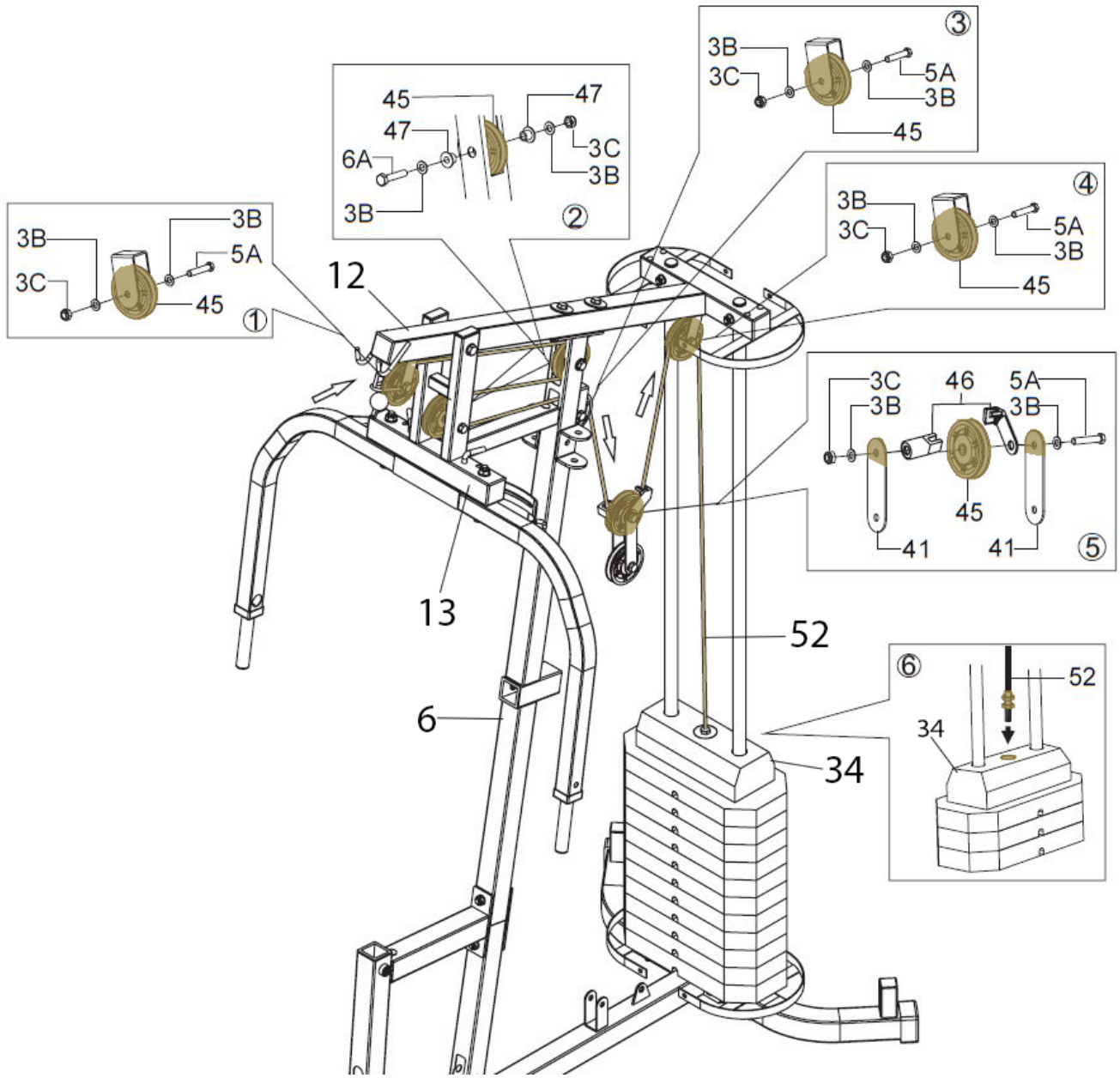


KROK 6

1. Pravé (15) a ľavé (16) rameno peck-decku prirobte k rámu peck-decku (13) pomocou 2 skrutiek M12x115 (11A), 4 podložiek M12 (4B), 2 vymedzovacích puzdier (40), 4 podložiek M17 (5B) a 2 matíc M12 (4C). Nakoniec zaistite ramená peck-decku pomocou aretačných kolíkov (17).

2. Do rámu peck-decku (13) nacvaknite záslepky (61).

Nedoťahujte matice a spoje!



KROK 8

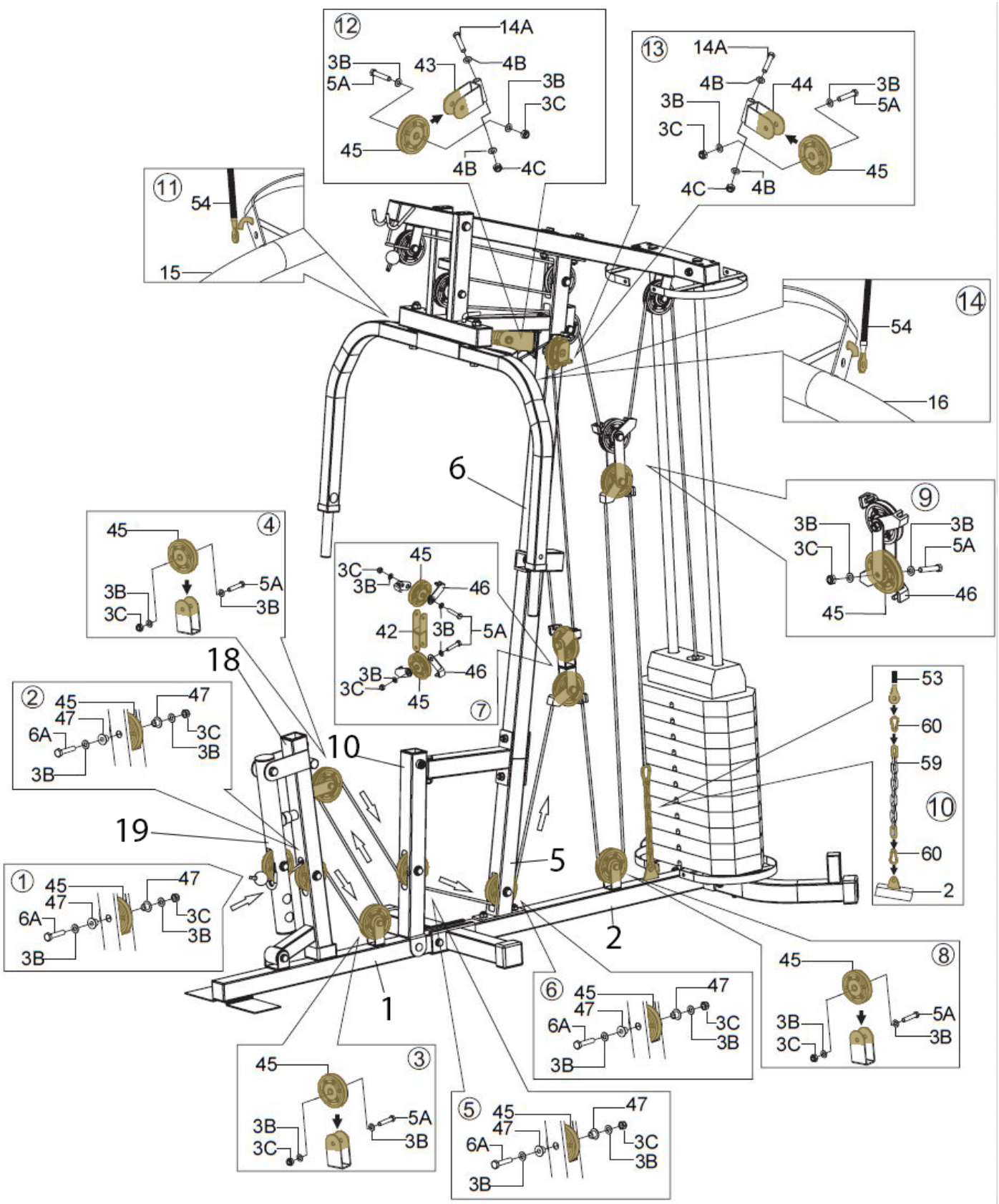
1. Kladkové lano (52) natiahnite podľa obrázku až do hornej tehličky závažia (34), kam ho zaskrutkujte.

2. Do horného rámu (12) zasaďte 2 kladkové ložiská (45) a prirobte ich pomocou 2 skrutiek M10x50 (5A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (3C) ako je znázornené v detaile (1 a 4).

3. Do nadstavca vertikálneho rámu (6) prirobte kladkové ložisko (45) pomocou skrutky M10x65 (6A), 2 podložiek M10 (3B), 2 vymedzovacích puzdier (47) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (2). Následne do vertikálneho rámu (6) prirobte ďalšie kladkové ložisko (45) a prirobte ho pomocou skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (3).

4. Na kladkové lano (52) prirobte kladkové ložisko (45) medzi 2 spojovacie doštičky (41) spoločne s vodičom kladkového lana (46) a zaistite ho pomocou skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (5).

MONTÁŽ VEŽE


12
14A
3B
43
4B
5A
3B
3C
45
4B
4C
13
14A
4B
44
3B
5A
3B
3C
45
4C
4B
11
54
15
14
54
16
6
9
3B
3B
3C
5A
46
45
4
45
3B
5A
3C
3B
45
3C
3B
46
42
3B
5A
3B
46
3C
45
7
18
2
45
47
47
6A
3C
3B
3B
10
53
60
59
10
60
2
19
1
45
47
47
6A
3C
3B
3B
5
2
1
8
45
3B
5A
3C
3B
6
45
47
47
6A
3C
3B
3B
3
45
3B
5A
3C
3B
5
45
47
47
6A
3C
3B
3B

1. Kladkové lano (53) natiahnite podľa obrázku až k hlavnému rámu (2), kam ho prirobte pomocou 2 karabín (60) a reťaze (59) ako je znázornené v detaile (10).

2. Do rámu penových valcov (19) prirobte kladkové ložisko (45) pomocou skrutky M10x65 (6A), 2 podložiek M10 (3B), 2 vymedzovacích puzdier (47) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (1).

3. Do rámu predkopávania (18) prirobte kladkové ložisko (45) pomocou skrutky M10x65 (6A), 2 podložiek M10 (3B), 2 vymedzovacích puzdier (47) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (2). Následne do rámu predkopávania (18) prirobte ďalšie kladkové ložisko (45) a prirobte ho pomocou skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (4).

4. Do predného rámu (1) prirobte kladkové ložisko (45) a prirobte ho pomocou skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (3).

5. Do rámu predkopávania (10) prirobte kladkové ložisko (45) pomocou skrutky M10x65 (6A), 2 podložiek M10 (3B), 2 vymedzovacích puzdier (47) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (5).

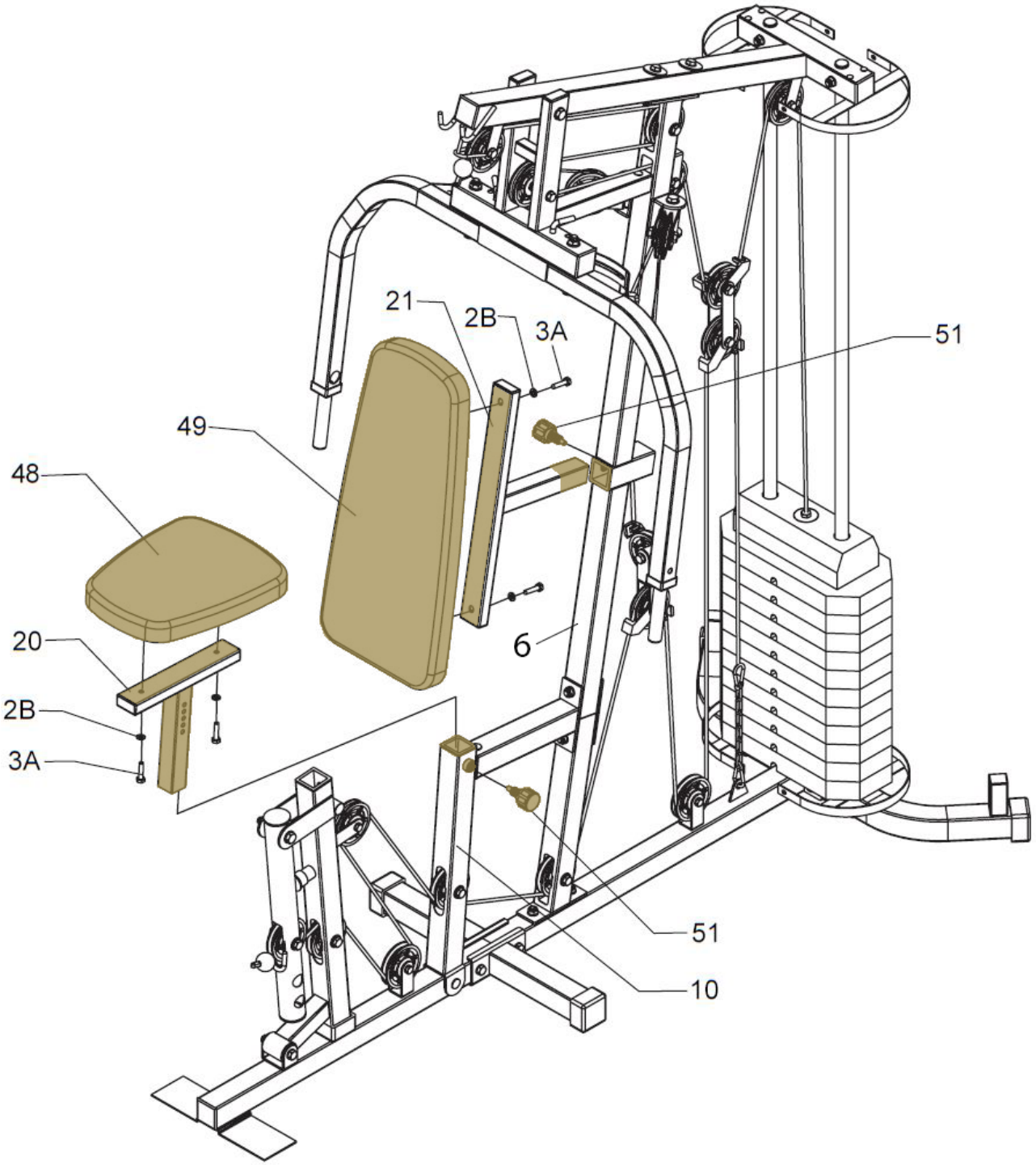
6. Do vertikálneho rámu (5) prirobte kladkové ložisko (45) pomocou skrutky M10x65 (6A), 2 podložiek M10 (3B), 2 vymedzovacích puzdier (47) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (6).

7. Kladkové lano (54) natiahnite podľa obrázku a zaistite ho k pravému (15) a ľavému (16) ramenu peck-decku. Následne na kladkové laná (54 a 53) usaďte kladkové ložiská (45), ktoré prirobte do dvojitého rámu kladky (42), spoločne s vodičmi kladkového lana (46) pomocou 2 skrutiek M10x50 (5A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (3C) ako je znázornené v detaile (7).

8. K hlavnému rámu (2) prirobte kladkové ložisko (45) pomocou skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a matice M10 (3C) ako je znázornené v detaile (8).

9. Podľa detailu (9) prirobte kladkové ložisko (45), medzi spojovacie doštičky (41) spoločne s vodičom kladkového lana (46) a zaistite ho pomocou skrutky M10x50 (5A), 2 podložiek M10 (3B) a matice M10 (3C).

10. Pravý (43) a ľavý (44) otočný rám kladky prirobte k nástavcu vertikálneho rámu (6) pomocou 2 skrutiek M12x85 (14A), 4 podložiek M12 (4B) a 2 matíc M12 (4C). Do pravého (43) a ľavého (44) otočného rámu kladky následne prirobte 2 kladkové ložiská (45) pomocou 2 skrutiek M10x50 (5A), 4 podložiek M10 (3B) a 2 matíc M10 (3C) ako je znázornené v detaile (12 a 13).

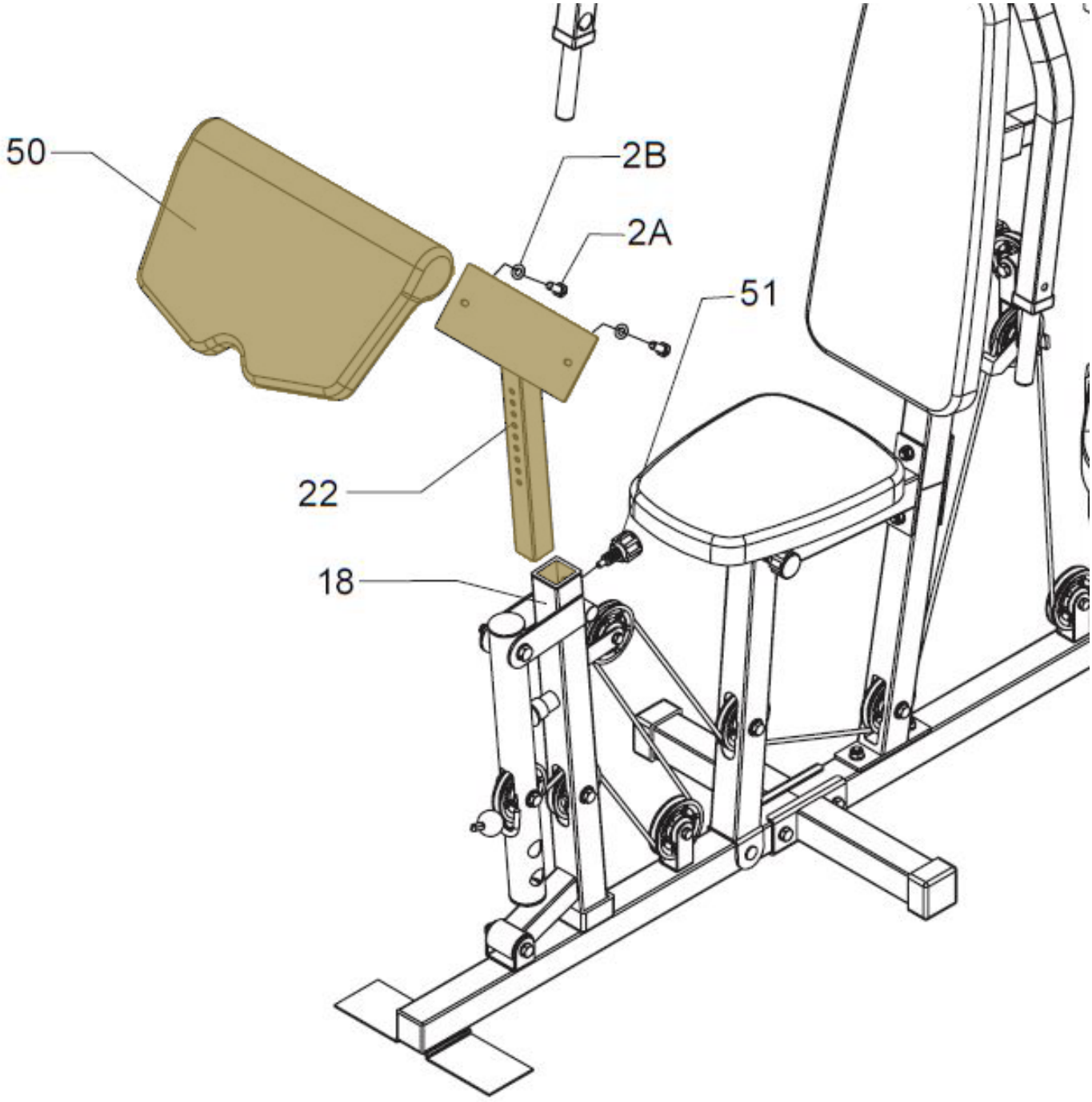


KROK 10

1. Prirobte sedák (48) k rámu sedáka (20) pomocou 2 skrutiek M8x35 (3A) a 2 podložiek M8 (2B). Následne sedák s rámom sedáka (20) zasuňte do hlavného rámu sedáku (10) a zaistite pomocou aretačnej skrutky (51).

2. Chrbtovú opierku (49) prirobte k rámu chrbtovej opierky (21) pomocou 2 skrutiek M8x35 (3A) a 2 podložiek M8 (2B). Následne chrbtovú opierku s rámom chrbtovej opierky (21) nasuňte do nástavca vertikálneho rámu (6) a zaistite pomocou aretačnej skrutky (51).

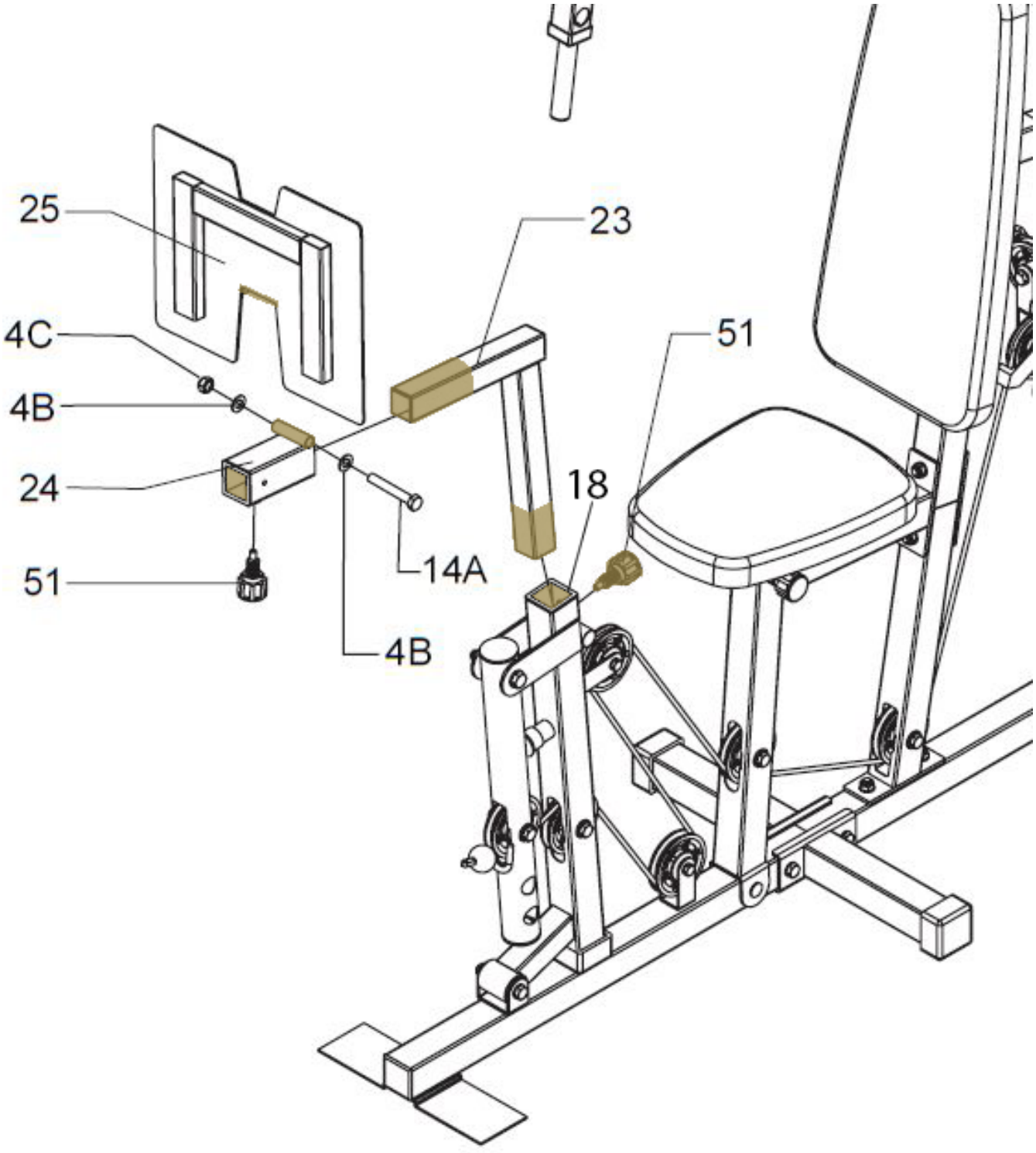
Nedoťahujte matice a spoje!



KROK 11

1. Prirobte bicepsovú opierku (50) k rámu bicepsovej opierky (22) pomocou 2 skrutiek M8x20 (2A) a 2 podložiek M8 (2B). Následne bicepsovú opierku s rámom bicepsovej opierky (22) nasuňte do rámu predkopávania (18) a zaistite pomocou aretačnej skrutky (51).

Nedoťahujte matice a spoje!

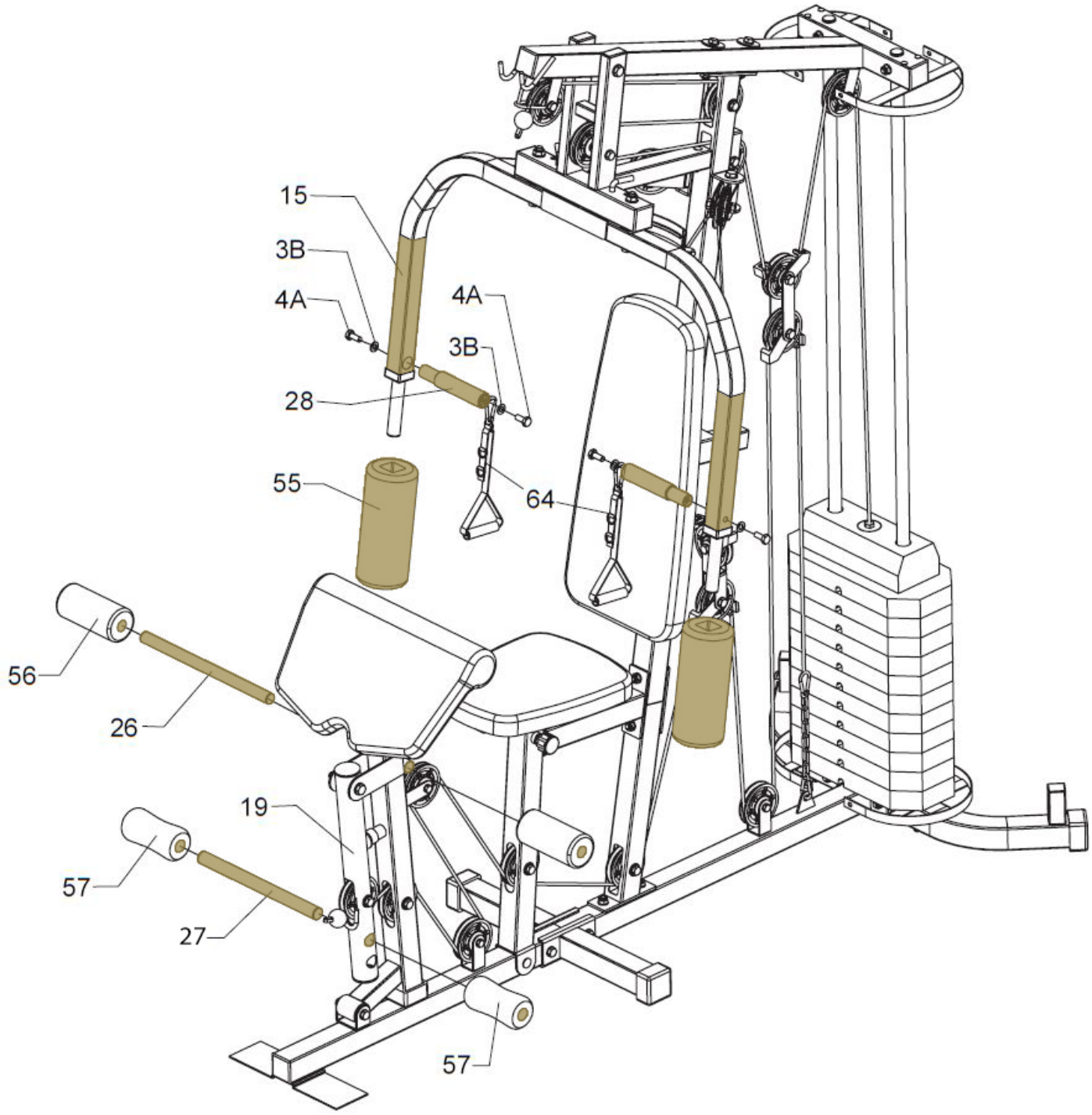


KROK 12

1. Prirobte spojovací rám legpressu (24) k doske legpressu (25) pomocou skrutky M12x85 (14A), 2 podložiek M12 (4B) a matice M12 (4C).

2. Spojovací rám legpressu (24) s namontovanou doskou legpressu (25) nasuňte na rám legpressu (23) kde ho zaistite aretačnou skrutkou (51) a následne rám legpressu nasuňte do rámu predkopávania (18) a zaistite ho aretačnou skrutkou (51).

Nedoťahujte matice a spoje!

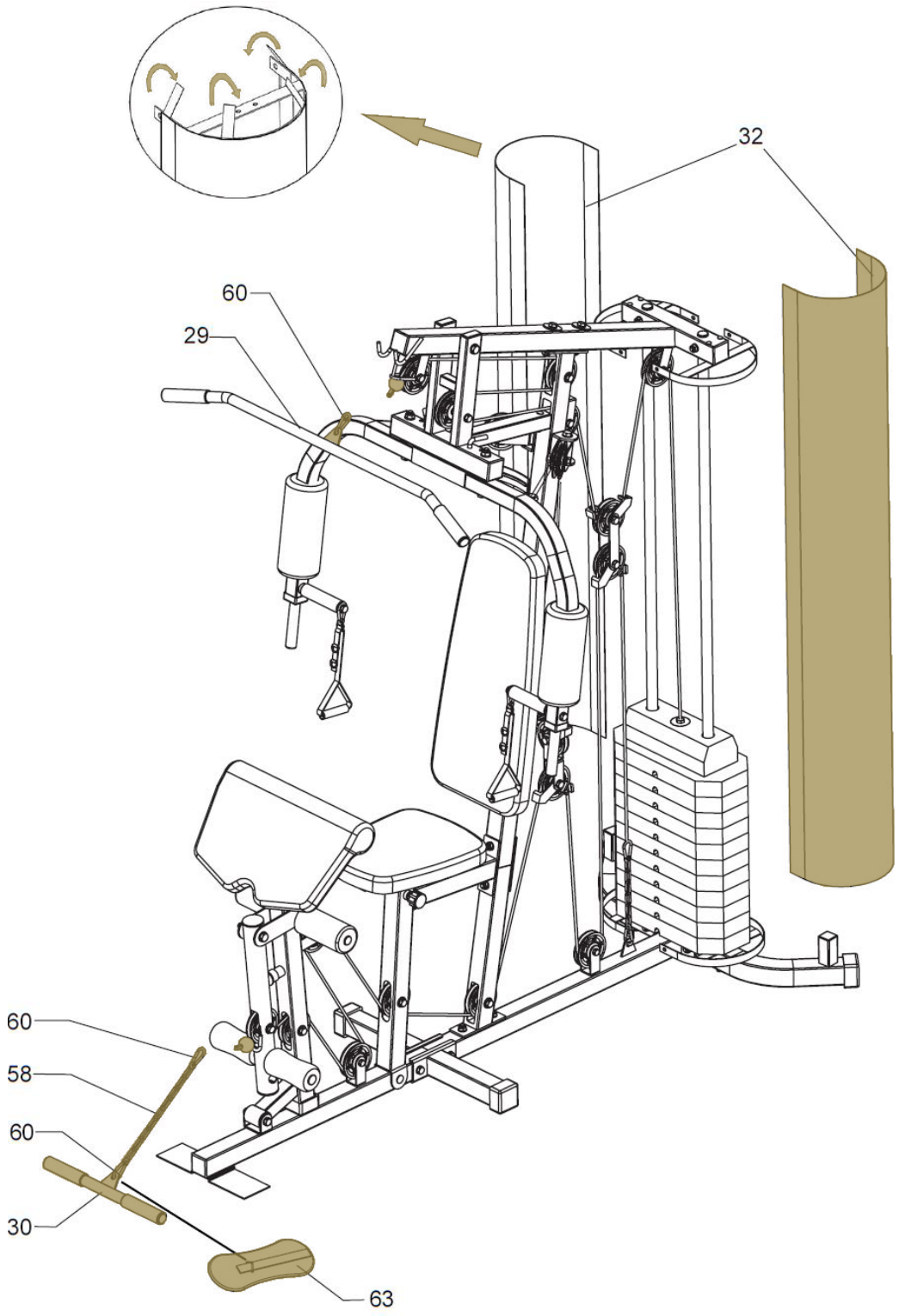


KROK 13

1. Na pravé (15) a ľavé (16) rameno peck-decku nasuňte penové valce peck-decku (55) a na ramená peck-decku (15 a 16) potom prirobte madlá peck-decku (28) pomocou 2 skrutiek M10x20 (4A) a 2 podložiek M10 (4A). Nakoniec prirobte na madlá peck-decku (28) 2 jedno-ručné adaptéry (64) pomocou 2 skrutiek M10x20 (4A) a 2 podložiek M10 (4A).

2. Do rámu penových valcov (19) a rámu predkopávania (10) vsuňte tyče penového valca (26 a 27), na ktoré následne nasuňte penové valce (56) a malé penové valce (57).

Nedoťahujte matice a spoje!



KROK 14

1. Kryty závažia (32) prirobte na rámy krytu závažia (31) preklopením plieškov, podľa detailu.
2. Podľa potreby prideľte tricepsový adaptér (30), chrbtový adaptér (29) a členkový adaptér (63) pomocou reťaze (58) a karabín (60).

Dotiahnite všetky spoje a matice!

Gratulujeme montáž je dokončená!



POKYNY K CVIČENIU

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. Na dosiahnutie dobrých výsledkov je nutné dodržiavať správne stravovanie a mať dostatok odpočinku.

PRIEBEH CVIČENIA

Zahrievacia fáza – Počas prvých 5-10 minút cvičenia vykonávajte jednoduché cviky a cviky na pretiahnutie tela. Počas tejto fázy by malo dôjsť k zvýšeniu telesnej teploty, tepovej frekvencie a rozprúdeniu 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.

Upokojenie po cvičení – Po cvičení sa ešte 5-10 minút naťahujte. Naťahovaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

FREKVENCIA CVIČENIA

Na 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 na dosiahnutie dobrých výsledkov musia byť cvičenia 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.



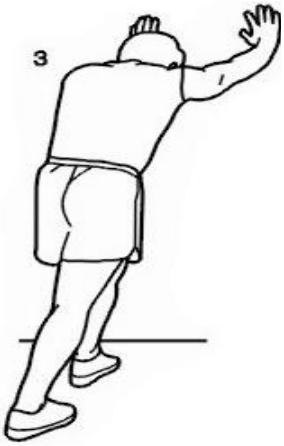
1. Predklon k špičke chodidiel

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa 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.



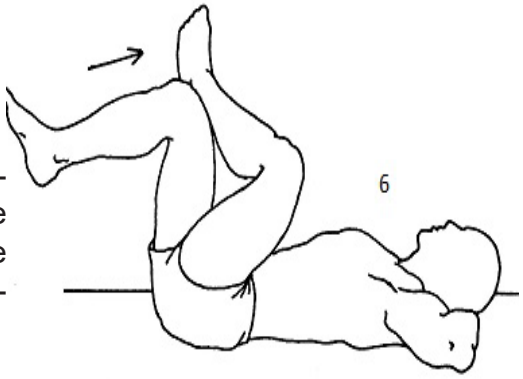
4. Pretiahnutie kvadricepsov

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.



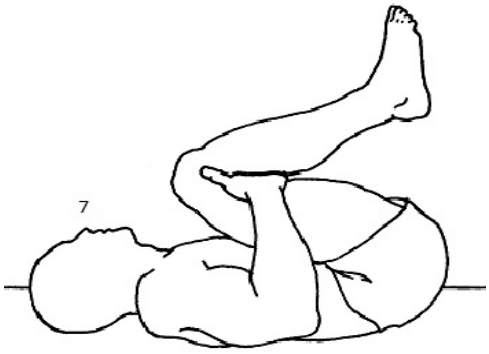
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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.



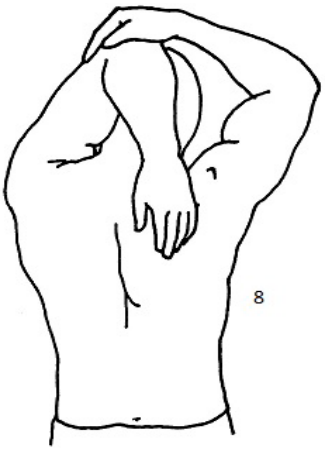
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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.



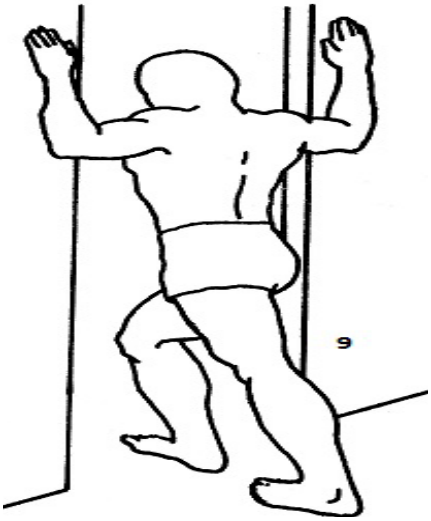
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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.

ÚDRŽBA

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

NAKLADANIE S ODPADMI

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

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA

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

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

Záručné podmienky

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

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

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

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

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

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

• neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

• nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením

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

Reklamačný poriadok

Postup pri reklamácii vady zbožia

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

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

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

Pokiaľ predávajúci preskúmaním zistí, že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s touto neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje chyby tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, predávajúci odstráni vady formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za nové. Predávajúci, so súhlasom kupujúceho, je oprávnený dodať výmenou za závadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

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



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

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