CZ SK

TRINFIT Multi Lat Pro

Kladková věž

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž	4-9
Pokyny ke cvičení	10
Cviky na protažení	11-12
Ostatní informace	13

SK

Bezpečnostné pokyny	14
Montáž	15-20
Cviky na natiahnutie	21-22
Ostatní informace	23



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: **200kg**.

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.

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

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

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

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

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

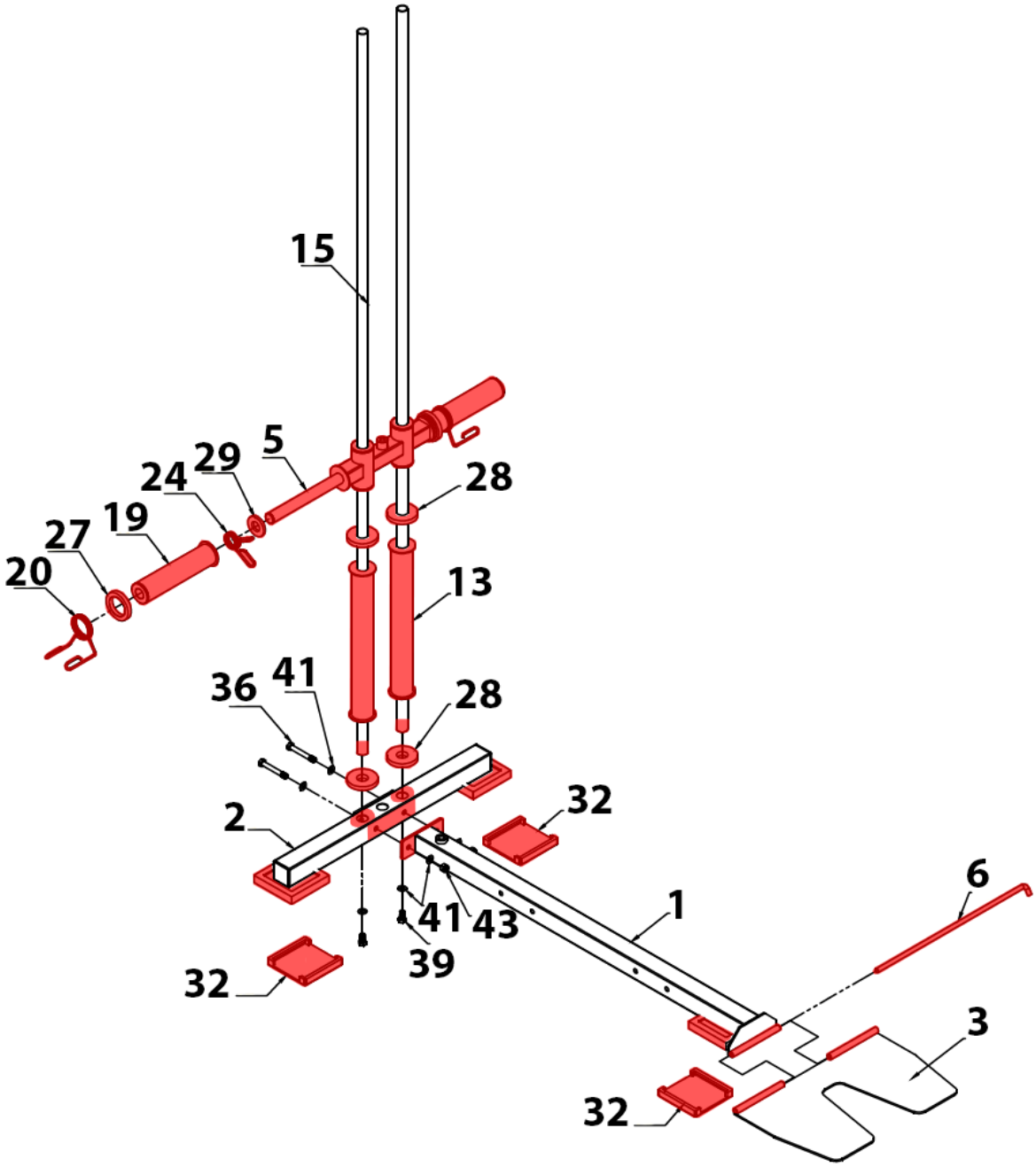
Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou zařízení používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi.

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

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

TABULKA DÍLŮ

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	Hlavní rám	1	23	Kladkové ložisko	7
2	Zadní stabilizátor	1	24	Pružinový uzávěr 30 mm	2
3	Opěrka na nohy	1	25	Aretační kolík	1
4	Horní rám	1	26	Vymezovací pouzdro	8
5	Nosník závaží	1	27	Gumová dorazová podložka 50 mm	2
6	Aretační kolík	1	28	Gumová podložka 25/70 mm	4
7	Horní rám na vodící tyče	1	29	Gumová podložka 25/50 mm	2
8	Odkládací rám	1	30	Horní kladkové lano 315 cm	1
9	Rám zarážek na nohy	1	31	Dolní kladkové lano 379,5 cm	1
10	Rám sedáku	2	32	Krytka nohou	2
11	Sedák	1	33	Pěnový válec	2
12	Hlavní rám sedáku	1	34	Zarážky pěnových válců	2
13	Dorazová tyč	2	35	Šroub M10x115	1
14	Nastavitelný rám kladky	2	36	Šroub M10x75	11
15	Vodící tyč	2	37	Šroub M10x70	4
16	Vertikální rám	1	38	Šroub M10x45	3
17	Úzký tricepsový adaptér	1	39	Šroub M10x20	4
18	Široký zádový adaptér	1	40	Šroub M8x80	4
19	Redukce nakládacího trnu	2	41	Podložka M10	42
20	Pružinový uzávěr 50 mm	2	42	Podložka M8	4
21	Karabina	3	43	Matice M10	19
22	Řetěz	1			



KROK 1: SLOŽENÍ HLAVNÍHO RÁMU

1. K hlavnímu rámu (1) přidělejte stabilizátor (2) pomocí 2 šroubů M10x75 (36), 4 podložek M10 (41) a 2 matic M10 (43).

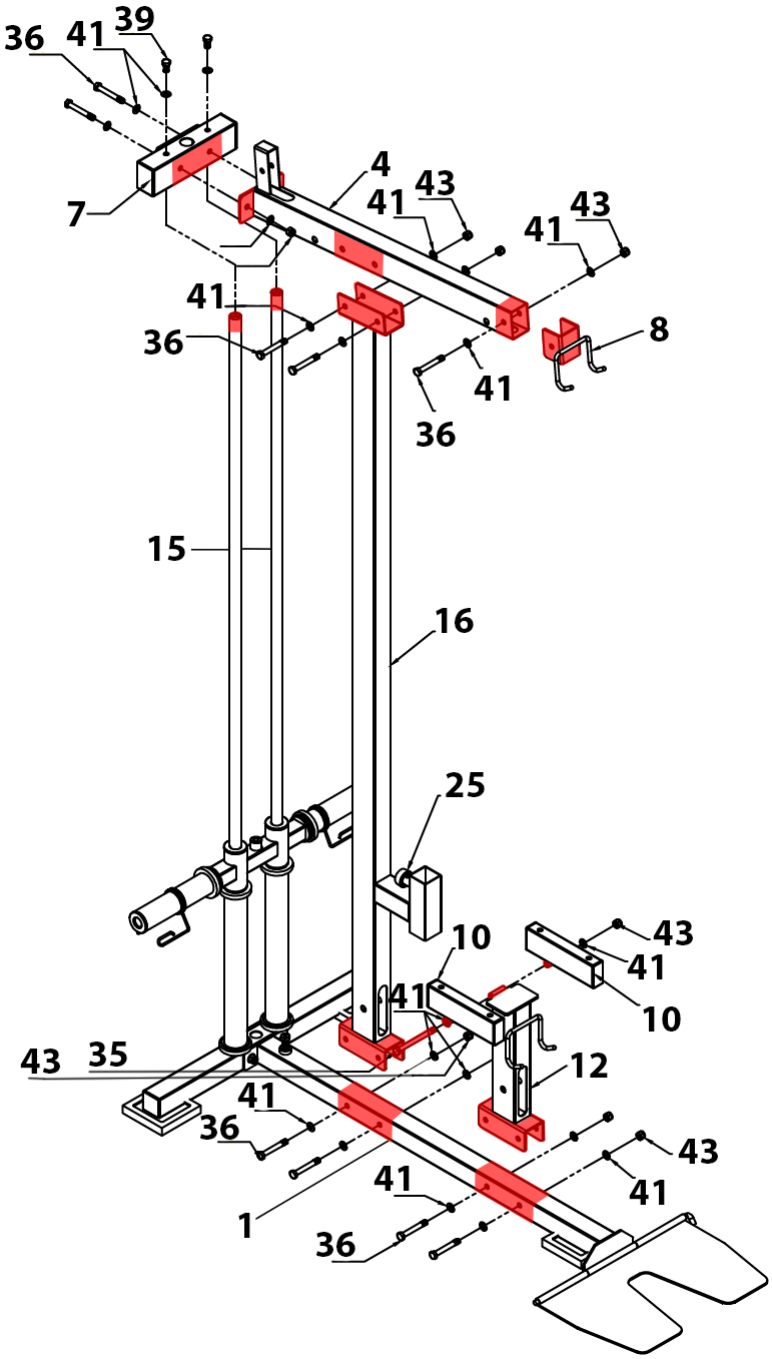
2. Na nohy hlavního rámu (1) a stabilizátoru (2) přidělejte dohromady 3 krytky nohou (32).

3. K hlavnímu rámu (1) přidělejte opěrku na nohy (3) pomocí aretačního kolíku (6).

4. Do otvorů v stabilizátoru (2) nasuňte 2 vodící tyče (15) a zajistěte je pomocí 2 šroubů M10x20 (39) a 2 podložek M10 (41). Následně na vodící tyče (15) nasuňte postupně gumové podložky 25/70 mm (28), dorazové tyče (13), gumové podložky 25/70 mm (28) a nosník závaží (5).

5. Na nosník závaží (5) pak nasuňte gumové podložky 25/50 mm a redukce nakládacího trnu (19), pružinových uzávěrů (24 a 20) a gumovou dorazovou podložku 50 mm (27) dle potřeby.

V tomto kroku nedotahujte šrouby a matice.



KROK 2: MONTÁŽ HORNÍHO A VERTIKÁLNÍHO RÁMU

1. K hlavnímu rámu (1) přidělejte hlavní rám sedáku (12) pomocí 2 šroubů M10x75 (36), 4 podložek M10 (41) a 2 matic M10 (43). Následně na hlavní rám sedáku (12) přidělejte rámy sedáku (10) pomocí šroubu M10x115 (35), 2 podložek M10 (41) a matice M10 (43).

2. Vertikální rám (16) přidělejte k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů M10x75 (36), 4 podložek M10 (41) a 2 matic M10 (43). Poté přidělejte aretační kolík (25) do otvoru ve vertikálním rámu (16).

3. K vertikálnímu rámu (16) přidělejte horní rám (4) pomocí 2 šroubů M10x75 (36), 4 podložek M10 (41) a 2 matic M10 (43). Následně na jeho přední část přidělejte odkládací rám (8) pomocí šroubu M10x75 (36), 4 podložek M10 (41) a 2 matic M10 (43).

4. Horní rám na vodící tyče (7) nasaďte na vodící tyče (15) a zajistěte je pomocí 2 šroubů M10x20 (39) a 2 podložek M10 (41). Následně propojte horní rám na vodící tyče (7) a horní rám (4) pomocí 2 šroubů M10x75 (36), 4 podložek M10 (41) a 2 matic M10 (43).

V tomto kroku dotáhněte veškeré šrouby a matice.

KROK 3: MONTÁŽ KLADKOVÝCH LOŽISEK A LAN

1. Horní kladkové lano (30) a dolní kladkové lano (31) nejprve natáhněte skrze otvory do rámů dle obrázku na další straně návodu a jejich konec zašroubujte do hlavního rámu (1) a nosníku závaží (5) **(v případě potřeby lze během montáže kladkových ložisek lanko odšroubovat / povolit od rámu (1) nebo nosníku závaží (5) pro snadnější montáž)**.

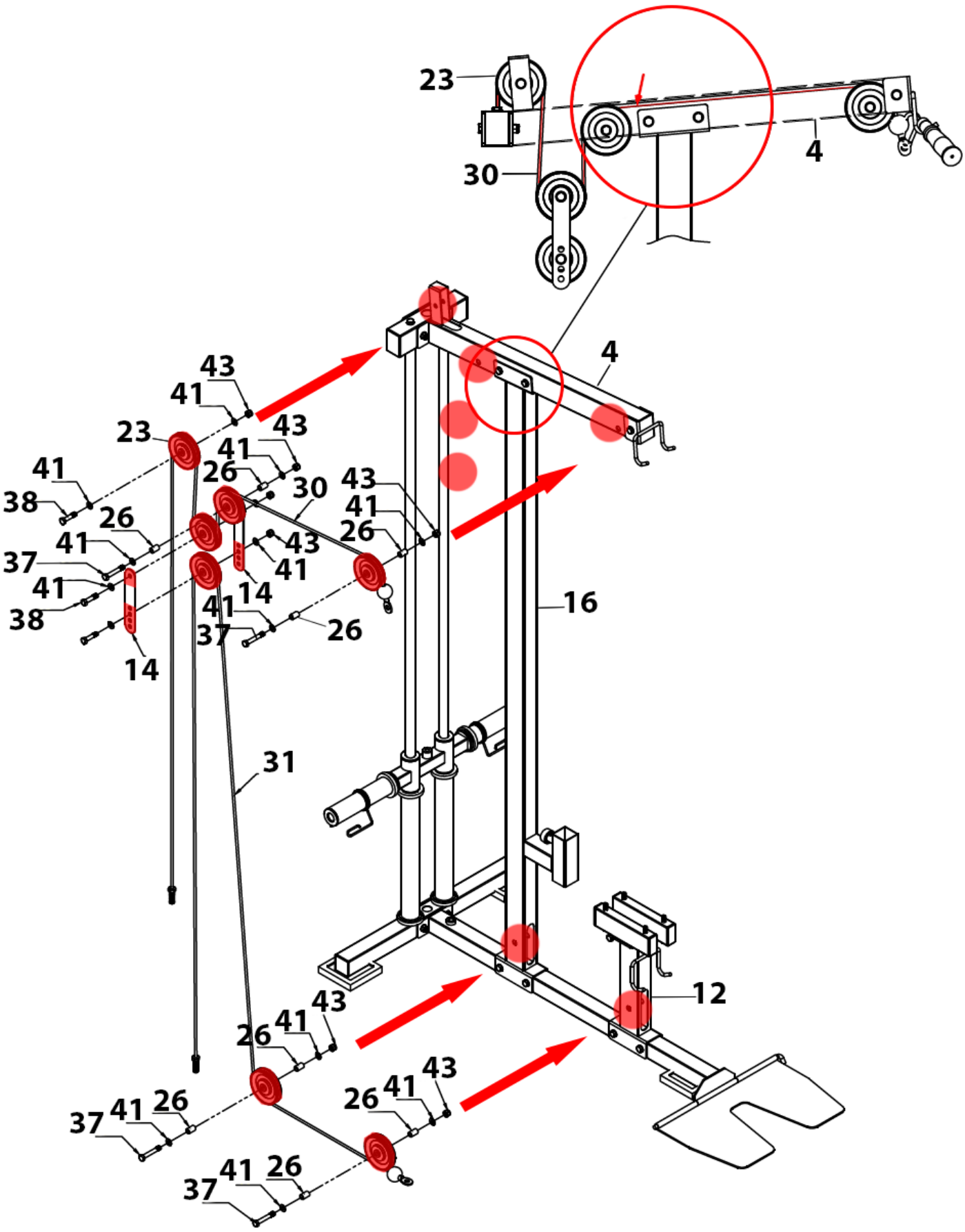
2. Poté namontujte kladková ložiska (7) do hlavního rámu sedáku (12) a následně do vertikálního rámu (16) pomocí 2 šroubů M10x70 (37), 4 podložek M10 (41) a 4 vymezovacích pouzder (26).

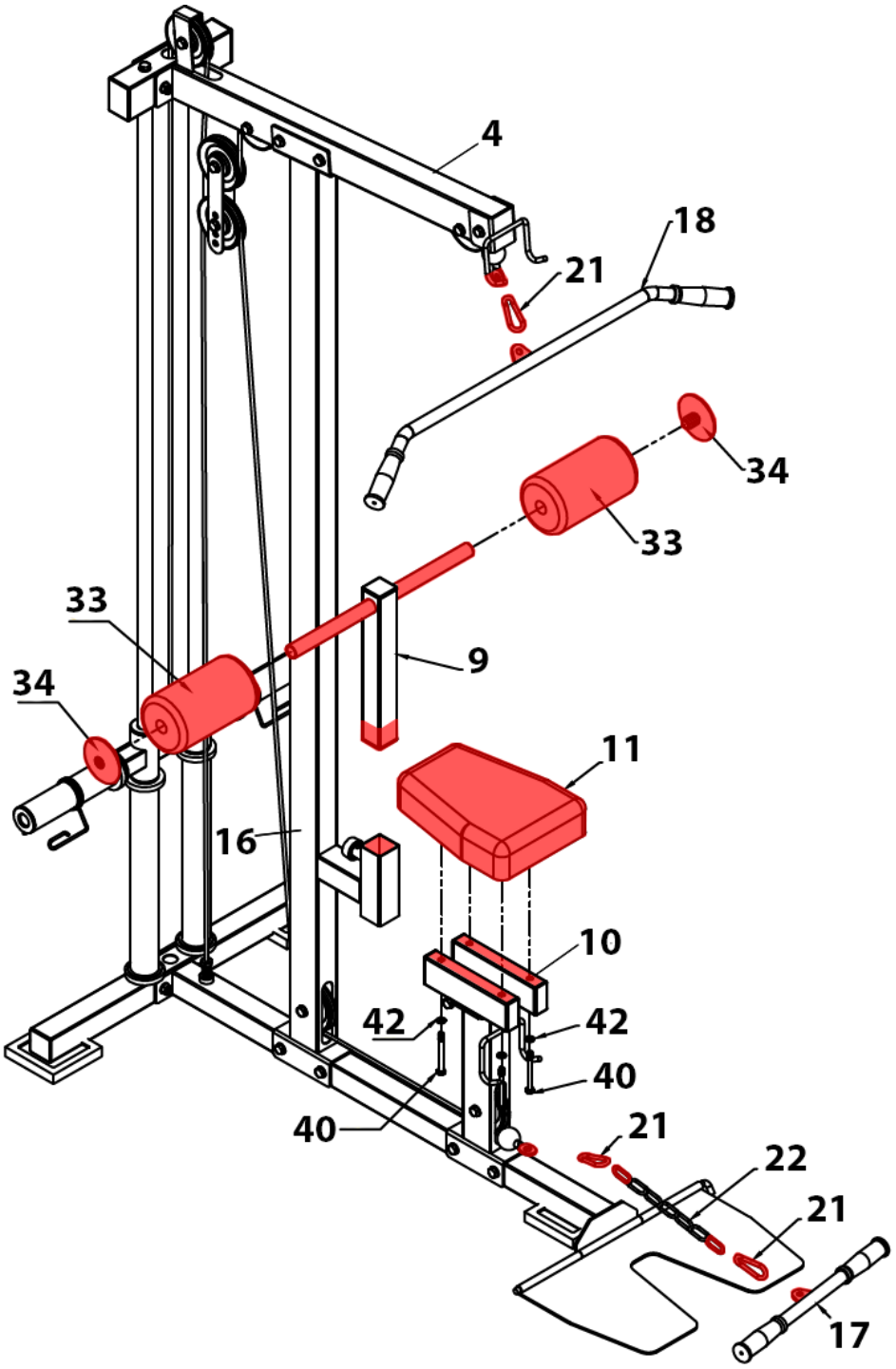
3. Do přední a prostřední části horního rámu (4) namontujte kladková ložiska (7), pomocí 2 šroubů M10x70 (37), 4 podložek M10 (41) a 4 vymezovacích pouzder (26).

4. Do zadní vyvýšené části horního rámu (4) přidělejte kladkové ložisko (7) pomocí šroubu M10x45 (38), 2 podložek M10 (41) a matice M10 (43).

5. Jako poslední přidělejte 2 kladková ložiska (7) k nastavitelným rámům kladek (14) pomocí 2 šroubů M10x45 (38), 4 podložek M10 (41) a 2 matic M10 (43). **(tento krok je potřeba montovat již na kladkových lanech (30 a 31)).**

Kladková ložiska utahujte jemně, aby nedošlo k jejich deformaci či prasknutí.


23
30
4
4
43
41
23
43
41
26
30
41
38
26
43
41
26
41
37
43
41
41
14
41
38
37
26
14
16
31
12
43
41
26
37
41
26
43
41
26
37
41
26



KROK 4: MONTÁŽ SEDÁKU A ADAPTÉRŮ

1. Přidělejte sedák (11) k rámu sedáku (10) pomocí 4 šroubů M8x80 (40) a 4 podložek M8 (42).

2. Následně nasuňte rám zarážek na nohy (9) do výstupku na hlavním rámu (16) a na rám zarážek na nohy (9) poté nasuňte pěnové válce (33) a zajistěte je pomocí šroubovacích zarážek (34).

3. Dle potřeby přidělejte široký zádový adaptér (18) nebo úzký tricepsový adaptér (17) pomocí karabin (21) a řetězu (22) na příslušné kladkové lano (dolní nebo horní).

Zkontrolujte veškeré šroubové spoje, případně je dotáhněte.

Gratulujeme, montáž je dokončená.



POKYNY KE CVIČENÍ

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.

CVIKY NA PROTAŽENÍ



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.



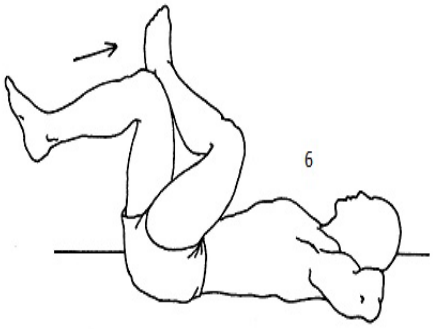
4. Protažení kvadricepsu

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.



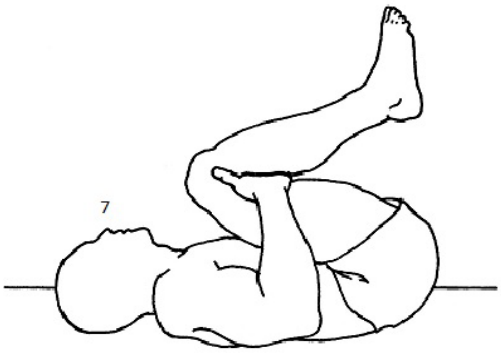
5. Protažení vnitřní strany stehna

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.



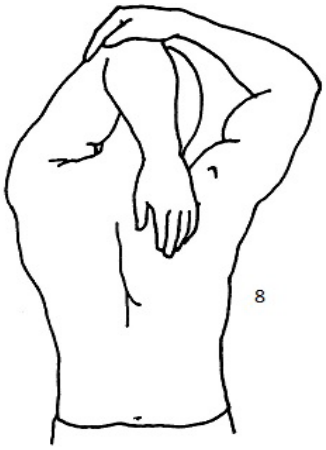
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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.



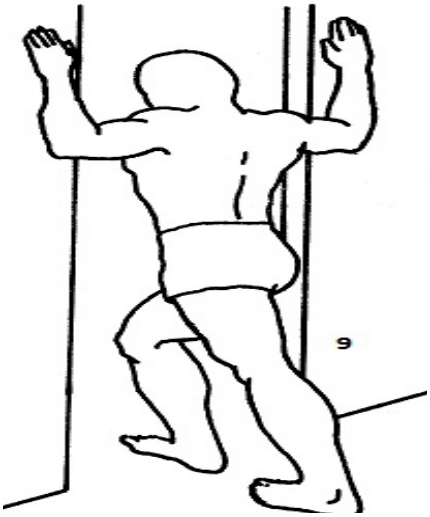
7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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

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



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: 200kg.

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.

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

Pri montáži zariadenia je potreba presne dodržiavať návod a používať len časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je potrebné skontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť posilňovaceho zarieďania. Vymeňte preto ihneď poškodené alebo opotrebované súčiastky a odstavte prístroj z prevádzky až do vykonania potrebných opráv. Používajte v prípade potreby iba originálne náhradné diely.

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

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

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

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

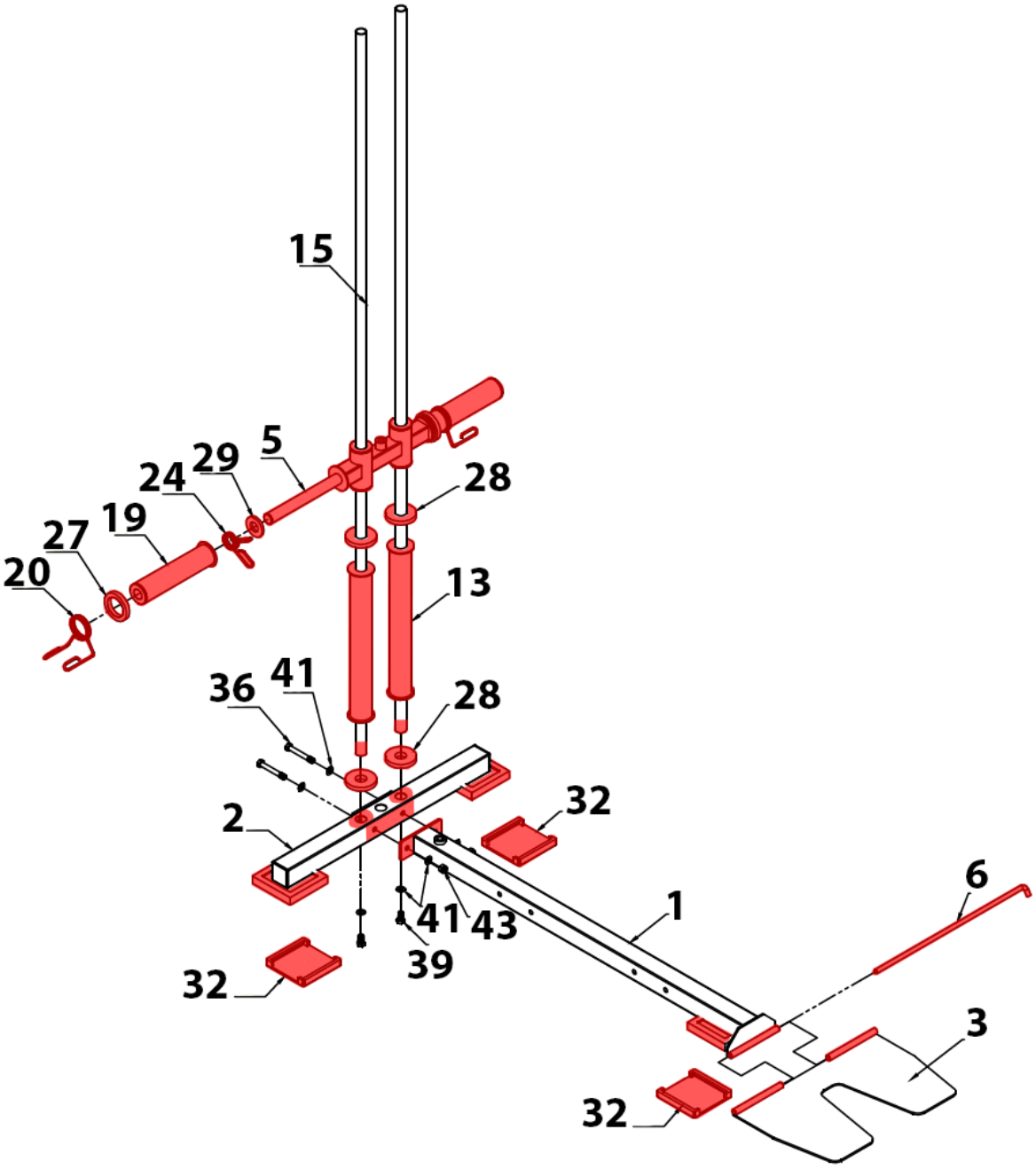
Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je potrebné umiestnenie prístroja zamedziť. Zaistite v okolí zariďenie dostatok voľného priestoru bez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

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

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

TABUĽKA DIELOV

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	Hlavný rám	1	23	Kladkové ložisko	7
2	Zadný stabilizátor	1	24	Pružinový uzáver 30 mm	2
3	Opierka na nohy	1	25	Aretačný kolík	1
4	Horný rám	1	26	Vymedzovacie puzdro	8
5	Nosník závažia	1	27	Gumová dorazová podložka 50 mm	2
6	Aretačný kolík	1	28	Gumová podložka 25/70 mm	4
7	Horný rám na vodiace tyče	1	29	Gumová podložka 25/50 mm	2
8	Odkládací rám	1	30	Horné kladkové lano 315 cm	1
9	Rám zarážok na nohy	1	31	Dolné kladkové lano 379,5 cm	1
10	Rám sedáku	2	32	Krytka nôh	2
11	Sedák	1	33	Penový valec	2
12	Hlavný rám sedáku	1	34	Zarážky penových valcov	2
13	Dorazová tyč	2	35	Skrutka M10x115	1
14	Nastaviteľný rám kladky	2	36	Skrutka M10x75	11
15	Vodiaca tyč	2	37	Skrutka M10x70	4
16	Vertikálný rám	1	38	Skrutka M10x45	3
17	Úzky tricepsový adaptér	1	39	Skrutka M10x20	4
18	Široký chrbtový adaptér	1	40	Skrutka M8x80	4
19	Redukcia nakladacieho tŕňa	2	41	Podložka M10	42
20	Pružinový uzáver 50 mm	2	42	Podložka M8	4
21	Karabína	3	43	Matica M10	19
22	Reťaz	1			



KROK 1: ZLOŽENIE HLAVNÉHO RÁMU

1. K hlavnému rámu (1) pripevnite stabilizátor (2) pomocou 2 skrutiek M10x75 (36), 4 podložiek M10 (41) a 2 matíc M10 (43).

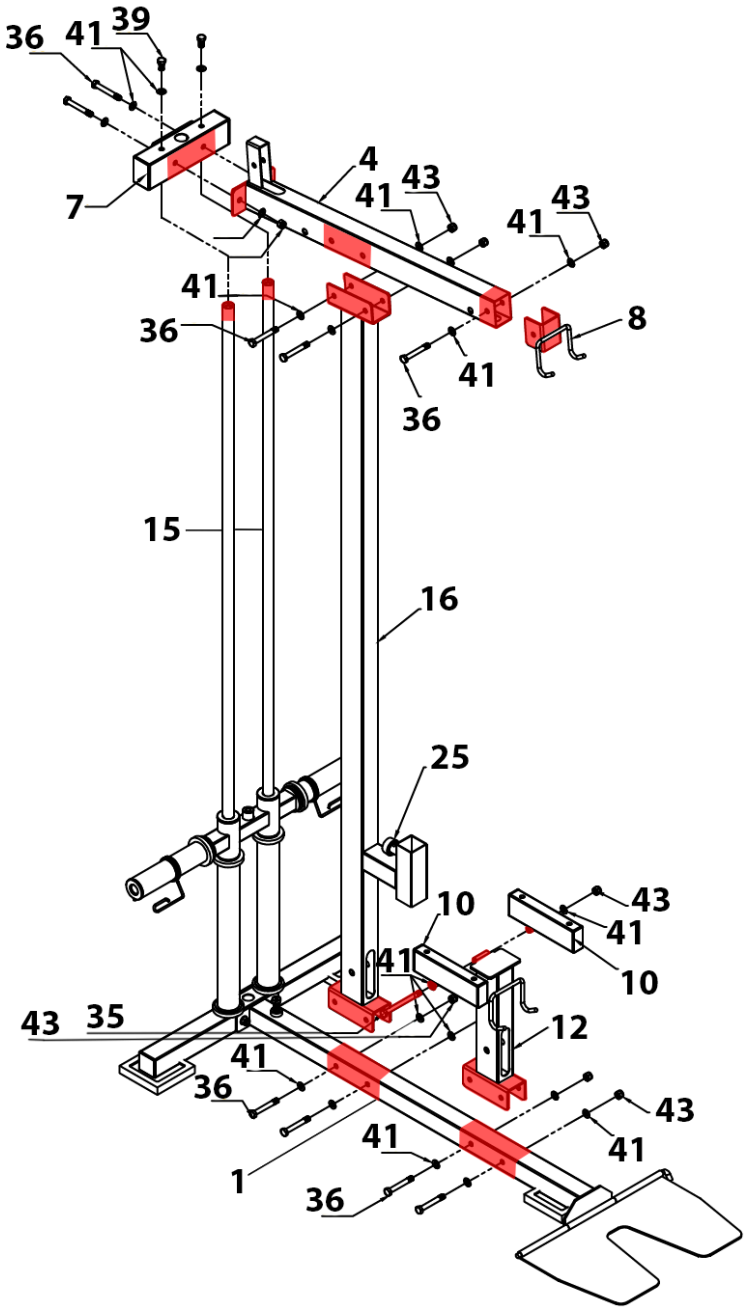
2. Na nohy hlavného rámu (1) a stabilizátora (2) pripevnite spolu 3 krytky nôh (32).

3. K hlavnému rámu (1) pripevnite opierku na nohy (3) pomocou aretačného kolíka (6).

4. Do otvorov v stabilizátore (2) zasuňte 2 vodiace tyče (15) a zaistite ich pomocou 2 skrutiek M10x20 (39) a 2 podložiek M10 (41). Následne na vodiace tyče (15) postupne zasuňte gumové podložky 25/70 mm (28), dorazové tyče (13), gumové podložky 25/70 mm (28) a nosník závažia (5).

5. Na nosník závažia (5) potom zasuňte gumové podložky 25/50 mm a redukcie nakladacieho tŕňa (19), pružinové uzávery (24 a 20) a gumovú dorazovú podložku 50 mm (27) podľa potreby.

V tomto kroku skrutky a matice nedoťahujte.



KROK 2: MONTÁŽ HORNÉHO A VERTIKÁLNEHO RÁMU

1. K hlavnému rámu (1) pripevnite hlavný rám sedadla (12) pomocou 2 skrutiek M10x75 (36), 4 podložiek M10 (41) a 2 matíc M10 (43). Následne na hlavný rám sedadla (12) pripevnite rámy sedadla (10) pomocou skrutky M10x115 (35), 2 podložiek M10 (41) a matice M10 (43).

2. Vertikálny rám (16) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek M10x75 (36), 4 podložiek M10 (41) a 2 matíc M10 (43). Potom pripevnite aretačný kolík (25) do otvoru vo vertikálnom ráme (16).

3. K vertikálnemu rámu (16) pripevnite horný rám (4) pomocou 2 skrutiek M10x75 (36), 4 podložiek M10 (41) a 2 matíc M10 (43). Následne na jeho prednú časť pripevnite odkladací rám (8) pomocou skrutky M10x75 (36), 4 podložiek M10 (41) a 2 matíc M10 (43).

4. Horný rám na vodiace tyče (7) nasaďte na vodiace tyče (15) a zaistite ho pomocou 2 skrutiek M10x20 (39) a 2 podložiek M10 (41). Následne prepojte horný rám na vodiace tyče (7) a horný rám (4) pomocou 2 skrutiek M10x75 (36), 4 podložiek M10 (41) a 2 matíc M10 (43).

V tomto kroku dotiahnite všetky skrutky a matice.

KROK 3: MONTÁŽ KLADKOVÝCH LOŽÍSK A LAN

1. Horné kladkové lano (30) a dolné kladkové lano (31) najprv prevlečte cez otvory do rámov podľa obrázku na ďalšej strane návodu a ich koniec zaskrutkujte do hlavného rámu (1) a nosníka závažia (5) (v prípade potreby je možné počas montáže kladkových ložísk lano odskrutkovať / uvoľniť od rámu (1) alebo nosníka závažia (5) pre jednoduchšiu montáž).

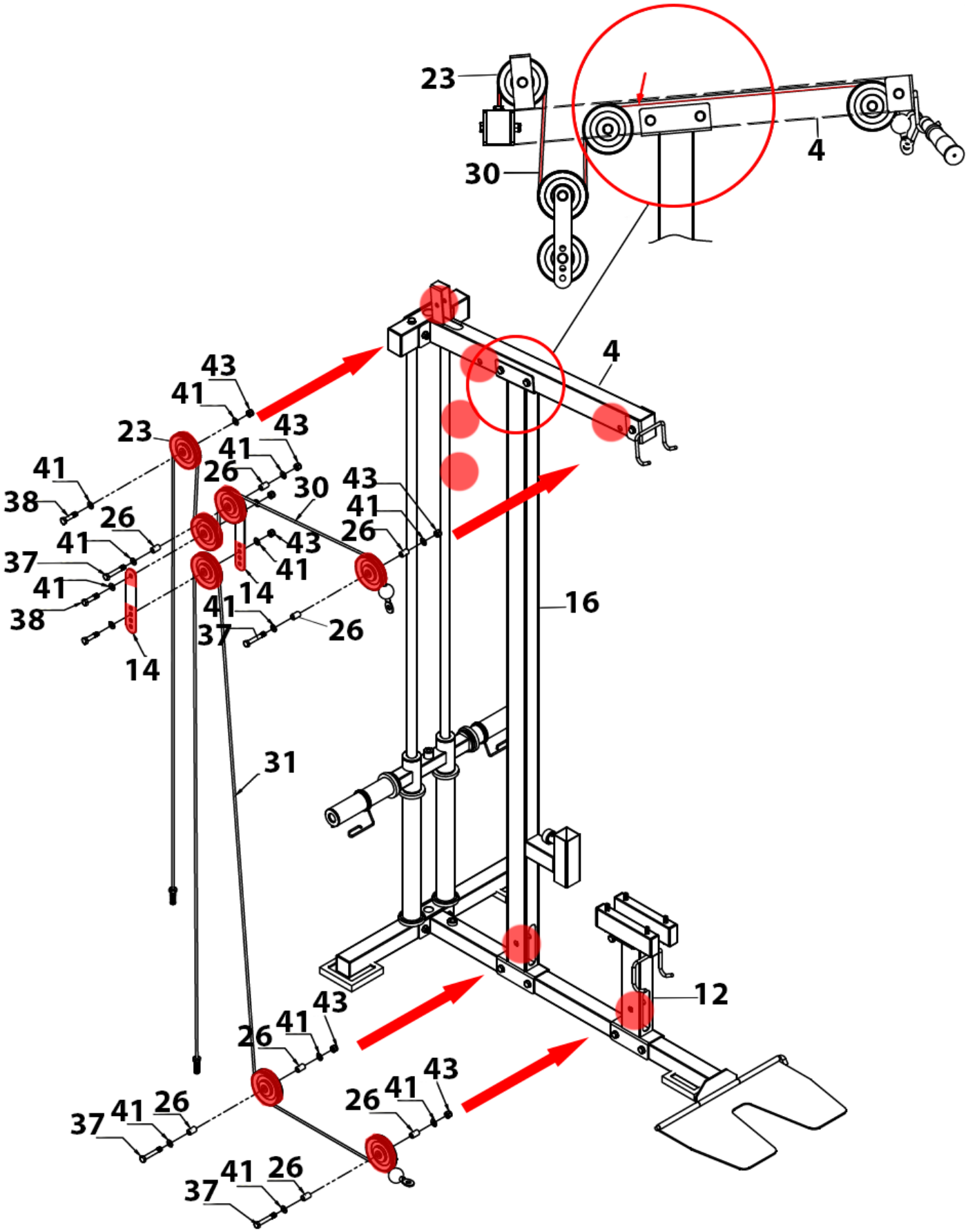
2. Následne namontujte kladkové ložiská (7) do hlavného rámu sedadla (12) a potom do vertikálneho rámu (16) pomocou 2 skrutiek M10x70 (37), 4 podložiek M10 (41) a 4 vyrovnávacích puzdier (26).

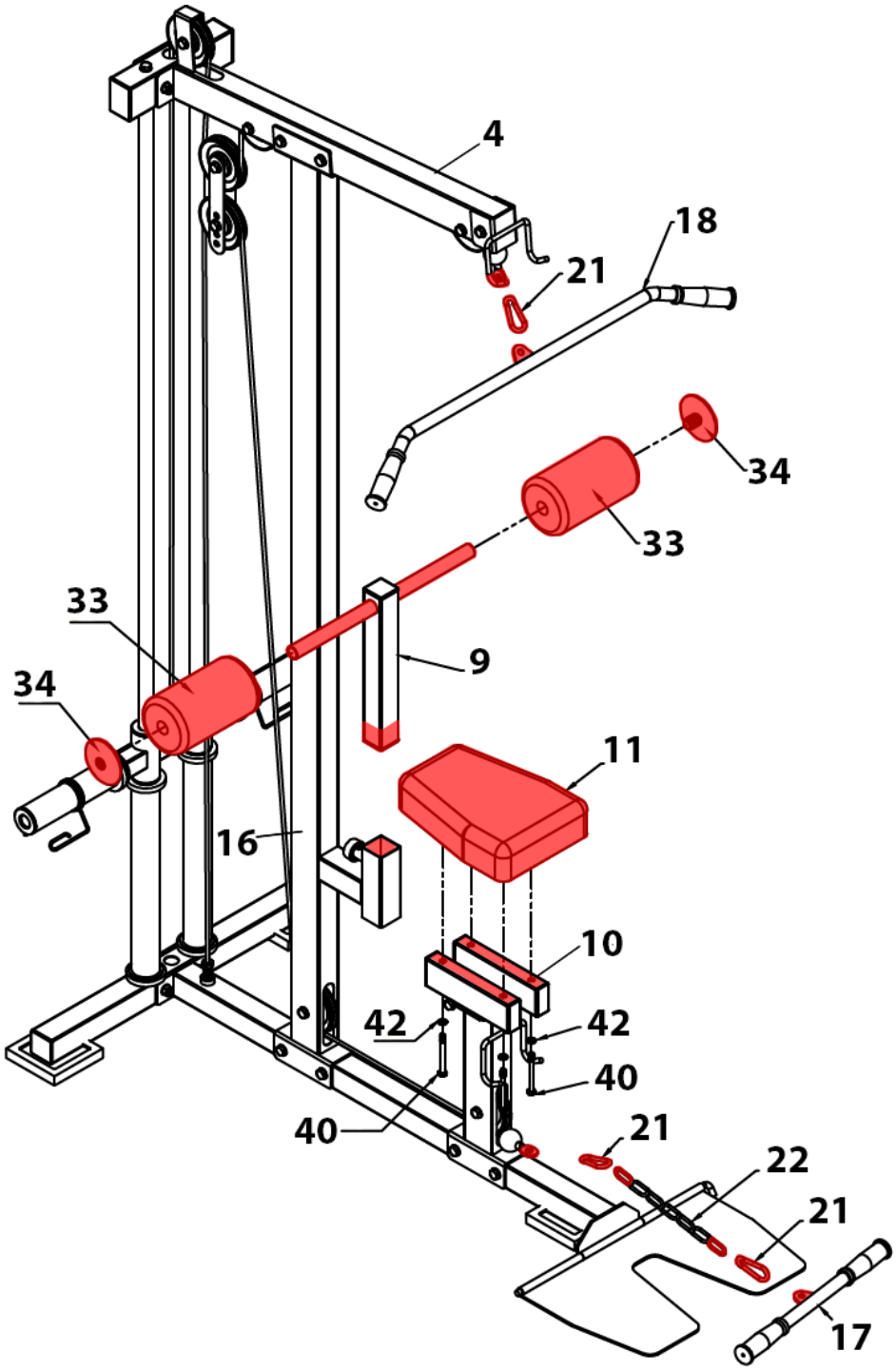
3. Do prednej a strednej časti horného rámu (4) namontujte kladkové ložiská (7) pomocou 2 skrutiek M10x70 (37), 4 podložiek M10 (41) a 4 vyrovnávacích puzdier (26).

4. Do zadnej vyvýšenej časti horného rámu (4) pripevnite kladkové ložisko (7) pomocou skrutky M10x45 (38), 2 podložiek M10 (41) a matice M10 (43).

5. Ako posledné pripevnite 2 kladkové ložiská (7) k nastaviteľným rámom kladiek (14) pomocou 2 skrutiek M10x45 (38), 4 podložiek M10 (41) a 2 matíc M10 (43). (tento krok je potrebné montovať už na kladkových lanách (30 a 31)).

Kladkové ložiská uťahujte jemne, aby nedošlo k ich deformácii či prasknutiu.


23
30
4
43
41
23
43
41
26
30
41
38
26
43
41
26
41
37
43
41
41
14
41
38
37
26
14
16
31
12
43
26
41
37
41
26
26
41
43
37
41
26



KROK 4: MONTÁŽ SEDÁKA A ADAPTÉROV

1. Pripevnite sedadlo (11) k rámu sedadla (10) pomocou 4 skrutiek M8x80 (40) a 4 podložiek M8 (42).

2. Následne zasuňte rám zarážok na nohy (9) do výstupku na hlavnom ráme (16) a na rám zarážok na nohy (9) potom zasuňte penové valce (33) a zaistite ich pomocou skrutkovacích zarážok (34).

3. Podľa potreby pripevnite široký chrbtový adaptér (18) alebo úzky tricepsový adaptér (17) pomocou karabín (21) a reťaze (22) na príslušné kladkové lano (dolné alebo horné).

Skontrolujte všetky skrutkové spoje, prípadne ich dotiahnite.

Gratulujeme, montáž je dokončená.

SK

CVIKY NA NATIAHNUTIE

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



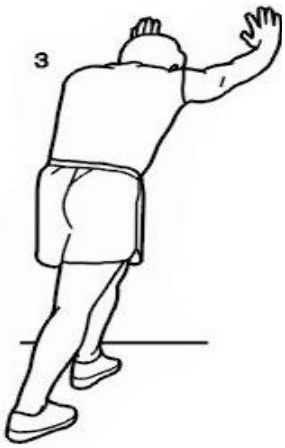
1. Predklon k špičke chodidiel

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



2. Pretiahnutie kolenných šliach

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



3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

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



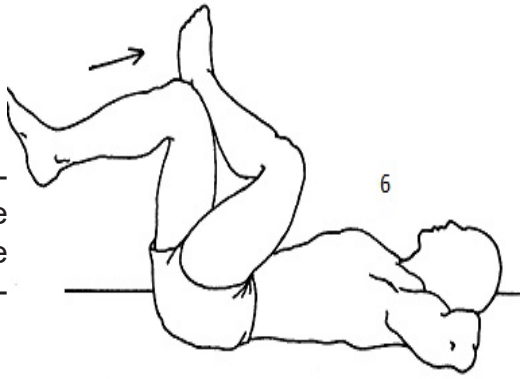
4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



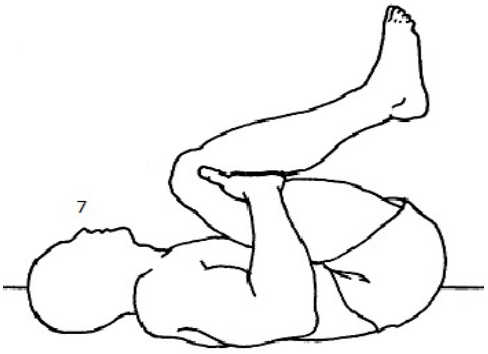
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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



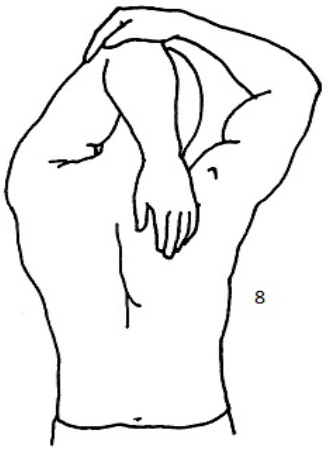
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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



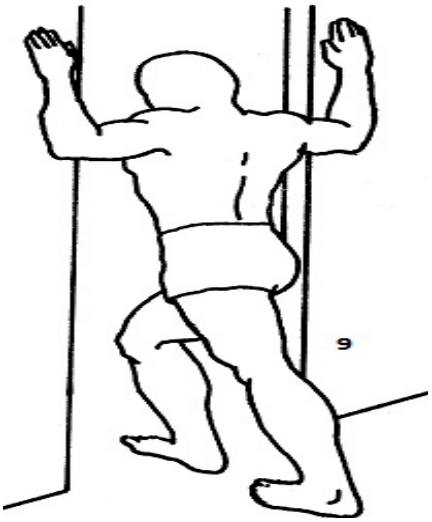
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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



8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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



9. Pretiahnutie prsných svalov

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

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, REKLAMÁCIAW

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

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

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

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

• neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

• nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením

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



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