



www.trinfIt.cz

TRINFIT HOME GYM GX6

TRN-176-GX6

Návod na montáž a obsluhu



www.trinfIt.cz



servis@trinfIt.cz



702 030 255

OBSAH

Bezpečnostní opatření	3
Před zahájením cvičení	4
Seznam dílů	5
Návod na montáž – krok č. 1	8
Návod na montáž – krok č. 2	10
Návod na montáž – krok č. 3	11
Návod na montáž – krok č. 4	12
Návod na montáž – krok č. 5	13
Návod na montáž – krok č. 6	14
Návod na montáž – krok č. 7	15
Návod na montáž – krok č. 8	16
Návod na montáž – krok č. 9	17
Návod na montáž – krok č. 10	18
Návod na montáž – krok č. 11	19
Návod na montáž – krok č. 12	20
Návod na montáž – krok č. 13	21
Podrobné schéma	22
Pokyny ke cvičení.....	23
Doporučené cviky na protažení	24
Údržba	26
Nakládání s odpady	26
Copyright – autorská práva	26
Záruční podmínky, reklamace	26

Video verzi návodu můžete nalézt také na Youtube: <https://youtu.be/Jh1Q1D1E2VE>

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Prosím přečtete 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: 150kg. Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. Výhradně pro domácí využití a pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné či způsobit poškození stroje. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.

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 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 náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

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

Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu.

Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi.

Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.

Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.

Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečné odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit. Zajistěte v okolí věže dostatek volného prostoru bez nábytku či jiných předmětů.

Neskladujte posilovací stroj venku a chraňte jej před prachem a vlhkostí. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a případné nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.

Zařízení nesmí být používáno osobami mladšími 15-ti let, nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi.

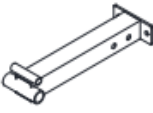
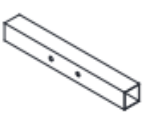
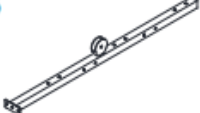
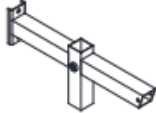
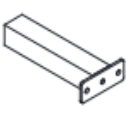
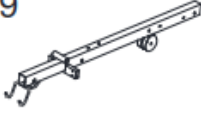
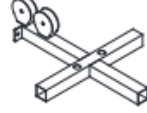
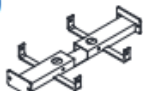
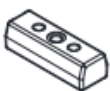
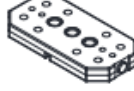
V blízkosti přístroje by se nikdy neměly pohybovat malé děti nebo domácí zvířata. Nenechávejte děti v místnosti s přístrojem bez dozoru.

U přemísťování posilovací věže by měly být přítomny 2 dospělé osoby.

PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ

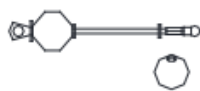
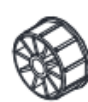
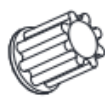
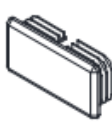
Děkujeme Vám za zakoupení posilovací věže. Tato posilovací věž Vám pomůže posílit , tvarovat postavu a zlepšit tělesnou kondici. Bude pro Vás nesmírně užitečné přečíst si pozorně celý tento manuál před prvním použitím věže. Máte-li po přečtení manuálu dotazy, podívejte se na první stranu manuálu. Předtím, než nás kontaktujete, si poznamenejte číslo modelu výrobku a jeho sériové číslo. Číslo modelu a sériové číslo je uvedeno na první straně tohoto manuálu.

SEZNAM DÍLŮ

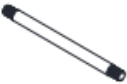
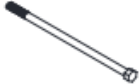
1  Rám náslapu 1 ks	2  Přední stabilizátor 1 ks	3  Spodní rám 1 ks	4  Hlavní sedlový rám 1 ks	5  Nosný rám sedadla 1 ks
6  Rám předkopávání 1pc	7  Držák pěnových válců 1 ks	8  Stabilizátor 1 ks	9  Horní nosný rám 1 ks	10  Vodící tyče 2 ks
11  Levý rám 1 ks	12  Pravý rám 1 ks	13  Rám sedadla 1 ks	14  Rameno 1 ks	15  Držák 1 ks
16  Nášlap 1 ks	17  Osa 1 ks	18  Střední nosný rám 1 ks	19  Rameno 2 ks	20  Trn nastavení zátěže 1 ks
21  Adaptér spodní kladky 1 ks	22  Adaptér horní kladky 1 ks	23  Horní rám 1 ks	24  Křížový rám 1 ks	25  Zadní nosný rám 1 ks
26  Přední nosný rám 1 ks	27  Otočné kladky 2 ks	28  Držák opěradla 1 ks	29  Vrchní držák krycích plechů - 1 ks	30  Spodní držák krycích plechů - 1 ks
31  Krycí plech závaží 2 ks	32  Kryt kladek 1 ks	33  Držák kladky 1 ks	34  Držák kladky 2 ks	35  Držák kladky 4 ks
36  Zakončení lana 3 ks	37  Vymezovací váleček ($\varnothing 16 \times \varnothing 11$) - 4 ks	38  Vymezovací váleček ($\varnothing 10 \times \varnothing 7$) - 2 ks	39  Sedadlo 1 ks	40  Zádová opěrka 1 ks
41  Hlavová opěrka 1 ks	42  Pěnový válec 4 ks	43  Vrchní zátěžová cihla 1 ks	44  Zátěžová cihla 9 ks	45  Horní lano 1 ks

CV

SEZNAM DÍLŮ

46  Lano 1 ks	47  Spodní lano s koulí 1 ks	48  Spojovací lano 1 ks	49  Krytka 3 ks	50  Pružina 3 ks
51  Čep (dlouhý) 2 ks	52  Čep (krátký) 1 ks	53  Řetěz (dlouhý) 1 ks	54  Řetěz (krátký) 1 ks	55  Karabina 7 ks
56  Zajišťovací kolík 1 ks	57  Plastové vymezovací pouzdro - 1 ks	58  Plastová podložka 1 ks	59  Kladka 30 ks	60  Kolík pro nastavení zátěže - 1 ks
61  Aretační kolík (krátký) 2 ks	62  Aretační kolík (dlouhý) 1 ks	63  Vymezovací pouzdro - 12 ks	64  Stahovací kroužek 1 ks	65  Adaptér 1 ks
66  Držadlo 2 ks	67  Ocelový kroužek 2 ks	68  Doraz zátěžových cihel 4 ks	69  Doraz 1 ks	70  Obdélníková zarážka 2 ks
71  Kroužek 2 ks	72  Plastové vymezovací pouzdro ($\varnothing$ 50x $\varnothing$ 11) 2 ks	73  25mm krytka 4 ks	74  Váleček 2 ks	75  $\varnothing$ 32x125mm pěnový válec 4 ks
76  $\varnothing$ 30x125mm pěnový válec - 2 ks	77  $\varnothing$ 30x425mm pěnový válec - 2 ks	78  50mm čtvercová krytka 7 ks	79  Zakončení tmu na- stavení zátěže - 1 ks	80  Plastové pouzdro ($\varnothing$ 45x $\varnothing$ 26) 2 ks
81  Podložka ($\varnothing$ 45x $\varnothing$ 26) 2 ks	82  Pouzdro (krátké) 2 ks	83  Pouzdro (dlouhé) 10 ks	84  50x100mm krytka 1 ks	85  50x70mm krytka 2 ks
86  25x50mm krytka 6 ks	87  50mm krytka 6 ks	88  45mm krytka 3 ks	89  25mm krytka 2 ks	90  41.6x70mm krytka 2 ks

SEZNAM DÍLŮ

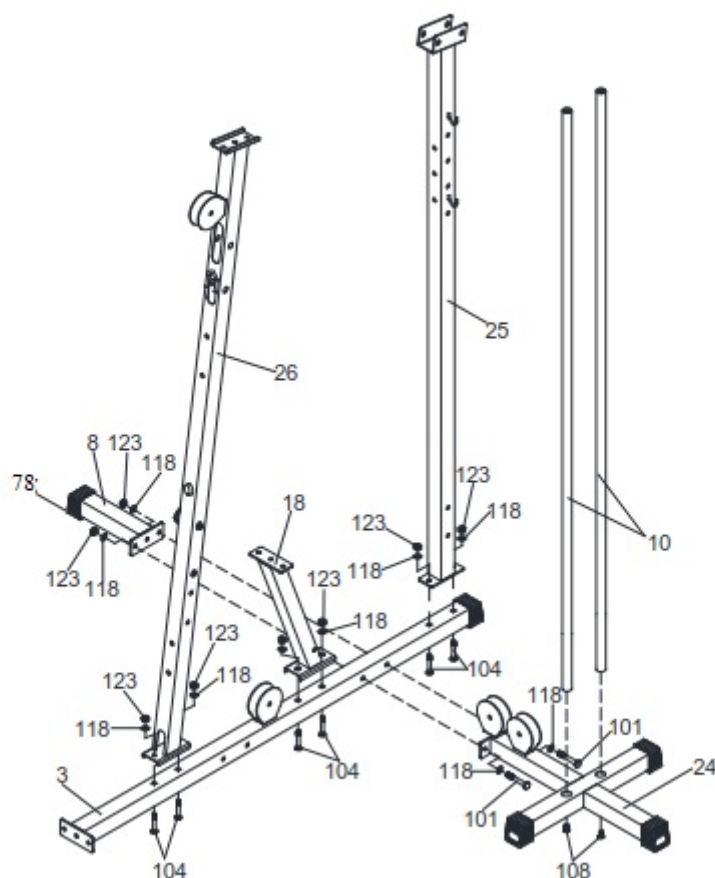
91  32mm krytka 4 ks	92  30mm krytka 4 ks	93  25mm krytka 2 ks	94  Zarážka 1 ks	95  Zarážka (malá) 1pc
96  Závitová osa 2 ks	97  M10x235mm šroub 2 ks	98  M10x125mm šroub 1 ks	99  M10x90mm šroub 4 ks	100  M10x85mm šroub 1 ks
101  M10x75mm šroub 5 ks	102  M10x70mm šroub 13 ks	103  M10x65mm šroub 4 ks	104  šroub M10x60mm 6 ks	105  M10x50mm šroub 6 ks
106  M10x45mm šroub 13 ks	107  M10x35mm šroub 3 ks	108  M10x25mm šroub 4 ks	109  M10x65mm šroub 1 ks	110  M8x85mm šroub 2 ks
111  M8x40mm šroub 2 ks	112  M8x16mm šroub 22 ks	113  M6x45mm šroub 2 ks	114  Šroub M6x6mm 4 ks	115  Šroub M5x10mm 4 ks
116  Šroub M5x5mm 2 ks	117  M16 Podložka 4 ks	118  M10 Podložka 109 ks	119  Podložka (Ø 28x Ø 10) - 2 ks	120  M8 podložka 22 ks
121  M6 podložka 4 ks	122  M16 matka 4 ks	123  M10 matka 59 ks	124  M10 matka 2 ks	125  M6 matka 2 ks
126  Koncovka 22 ks				



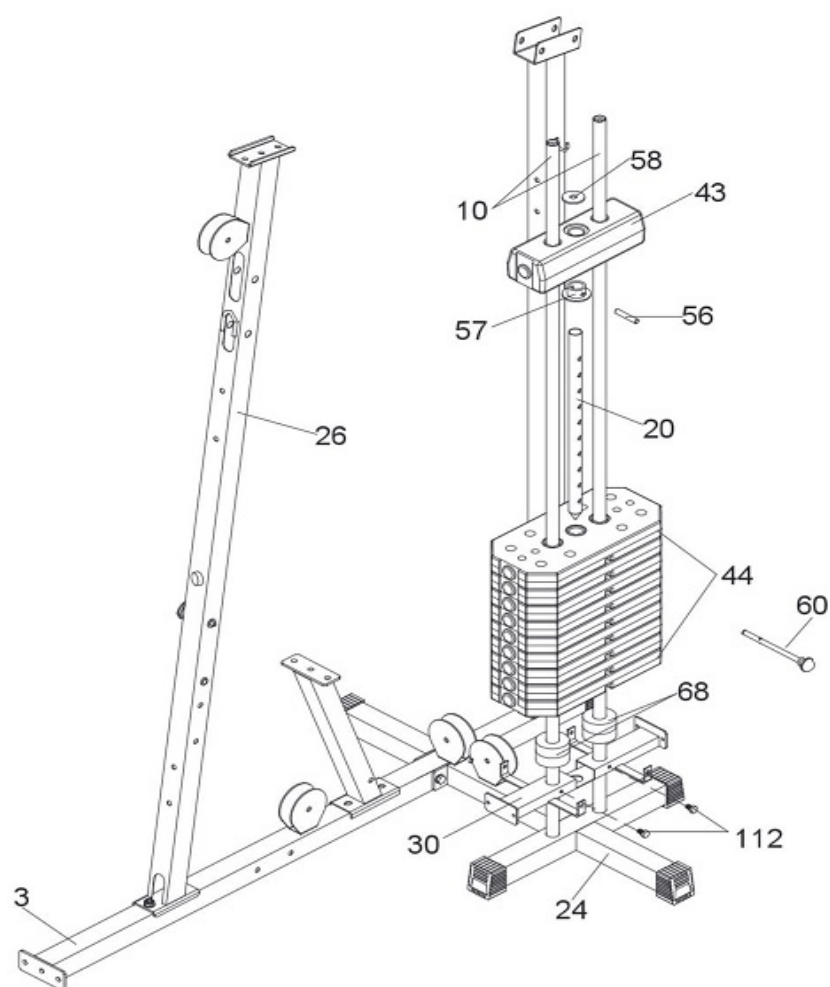
DOPORUČENÍ: ŠROUB UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

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

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 1

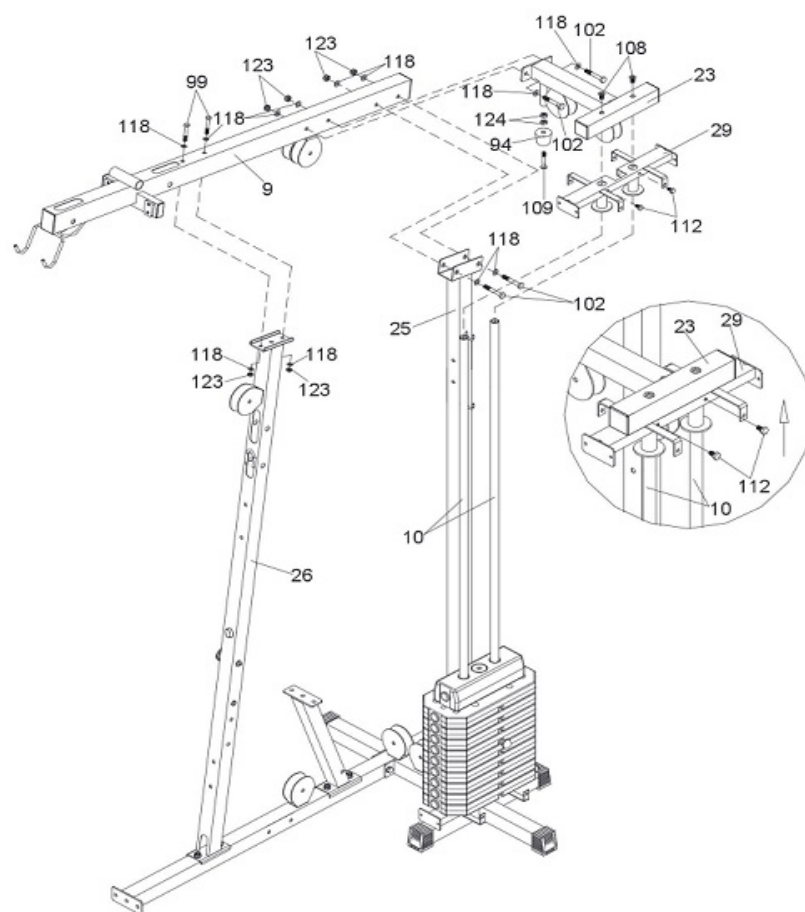


1. Vyšroubujte z vodících tyčí (10) dva předmontované šrouby M10x25 (108).
2. Vložte vodící tyče do křížového rámu (24) a spojte pomocí dvou dříve vyšroubovaných šroubů M10x25 (108).
3. Připevněte přední nosný rám (26), střední nosný rám (18) a zadní nosný rám (25) ke spodnímu rámu (3) pomocí šesti šroubů M10x60 (104), šesti podložek M10 (118) a šesti matic M10 (123).
4. Nasadte gumovou koncovku (78) na stabilizátor (8).
5. Spojte stabilizátor (8), spodní rám (3) a křížový rám (24) pomocí dvou šroubů M10x75 (101), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).



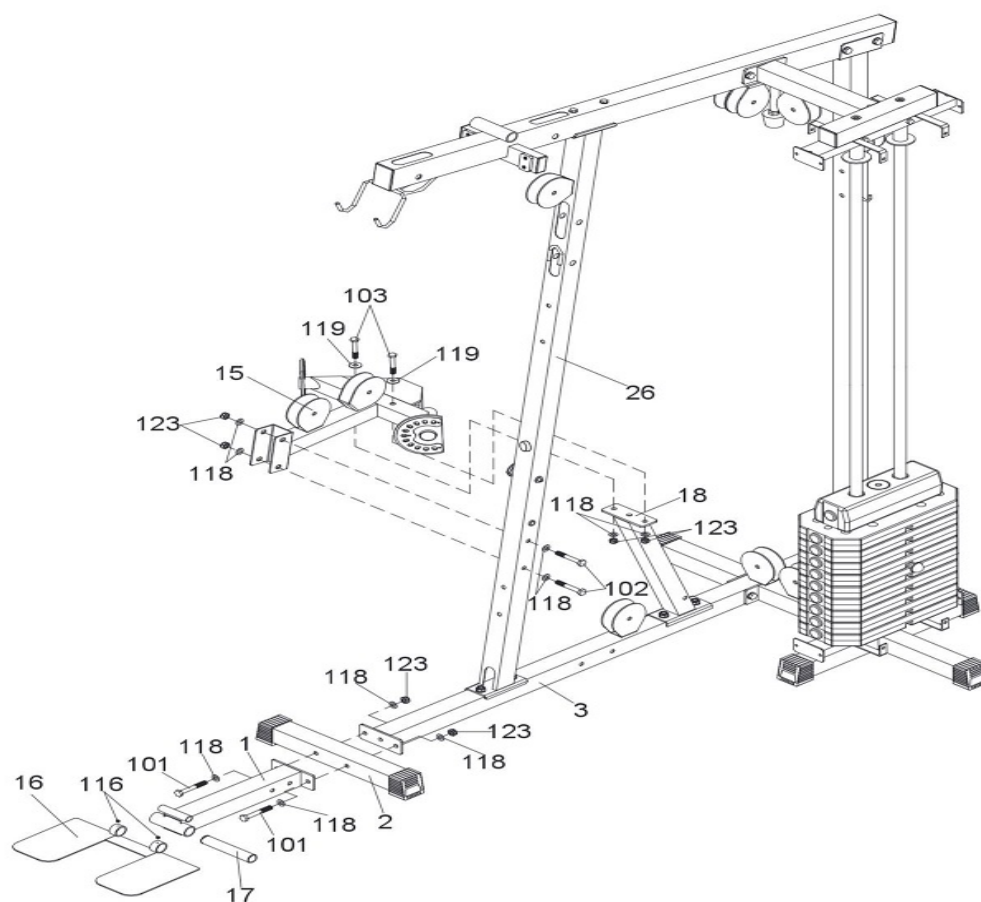
1. Nasadte spodní držák krycích plechů (30) na vodící tyče (10) a zajistěte šrouby M8x16 (112). Pozor na záměnu spodního držáku krycích plechů (30) a vrchního držáku krycích plechů (29).
2. Nasadte čtyři gumové dorazy (68) na vodící tyče (10).
3. Nasadte zátěžové cihly (44) na vodící tyče (10).
4. Nasadte plastové vymezovací pouzdro (57) na trn nastavení zátěže (20) a zajistěte jej kolíkem (56). Zasuňte trn nastavení zátěže (20) do středu zátěžových cihel (44).
5. Nasadte vrchní zátěžovou cihlu (43) na trn nastavení zátěže (20).
6. Vložte kolík pro nastavení zátěže (60) do libovolné díry mezi zátěžovými cihlami (44).
7. Položte plastovou podložku (58) na vrchní zátěžovou cihlu (43).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 3

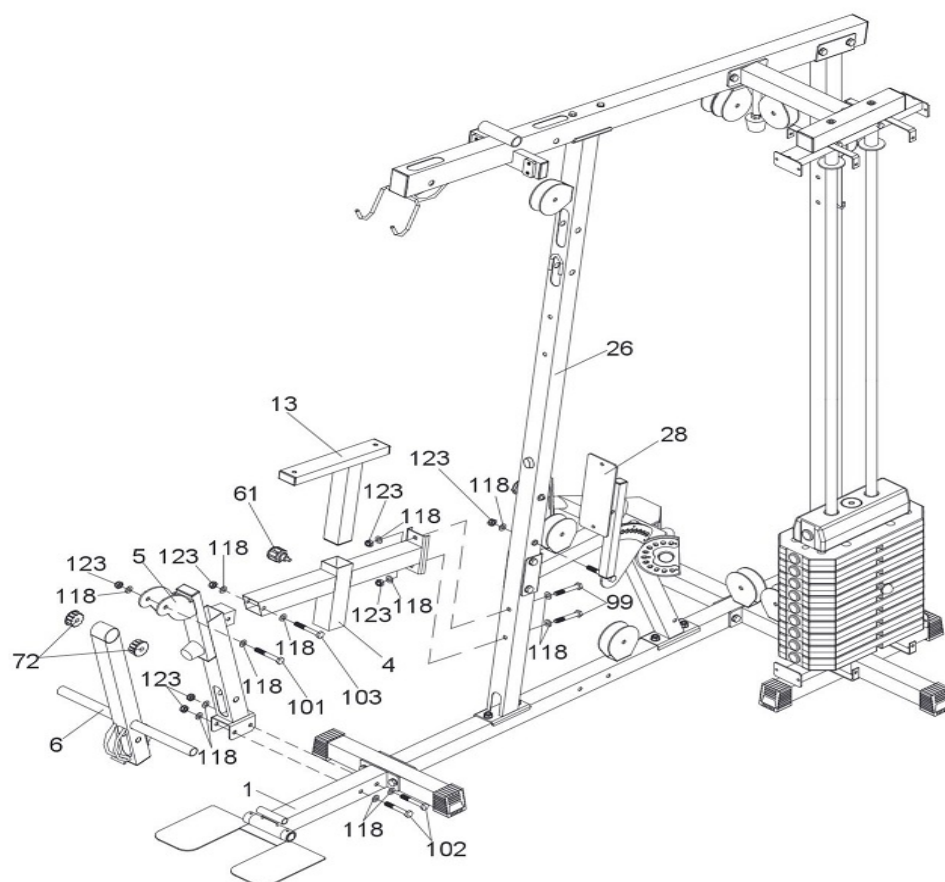


1. Připevněte horní nosný rám (9) k zadnímu nosnému rámu (25) pomocí dvou šroubů M10x70 (102), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
2. Připevněte horní nosný rám (9) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M10x90 (99), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
3. Nasadte vrchní držák krycích plechů (29) na vodící tyče (10) a zajistěte šrouby M8x16 (112).
4. Vyšroubujte z vodících tyčí (10) dva předmontované šrouby M10x25 (108).
5. Připevněte horní rám (23) na vodící tyče (10) pomocí dvou dříve vyšroubovaných šroubů M10x25 (108).
6. Připevněte horní rám (23) k hornímu nosnému rámu (9) pomocí dvou šroubů M10x70 (102), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
7. Připevněte doraz kladky (94) k hornímu rámu (23) pomocí šroubu M10x65 (109) a dvou matic M10 (124).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 4

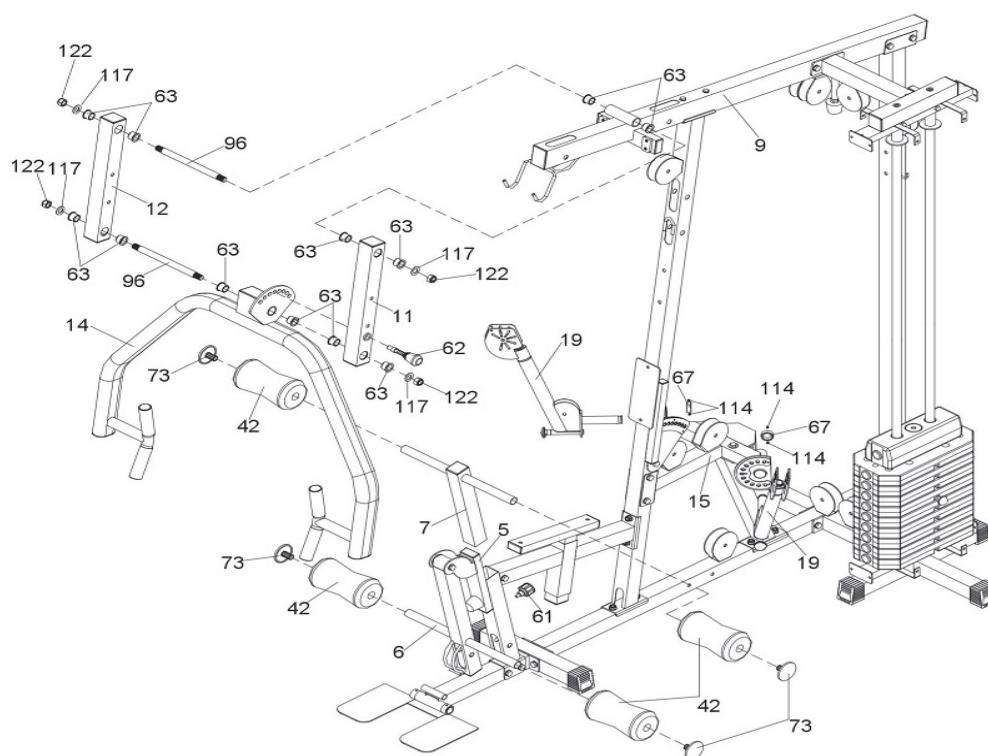


1. Připevněte přední stabilizátor (2) a rám nášlapu (1) ke spodnímu rámu (3) pomocí dvou šroubů M10x75 (101), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
2. Připevněte nášlap (16) k rámu nášlapu (1) pomocí osy (17) a zajistěte předmontovanými šrouby M5x5 (116).
3. Připevněte držák (15) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M10x70 (102), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
4. Připevněte držák (15) ke střednímu nosnému rámu (18) pomocí dvou šroubů M10x65 (103), dvou podložek (119), dvou podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).

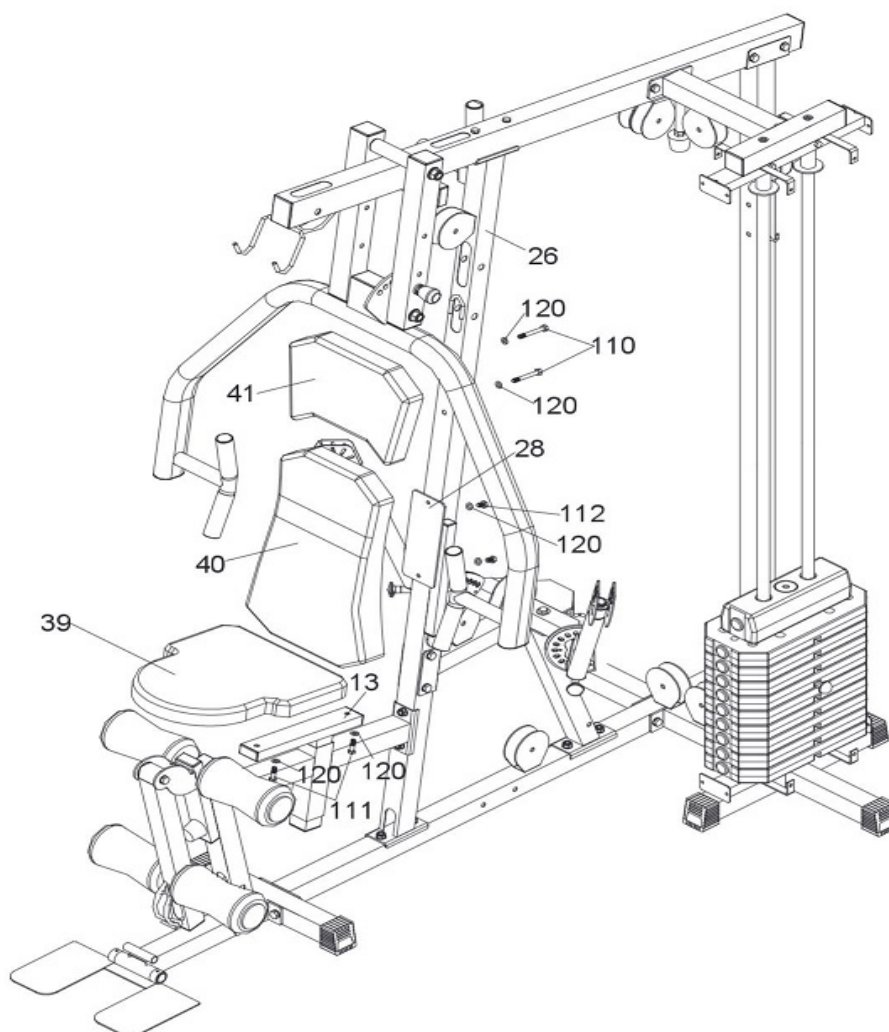


1. Připevněte držák opěradla (28) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí matice M10 (123) a podložky M10 (118).
2. Připevněte hlavní sedlový rám (4) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M10x90 (99), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
3. Připevněte nosný rám sedadla (5) k hlavnímu rámu sedadla (4) pomocí šroubu M10x65 (103) dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
4. Připevněte nosný rám sedadla (5) k rámu nášlapu (1) pomocí dvou šroubů M10x70 (102), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
5. Připevněte rám předkopávání (6) k nosnému rámu sedadla (5) pomocí šroubu M10x75 (101), dvou podložek M10 (118) a jedné matice M10 (123).
6. Nasadte sedlový rám (13) do hlavního sedlového rámu (4).

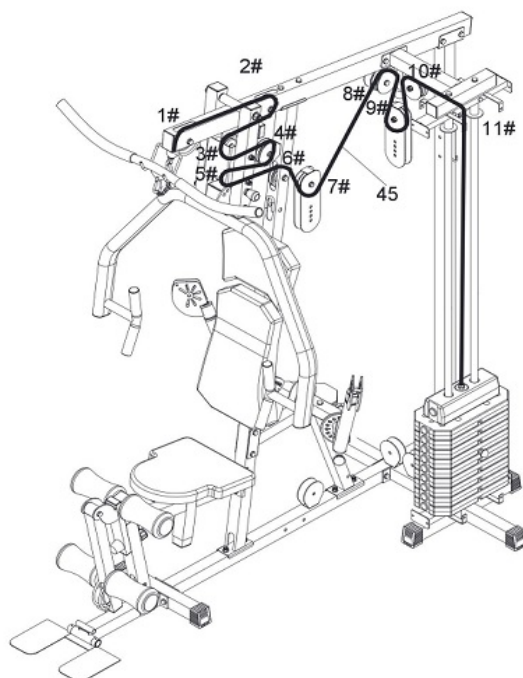
NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 6



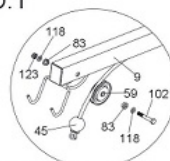
1. Připevněte levý a pravý rám (11 a 12) k hornímu nosnému rámu (9) pomocí závitové osy (96), šesti vymezovacích pouzder (63), dvou podložek M16 (117) a dvou matic M16 (122). Při montáži je třeba orientovat oba rámy (11 a 12) tak, aby byly otvory pro osy kladek (97) v obou rámech (11 a 12) ve stejné výšce.
2. Připevněte rameno (14) k levé a pravé části rámu (11 a 12) pomocí závitové osy (96), šesti vymezovacích pouzder (63), dvou podložek M16 (117) a dvou matic M16 (122).
3. Nasuňte ramena (19) do držáku (15) a zajistěte pomocí ocelových kroužků (67) se čtyřmi šrouby M6x6 (114).
4. Nasuňte držák pěnových válců (7) do nosného rámu sedadla (5).
5. Nasadte čtyři pěnové válce (42) na držák pěnových válců (7), na rám předkopávání (6) a zajistěte čtyřmi plastovými krytkami (73).



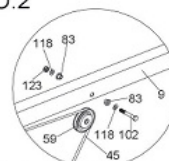
1. Připevněte hlavovou opěrku (41) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M8x85 (110) a dvou podložek M8 (120).
2. Připevněte zádovou opěrku (40) k držáku opěradla (28) pomocí dvou šroubů M8x16 (112) a dvou podložek M8 (120).
3. Připevněte sedadlo (39) k sedlovému rámu (13) pomocí dvou šroubů M8x40 (111) a dvou podložek M8 (120).



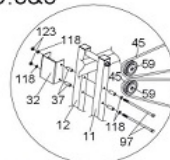
NO.1



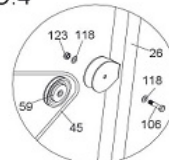
NO.2



NO.3&5



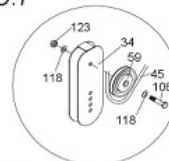
NO.4



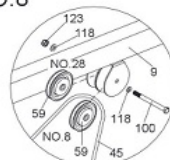
NO.6



NO.7



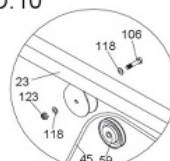
NO.8



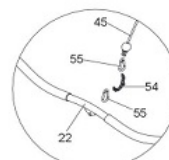
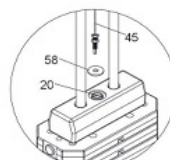
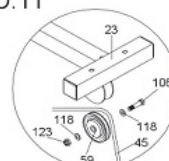
NO.9



NO.10

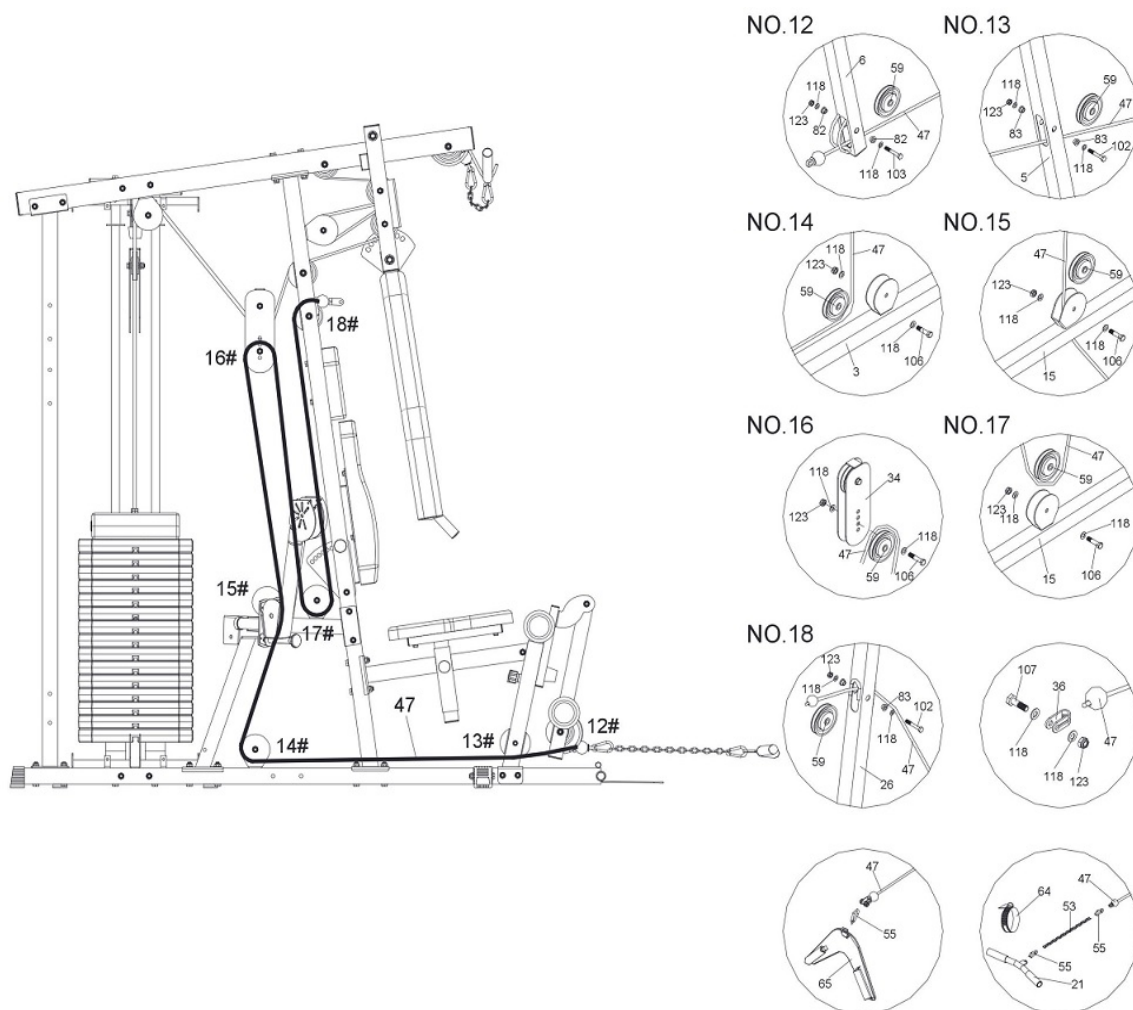


NO.11



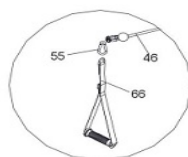
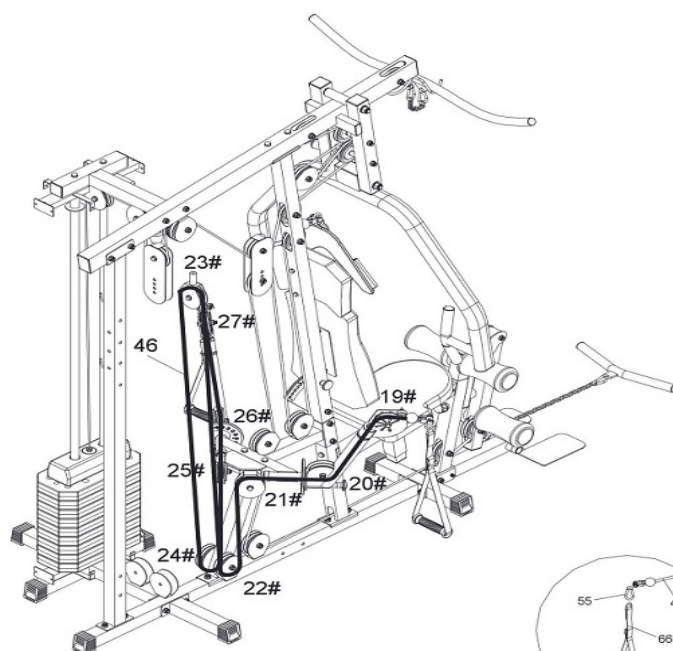
1. Vrchní lanko (45)

- Provlákněte horní lano (45) dle přiloženého obrázku.
- Připevněte kladku č.1 a č.2 (59) k nosnému rámu (9) pomocí dvou šroubů M10x70 (102), čtyř podložek M10 (118), čtyř dlouhých plastových pouzder (83) a dvou matic M10 (123).
- Připevněte kladku č.3 (59) mezi levý a pravý rám (11a/12) pomocí šroubu M10x235 (97), dvou podložek M10 (118), krytu kladek (32), dvou vymezovacích válečků (37) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.4 (59) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.5 (59) mezi levý a pravý rám (11a/12) pomocí šroubu M10x235 (97), dvou podložek M10 (118), krytu kladek (32), dvou vymezovacích válečků (37) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.6 (59) do předního nosného rámu (26) pomocí šroubu M10x70 (102), dvou podložek M10 (118), dvou dlouhých plastových pouzder (83) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.8 (59) k nosnému rámu (9) pomocí šroubu M10x85 (100), dvou podložek M10 (118) a jedné matice M10 (123).
- Připevněte kladky č.10 a č.11 (59) k hornímu rámu (23), pomocí dvou šroubů M10x45 (106), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
- Našroubujte konec lana (45) do trnu nastavení zátěže (20).
- Sestavte kladky č.7 a č.9. Vložte kladku (59) do držáku kladky (34) a připevněte pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123). Poté kladky zavěste na lano (45) na své místo dle obrázku v návodu.
- Připevněte adaptér horní kladky (22) k lanu (45), pomocí krátkého řetězu (54) a dvou karabin (55).

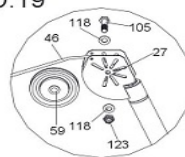


2. Spodní lanko (47)

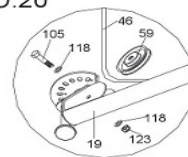
- Provlékněte spodní lanko (47) dle přiloženého obrázku.
- Připevněte kladku č.12 (59) do rámu předkopávání (6) pomocí šroubu M10x65 (103), dvou krátkých plastových pouzder (82), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.13 (59) do nosného rámu sedadla (5) pomocí šroubu M10x70 (102), dvou dlouhých plastových pouzder (83), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.14 (59) ke spodnímu rámu (3) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.15 (59) do držáku (15) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.16 (59) do držáku kladky (34) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.17 (59) do držáku (15) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č.18 (59) do předního nosného rámu (26) pomocí šroubu M10x70 (102), dvou dlouhých plastových pouzder (83), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Navlékněte na konec lana gumovou kouli a nasadte zakončení lana (36). Našroubujte do zakončení lana (36) šroub M10x35 (107) se dvěma podložkami M10 (118) a maticí M10 (123).
- Připevněte adaptér spodní kladky (21) na spodní konec lana (47) pomocí dlouhého řetězu (53) a dvou karabin (55). Připevněte textilní adaptér (65) k vrchnímu konci lana (47) pomocí karabiny (55).



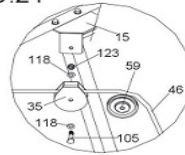
NO.19



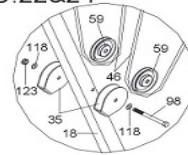
NO.20



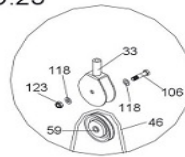
NO.21



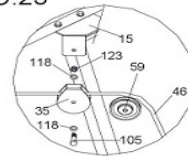
NO.22&24



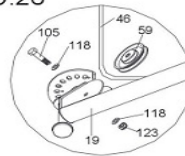
NO.23



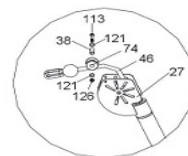
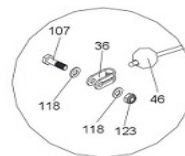
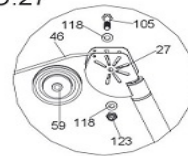
NO.25



NO.26

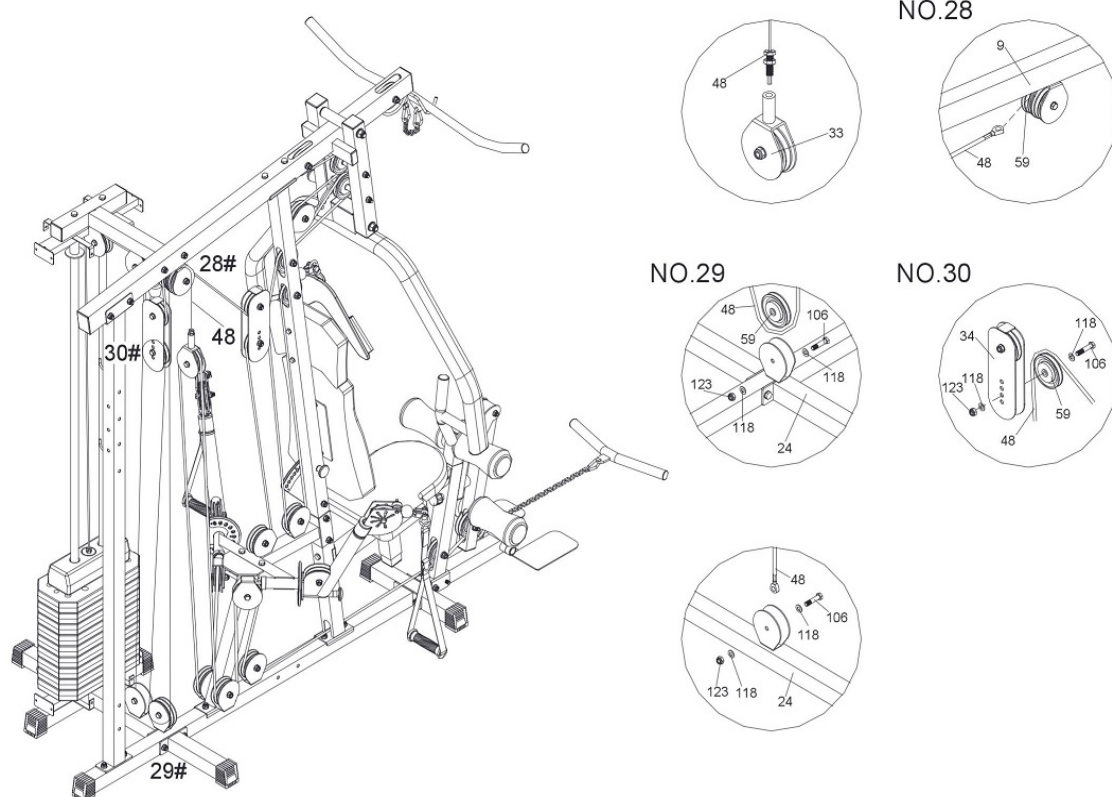


NO.27



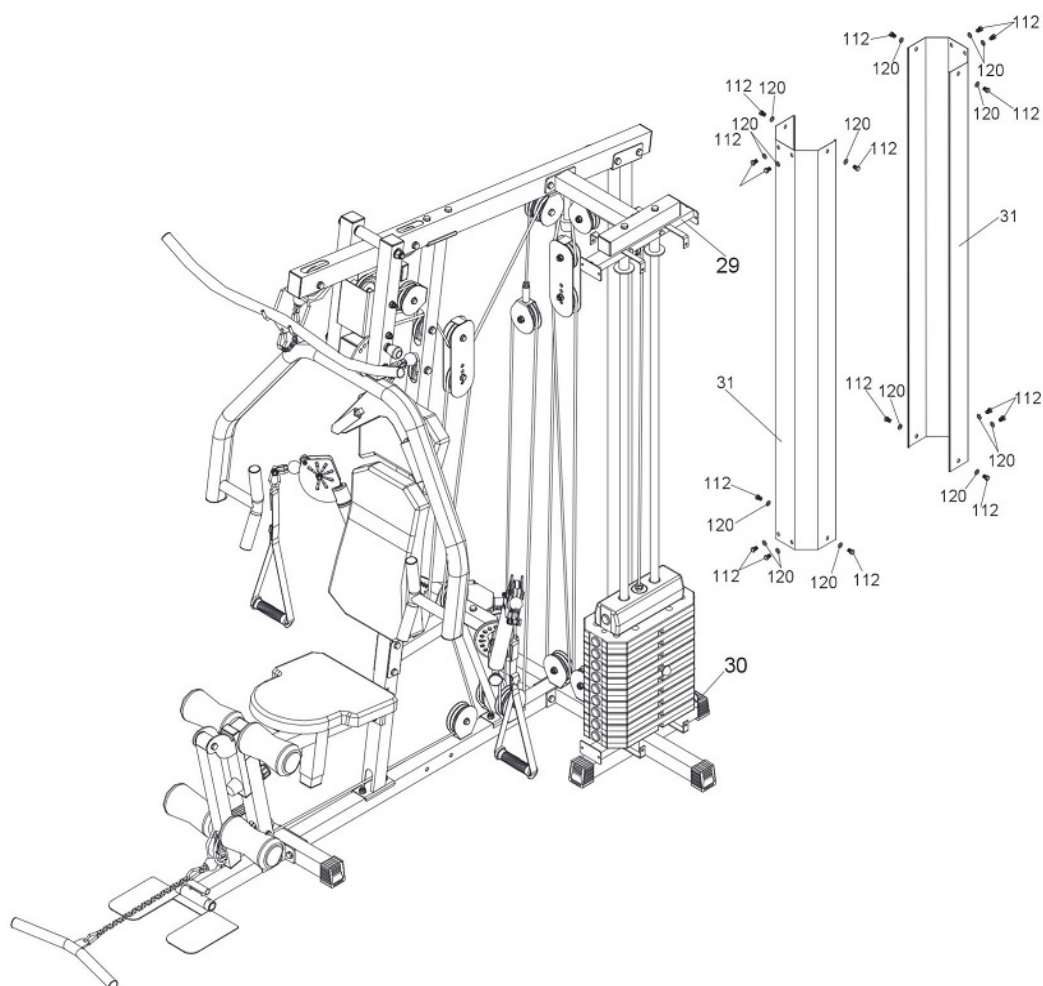
3. Montáž rámového lana (46)

- Protáhněte lano (46) dle přiloženého obrázku.
- Navlékněte na oba konce lana (46) gumové koule a nasadte zakončení lana (36). Našroubujte do zakončení lana (36) šroub M10x35 (107) se dvěma podložkami M10 (118) a maticí M10 (123).
- Připevněte kladky č. 19 a 27 (59) do otočných kladek (27) pomocí dvou šroubů M10x50 (105), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123). Vložte dva vymežovací válečky (38) do dvou válečků (74), následně vložte válečky do otočných kladek (27). Pro připevnění použijte šroub M6x45 (113), dvě podložky M6 (121) a matici M6 (126).
- Připevněte kladky č. 20 a 26 (59) do ramen (19) pomocí dvou šroubů M10x50 (105), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
- Připevněte kladky č. 21 a 25 (59) k držáku (15) s pomocí dvou držáků kladky (35), dvou šroubů M10x50 (105), čtyř podložek M10 (118) a dvou matic M10 (123).
- Připevněte kladky č. 22 a 24 (59) ke střednímu nosnému rámu (18), pomocí dvou držáků kladky (35) pomocí šroubu M10x125 (98), dvou podložek M10 (123) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č. 23 (59) do držáku kladky (33) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (123) a matice M10 (123).
- Připevněte držadla (66) k oběma koncům lana (46) pomocí karabin (55).

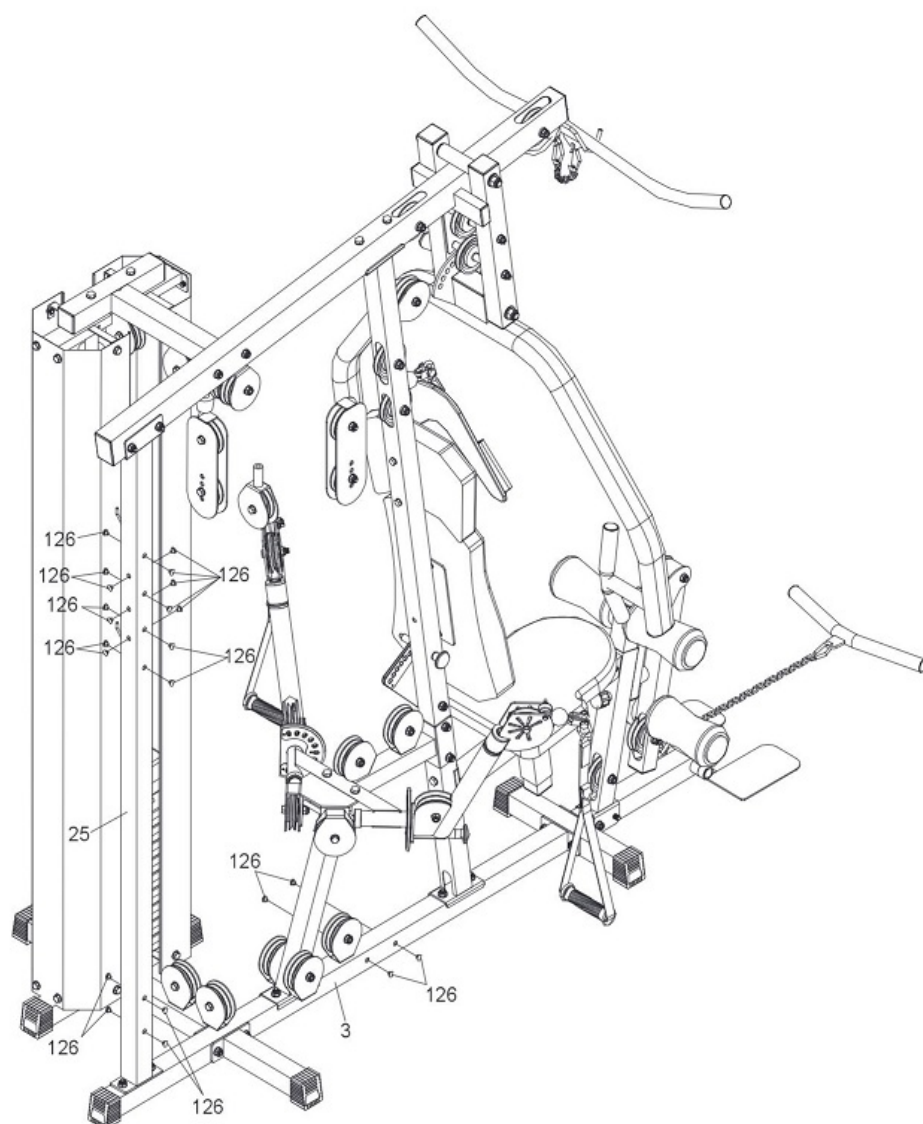


4. Montáž spojovacího lana

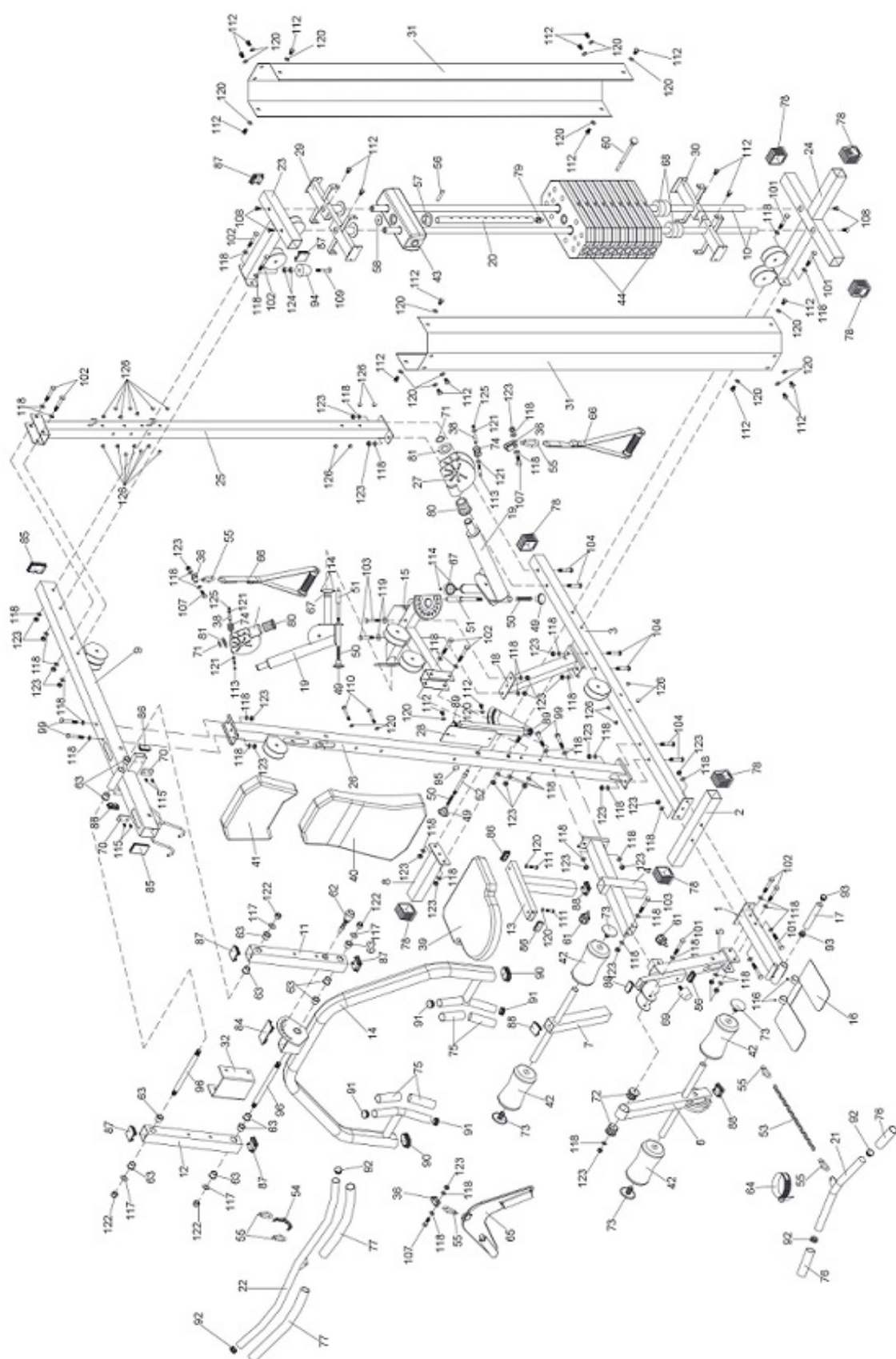
- Našroubujte konec lana (48) do držáku kladky (33).
- Připevněte kladku č. 28.
- Připevněte kladku č. 29 (59) do křížového rámu (24) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte kladku č. 30 (59) do držáku kladky (34) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).
- Připevněte konec lana (48) ke křížovému rámu (24) pomocí šroubu M10x45 (106), dvou podložek M10 (118) a matice M10 (123).



1. Připevněte krycí plechy (31) závaží k vrchnímu a spodnímu držáku krycích plechů (29 a 30), pomocí šestnácti šroubů M8x16 (112) a šestnácti podložek M8 (120).



1. Namontujte 22 ucpávek (126) do spodního rámu (3) a do zadního nosného rámu (25).



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 jakýmkoliv zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si poříďte 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.

DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

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



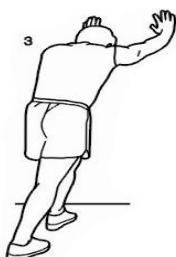
1. Předklon ke špičce chodidel

Stůjte s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a pomalu se předkloňte, nohy pomalu natahujte. Uvolněte Vaše záda a ramena a snažte se přitáhnout co 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.



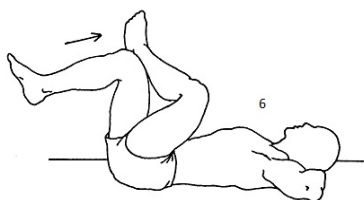
4. Protážení kvadricepsu

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.



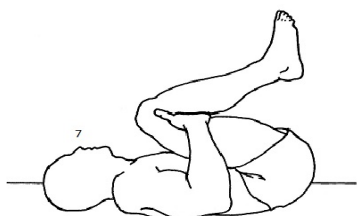
5. Protážení vnitřní strany stehna

Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte 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.



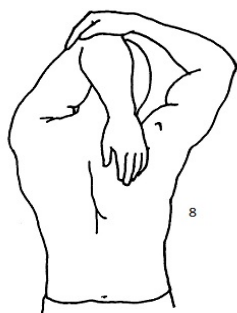
6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžďové svaly

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



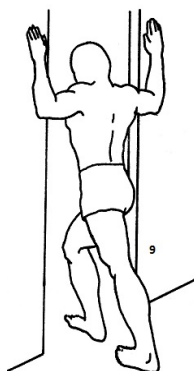
7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast

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



8. Protážení 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. Protážení prsních 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.

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 korozí.

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY



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

nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

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

Prodávajícím je společnost TRINTECO, s. r. o. se sídlem Antala Staška 2027/77, 140 00 Praha 4, I.Č. 05254175, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Městským soudem v Praze oddíl C, vložka 260739.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není. „Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní, nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

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

Záruční podmínky

Záruční doba

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

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

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

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

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

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

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se výjimečně objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud budete mít s naším zařízením jakékoli problémy či **budete potřebovat naši pomoc při montáži či provozu zařízení**, obraťte se prosím na níže uvedené mailové adresy, případně telefonní číslo, pomůžeme vám s řešením problému jak jen to bude možné.

V případě požadavku na servis nás prosím kontaktujte, závady vyžadujících zásah technika řešíme přímo u zákazníka na místě, bez nutnosti stroj někam zasílat.

TRINTECO, s. r. o.

Sídlo firmy: Antala Staška 2027/77, 140 00, Praha 4 – Krč
IČ: 05254175
DIČ: CZ05254175
Telefon: 261 264 002, 702 030 255
Email: info@trinfitec.cz
reklamace@trinfitec.cz
Web: www.trinfitec.cz

Kupující (zákazník):

.....

.....

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: