

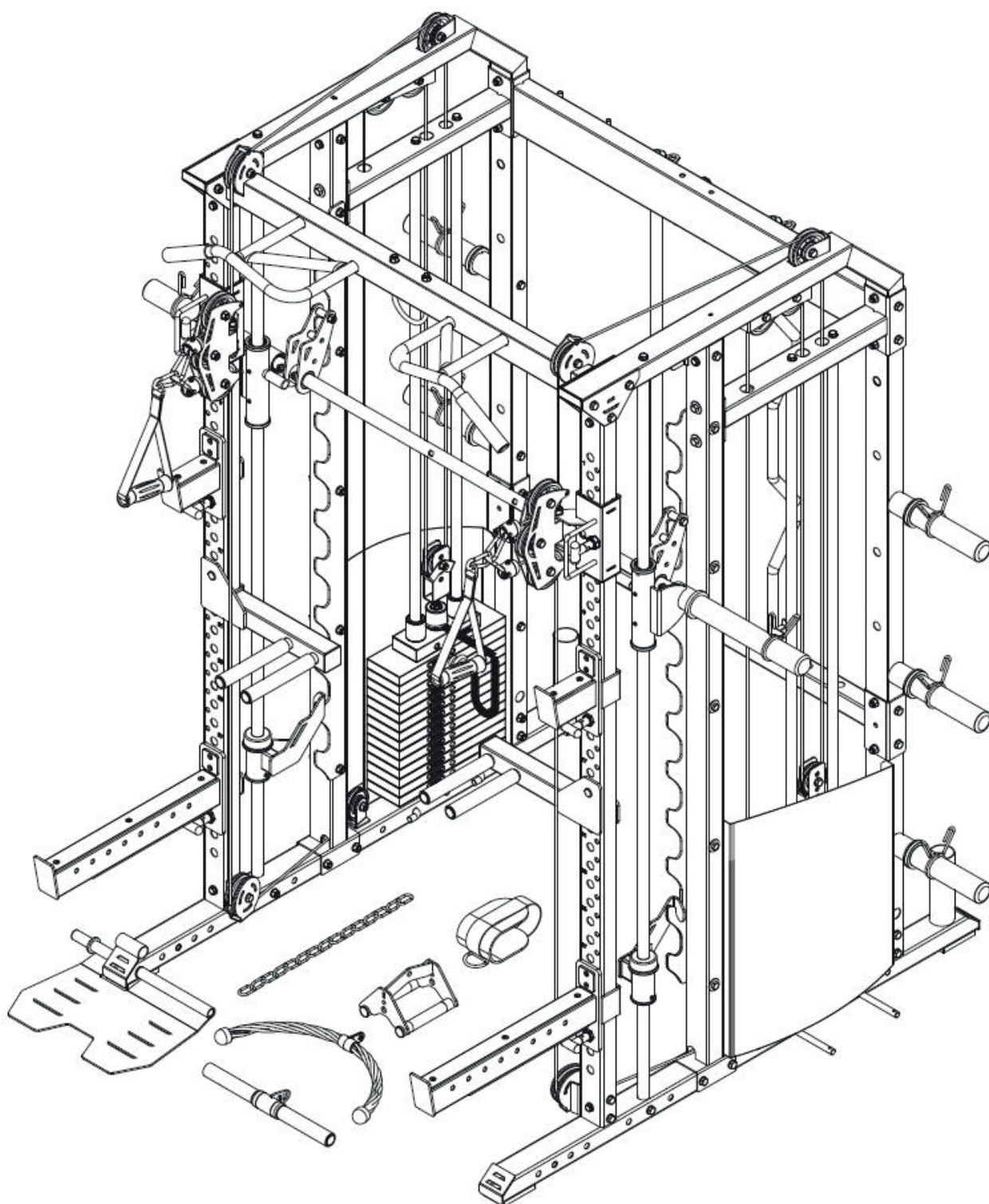
CZ

SK

trifit[®]

Trifit Multi Smith CX60

Posilovací věž/Smith machine



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-27
	Pokyny ke cvičení	28
	Cviky na protažení	29-30
	Ostatní informace	31

SK	Bezpečnostné pokyny	32-33
	Montáž veže	34-57
	Pokyny k cvičeniu	58
	Cviky na natiahnutie	59-60
	Ostatné informácie	61



Upozornění:

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



Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost, stejně jako pro použití a údržbu přístroje. Pečlivě uchovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů. **MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 180kg.** Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

Upozorněte přítomné osoby na možná nebezpečí během cvičení.

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

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

Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány. Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo 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.

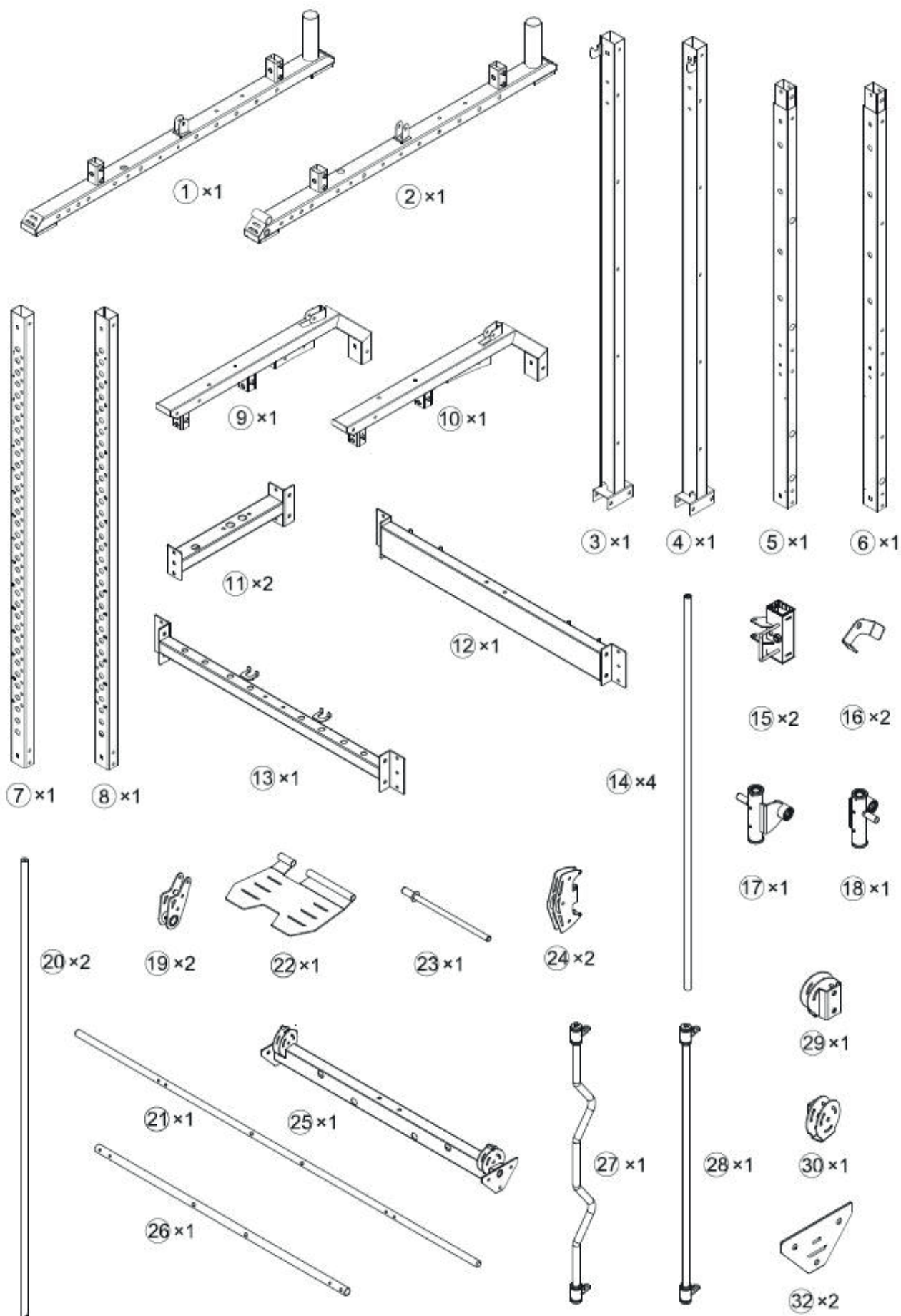
Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

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.**

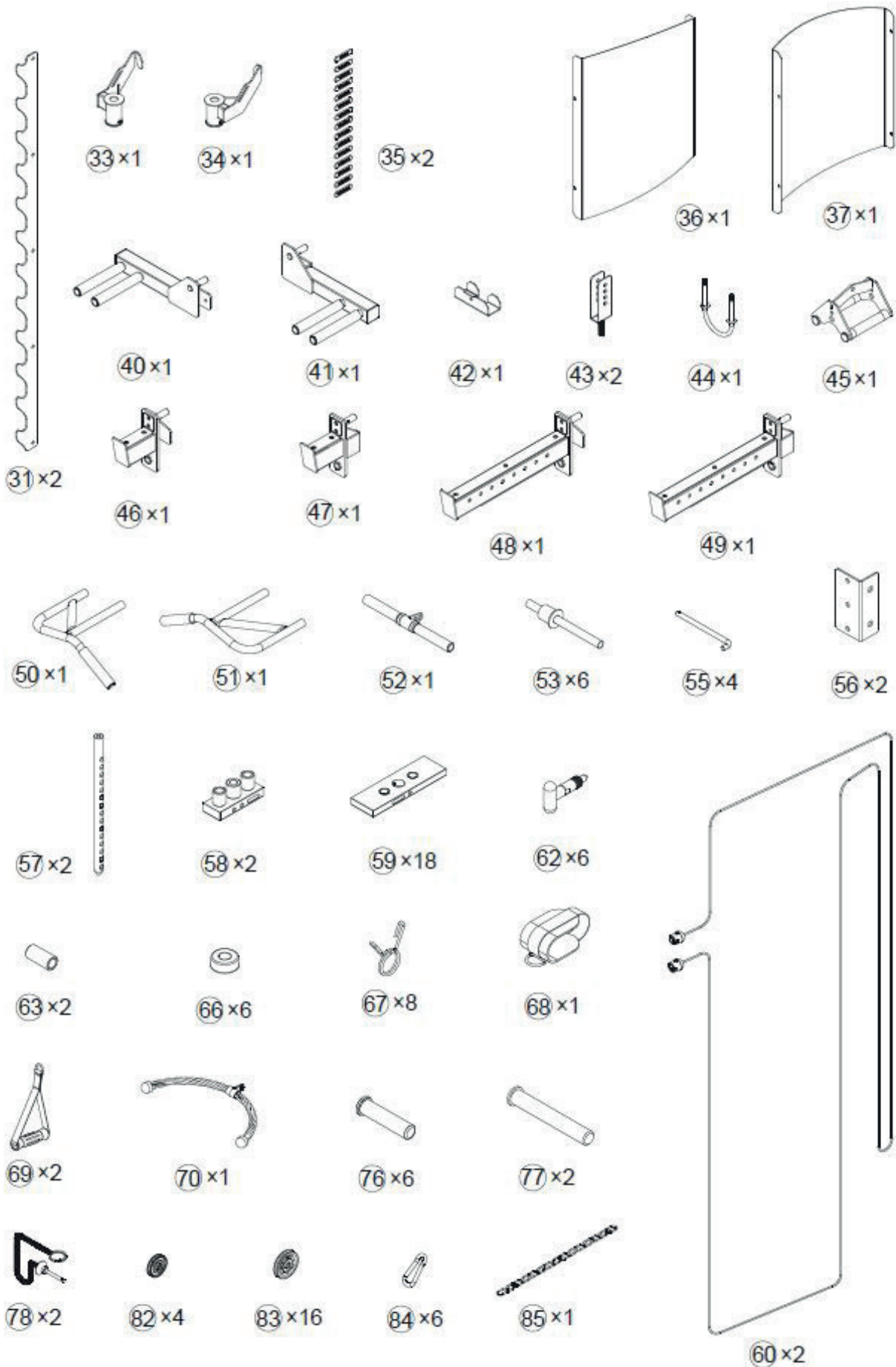
Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazuji si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu. Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečné odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí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

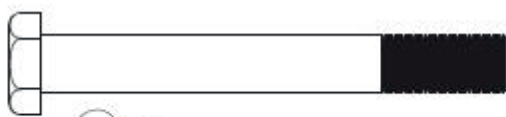
Zařízení nesmí být používáno osobami mladšími 15-ti let, nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi. V blízkosti přístroje by se nikdy neměly pohybovat malé děti nebo domácí zvířata. Nechávejte děti v místnosti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



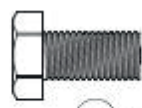


SEZNAM DÍLŮ





98 × 2



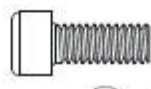
110 × 10



38 × 2



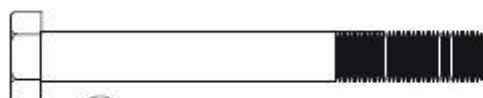
101 × 8



113 × 2



94 × 2



102 × 22



115 × 9



103 × 12



39 × 2

99 × 4



104 × 8



105 × 4



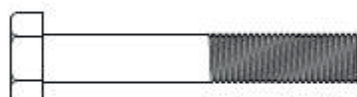
117 × 4



118 × 162



119 × 14



106 × 18



107 × 2



121 × 2



61 × 2



116 × 76



108 × 16



109 × 2

4# × 1

6# × 1

3# × 1



120 × 2





SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	LEVÝ SPODNÍ RÁM	1	2	PRAVÝ SPODNÍ RÁM	1
3	LEVÝ STŘEDOVÝ RÁM	1	4	PRAVÝ STŘEDOVÝ RÁM	1
5	LEVÝ ZADNÍ RÁM	1	6	PRAVÝ ZADNÍ RÁM	1
7	LEVÝ DĚROVANÝ PROFIL	1	8	PRAVÝ DĚROVANÝ PROFIL	1
9	LEVÝ HORNÍ RÁM	1	10	PRAVÝ HORNÍ RÁM	1
11	SPOJOVACÍ RÁM	2	12	ZADNÍ SPOJOVACÍ RÁM HORNÍ	1
13	ZADNÍ SPOJOVACÍ RÁM SPODNÍ	1	14	VODÍCÍ TYČ ZÁVAŽÍ	4
15	NASTAVITELNÝ RÁM KLADKY	2	16	DRŽÁK KLADKOVÉHO LANA	2
17	LEVÝ DRŽÁK OSY	1	18	PRAVÝ DRŽÁK OSY	1
19	HÁK MULTIPRESSU	2	20	VODÍCÍ TYČ MULTIPRESSU	2
21	OSA MULTIPRESSU	1	22	OPĚRKA NA NOHY	1
23	HŘÍDEL OPĚRKY NA NOHY	1	24	POUZDRO KLADKY	2
25	HORNÍ KLADKOVÝ RÁM	1	26	OSA MULTIPRESSU	1
27	OBOURUČNÍ ADAPTÉR EZ	1	28	OBOURUČNÍ ROVNÝ ADAPTÉR	1
29	KLADKA	1	30	KLADKA	1
31	PROFIL S HÁKY	2	32	KOVOVÁ DESTIČKA	2
33	LEVÝ HÁK MULTIPRESSU	1	34	PRAVÝ HÁK MULTIPRESSU	1
35	OZNAČENÍ VÁHY	2	36	LEVÝ KRYT ZÁVAŽÍ	1
37	PRAVÝ KRYT ZÁVAŽÍ	1	38	MATKA M12	2
39	ŠROUB M8X45	2	40	LEVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
41	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	42	HÁK	1
43	POUZDRO KLADKY	2	44	HÁK NA HRAZDU	1
45	VESLOVACÍ ADAPTÉR	1	46	PRAVÝ HÁK NA OSU	1
47	LEVÝ HÁK NA OSU	1	48	LEVÝ BEZPEČNOSTNÍ DORAZ	1
49	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÍ DORAZ	1	50	LEVÉ MADLO HRAZDY	1



SEZNAM DÍLŮ

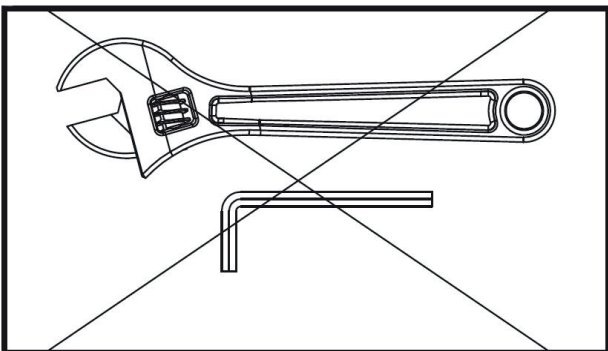
Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
51	PRAVÉ MADLO HRAZDY	1	52	KRÁTKÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
53	ODKLÁDACÍ TRN	6	55	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK	4
56	KOVOVÁ DESTIČKA	2	57	TRN NASTAVENÍ ZÁTĚŽE	2
58	PRVNÍ CIHLA ZÁVAŽÍ	2	59	CIHLA ZÁVAŽÍ	18
60	KLADKOVÉ LANO	2	61	MATKA M12	2
62	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK	2	63	KOVOVÉ POUZDRO	2
66	GUMOVÝ DORAZ	6	67	PRUŽINOVÝ UZÁVĚR	8
68	KOTNÍKOVÝ ADAPTÉR	1	69	JEDNORUČNÍ ADAPTÉR	2
70	TRICEPSOVÉ LANO	1	76	REDUKCE NA KOTOUČE	6
77	REDUKCE NA KOTOUČE	2	78	KOLÍK PRO VOLBU ZÁTĚŽE	2
82	KLADKA	4	83	KLADKA	16
84	KARABINA	6	85	ŘETĚZ	1
94	MATKA M8	2	98	ŠROUB M12x95	2
99	PLOCHÁ PODLOŽKA	4	101	ŠROUB M10x95	8
102	ŠROUB M10x90	22	103	ŠROUB M10x85	12
104	ŠROUB M10x75	8	105	ŠROUB M10x70	4
106	ŠROUB M10x65	18	107	ŠROUB M10x55	2
108	ŠROUB M10x45	16	109	ŠROUB M10x40	2
110	ŠROUB M10x20	10	113	ŠROUB M8x20	4
115	ŠROUB ST4.8x13	9	116	MATKA M10	76
117	PLOCHÁ PODLOŽKA	4	118	PLOCHÁ PODLOŽKA	162
119	PLOCHÁ PODLOŽKA	14	120	ŠROUB M10x50	2
121	PROHNUTÁ PODLOŽKA	2		IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm	1
	IMBUSOVÝ KLÍČ 4 mm	1		IMBUSOVÝ KLÍČ 3 mm	1



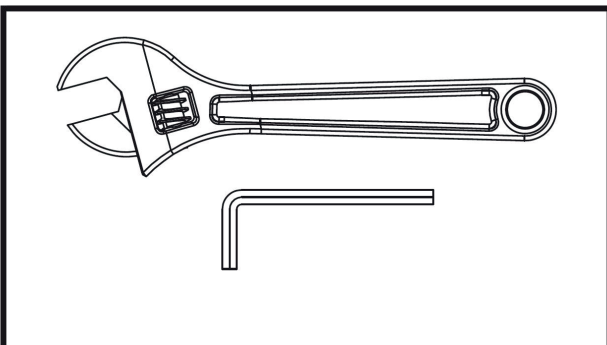
DOPORUČENÍ: ŠROUB K UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

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

Utažení šroubů a matic v jednotlivých krocích:



V kroku s tímto označením neutahujte všechny šrouby a matice.

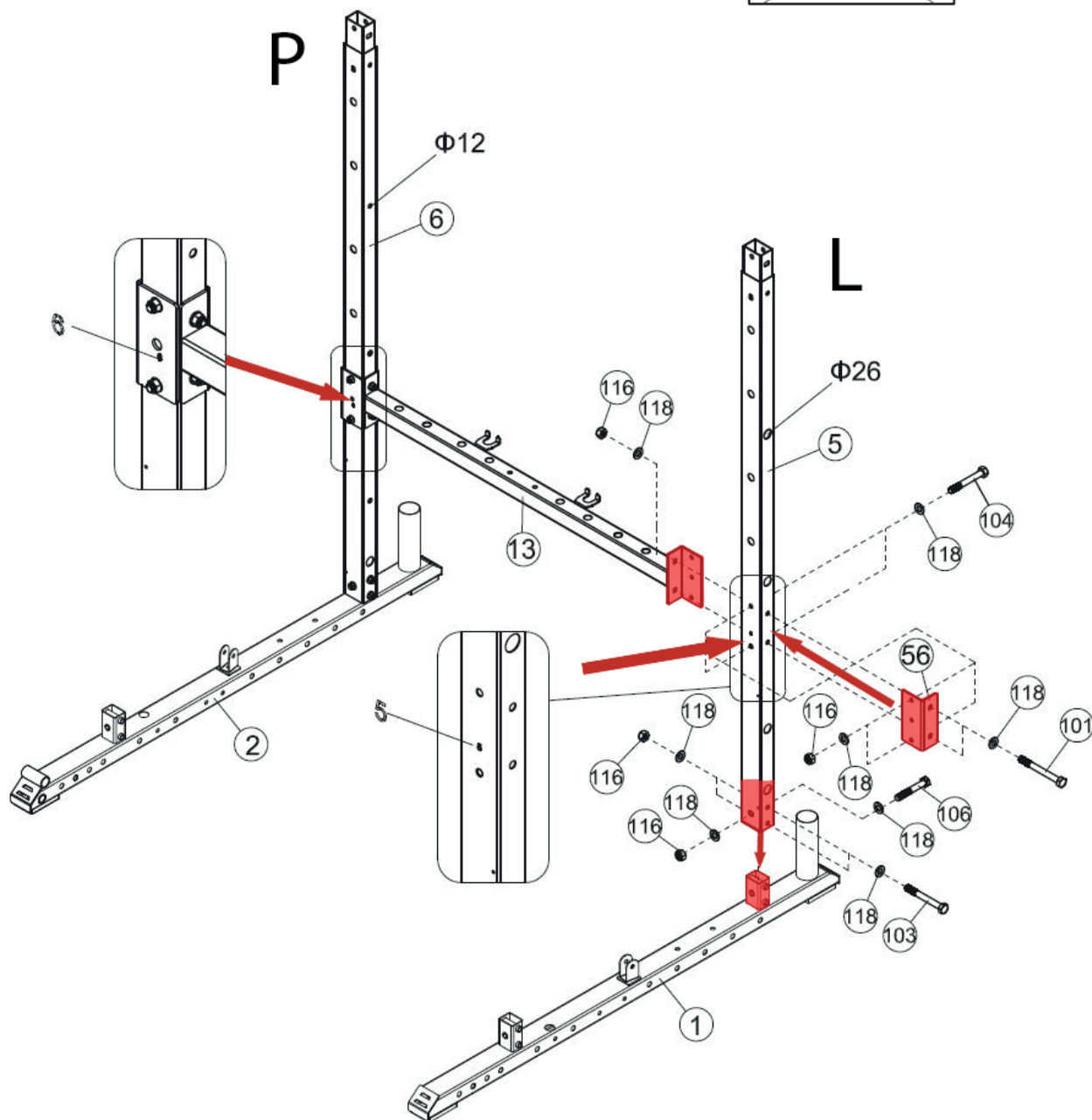
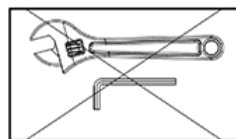


V kroku s tímto označením pevně dotáhněte všechny šrouby i z předchozích kroků montáže.

POZNÁMKA: Neutahujte příliš součásti s funkcí otáčení. Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



101		x4	M10x95	106		x2	M10x65
103		x4	M10x85	118		x28	Φ10
104		x4	M10x75	116		x14	M10



Levý zadní rám (5) přidělejte k levému spodnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x85 (103), šroubu M10x65 (106), 6 plochých podložek (118) a 3 matek M10 (116).

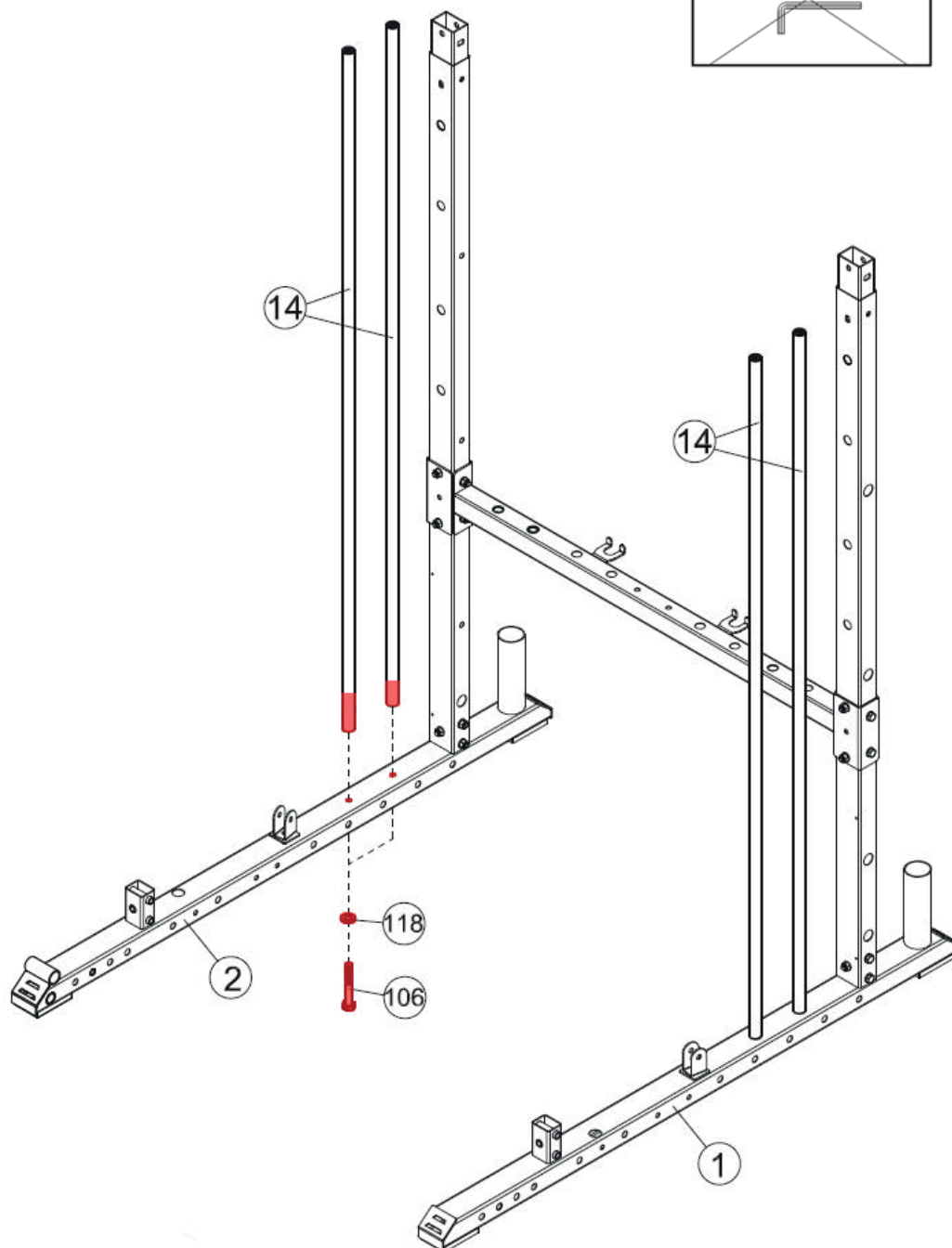
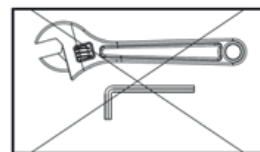
Stejný postup opakujte pro montáž pravého zadního rámu (6) k pravému spodnímu rámu (2).

Spodní zadní spojovací rám (13) připevněte k levému zadnímu rámu (5) a pravému zadnímu rámu (6) pomocí 2 zahnutých kovových destiček (56), 4 šroubů M10x95 (101), 4 šroubů M10x75 (104), 16 plochých podložek (118) a 8 podložek M10 (116).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



 x4 M10x65
  118
  |
  x4 Φ10

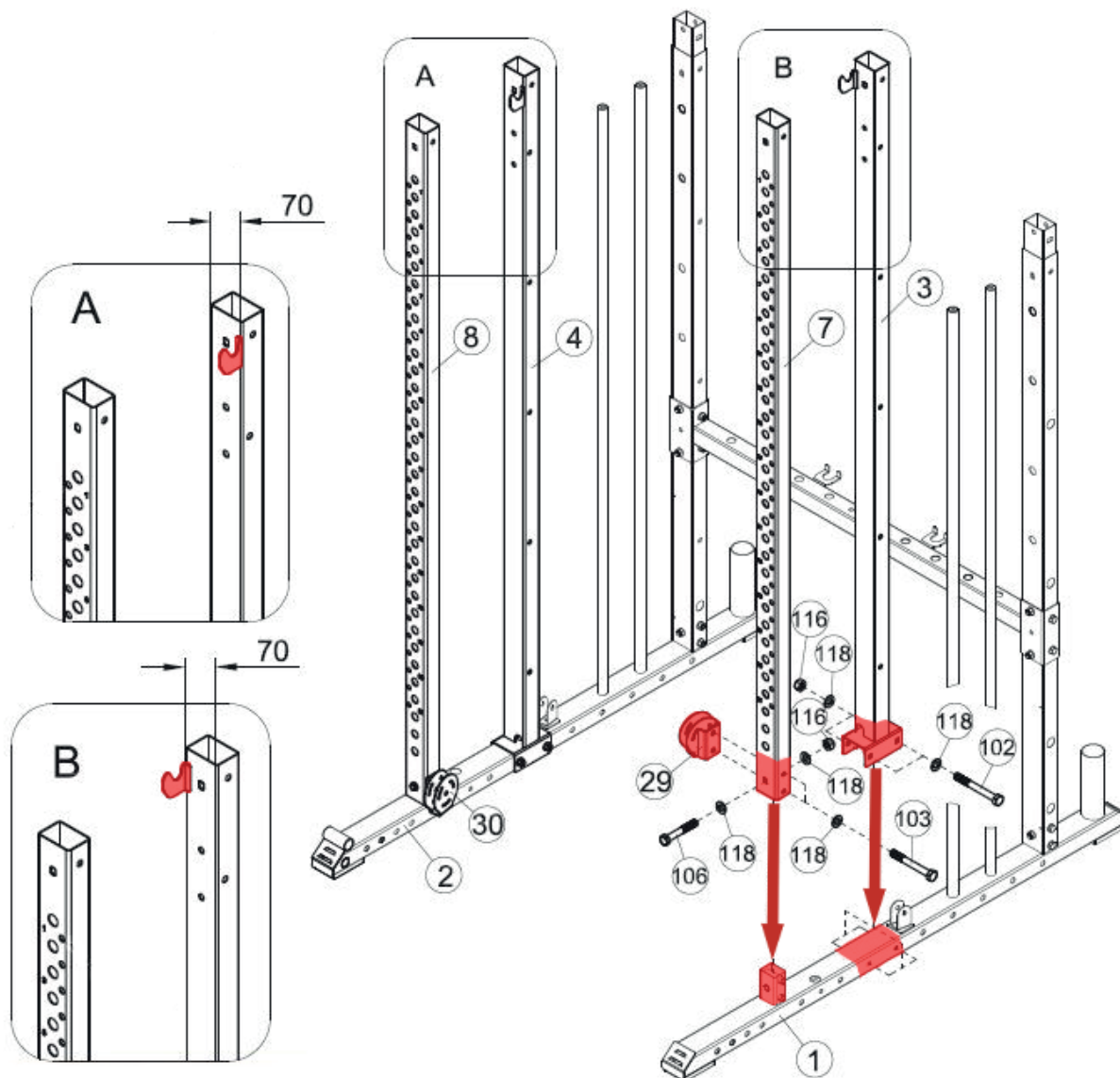
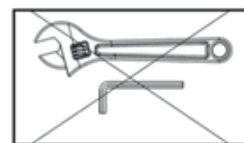


Vodící tyče závaží (14) zasuňte do pravého spodního rámu (2) a připevněte je pomocí 2 plochých podložek (118) a dvou šroubů M10x65 (106). Stejným způsobem připevněte vodící tyče závaží (14) do levého spodního rámu (1).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



102		x4	M10x90	106		x2	M10x65
103		x4	M10x85	118		x16	Φ10
				116		x6	M10



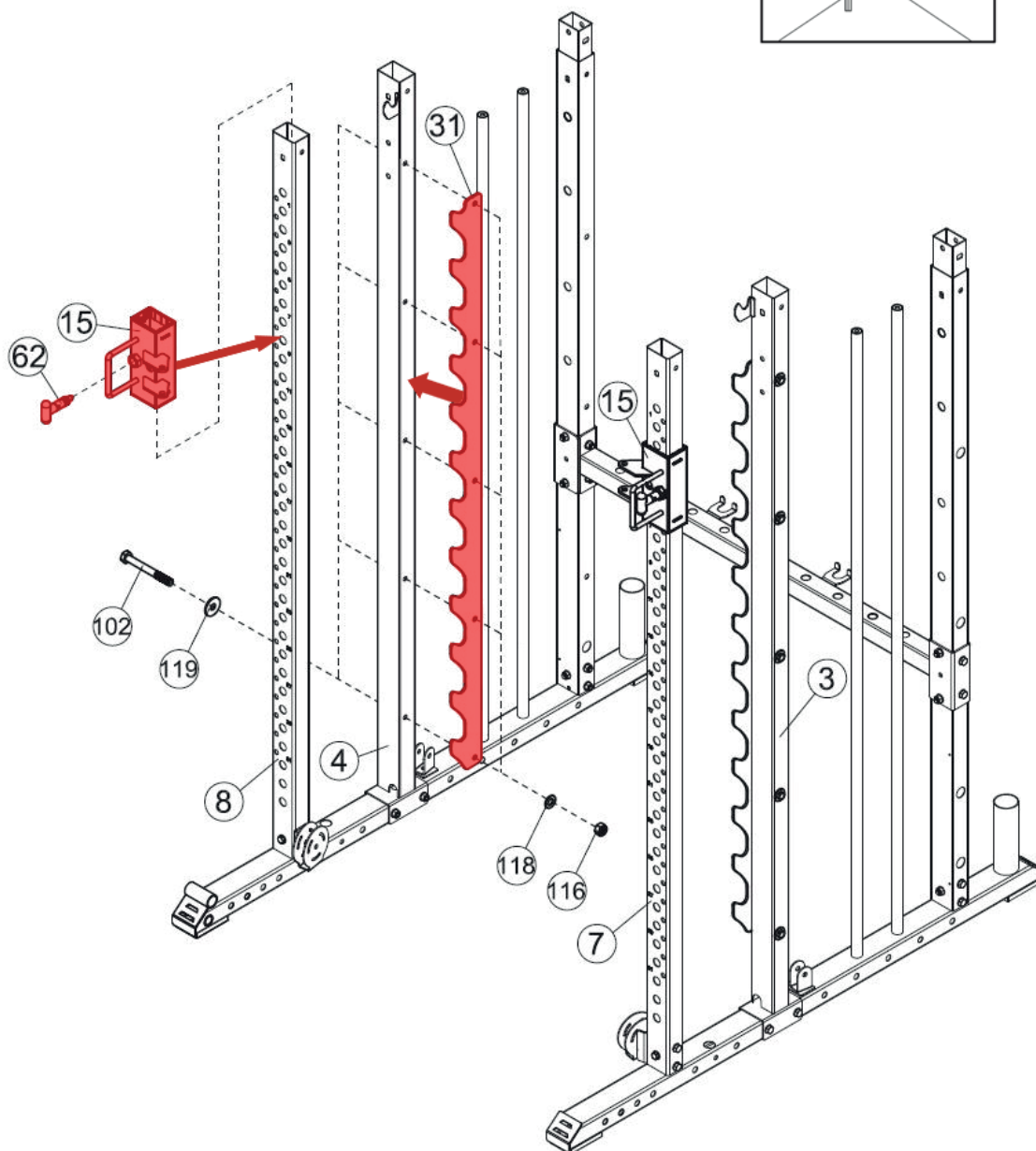
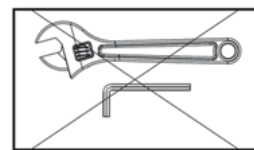
Levý středový rám (3) připevněte k levému spodnímu rámu (1), tak aby směřoval hákem dopředu, jak je znázorněno v detailu B. Levý středový rám (3) připevněte pomocí 2 šroubů M10x90 (102), 4 plochých podložek (118) a 2 matic M10 (116).

Stejným způsobem připevněte také pravý středový rám (4) k levému spodnímu rámu (8).

Levý děrovaný profil (7) připevněte spolu s kladkou (29) k levému spodnímu rámu (1) pomocí jednoho šroubu M10x65 (106), dvou šroubů M10x85 (103), 6 plochých podložek (118) a jedné matky M10 (116).

Stejným způsobem připevněte také pravý děrovaný profil (8) a kladku (30) k pravému spodnímu rámu (2).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



Profil s háky (31) připevněte k pravému středovému rámu (4) pomocí 5 šroubů M10x90 (102), 5 plochých podložek (119), 5 plochých podložek (118) a 5 matic M10 (116).

Stejným způsobem připevněte profil s háky (31) na levý středový rám (3).

Nastavitelný rám kladky (15) nasuňte na pravý děrovaný rám (8) a zafixujte jej do jednoho z otvorů pomocí zajišťovacího kolíku (62).

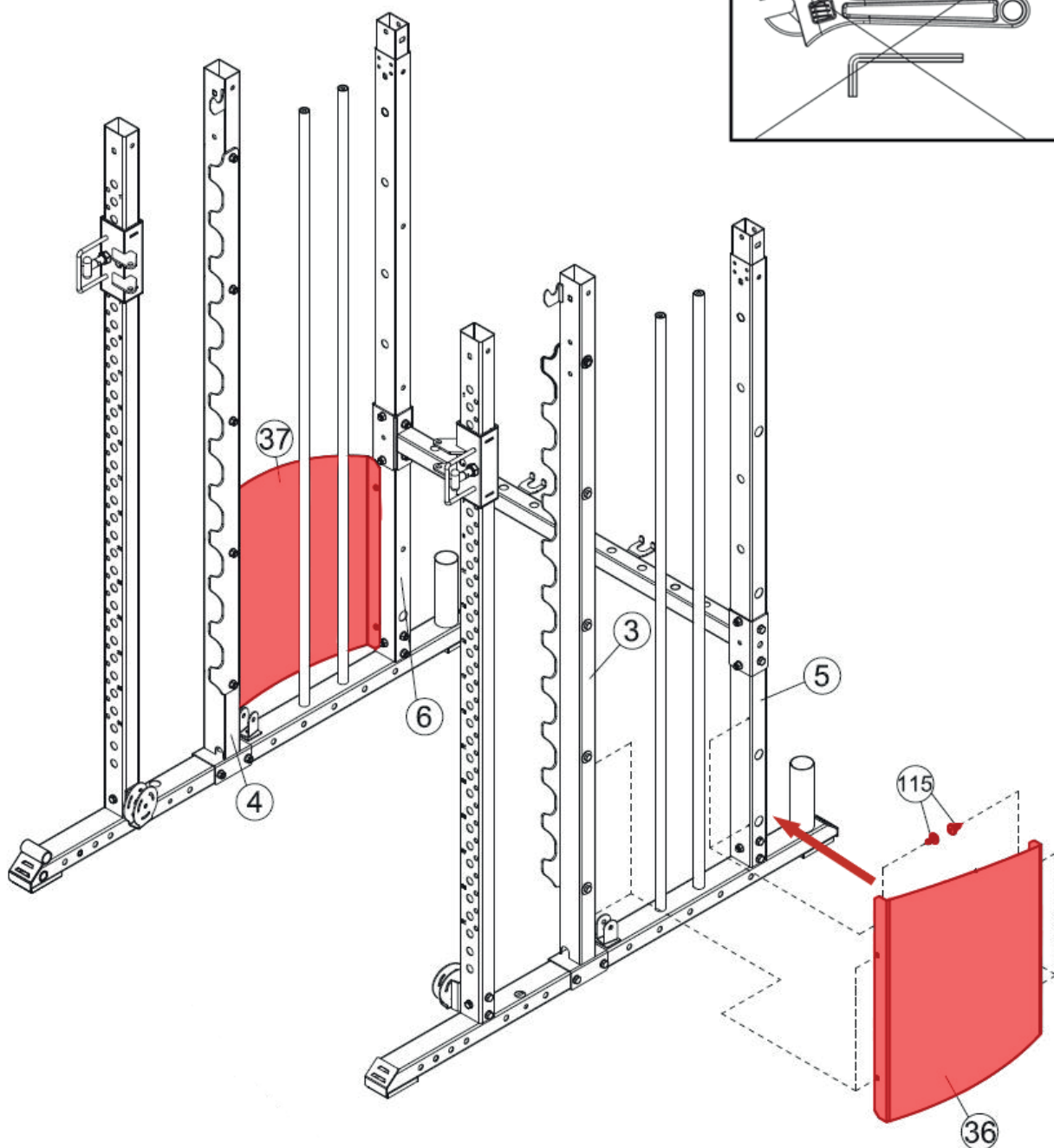
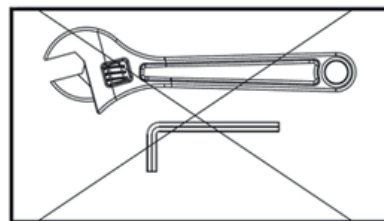
Stejným způsobem také připevněte nastavitelný rám kladky (15) na levý děrovaný profil (7).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



115 

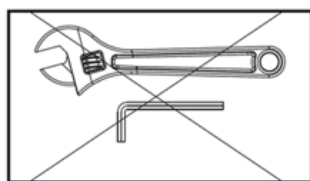
x8 ST4.8x13



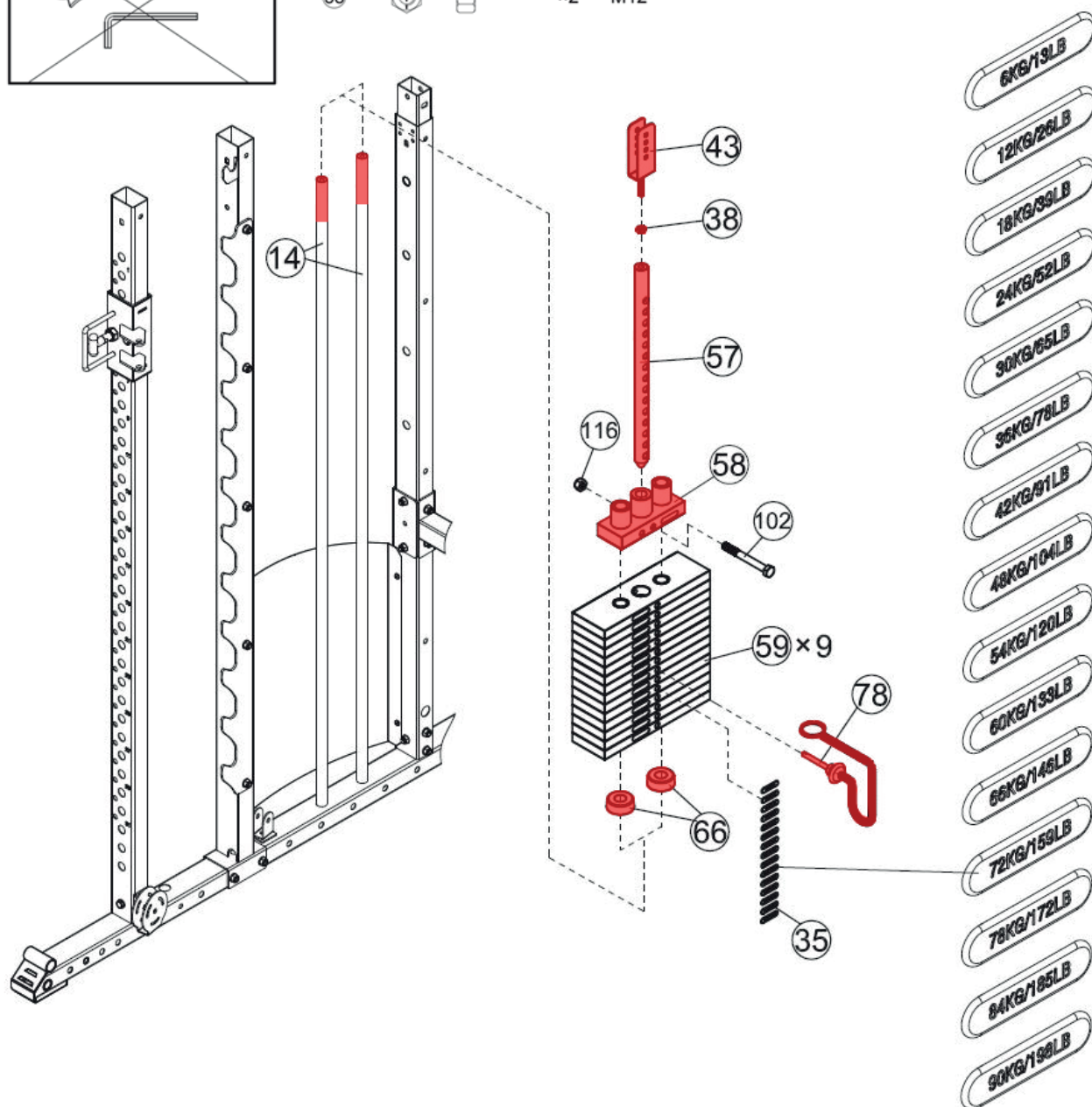
Levý kryt zátěže (36) připevněte na levý středový rám (3) a levý zadní rám (5) pomocí 4 šroubů ST4.8x13 (115).

Pravý kryt zátěže (37) připevněte na pravý středový rám (4) a pravý zadní rám (6) pomocí 4 šroubů ST4.8x13 (115).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



102 ×2 M10×90 116 ×2 M10
 38 ×2 M12



Na trn nastavení zátěže (57) připevněte matku M12 (38) a kladku (43). Kolík pro volbu zátěže (78) navlékněte na první cihlu závaží (58).

Volič závaží poté vložte do první cihly závaží (58) a zafixujte jej pomocí šroubu M10x90 (102) a matky M10 (116).

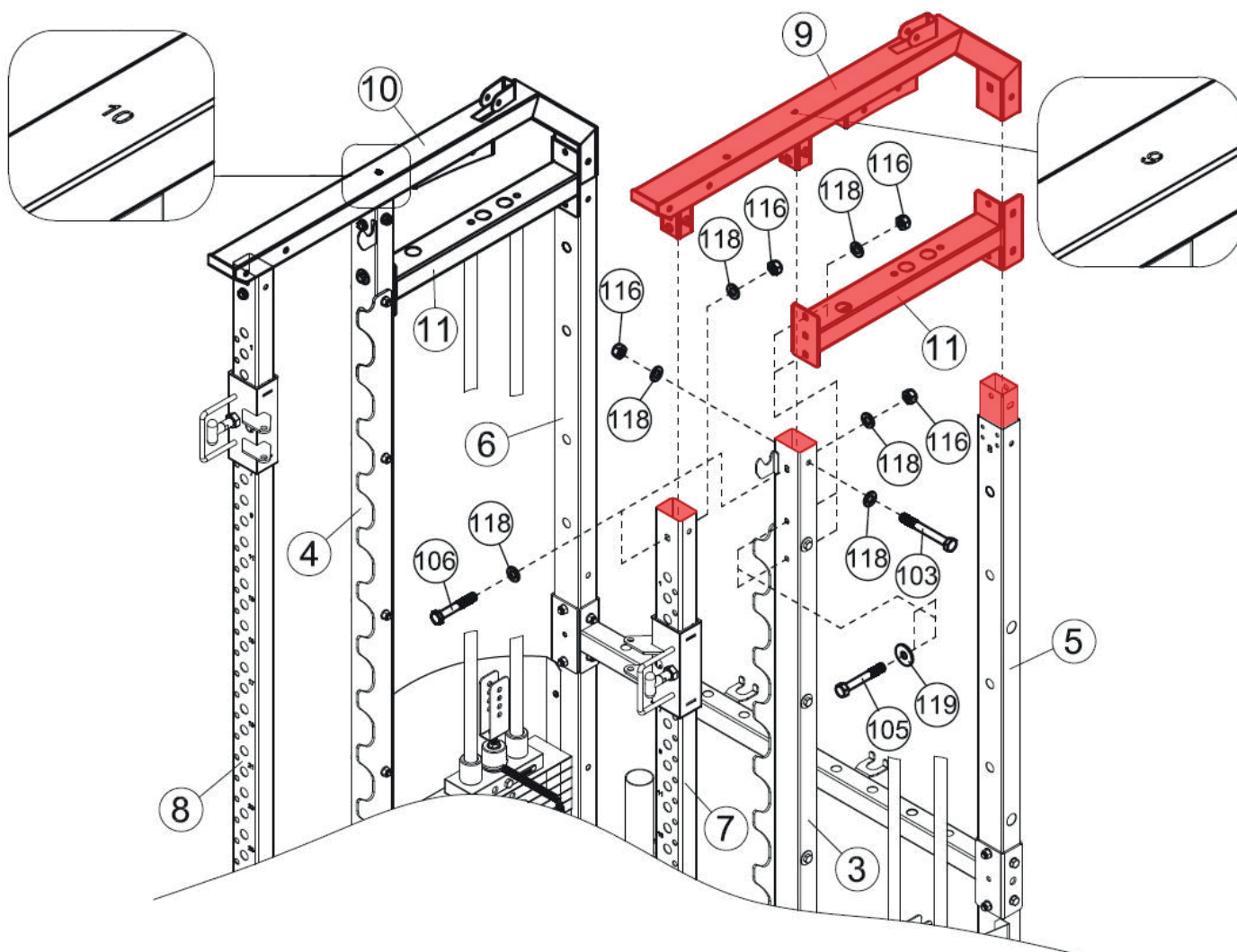
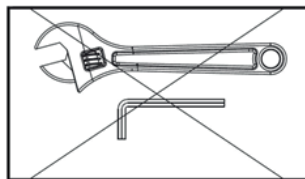
Na vodící tyče závaží (14) nejprve nasuňte gumové dorazy (66), poté cihly závaží (59) a nakonec první cihlu závaží (58) s nainstalovanou kladkou (43) a voličem závaží (57).

Na cihly závaží nalepte nálepky označení váhy KG / LB (35).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



103		x2	M10x85	118		x16	Φ10
105		x4	M10x70	119		x4	Φ30xΦ10
106		x4	M10x65	116		x10	M10



Levý horní rám (9) přiložte současně na levý zadní rám (5), levý střední rám (3) a levý děrovaný profil (7) a přimontujte jej zatím pouze k levému děrovanému profilu (7) a levému středovému rámu (3). Na montáž použijte šroub M10x85 (103), 2 šrouby M10x65 (106), 6 plochých podložek (116) a 3 matky M10 (116).

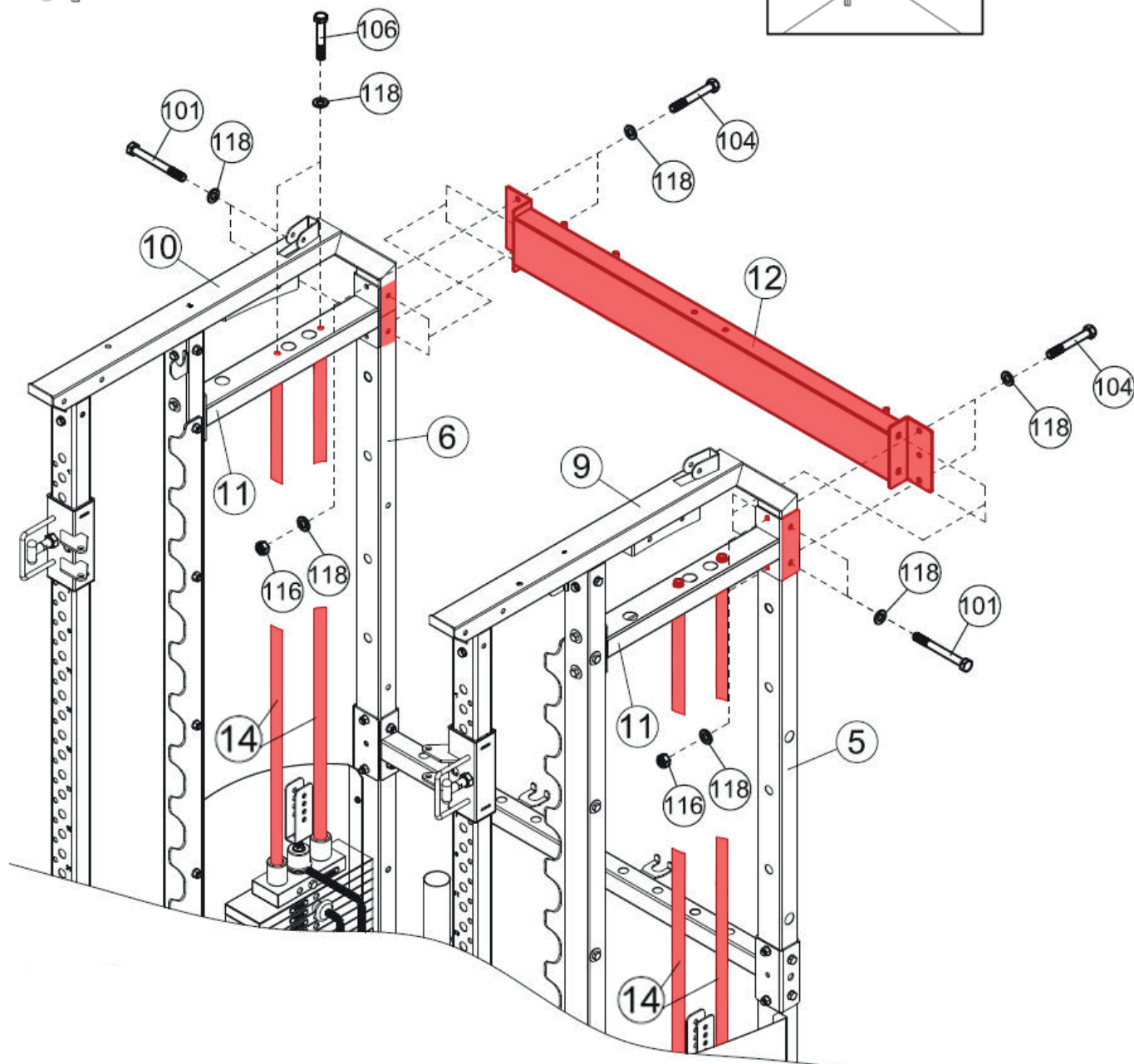
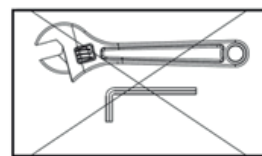
Následně připevněte spojovací rám (11) pouze k levému středovému rámu (3) pomocí 2 šroubů M10x75 (105), 2 plochých podložek (119), 2 plochých podložek (118) a 2 matek M10 (116).

Stejný postup opakujte pro montáž pravého horního rámu (10) a druhého spojovacího rámu (11).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



101		x4	M10x95	118		x16	Φ10
104		x4	M10x75	116		x4	M10
106		x4	M10x65				

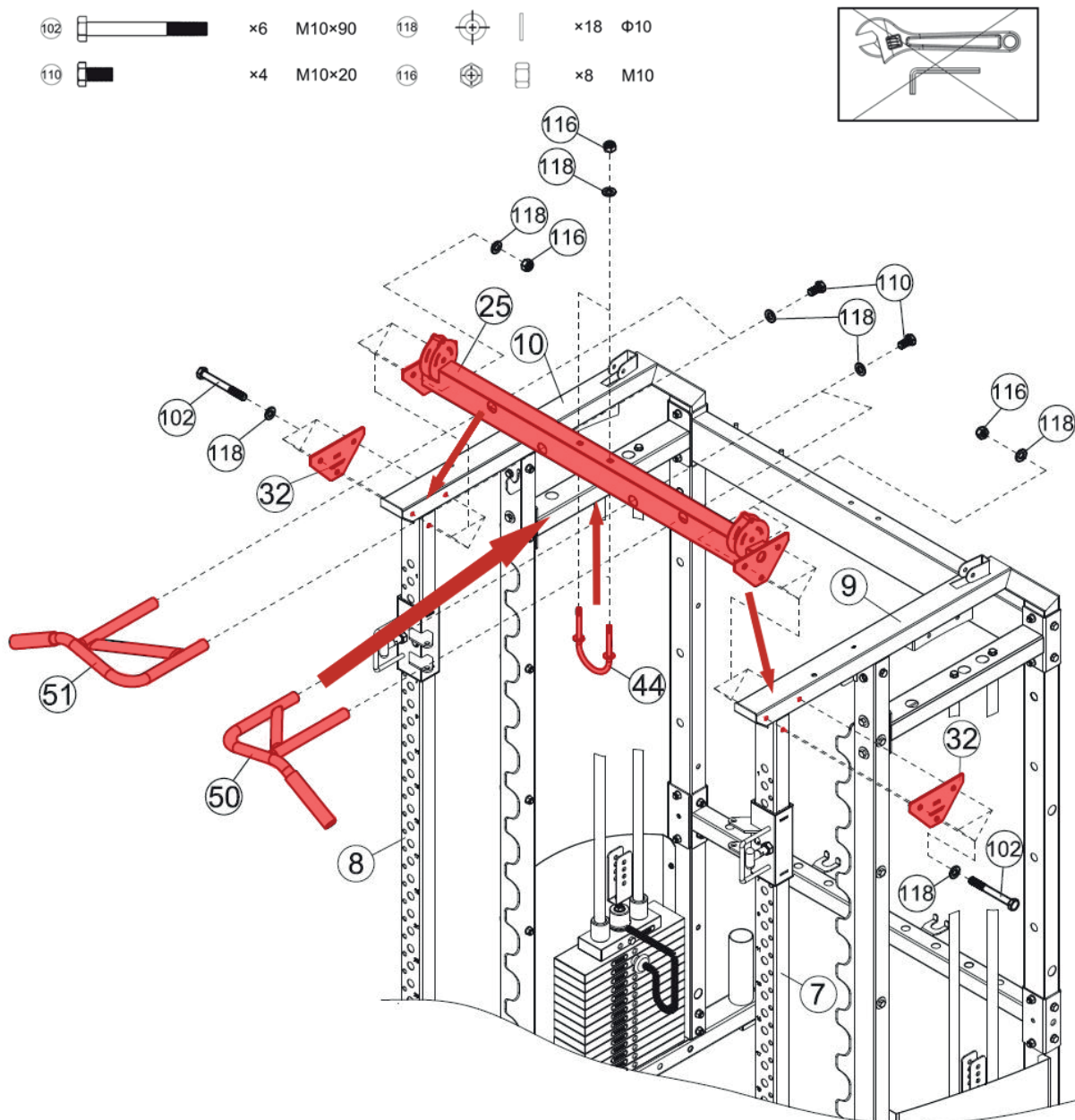


Horní zadní spojovací rám (12) připevněte k levému zadnímu rámu (5) a pravému zadnímu rámu (6) pomocí 4 šroubů M10x75 (104), 8 plochých podložek (118) a 4 matic M10 (116).

Následně spojte horní zadní rám (12) a oba spojovací rámy (11) pomocí 4 šroubů M10x95 (101) a 4 plochých podložek (118).

Vodící tyče závaží (14) na obou stranách připevněte ke spojovacím ráům (11) pomocí 4 šroubů M10x65 (106) a 4 plochých podložek (118).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.

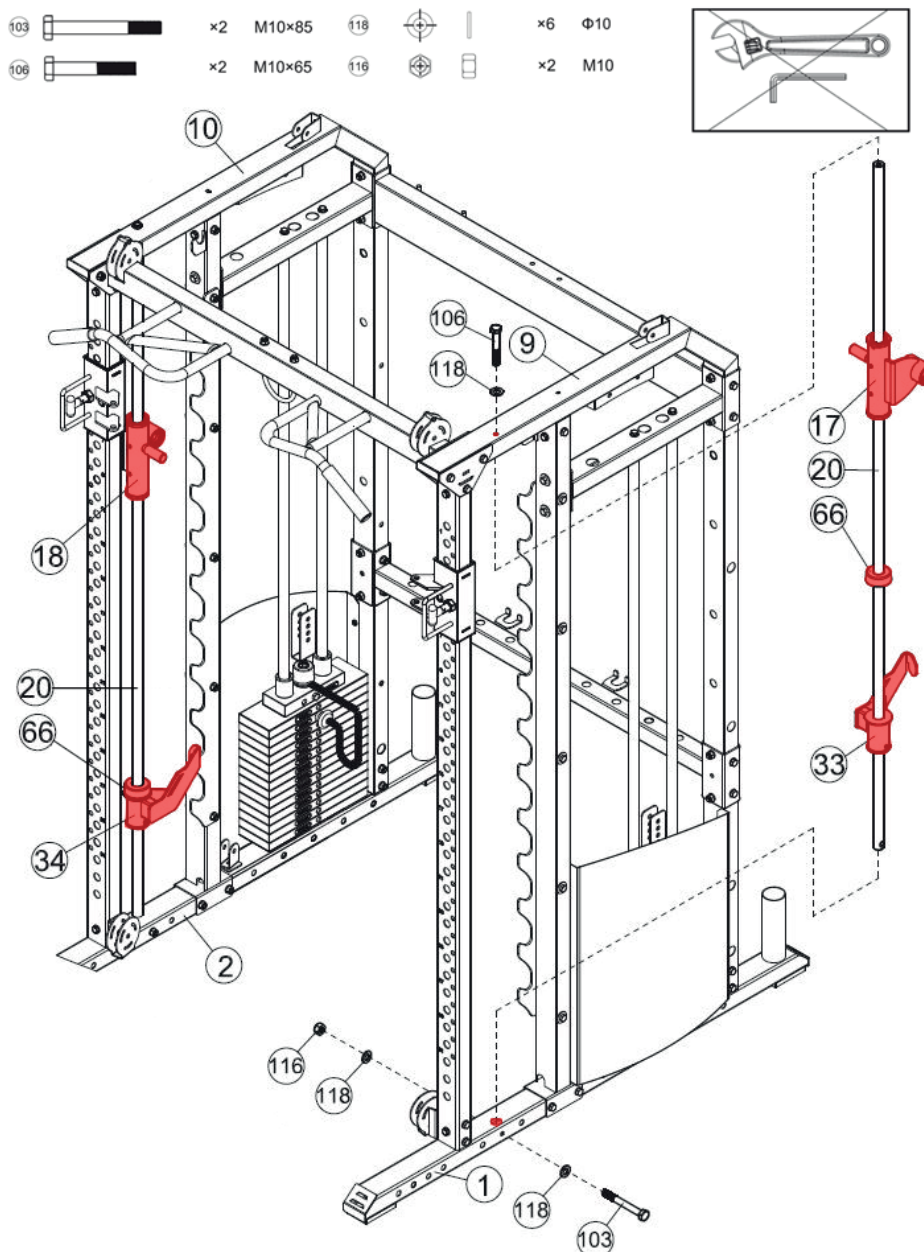


Horní kladkový rám (25) připevněte k levému hornímu rámu (9), levému děrovanému profilu (7), pravému hornímu rámu (10) a pravému děrovanému profilu (8) pomocí 2 kovových destiček (32) a 6 šroubů M10x90 (102), 12 plochých podložek (118) a 8 matic M10 (116).

Levé madlo hrazdy (50) a pravé madlo hrazdy (51) připevněte k hornímu kladkovému rámu (25) pomocí 4 šroubů M10x20 (110) a 4 plochých podložek (118).

Hák (44) připevněte na horní kladkový rám (25) pomocí 2 plochých podložek (118) a 2 matic M10 (116).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



Na vodící tyč multipressu (20) nejprve nasuňte levý bezpečnostní hák multipressu (33), poté gumový doraz (66) a nakonec levý držák osy (17).

Vodící tyč multipressu (20) nasadíte do levého spodního rámu (1) a zafixujete ji pomocí šroubu M10x85 (103), 2 plochých podložek (118) a matky M10 (116).

Vodící tyč (20) poté zafixujete také k levému hornímu rámu (9) pomocí šroubu M10x65 (106) a ploché podložky (118).

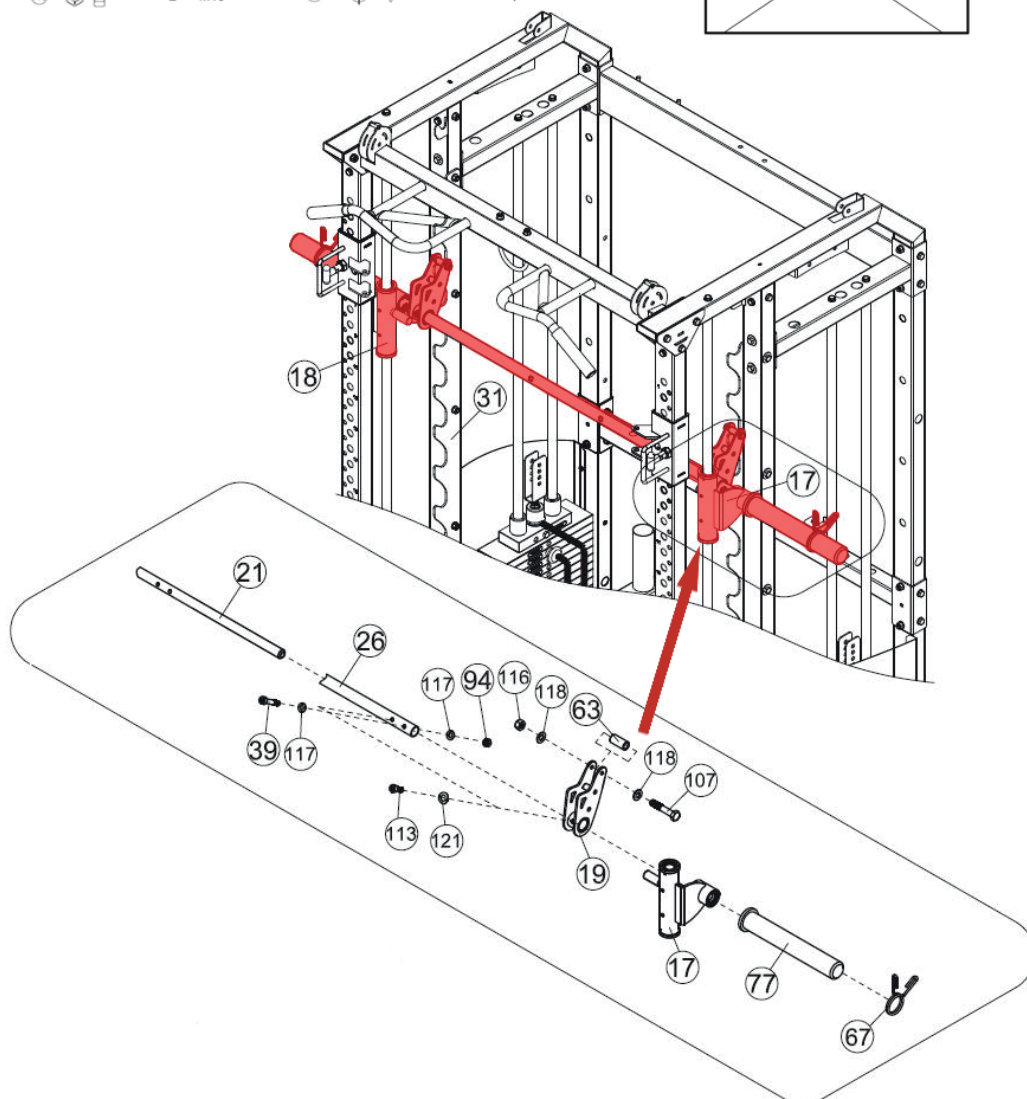
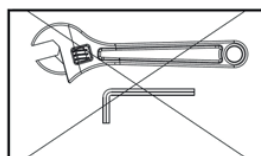
Na druhou vodící tyč multipressu (20) nasuňte pravý bezpečnostní hák multipressu (34), poté gumový doraz (66) a nakonec pravý držák osy (18).

Vodící tyč (20) zafixujete k pravému spodnímu rámu (2) a pravému hornímu rámu (10) opět pomocí šroubů M10x85 (103), šroubu M10x65 (106), 3 plochých podložek (118) a matky M10 (116).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



113		×2	M8×20	94		×2	M8
39		×2	M8×40	117		×4	Φ8
107		×2	M10×55	118		×4	Φ10
116		×2	M10	121		×2	R20×φ9



Do háků multipressu (19) vložte kovová pouzdra (63) a následně je zafixujte pomocí 2 šroubů M10x55 (107), 4 plochých podložek (118) a 2 matic M10 (116).

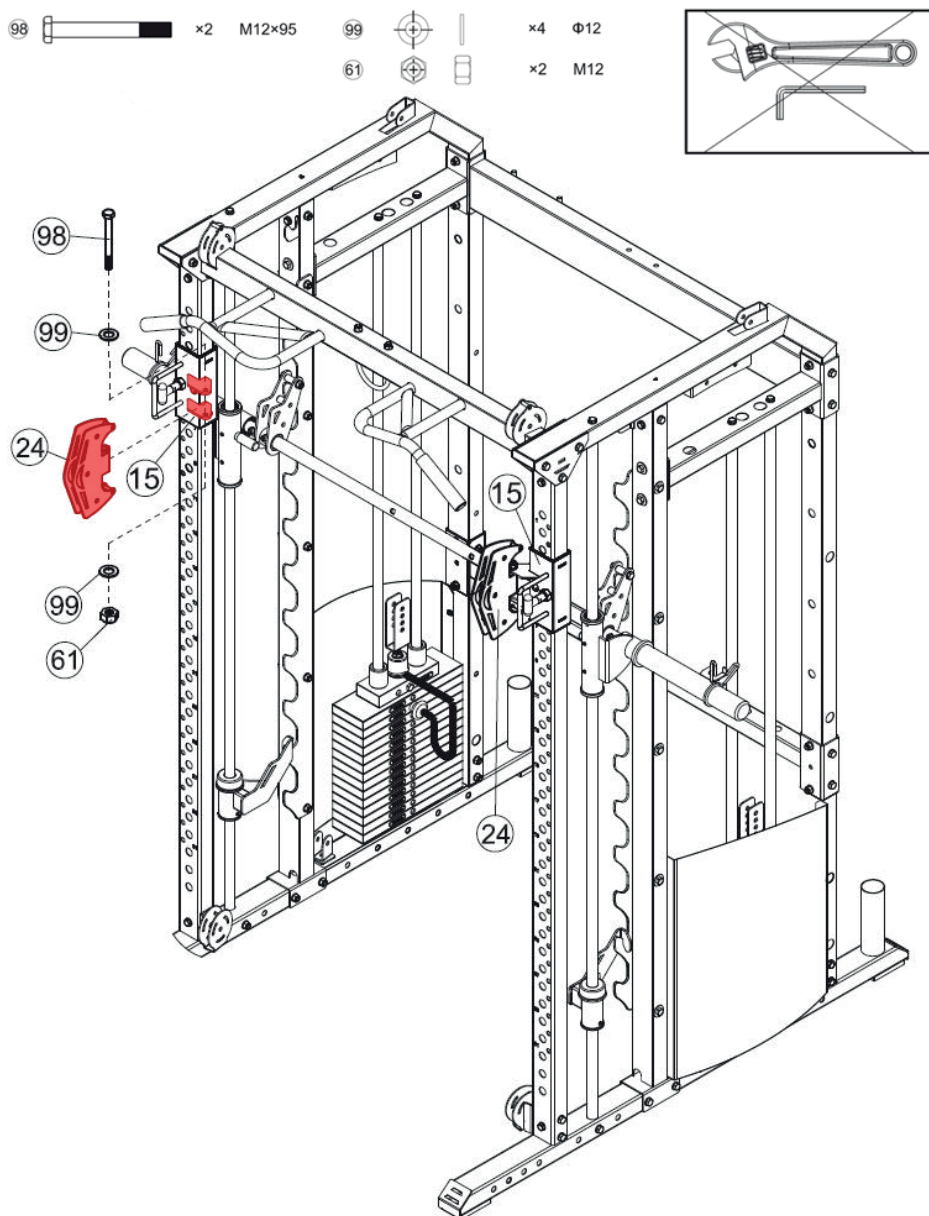
Vnější osu multipressu (26) nasuňte na osu multipressu (21), tak aby byly otvory v obou osách zarovnané na sobě. Na vnější osu (26) nasadte oba háky multipressu (19).

Osu multipressu (21) nasuňte do pravého držáku osy (18) a následně i do levého držáku osy (17) - vnitřní osa multipressu (21) by měla přesahovat mimo držáky osy (17 a 18).

Vnější osu (26) a vnitřní osu multipressu (21) pevně spojte provlečením dvou šroubů vnitřními otvory na osách. Pro zafixování použijte 2 šrouby M8x40 (39), 4 ploché podložky (117) a 2 matky M8 (94). Do vnějších otvorů na vnější ose (26) a vnitřní ose multipressu (21) zafixujte háky multipressu (19) pomocí 2 prohnutých podložek (121) a 2 šroubů M8x20 (113).

Na přesahující konce osy multipressu (21) připevněte redukce na olympijské kotouče (77) spolu s pružinovými uzávěry (67).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



Pouzdro kladky (24) připevněte na nastavitelný rám kladky (15) pomocí šroubu M12x95 (98), 2 plochých podložek (99) a matky M12 (61).

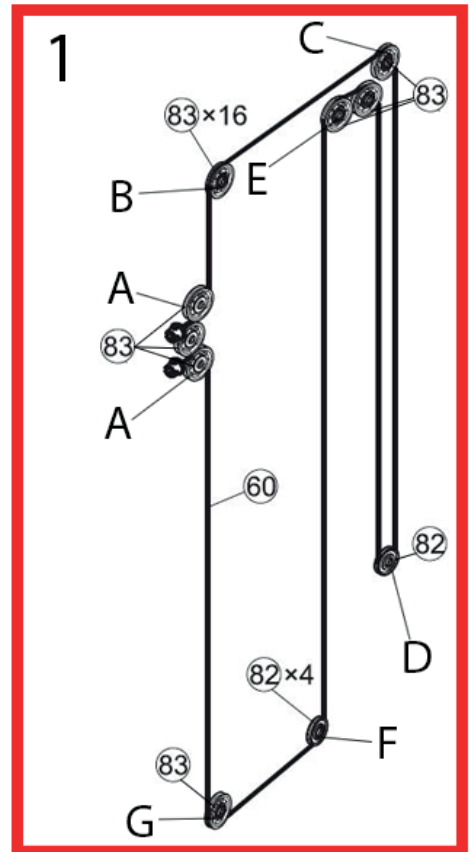
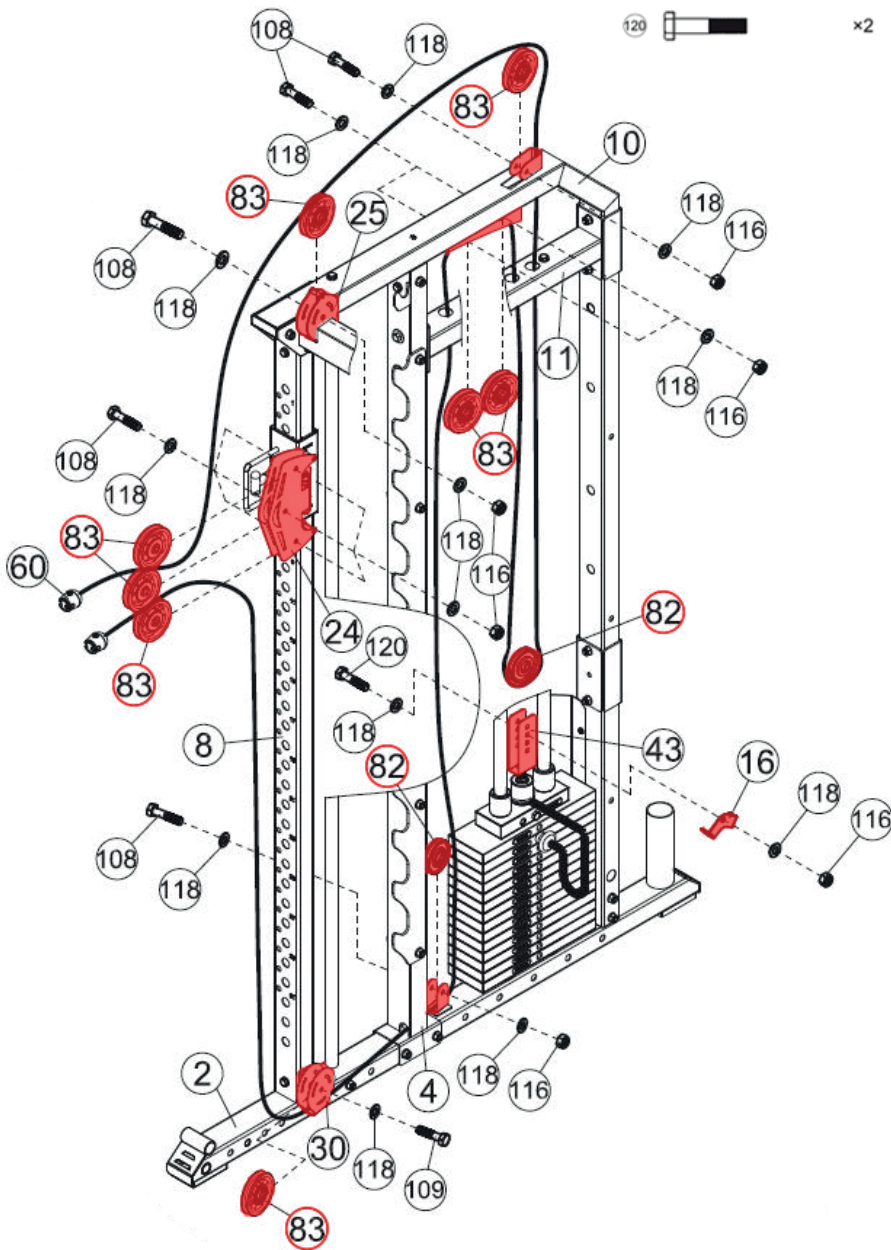
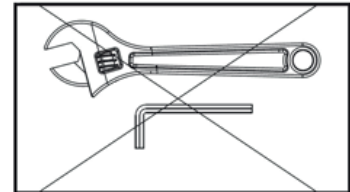
Stejný postup opakujte i pro druhé pouzdro kladky (24).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



×16 M10×45
 ×2 M10×40
 ×2 M10×50

×38 Φ10
 ×18 M10





Kladkové lano (60) postupně protáhněte přes všechny kladky posilovací věže, jak je znázorněno v detailu 1.

Začněte tedy u kladky A (83) a pokračujte přes kladku B (83), C (83), D (82), E (83), F (82), G (83) a druhý konec kladkového lana (60) vytáhněte opět skrze kladky A.

V průběhu protahování kladkového lana (60) postupně instalujte kolečka kladek (83 a 82).

Do pouzdra kladky (24) namontujte kladku (83) pomocí šroubu M10x45 (108), 2 plochých podložek (118) a matky M10 (116).

Do horního kladkového rámu (25) namontujte kladku (83) pomocí šroubu M10x45 (108), 2 plochých podložek (118) a matky M10 (116).

Do horního rámu (10) namontujte kladku (83) pomocí šroubu M10x45 (108), 2 plochých podložek (118) a matky M10 (116).

Do pouzdra kladky (43) na závaží namontujte kladku (82) pomocí šroubu M10x50 (120), 2 plochých podložek (118), držáku kladky (16) a matky M10 (116).

Ze spodní strany horního rámu (10) namontujte dvě kladky (83) pomocí 2 šroubů M10x45 (108), 4 plochých podložek (118) a 2 mitek M10 (116).

Do spodního rámu (2) namontujte kladku (82) pomocí šroubu M10x50 (120), 2 plochých podložek (118) a matky M10 (116).




Do uložení kladky (30) namontujte kladku (83) pomocí šroubu M10x45 (108), 2 plochých podložek (118) a matky M10 (116).

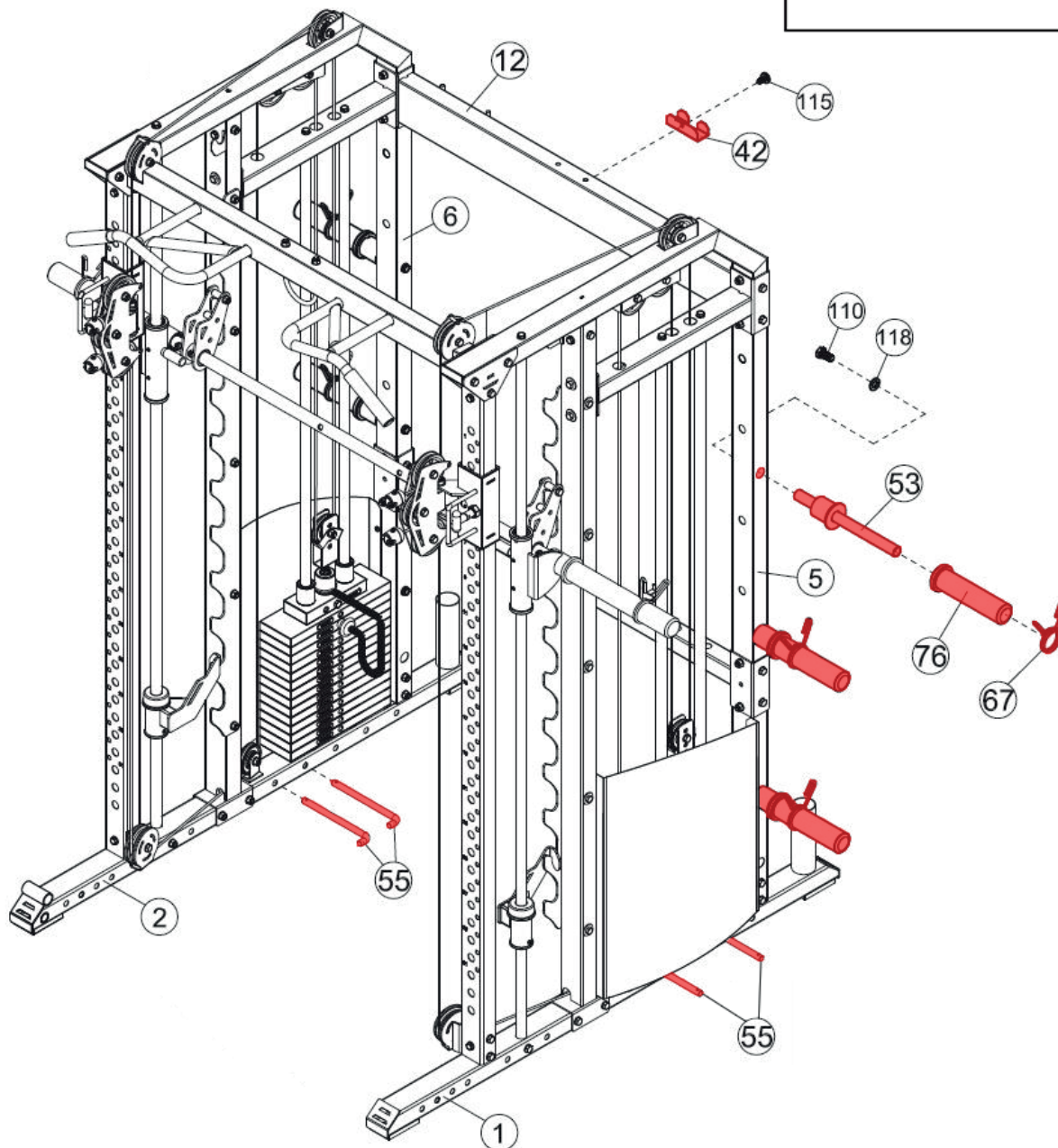
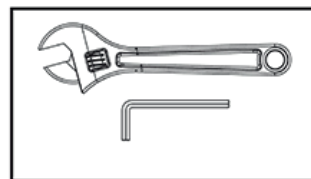
Do pouzdra kladky (24) namontuje 2 kladky (83) pomocí 2 šroubů M10x45 (108), 4 plochých podložek (118) a 2 mitek M10 (116).

Stejný postup opakujte pro montáž druhého kladkového lana (60).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



- 110  ×6 M10×20 118  | ×6 Φ10
 115  ×1 ST4.8×13

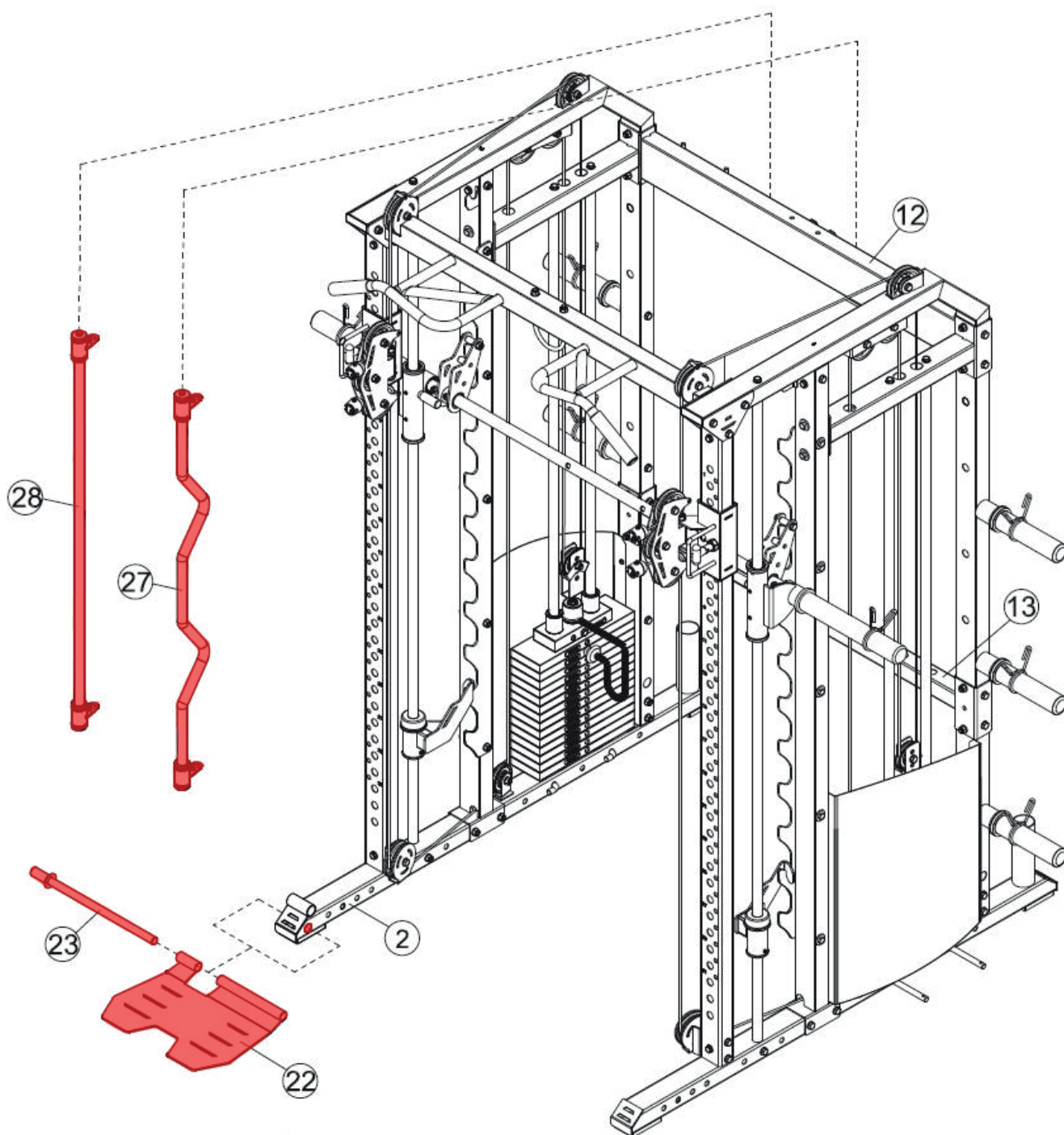


Na levý zadní rám namontujte 3 trny pro odkládání kotoučů (53) pomocí 3 šroubů M10x20 (110) a 3 plochých podložek (118). Na trny (53) následně můžete nasadit redukce na olympijské kotouče (76) včetně pružinových uzávěrů (67).

Na horní zadní spojovací rám (12) namontujte hák pro odkládání adaptérů (42) pomocí šroubu ST4.8x13 (115).

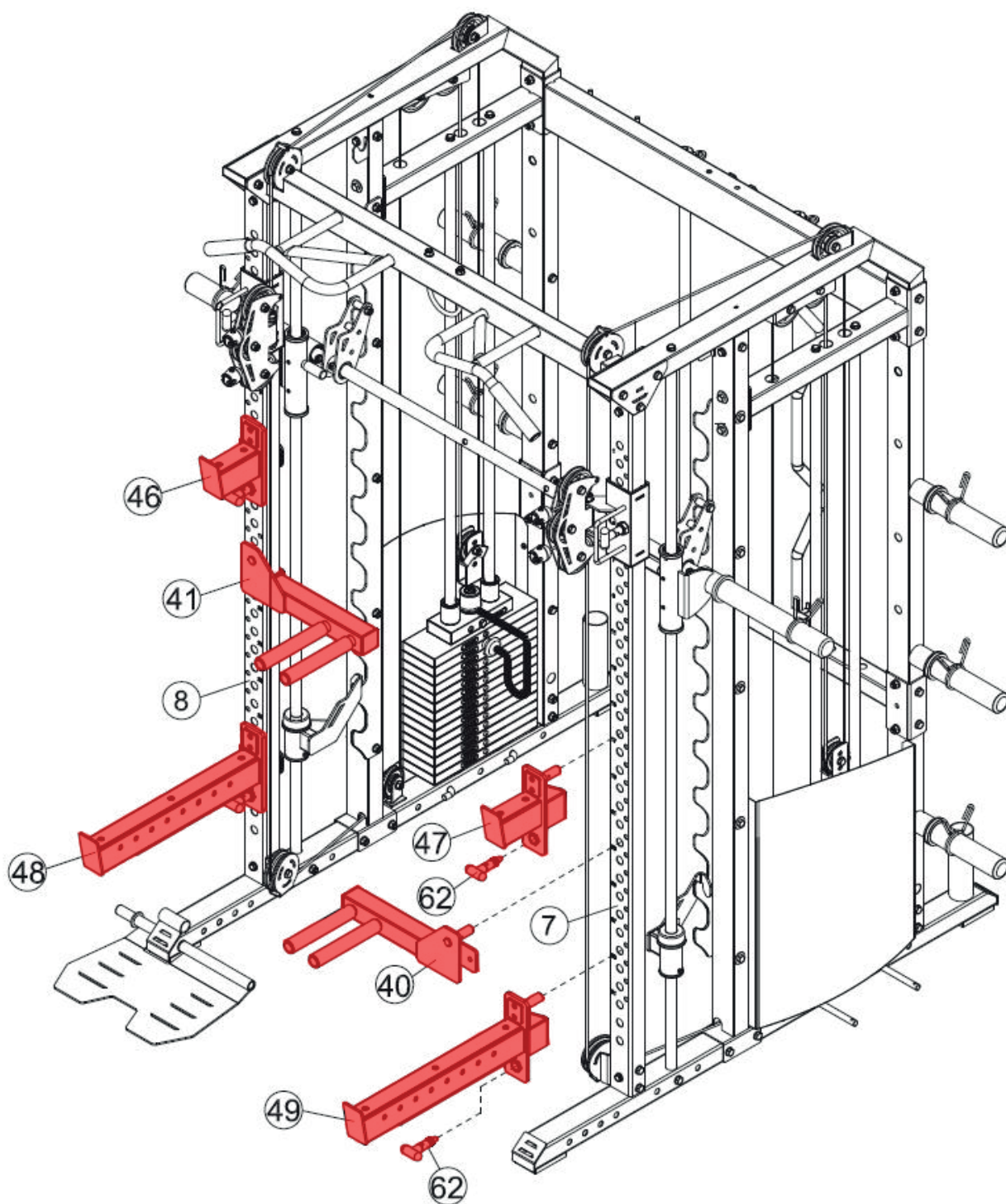
Do levého spodního rámu (1) a pravého spodního rámu (2) umístěte 4 zajišťovací kolíky (55). Kolíky (55) slouží pro případnou montáž podpěry legpressu, kterou lze dokoupit.

Upozornění: Po tomto kroku pevně dotáhněte všechny šrouby a matice z celé montáže!



Na horní zadní spojovací rám (12) a spodní zadní spojovací rám (13) zavěste obouruční rovný adaptér (28) a obouruční zahnutý adaptér EZ (27).

Do pravého spodního rámu (2) připevněte opěrku na nohy pro veslování (22) pomocí hřídele opěrky na nohy (23).



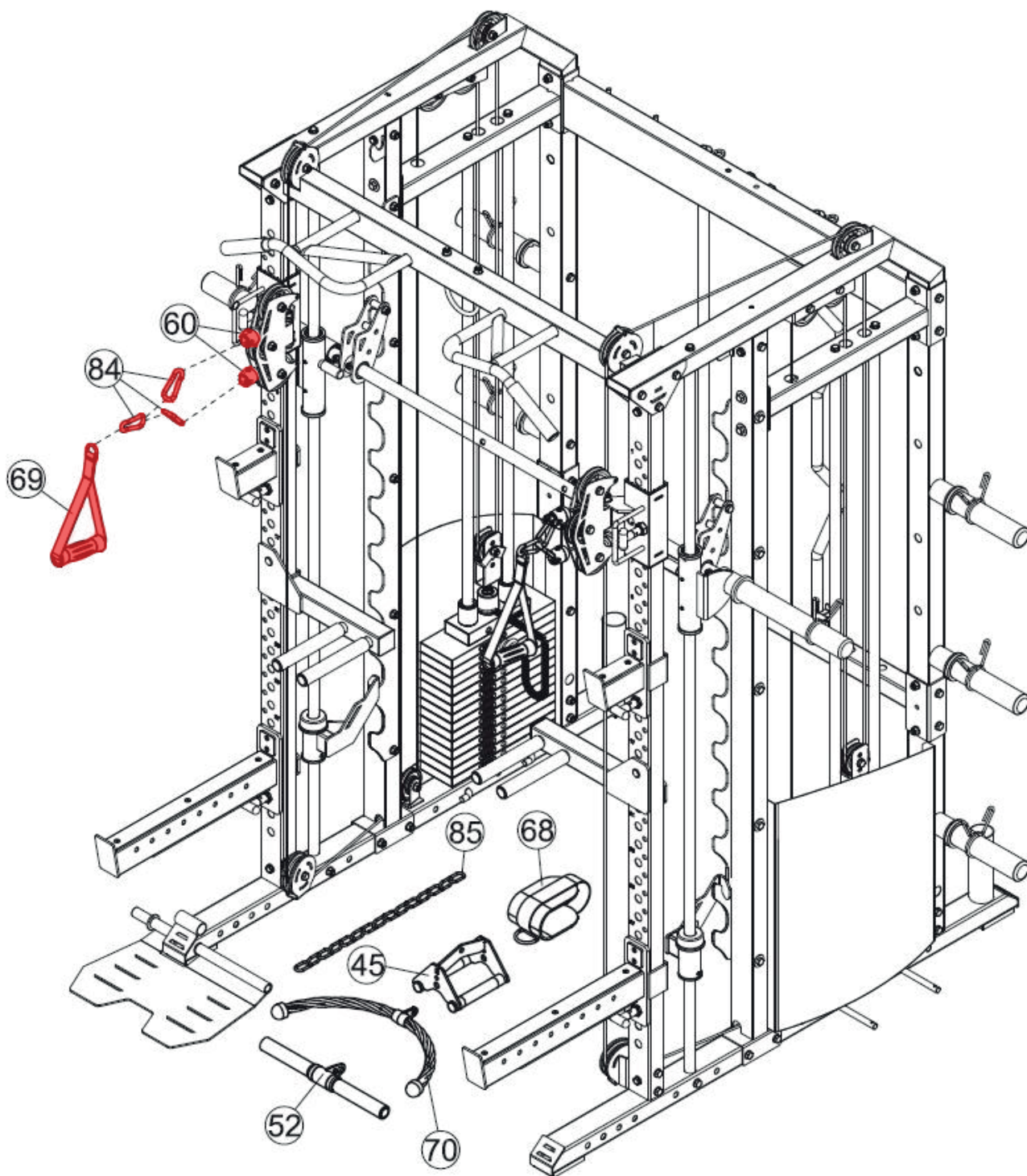
Na levý děrovaný profil (7) nasadte levý hák na osu (47) a zajistěte jej pomocí zajišťovacího kolíku (62).

Na levý děrovaný profil (7) nasadte levý adaptér na dipy (40).

Na levý děrovaný profil (7) nasadte levý bezpečnostní doraz (49) a zajistěte jej pomocí zajišťovacího kolíku (62).

Na pravý děrovaný profil (8) nasadte všechny adaptéry stejným způsobem.

Poznámka: Adaptéry můžete libovolně umísťovat v celé výšce děrovaných profilů podle potřeby.



Na konce kladkového lana (60) navlekněte 2 karabiny (84) a ty následně spojte dohromady třetí karabinou (84). Jednoruční adaptér (69) přicvakněte na karabinu (84).

Stejným způsobem připevněte jednoruční adaptér (69) i na druhé straně posilovací věže.

K dispozici jsou také další adaptéry: Adaptér pro veslování (45), krátký rovný adaptér (52), kotníkový adaptér (68), tricepsové lano (70) a také prodlužovací řetěz (85).

Gratulujeme, montáž posilovací věže je tímto 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 jakýmkoli zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si pořídte vhodnou knihu nebo se poraďte s lékařem. Pro dosažení dobrých výsledků je nutné dodržovat správné stravování a mít dostatek odpočinku.

PRŮBĚH CVIČENÍ

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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



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

1. Předklon ke špičce chodidel

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



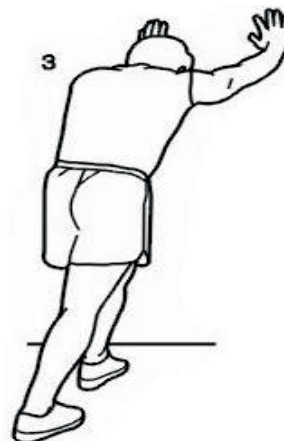
2. Protážení kolenních šlach

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



3. Protážení lýtek a Achillových šlach

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



4. Protážení kvadricepsu

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co 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. Protážení vnitřní strany stehna

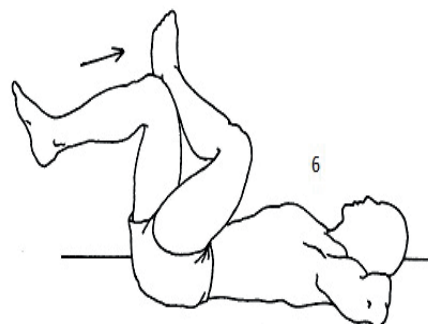
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





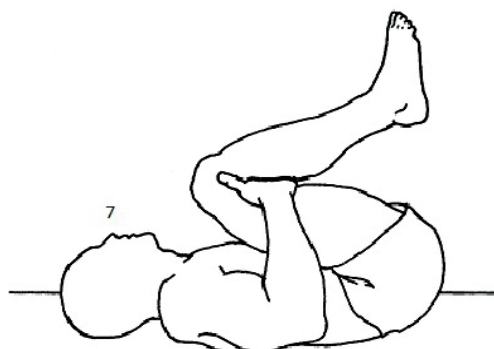
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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



7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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



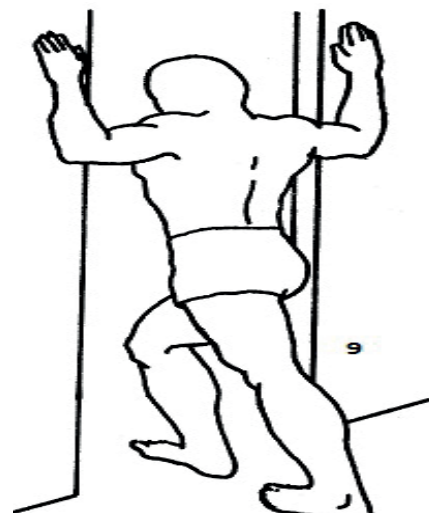
8. Protažení tricepsových svalů

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



9. Protažení prsních svalů

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



ÚDRŽBA

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

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

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

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

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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



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

MAXIMÁLNA NOSNOSŤ UŽIVATEĽA: 180kg. Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

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

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

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

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

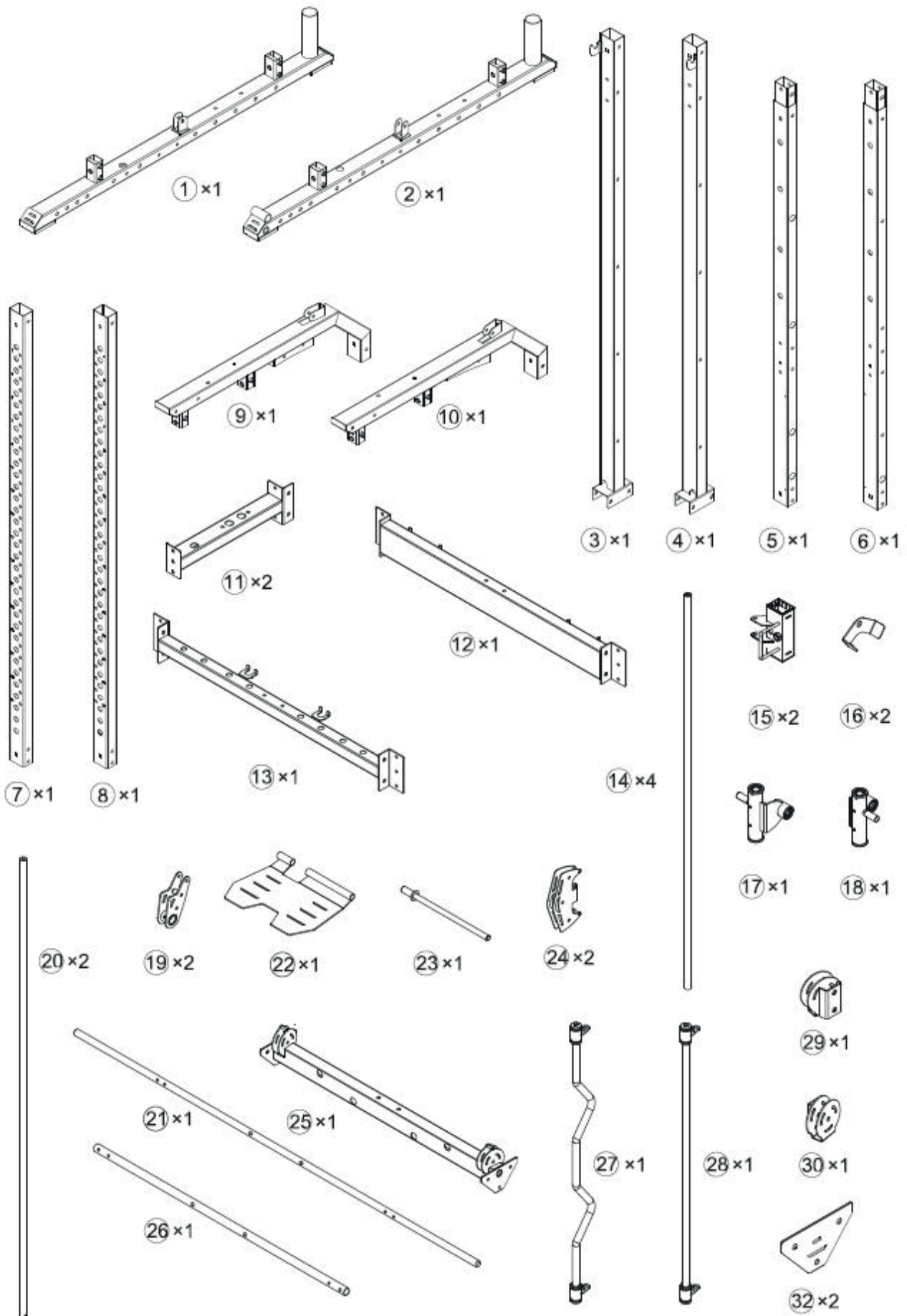
Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu používateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovaciu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu.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

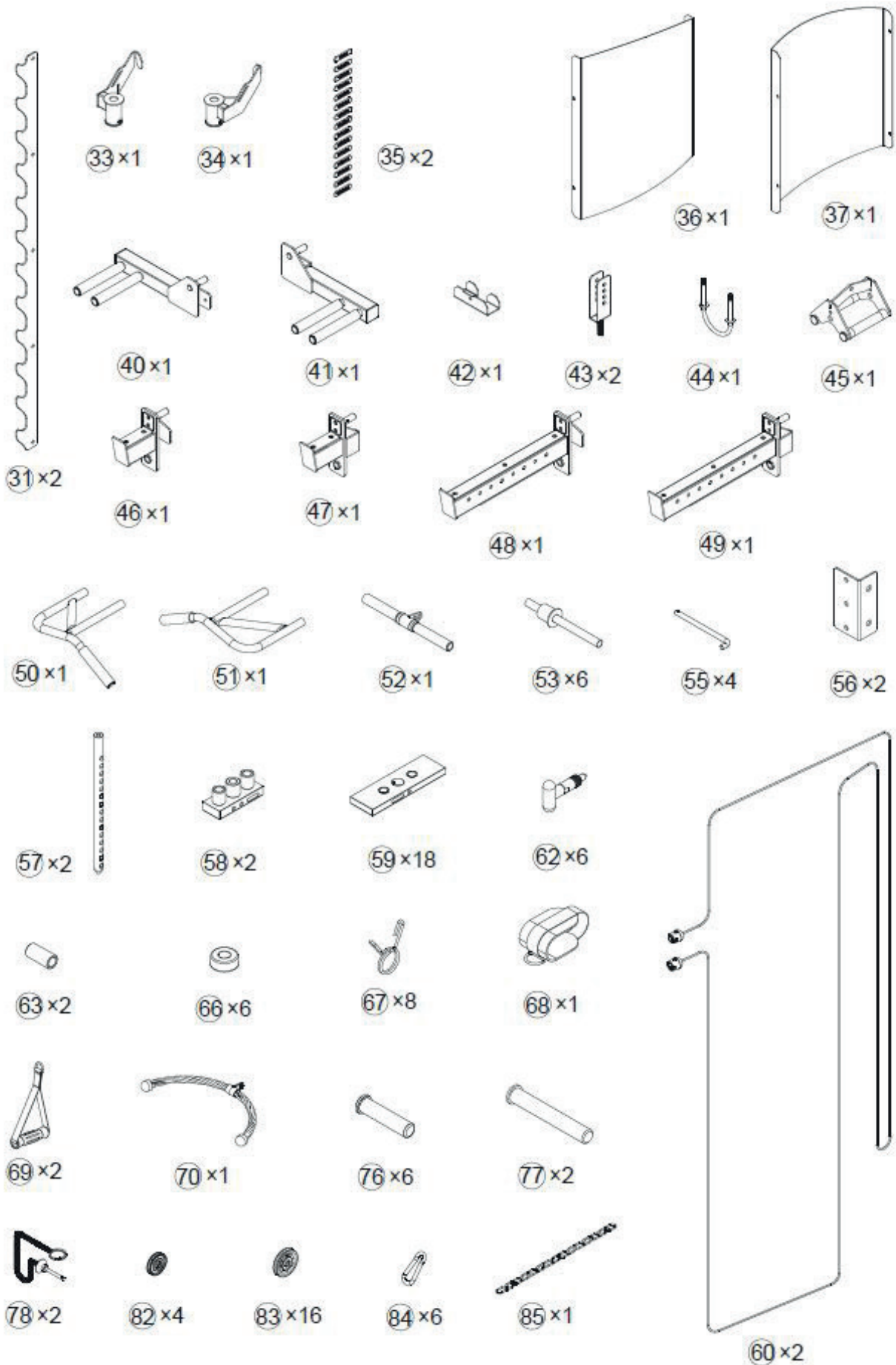
Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je potrebné umiestnenie prístroja zamedziť. Zaistite v okolí veže dostatok voľného priestoru bez nábytku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

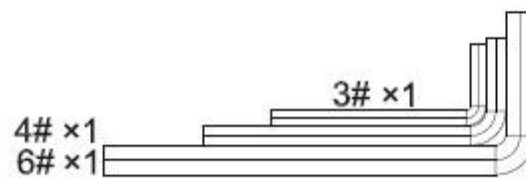
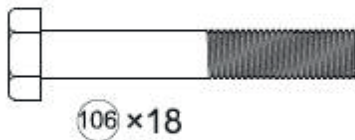
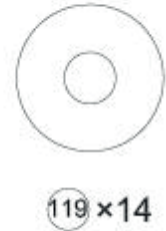
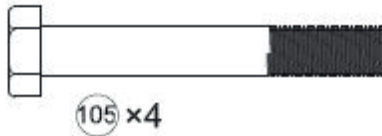
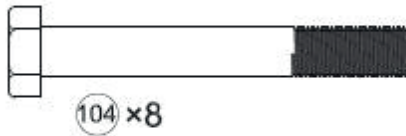
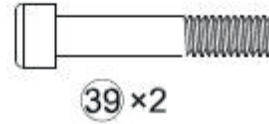
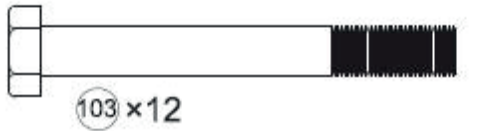
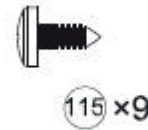
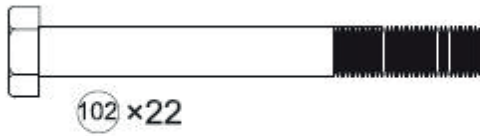
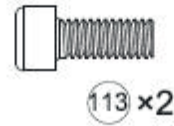
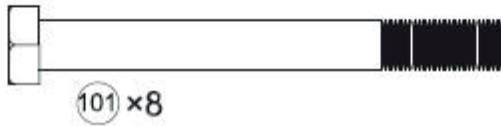
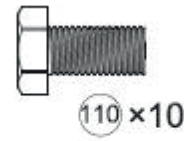
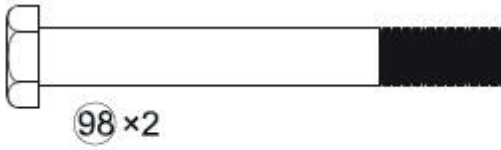


Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné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

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









ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	ĽAVÝ SPODNÝ RÁM	1	2	PRAVÝ SPODNÝ RÁM	1
3	ĽAVÝ STREDOVÝ RÁM	1	4	PRAVÝ STREDOVÝ RÁM	1
5	ĽAVÝ ZADNÝ RÁM	1	6	PRAVÝ ZADNÝ RÁM	1
7	ĽAVÝ DIEROVANÝ PROFIL	1	8	PRAVÝ DIEROVANÝ PROFIL	1
9	ĽAVÝ HORNÝ RÁM	1	10	PRAVÝ HORNÝ RÁM	1
11	SPOJOVACÍ RÁM	2	12	ZADNÝ SPOJOVACÍ RÁM HORNÝ	1
13	ZADNÝ SPOJOVACÍ RÁM SPODNÝ	1	14	VODIACA TYČ ZÁVAŽIA	4
15	NASTAVITEĽNÝ RÁM KLADKY	2	16	DRŽIAK KLADKOVÉHO LANA	2
17	ĽAVÝ DRŽIAK OSI	1	18	PRAVÝ DRŽIAK OSI	1
19	HÁK MULTIPRESSU	2	20	VODIACA TYČ MULTIPRESSU	2
21	OSA MULTIPRESSU	1	22	OPIERKA NA NOHY	1
23	HRIADEĽ OPIERKY NA NOHY	1	24	PÚZDRO KLADKY	2
25	HORNÝ KLADKOVÝ RÁM	1	26	OSA MULTIPRESSU	1
27	OBOURUČNÝ ADAPTÉR EZ	1	28	OBOURUČNÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
29	KLADKA	1	30	KLADKA	1
31	PROFIL S HÁKMI	2	32	KOVOVÁ DOSTIČKA	2
33	ĽAVÝ HÁK MULTIPRESSU	1	34	PRAVÝ HÁK MULTIPRESSU	1
35	OZNAČENIE VÁHY	2	36	ĽAVÝ KRYT ZÁVAŽIA	1
37	PRAVÝ KRYT ZÁVAŽIA	1	38	MATICA M12	2
39	SKRUTKA M8x45	2	40	ĽAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
41	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	42	HÁK	1
43	PÚZDRO KLADKY	2	44	HÁK NA HRAZDU	1
45	VESLOVACÍ ADAPTÉR	1	46	PRAVÝ HÁK NA OSU	1
47	ĽAVÝ HÁK NA OSU	1	48	ĽAVÝ BEZPEČNOSTNÝ DORAZ	1
49	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÝ DORAZ	1	50	ĽAVÁ RUKOVÄŤ HRAZDY	1



ZOZNAM DIELOV

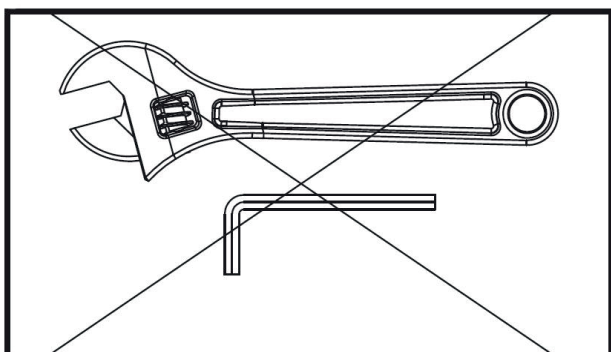
Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
51	PRAVÁ RUKOVÄŤ HRAZDY	1	52	KRÁTKÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
53	ODKLADACÍ TRŇ	6	55	ZAISŤOVACÍ KOLÍK	4
56	KOVOVÁ DOSTIČKA	2	57	TRŇ NASTAVENIE ZÁŤAŽE	2
58	PRVÁ TEHLA ZÁVAŽIA	2	59	TEHLA ZÁVAŽIA	18
60	KLADKOVÉ LANO	2	61	MATICA M12	2
62	ZAISŤOVACÍ KOLÍK	2	63	KOVOVÉ PÚZDRO	2
66	GUMOVÝ DORAZ	6	67	PRUŽINOVÝ UZÁVER	8
68	ČLENKOVÝ ADAPTÉR	1	69	JEDNORUČNÝ ADAPTÉR	2
70	TRICEPSOVÉ LANO	1	76	REDUKCIA NA KOTÚČE	6
77	REDUKCIA NA KOTÚČE	2	78	KOLÍK PRE VOĽBU ZÁŤAŽE	2
82	KLADKA	4	83	KLADKA	16
84	KARABINA	6	85	REŤAZ	1
94	MATICA M8	2	98	SKRUTKA M12x95	2
99	PLOCHÁ PODLOŽKA	4	101	SKRUTKA M10x95	8
102	SKRUTKA M10x90	22	103	SKRUTKA M10x85	12
104	SKRUTKA M10x75	8	105	SKRUTKA M10x70	4
106	SKRUTKA M10x65	18	107	SKRUTKA M10x55	2
108	SKRUTKA M10x45	16	109	SKRUTKA M10x40	2
110	SKRUTKA M10x20	10	113	SKRUTKA M8x20	4
115	SKRUTKA ST4.8x13	9	116	MATICA M10	76
117	PLOCHÁ PODLOŽKA	4	118	PLOCHÁ PODLOŽKA	162
119	PLOCHÁ PODLOŽKA	14	120	SKRUTKA M10x50	2
121	PREHNUTÁ PODLOŽKA	2		IMBUSOVÝ KLÚČ 6 mm	1
	IMBUSOVÝ KLÚČ 4 mm	1		IMBUSOVÝ KLÚČ 3 mm	1



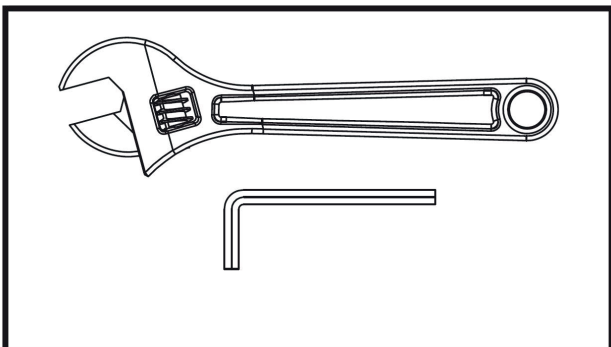
ODPORÚČANIE: SKRUTKU K UCHYTENIA AKÝCHKOL'VEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY Kladka NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

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

Utiahnutie skrutiek a matíc v každom kroku:



Neuťahujte všetky skrutky v kroku s týmto označením.

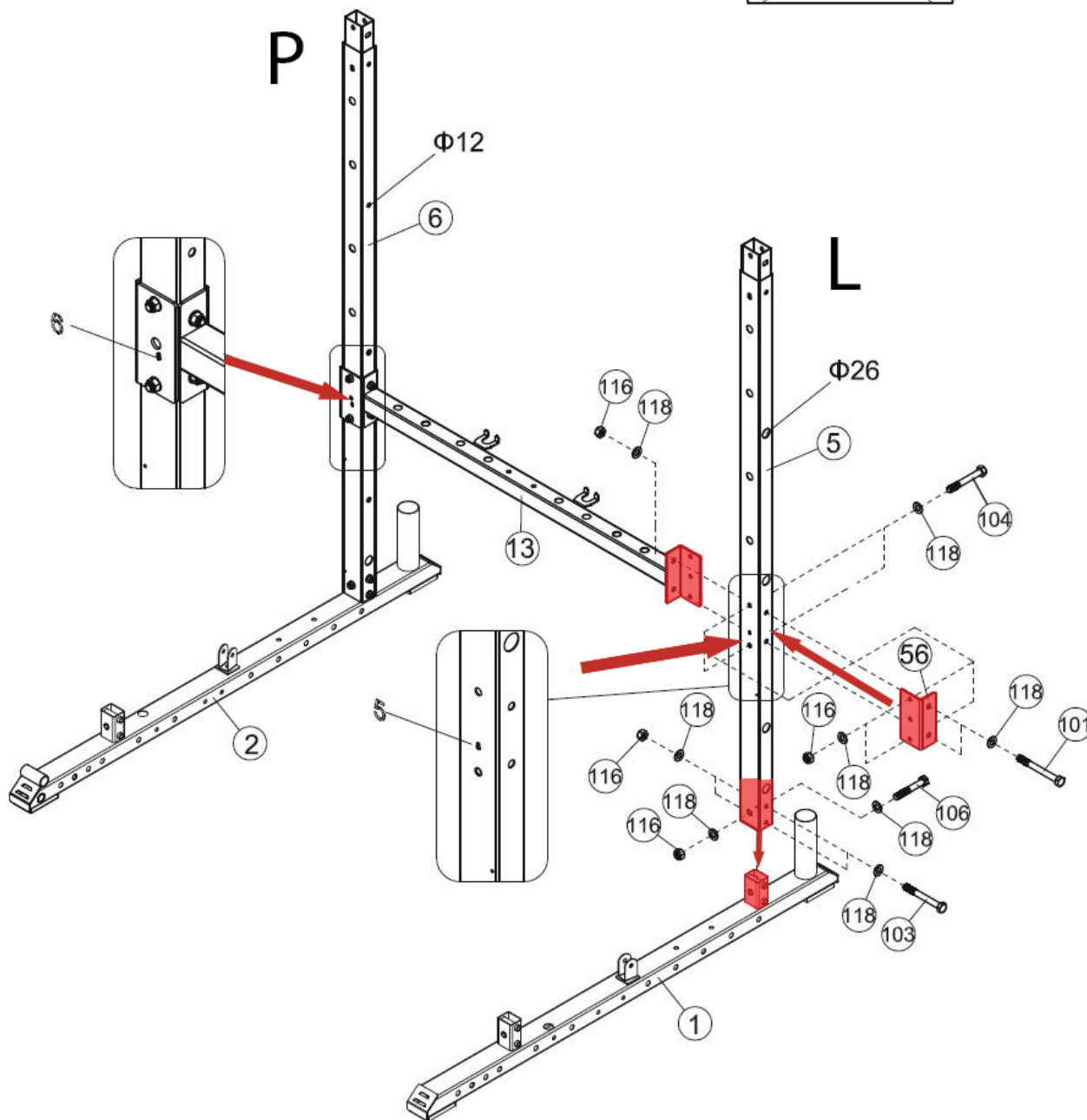
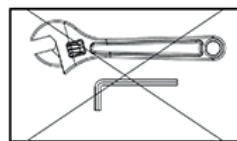


Po zostavení všetkých dielov v súčasných a predchádzajúcich krokoch bezpečne utiahnite všetky matice a skrutky.

POZNÁMKA: Neuťahujte príliš súčasti s funkciou otáčania. Uistite sa, že sa všetky otočné súčasti môžu voľne pohybovať.



101		x4	M10x95	106		x2	M10x65
103		x4	M10x85	118		x28	Φ10
104		x4	M10x75	116		x14	M10



Pripevnite ľavý zadný rám (5) k ľavému dolnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x85 (103), skrutky M10x65 (106), 6 plochých podložiek (118) a 3 maticí M10 (116).

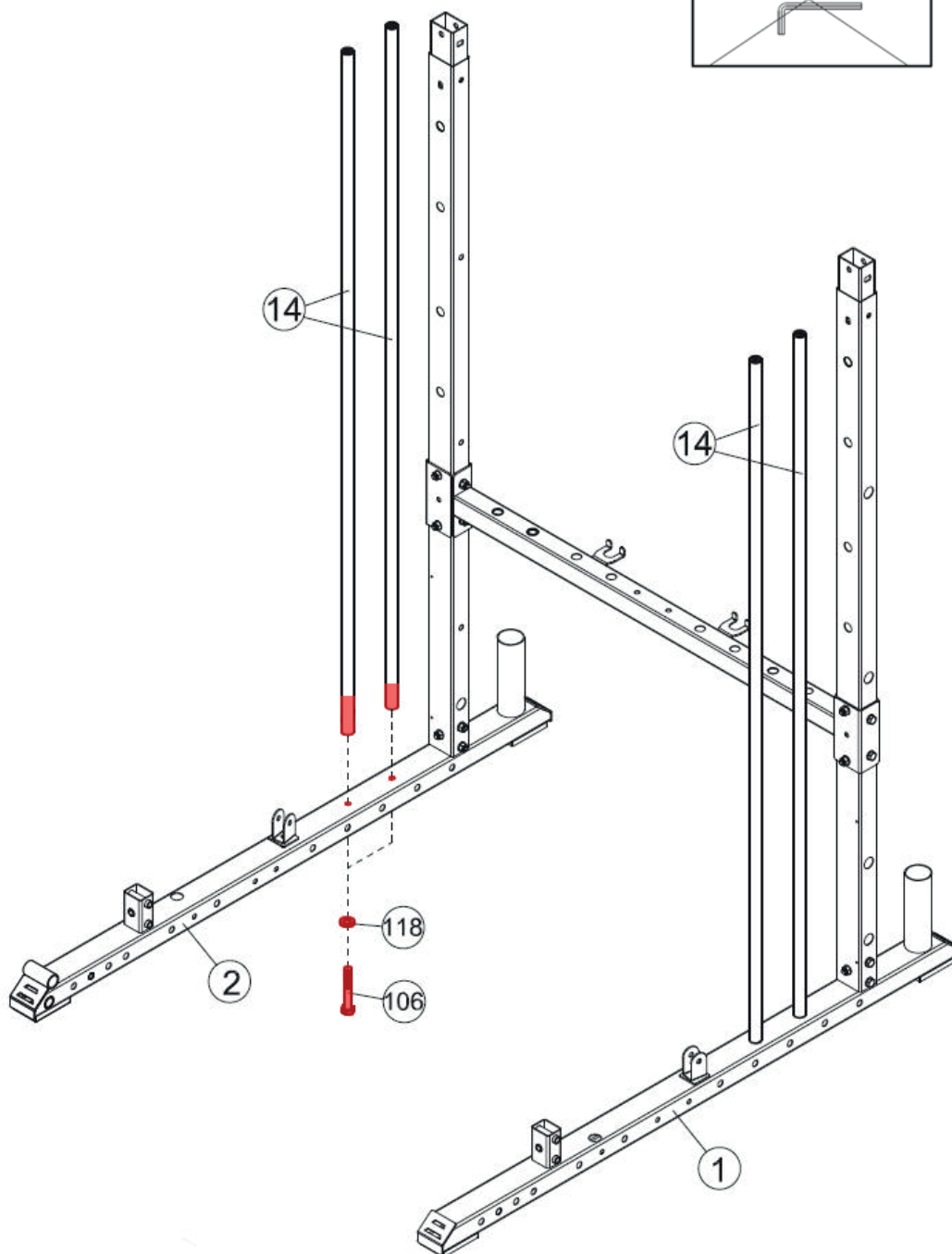
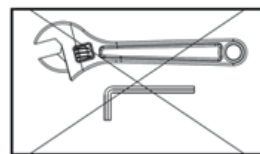
Rovnaký postup opakujte aj pri montáži pravého zadného rámu (6) na pravý spodný rám (2).

Pripevnite spodný rám zadného článku (13) k ľavému zadnému rámu (5) a pravému zadnému rámu (6) pomocou 2 ohnutých kovových dosiek (56), 4 skrutiek M10x95 (101), 4 skrutiek M10x75 (104), 16 plochých podložiek (118) a 8 podložiek M10 (116).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a maticie.



 x4 M10x65  118  | x4 $\Phi 10$

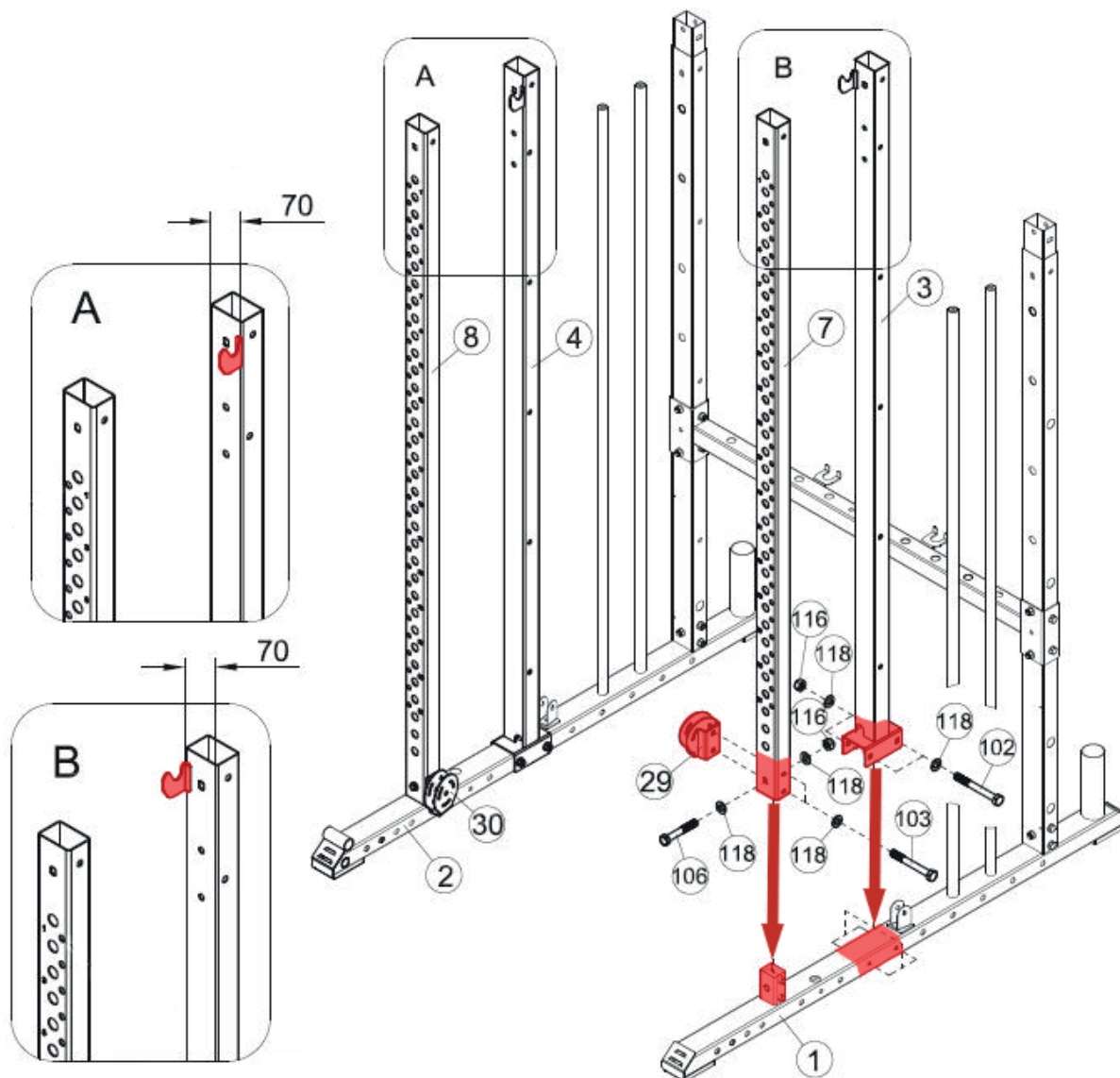
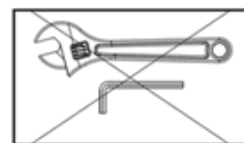


Zasuňte vodiace tyče závažia (14) do pravého dolného rámu (2) a upevnite ich 2 plochými podložkami (118) a dvoma skrutkami M10x65 (106). Rovnakým spôsobom pripevnite závažia vodiace tyče (14) k ľavému dolnému rámu (1).

Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.



102		x4	M10x90	106		x2	M10x65
103		x4	M10x85	118		x16	Φ10
				116		x6	M10



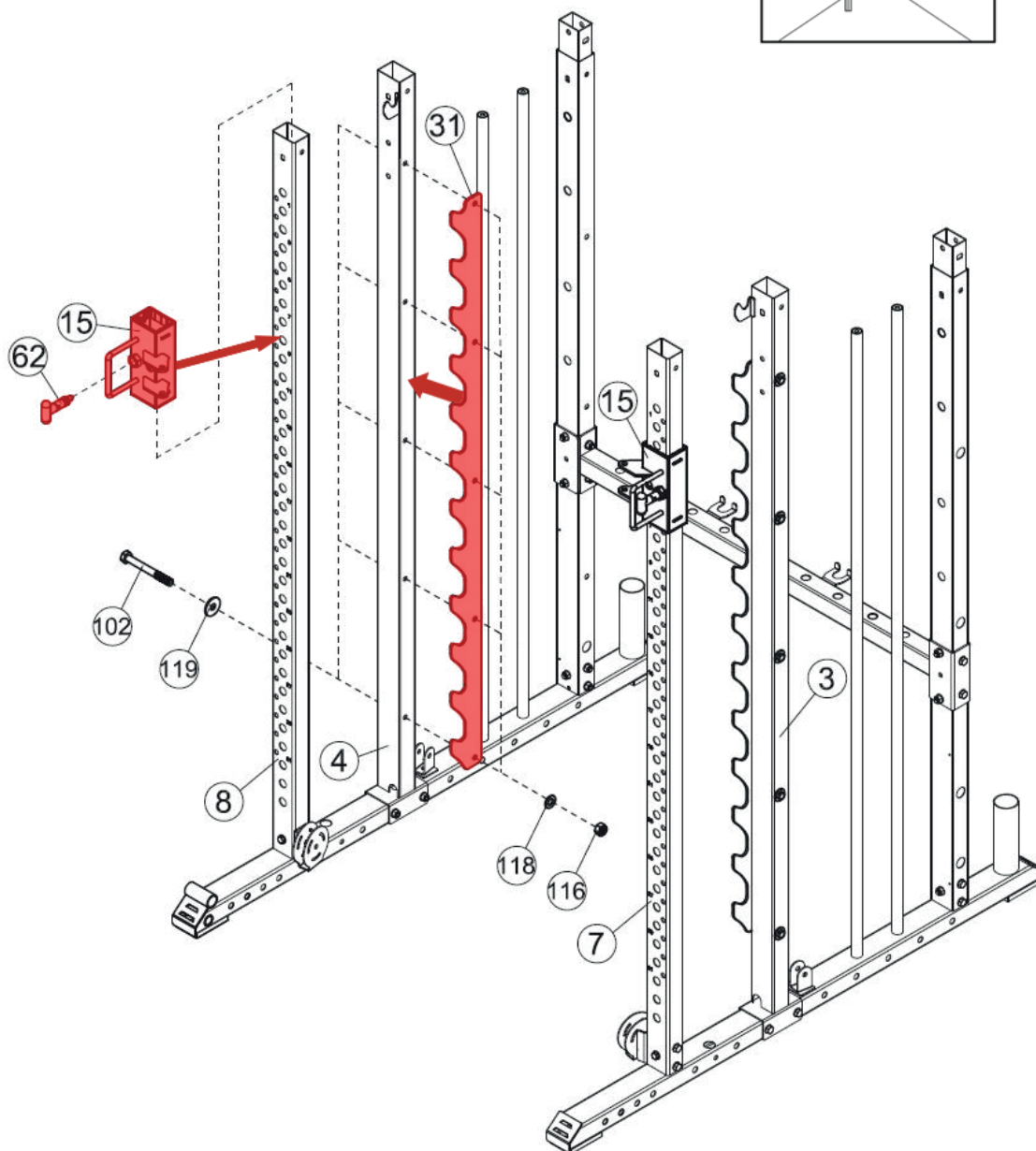
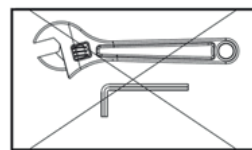
Pripevnite ľavý stredový rám (3) k ľavému dolnému rámu (1) tak, aby hák smeroval dopredu, ako je podrobne znázornené B. Pripevnite ľavý stredový rám (3) pomocou 2 skrutiek M10x90 (102), 4 plochých podložiek (118) a 2 maticí M10 (116).

Rovnakým spôsobom pripevnite aj pravý stredový rám (4) k pravému dolnému rámu (2).

Pripevnite ľavý perforovaný profil (7) spolu s kladkou (29) k ľavému dolnému rámu (1) pomocou jednej skrutky M10x65 (106), dvoch skrutiek M10x85 (103), 6 plochých podložiek (118) a jednej matice M10 (116).

Rovnakým spôsobom pripevnite pravý perforovaný profil (8) a kladku (30) k pravému spodnému rámu (2).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



Pripevnite profil s háčikmi (31) k pravému stredovému rámu (4) pomocou skrutiek M10x90 (102), 5 plochých podložiek (119), 5 plochých podložiek (118) a 5 matíc M10 (116).

Rovnakým spôsobom pripevnite profil s háčikmi (31) k ľavému stredovému rámu (3).

Nastaviteľný rám kladky (15) zasuňte na pravý perforovaný rám (8) a upevnite ho do jedného z otvorov pomocou poistného čapu (62).

Rovnakým spôsobom pripevnite aj nastaviteľný rám kladky (15) k ľavému perforovanému profilu (7).

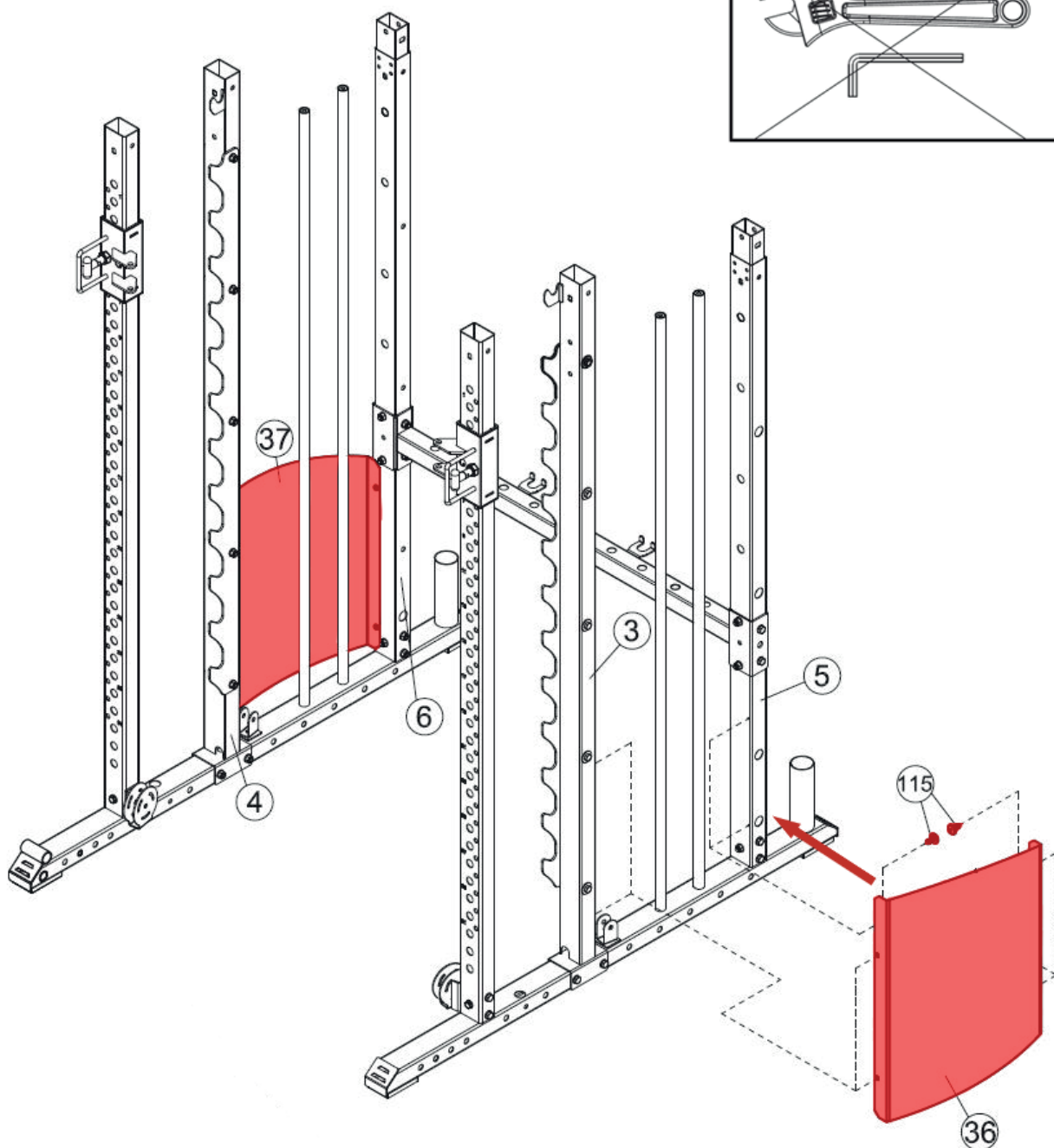
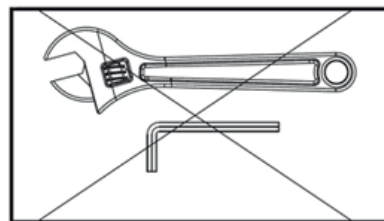
Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



115



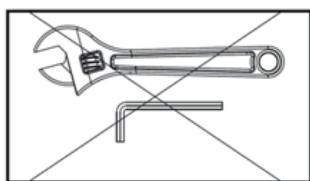
×8 ST4.8×13



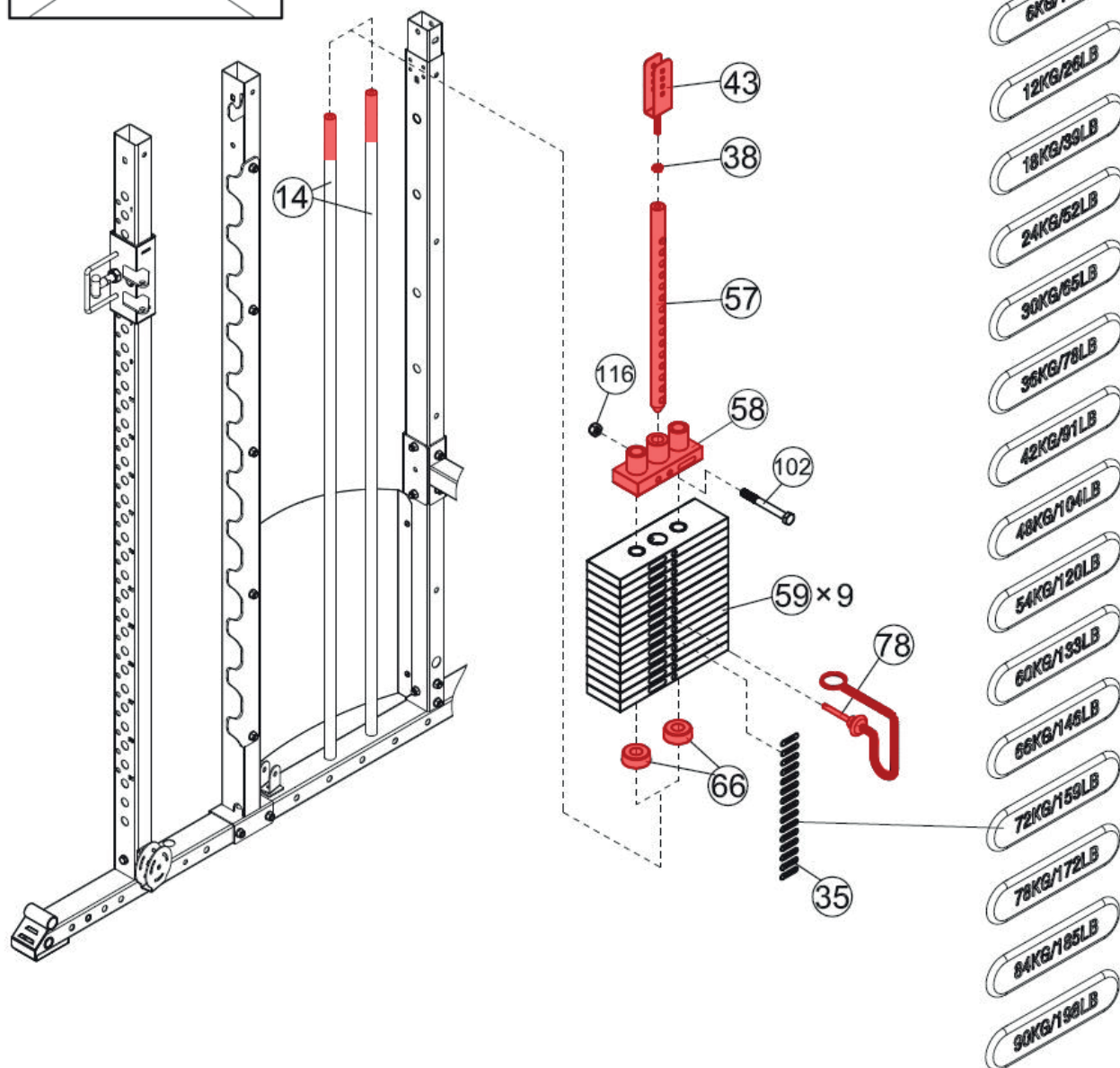
Pripevnite ľavý kryt nákladu (36) k ľavému stredovému rámu (3) a ľavému zadnému rámu (5) pomocou 4 skrutiek ST4,8x13 (115).

Pripevnite pravý kryt nákladu (37) k pravému stredovému rámu (4) a pravému zadnému rámu (6) pomocou 4 skrutiek ST4,8x13 (115).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



- 102 ×2 M10×90 116 ×2 M10
 38 ×2 M12



Pripevní sa matica M12 (38) a kladka (43) k trňu nastavenia zaťaženia (57). Navlečte kolík voliča hmotnosti (78) na prvú váhovú tehlu (58).

Potom vložte volič hmotnosti do prvej váhovej tehly (58) a upevnite ju skrutkou M10x90 (102) a maticou M10 (116).

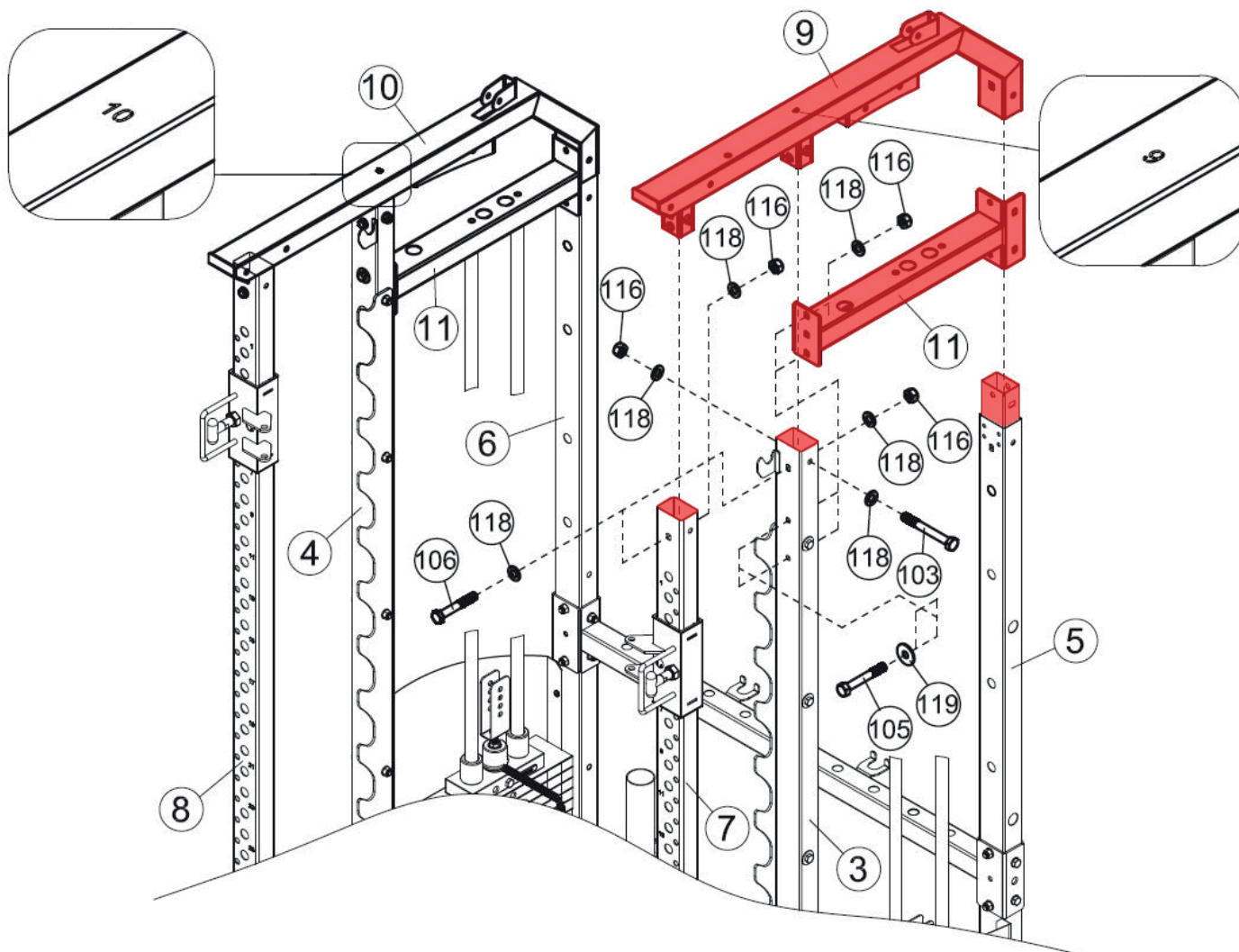
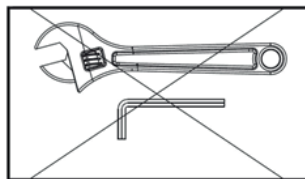
Zasuňte gumové zarážky (66), potom váhové tehly (59) a nakoniec prvú váhovú tehlu (58) s kladkou (43) a voličom hmotnosti (57) nainštalovanou na vodiace tyče závažia (14).

Na váhové tehly nalepte nálepky s označením hmotnosti KG/LB (35).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



103		x2	M10x85	118		x16	Φ10
105		x4	M10x70	119		x4	Φ30xΦ10
106		x4	M10x65	116		x10	M10



Umiestnite ľavý horný rám (9) súčasne na ľavý zadný rám (5), ľavý stredný rám (3) a ľavý perforovaný rám (7) a namontujte ho len na ľavý perforovaný rám (7) a ľavý stredový rám (3). Na montáž použite skrutku M10x85 (103), 2 skrutky M10x65 (106), 6 plochých podložiek (116) a 3 matice M10 (116).

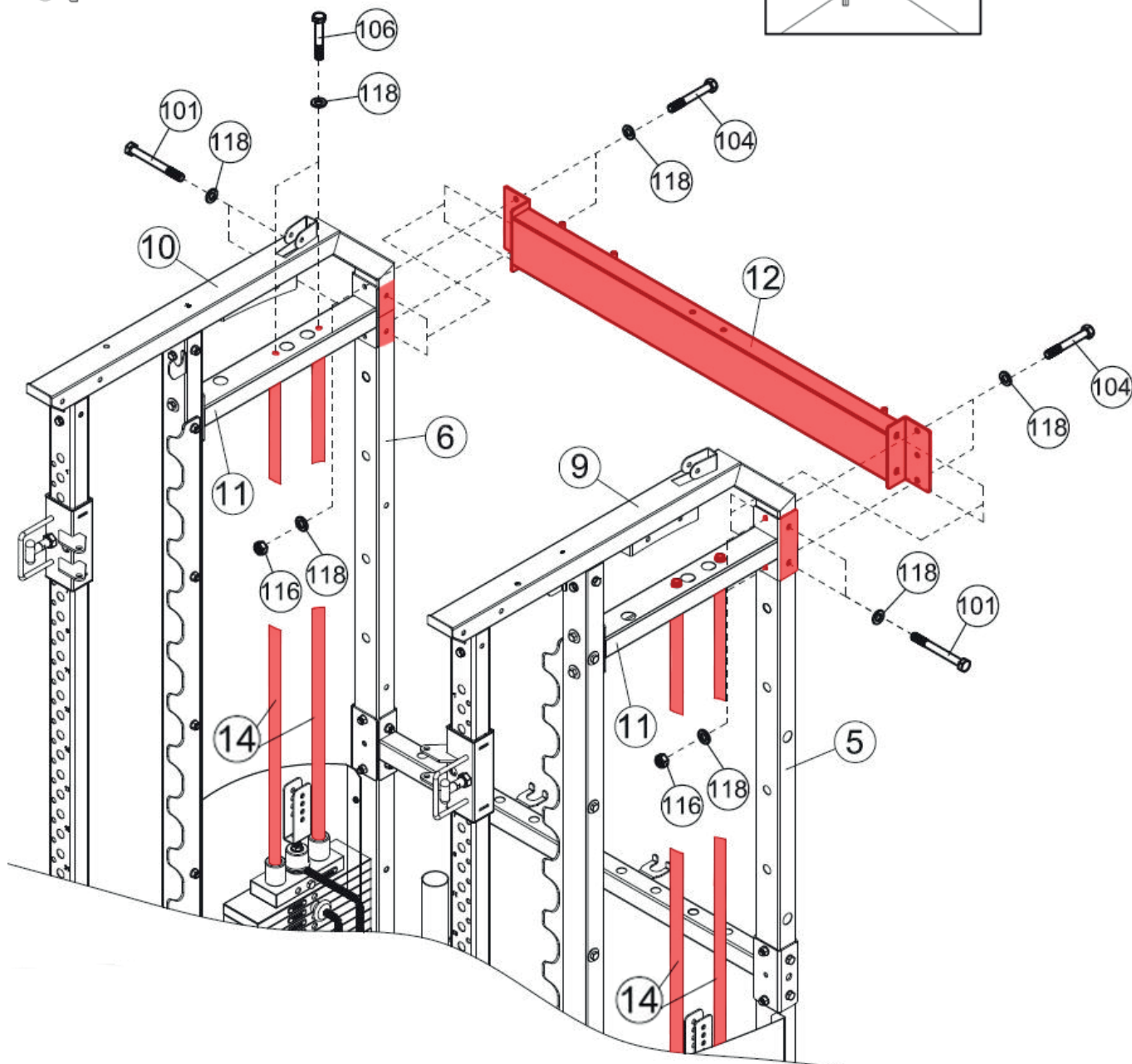
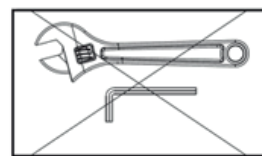
Následne pripevnite spojovací rám (11) iba k ľavému stredovému rámu (3) pomocou skrutiek M10x75 (105), 2 plochých podložiek (119), 2 plochých podložiek (118) a 2 matíc M10 (116).

Rovnaký postup opakujte pri montáži pravého horného rámu (10) a druhého spojovacieho rámu (11).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



101		x4	M10x95	118		x16	Φ10
104		x4	M10x75	116		x4	M10
106		x4	M10x65				



Pripevnite zadný horný spojovací rám (12) k ľavému zadnému rámu (5) a pravému zadnému rámu (6) pomocou 4 skrutiek M10x75 (104), 8 plochých podložiek (118) a 4 matíc M10 (116).

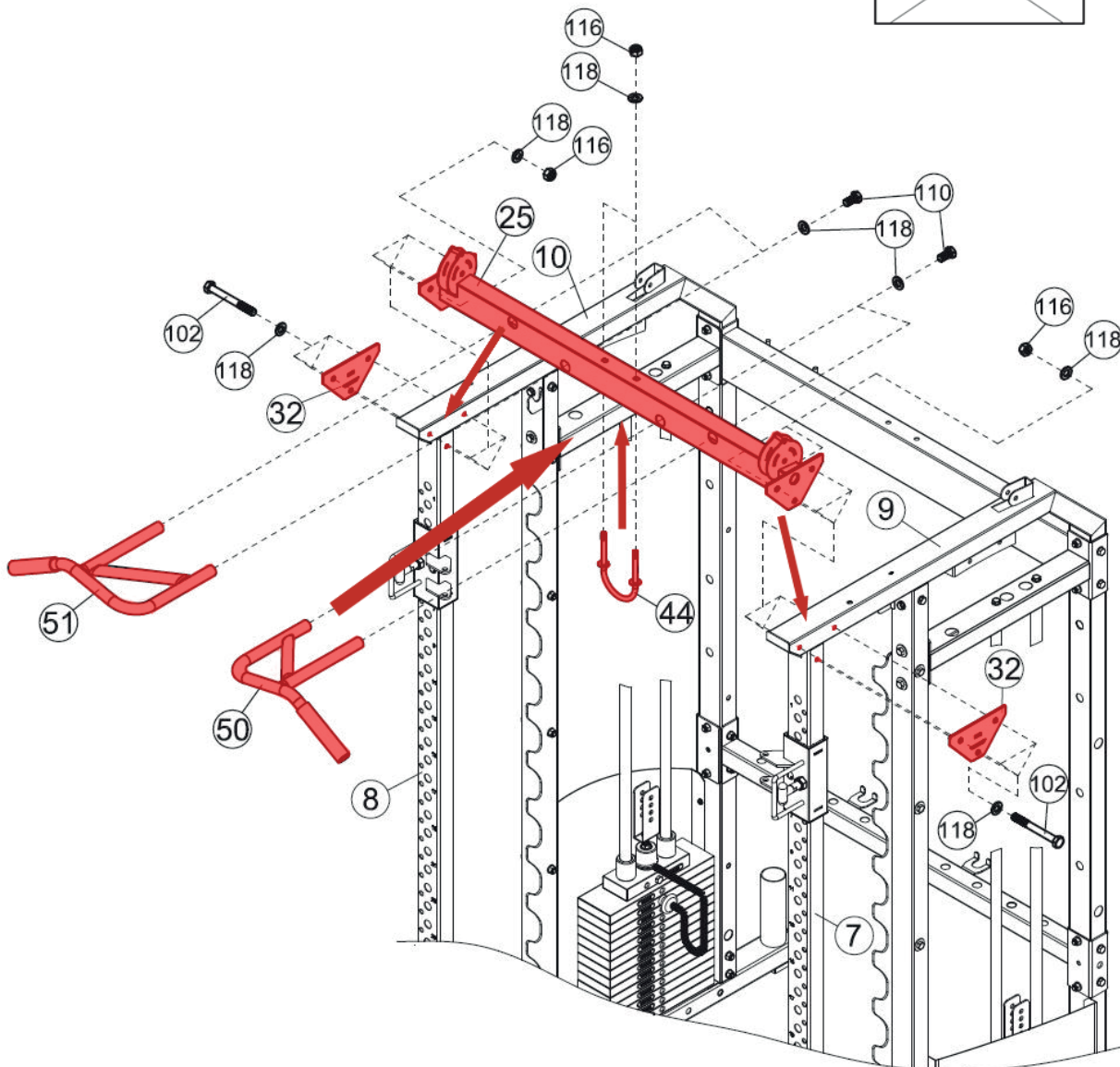
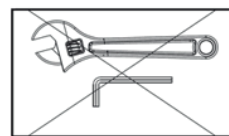
Potom pripojte zadný horný spojovací rám (12) a dva spojovacie rámy (11) pomocou 4 skrutiek M10x95 (101) a 4 plochých podložiek (118).

Vodiace tyče závažia (14) na oboch stranách pripevnite k spojovacím rámom (11) pomocou 4 skrutiek M10x65 (106) a 4 plochých podložiek (118).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



102		×6	M10×90	118		×18	Φ10
110		×4	M10×20	116		×8	M10

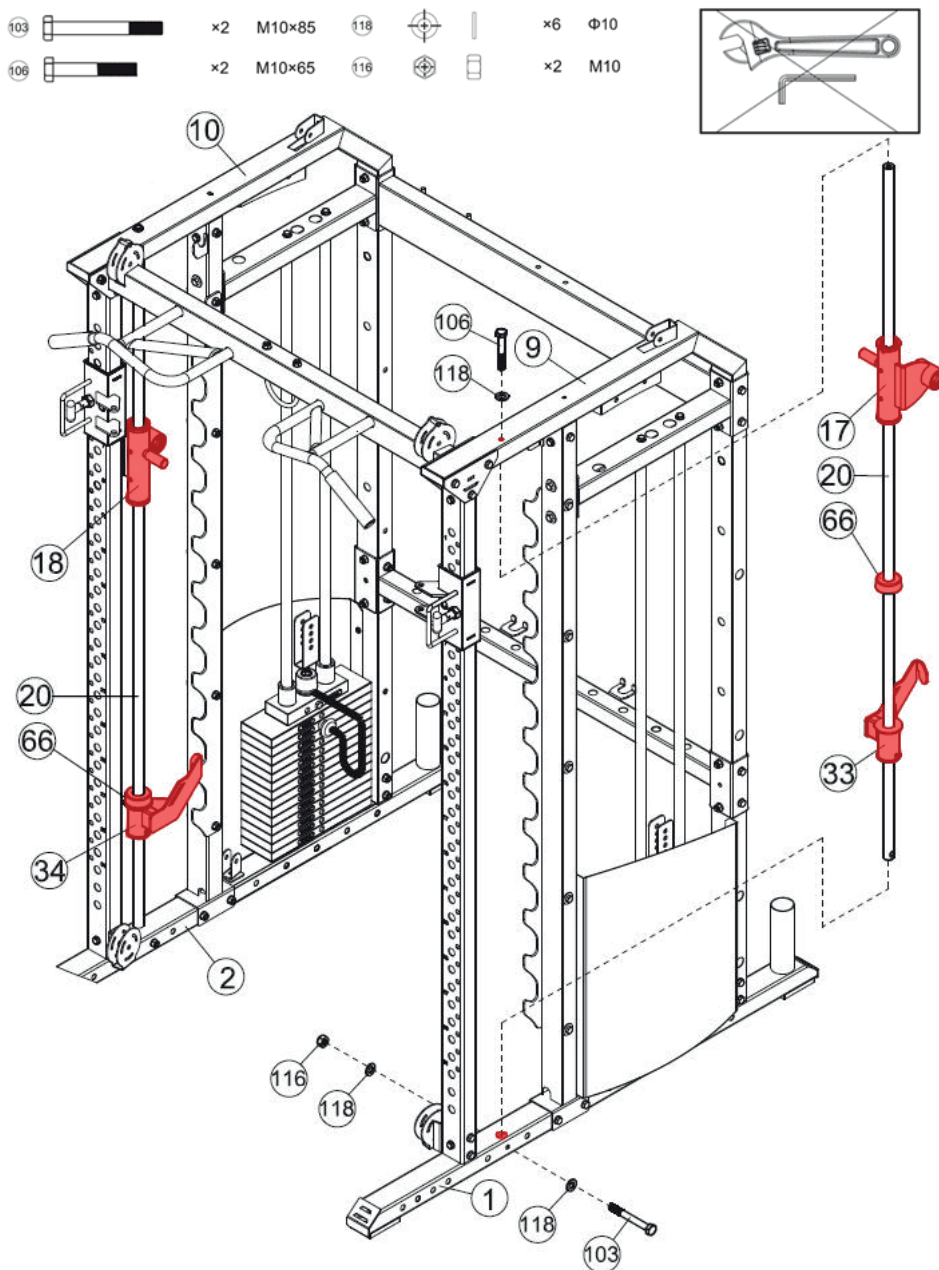


Pripevnite horný rám kladky (25) k ľavému hornému rámu (9), ľavému perforovanému profilu (7), pravému hornému rámu (10) a pravému perforovanému profilu (8) pomocou 2 kovových dosičiek (32) a 6 skrutiek M10x90 (102), 12 plochých podložiek (118) a 8 matíc M10 (116).

Pripevnite ľavú rukoväť hrazdy (50) a pravú rukoväť hrazdy (51) k hornému rámu kladky (25) pomocou 4 skrutiek M10x20 (110) a 4 plochých podložiek (118).

Háčik (44) pripevnite k hornému rámu kladky (25) pomocou 2 plochých podložiek (118) a 2 matíc M10 (116).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



Na vodiacu tyč multipressu (20) sa najskôr zasunie ľavý bezpečnostný hák multipressu (33), potom gumený doraz (66) a nakoniec držiak ľavej nápravy (17).

Zasuňte vodiacu tyč multipressu (20) do ľavého dolného rámu (1) a upevnite ju skrutkou M10x85 (103), 2 plochými podložkami (118) a maticou M10 (116).

Potom tiež pripevnite vodiacu lištu (20) k ľavému hornému rámu (9) pomocou skrutky M10x65 (106) a plochej podložky (118).

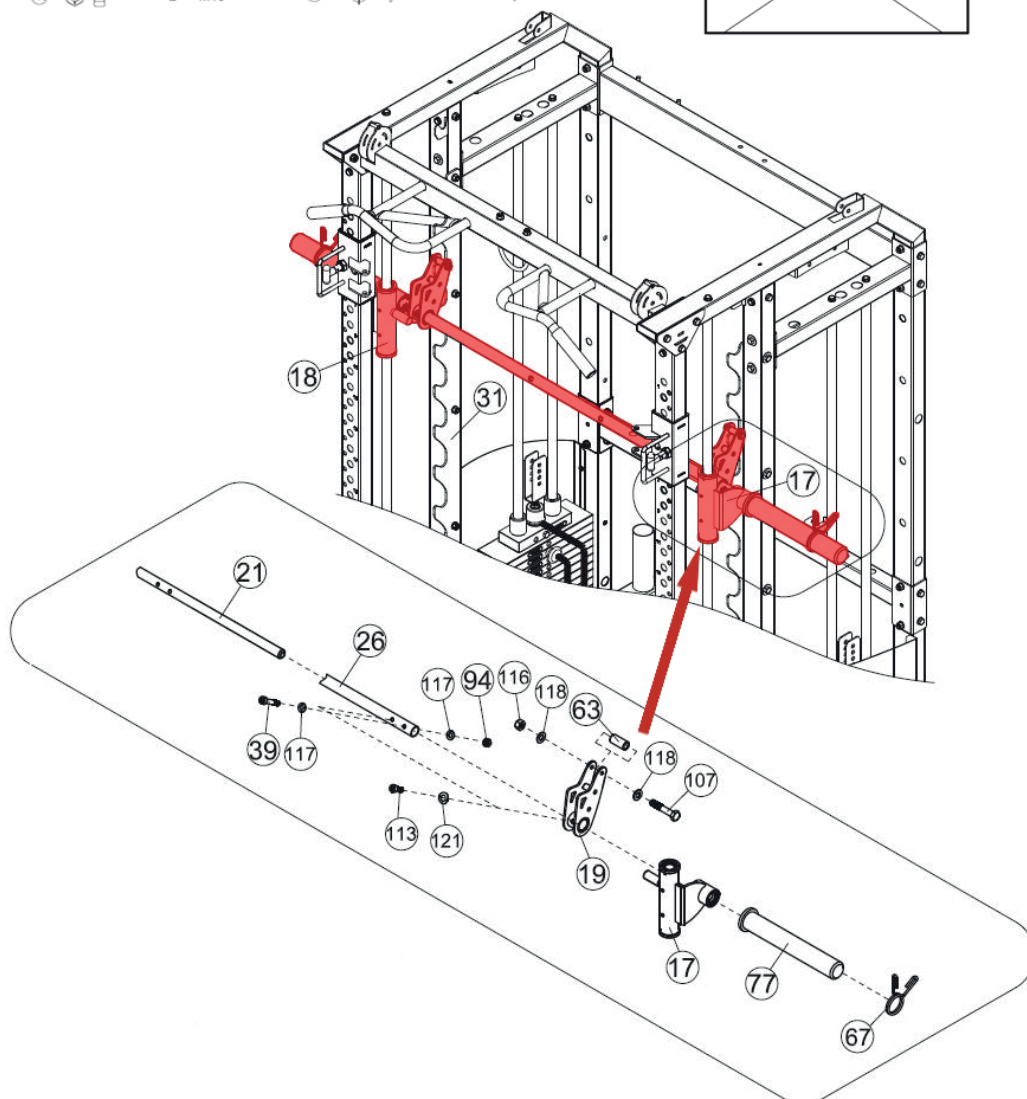
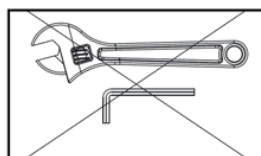
Zasuňte pravý bezpečnostný hák multipressu (34), potom gumový doraz (66) a nakoniec pravý držiak nápravy (18) na druhú vodiacu tyč multipressu (20).

Vodiacu lištu (20) opäť pripevnite k pravému dolnému rámu (2) a pravému hornému rámu (10) pomocou skrutiek M10x85 (103), skrutiek M10x65 (106), 3 plochých podložiek (118) a matice M10 (116).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



113	×2	M8×20	94	×2	M8
39	×2	M8×40	117	×4	Φ8
107	×2	M10×55	118	×4	Φ10
116	×2	M10	121	×2	R20×φ9



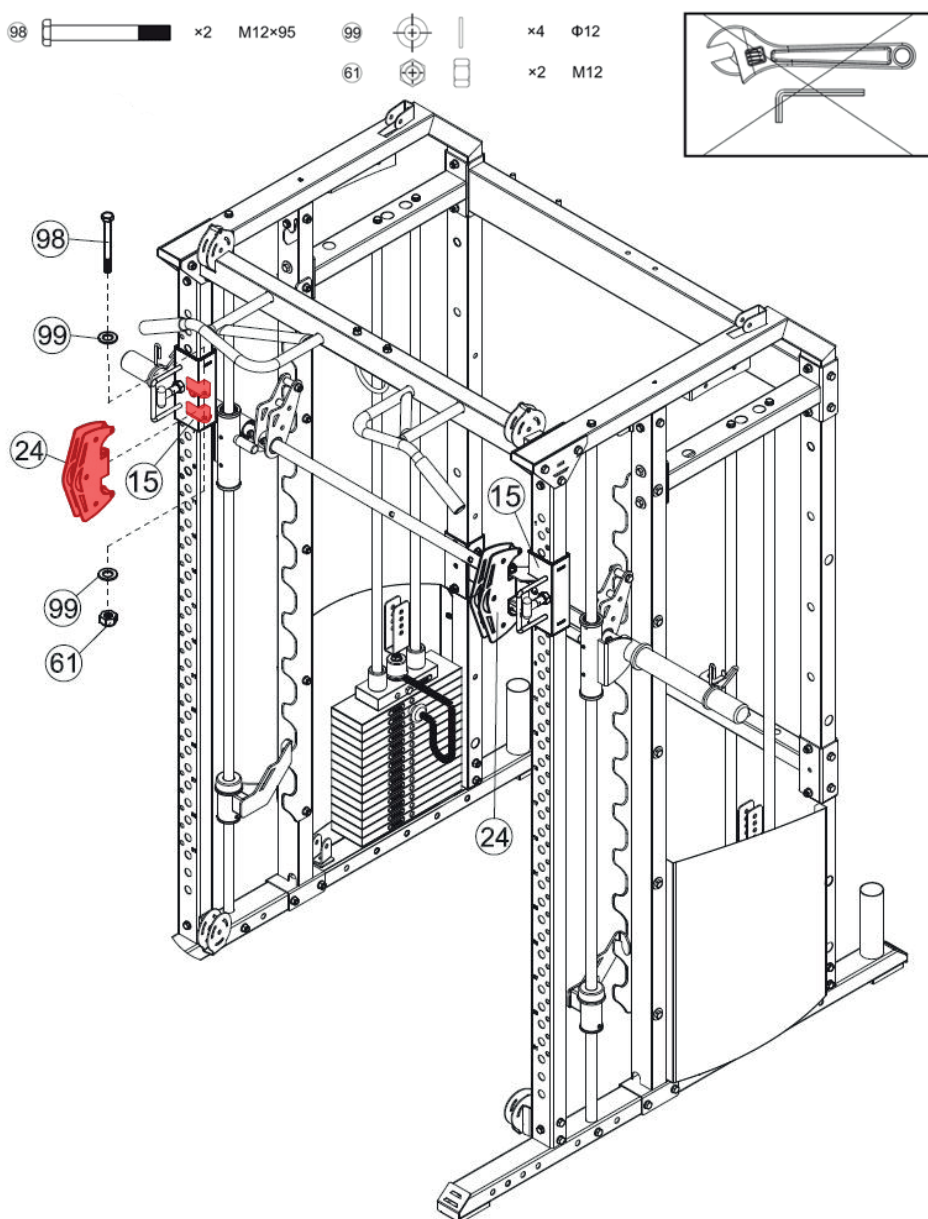
Vložte kovové rukávy (63) do háčikov multipressu (19) a potom ich upevnite 2 skrutkami M10x55 (107), 4 plochými podložkami (118) a 2 maticami M10 (116).

Posuňte vonkajšiu os multipressu (26) na os multipressu (21) tak, aby otvory v oboch osiach boli navzájom zarovnané. Namontujte dva multipressové háky (19) na vonkajšiu os (26). Posuňte os multipressu (21) do pravého držiaka osi (18) a potom do ľavého držiaka osi (17) - vnútorná os multipressu (21) by mala presahovať držiaky osí (17 a 18).

Pevne spojte vonkajšiu os (26) a vnútornú os multipressu (21) prevlečením dvoch skrutiek cez vnútorné otvory na osách. Na zaistenie upevnenia použite 2 skrutky M8x40 (39), 4 ploché podložky (117) a 2 matice M8 (94). Háky multipressu (19) upevnite do vonkajších otvorov na vonkajšej osi (26) a vnútornej osi multipressu (21) pomocou 2 zakrivených podložiek (121) a 2 skrutiek M8x20 (113).

Pripevnite olympijské reduktory (77) spolu s pružinovými uzávermi (67) na vyčnievajúce konce multipressovej osi (21).

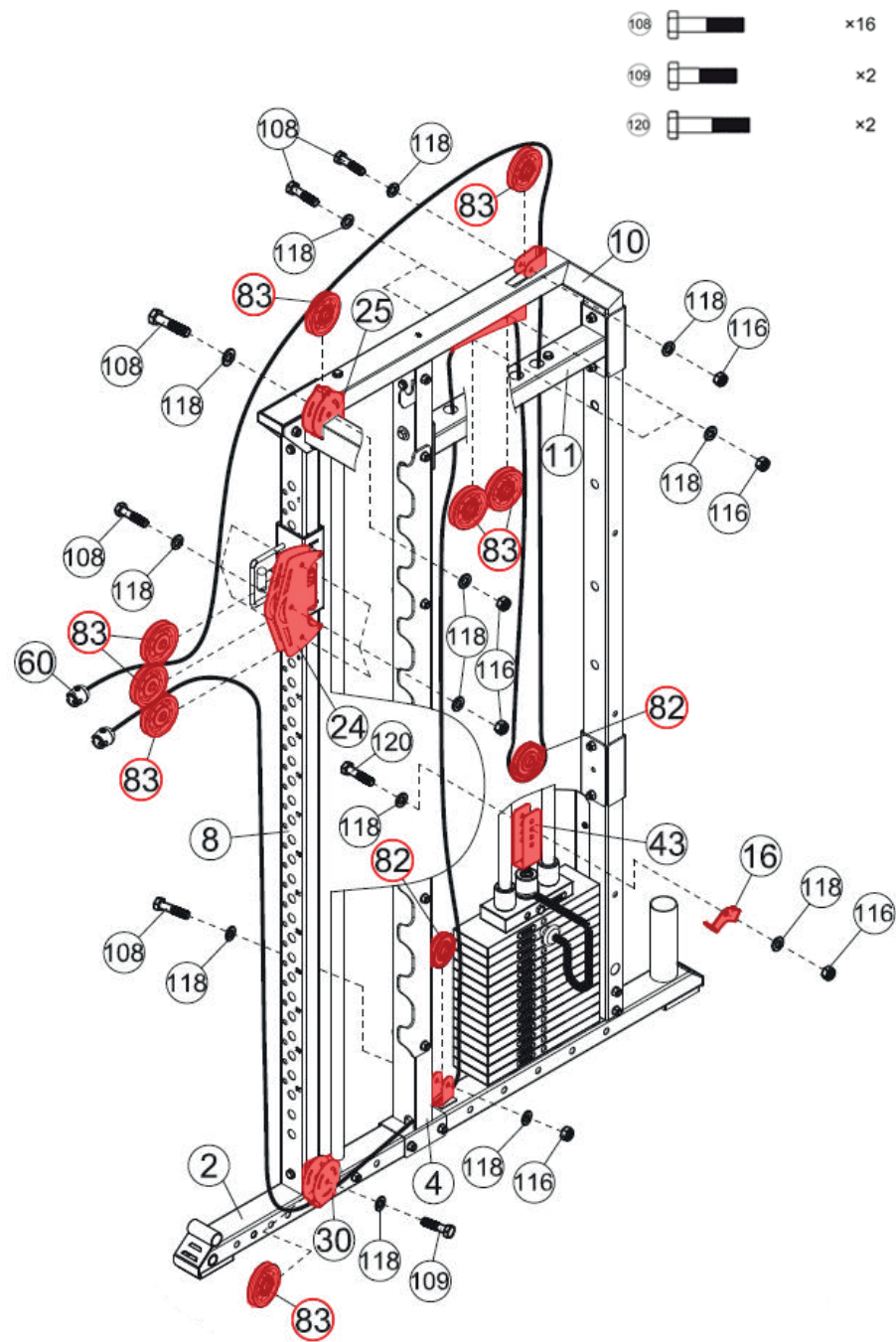
Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



Pripevnite kryt kladky (24) k nastaviteľnému rámu kladky (15) pomocou skrutky M12x95 (98), 2 plochých podložiek (99) a matice M12 (61).

Rovnaký postup opakujte pre druhú objímku kladky (24).

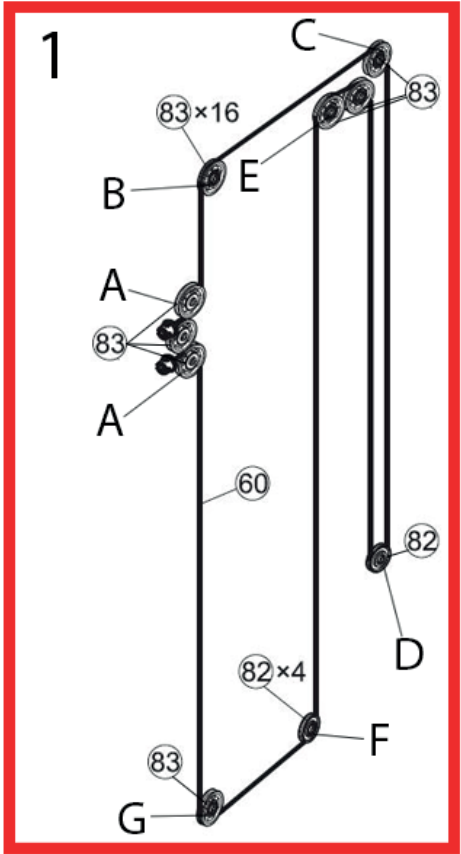
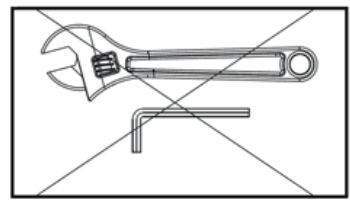
Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



- 108
- 109
- 120

- ×16 M10×45
- ×2 M10×40
- ×2 M10×50

- 118
- 116
- ×38 Φ10
- ×18 M10





Pretiahnite lano kladky (60) cez všetky kladky posilovacej veže jednu po druhej, ako je podrobne znázornené v detaile 1.

Začnite s kladkou A (83) a pokračujte cez kladku B (83), C (83), D (82), E (83), F (82), G (83) a znova potiahnite druhý koniec lana kladky (60) cez kladky A.

Pri ťahaní za lano kladky (60) postupne inštalujte kolesá kladky (83 a 82).

Namontujte kladku (83) do krytu kladky (24) pomocou skrutky M10x45 (108), 2 ploché podložiek (118) a matice M10 (116).

Namontujte kladku (83) do horného rámu kladky (25) pomocou skrutky M10x45 (108), 2 plochých podložiek (118) a matice M10 (116).

Namontujte kladku (83) do horného rámu (10) pomocou skrutky M10x45 (108), 2 plochých podložiek (118) a matice M10 (116).

Namontujte kladku (82) do krytu kladky (43) na závažie pomocou skrutky M10x50 (120), 2 plochých podložiek (118), držiaka kladky (16) a matice M10 (116).

Zo spodnej strany horného rámu (10) namontujte dve kladky (83) pomocou 2 skrutiek M10x45 (108), 4 plochých podložiek (118) a 2 maticí M10 (116).

Namontujte kladku (82) do spodného rámu (2) pomocou skrutky M10x50 (120), 2 plochých podložiek (118) a matice M10 (116).



Nasadte kladku (83) do krytu kladky (30) pomocou skrutky M10x45 (108), 2 plochých podložiek (118) a matice M10 (116).

Montáž 2 kladiiek (83) do krytu kladky (24) pomocou 2 skrutiek M10x45 (108), 4 plochých podložiek (118) a 2 maticí M10 (116).

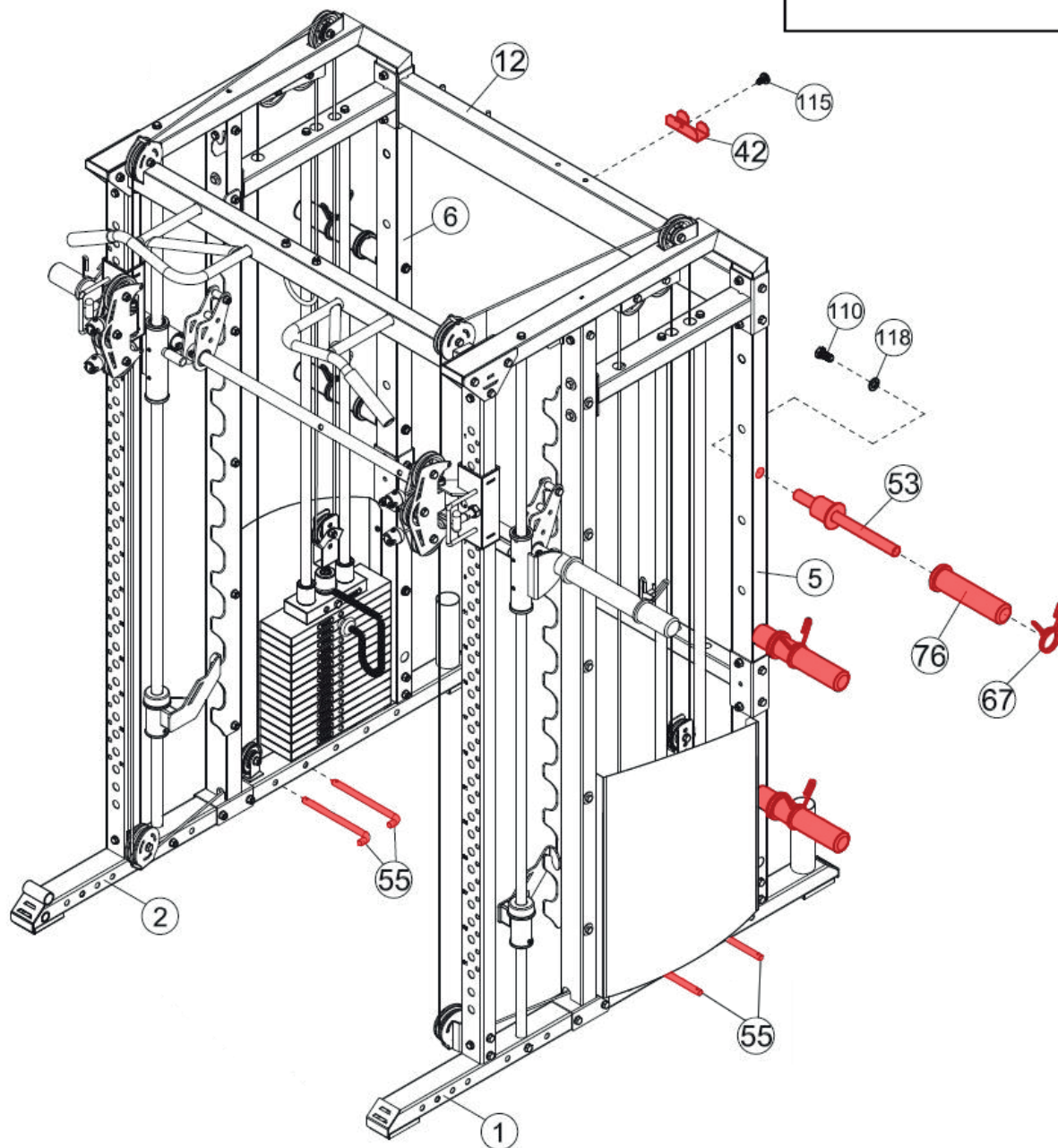
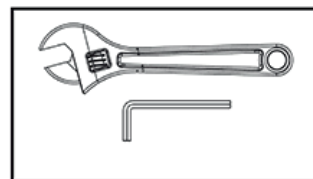
Rovnaký postup opakujte aj pri montáži druhého lana kladky (60).

Upozornenie: V tomto kroku neuťahujte všetky skrutky a matice.



110  ×6 M10×20
 115  ×1 ST4.8×13

118  | ×6 Φ10

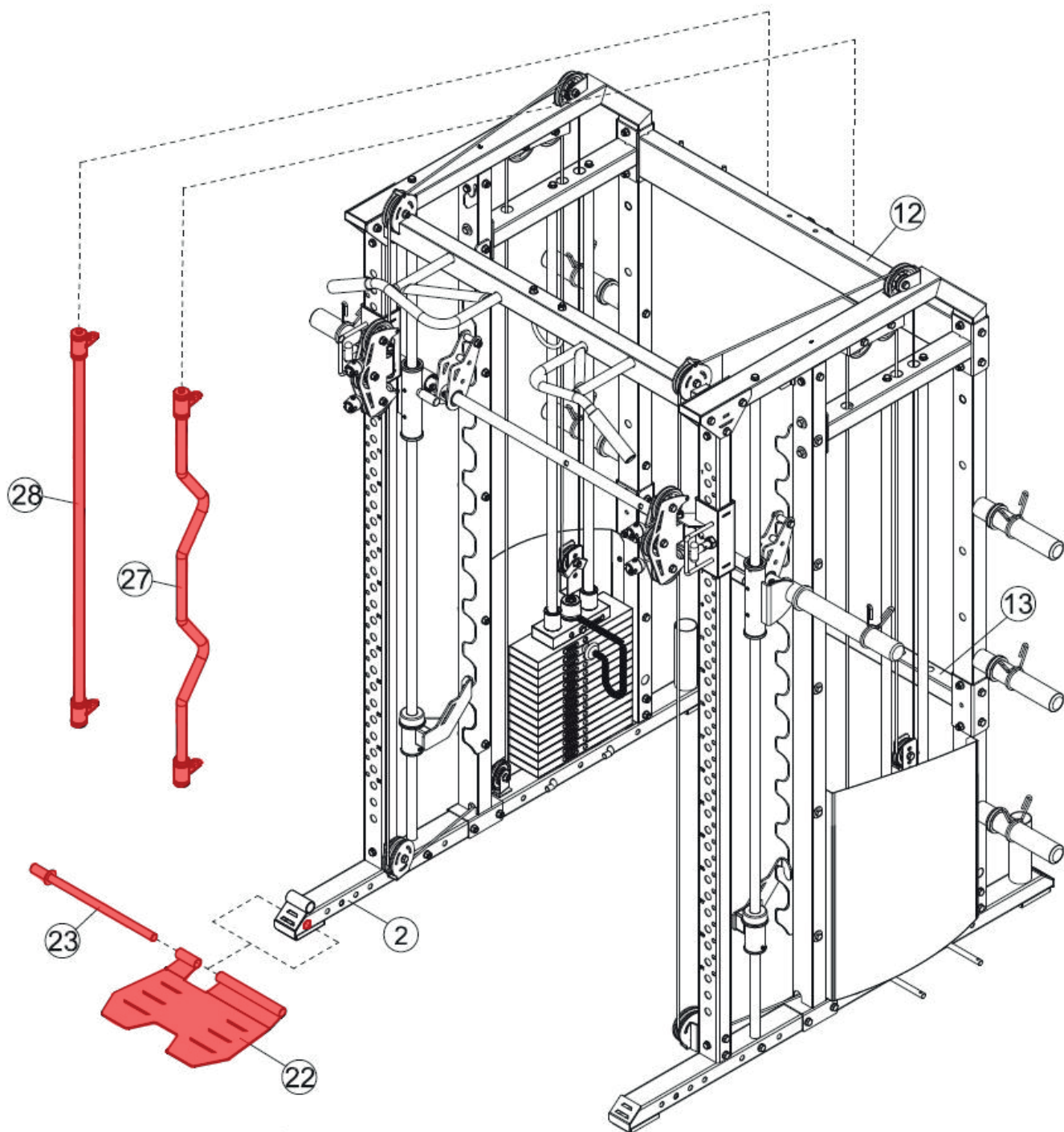


Namontujte 3 kolíky úložného priestoru (53) na ľavý zadný rám pomocou 3 skrutiek M10x20 (110) a 3 plochých podložiek (118). Na tŕne (53) si potom môžete nasadiť adaptéry na olympijské disky (76) vrátane pružinových uzáverov (67).

Namontujte ukladací hák adaptéra (42) na horný rám zadného článku (12) pomocou skrutky ST4,8x13 (115).

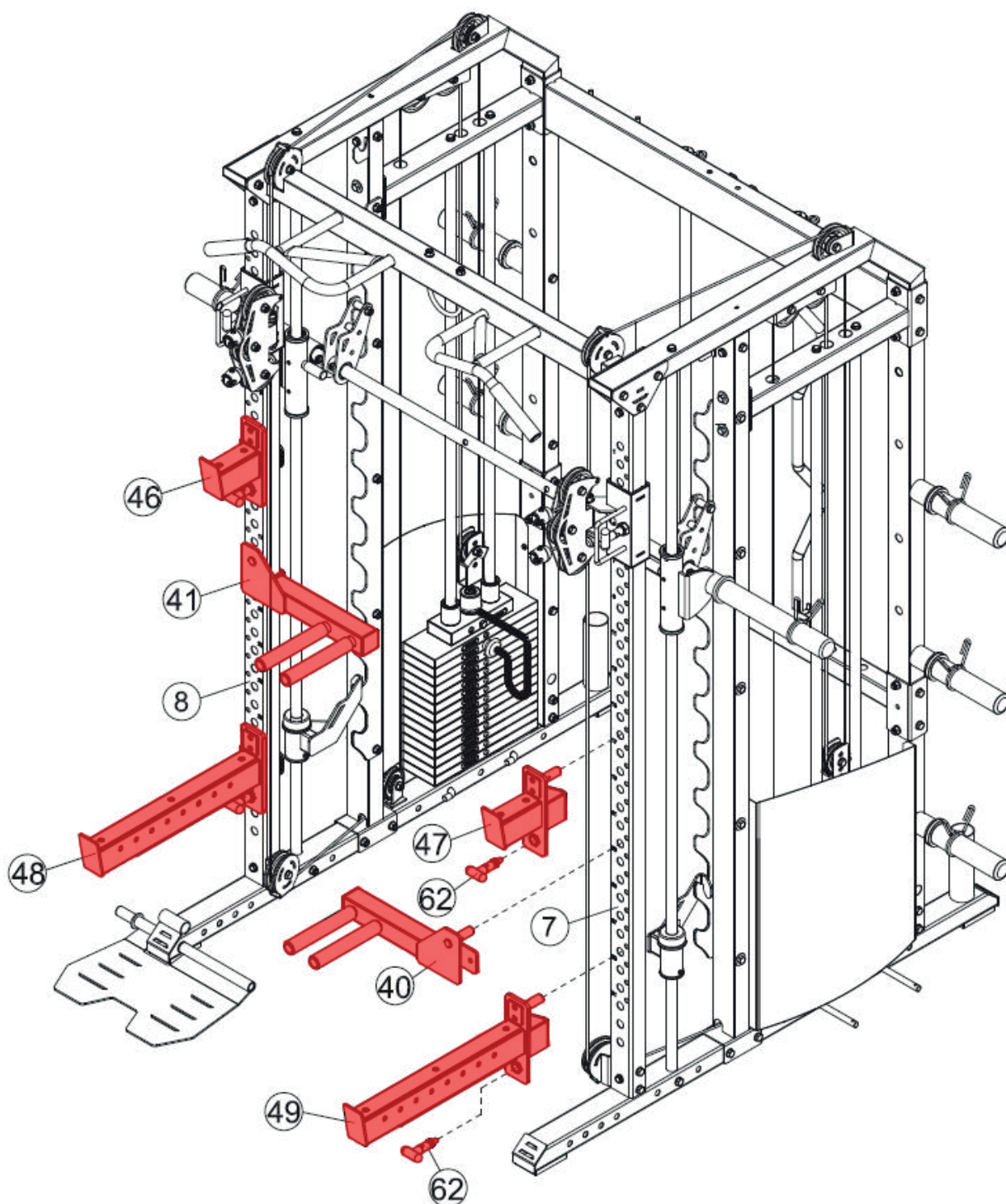
Umiestnite 4 blokovacie kolíky (55) do ľavého dolného rámu (1) a pravého dolného rámu (2). Kolíky (55) sa používajú na prípadnú inštaláciu podpory legpressu, ktorú je možné zakúpiť samostatne.

Poznámka: Po tomto kroku utiahnite všetky skrutky a matice z celej zostavy!



Zaveste obojručný priamy adaptér (28) a obojručný šikmý adaptér EZ (27) na horný zadný spojovací rám (12) a dolný zadný spojovací rám (13).

Pripevnite veslársku opierku nôh (22) k pravému dolnému rámu (2) pomocou hriadeľa opierky nôh (23).

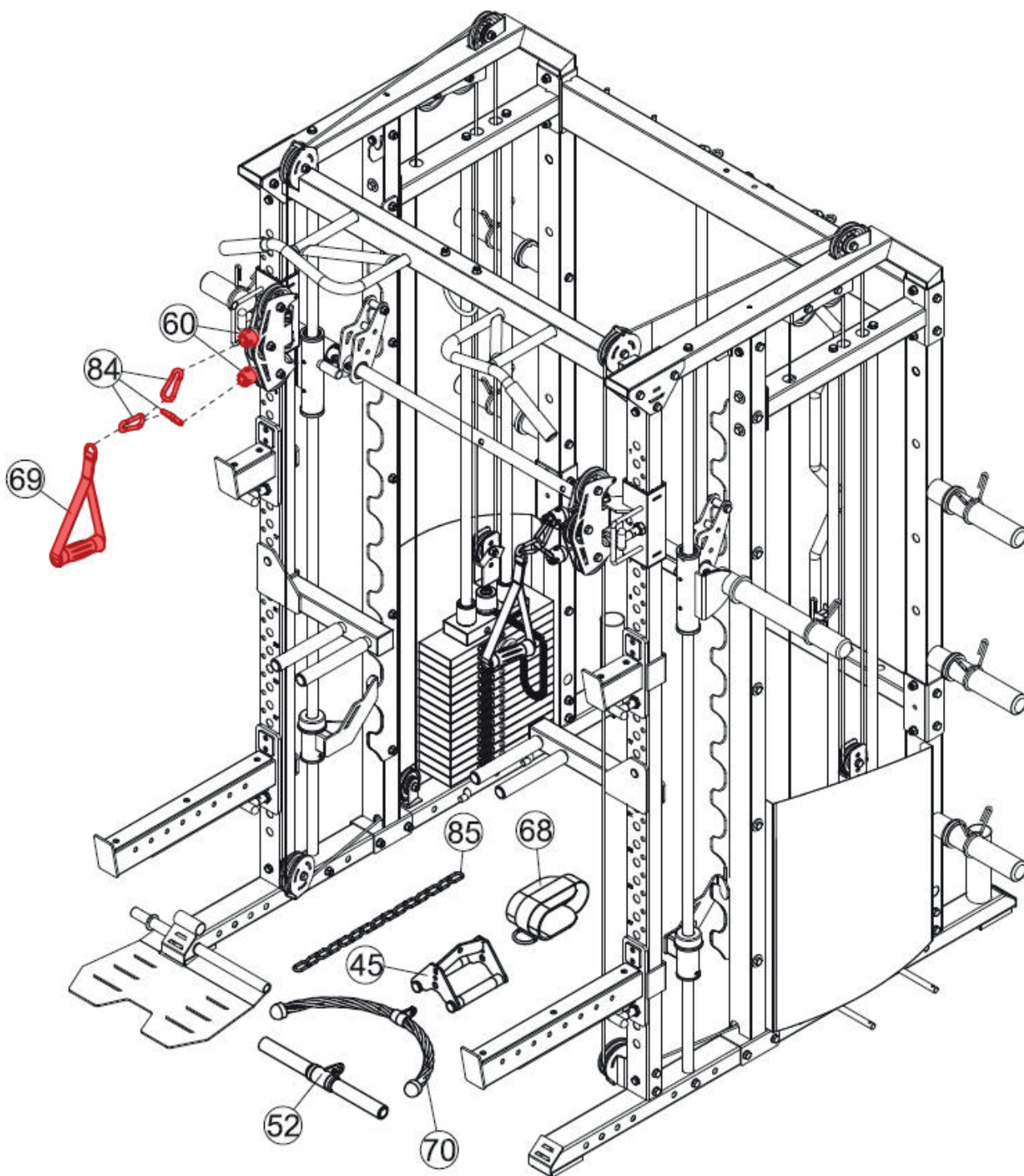


Namontujte ľavý hák na osu (47) na ľavý perforovaný profil (7) a zaistite ho zaistovacím kolíkom (62). Pripojte ľavý ponorný adaptér (40) k ľavému perforovanému profilu (7).

Ľavý bezpečnostný doraz (49) sa umiestni na ľavý perforovaný profil (7) a zaistí sa poistným čapom (62).

Všetky adaptéry namontujte na pravý perforovaný profil (8) rovnakým spôsobom.

Poznámka: Adaptéry môžete ľubovoľne umiestniť v plnej výške perforovaných profilov podľa potreby.



Zacvaknite 2 karabíny (84) na konce kladkového lana (60) a potom ich spojte s treťou karabínou (84). Jednoručný adaptér (69) zacvaknite na karabínu (84).

Jednoručný adaptér (69) pripevnite rovnakým spôsobom na druhú stranu posilňovacie veže.

K dispozícii sú aj ďalšie adaptéry: veslársky adaptér (45), krátky priamy adaptér (52), členkový adaptér (68), tricepové lano (70) a predlžovacia reťaz (85).

Gratulujeme, montáž posilňovacej veže je teraz dokončená.



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

PRIEBEH CVIČENIA

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

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

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

FREKVENCIA CVIČENIA

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



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

1. Predklon k špičke chodidiel

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



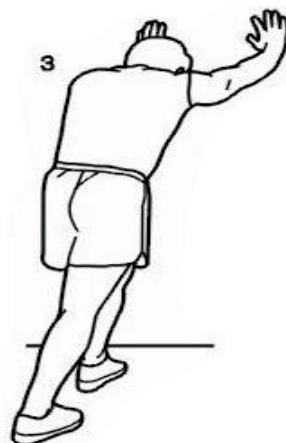
2. Pretiahnutie kolenných šliach

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



3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

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



4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

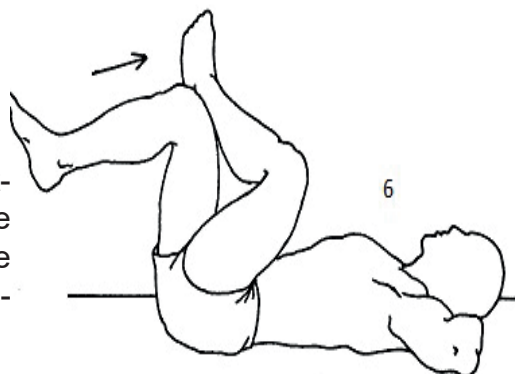
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





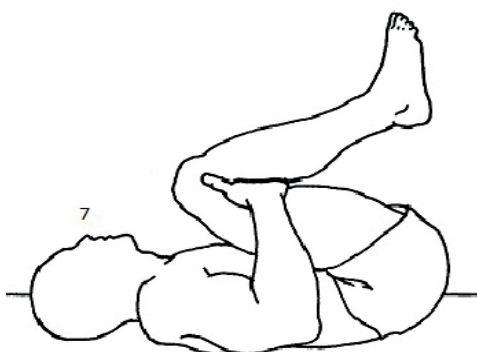
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrížte dolné končatiny tak, že sa ľavé lýtko opiera o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte pravé koleno smerom k brade. Hlavu, ramená a lakťe držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvaťe, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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



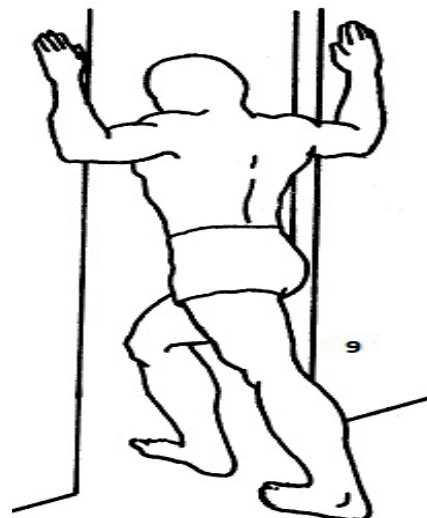
8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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



9. Pretiahnutie prsných svalov

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



ÚDRŽBA

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

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

NAKLADANIE S ODPADMI

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

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

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



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257