



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

Bezpečnostné opatrenia	3
Pred začatím cvičenia	4
Zoznam dielov	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
Podrobná schéma	22
Pokyny k cvičeniu	23
Odporúčané cviky na natiahnutie	24
Údržba	26
Nakladanie s odpadmi	26
Copyright – autorské práva	26
Záručné podmienky, reklamácia	26

Video verziu návodu môžete nájsť tiež na Youtube: <https://youtu.be/Jh1Q1D1E2VE>

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

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: 150kg. Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

Upozornite prítomné osoby (predovšetkým deti) na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

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

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

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

Preveďte raz mesačne kontrolu všetkých častí veže, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, laniek, kladky, karabíny, rámu a ďalších dielov. Kontrolujte, či sú všetky karabíny, háčiky a istiace kolíky riadne zaistené. Kontrolujte, či lanká prechádzajú všetkými kladkami skrz stredovú drážku a nie sú rozstrapkané či poškodené. Kontrolujte, či sa voľne pohybujú otočné kladky. Kontrolujte, či sú opierky na posilňovači nôh riadne zaistené pomocou krytiel. 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 náález 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.

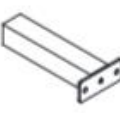
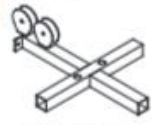
V blízkosti posilňovacej veže by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru.

Pri premiestňovaní veže by mali byť prítomné 2 dospelé osoby.

PRED ZAČATÍM CVIĚNIA

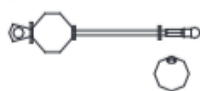
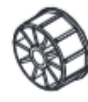
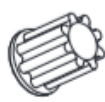
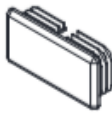
Ďakujeme Vám za zakúpenie posilňovacej veže. Táto posilňovacia veža Vám pomôže posilniť a tvarovať postavu a zlepšiť telesnú kondíciu. Bude pre Vás nesmiernu užitočné prečítať si pozorne celý tento manuál pred prvým použitím prístroja. Ak máte po prečítaní manuálu otázky, pozrite sa na prvú stranu manuálu. Predtým, než nás kontaktujete, si zapíšte číslo modelu výrobku a jeho sériové číslo. Číslo modelu a sériové číslo je uvedené na prvej strane tohto manuálu.

ZOZNAM DIELOV

1  Rám nášlapu 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

ZOZNAM DIELOV

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 vymežovací 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  Vymežovací 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 vymežovací 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

ZOZNAM DIELOV

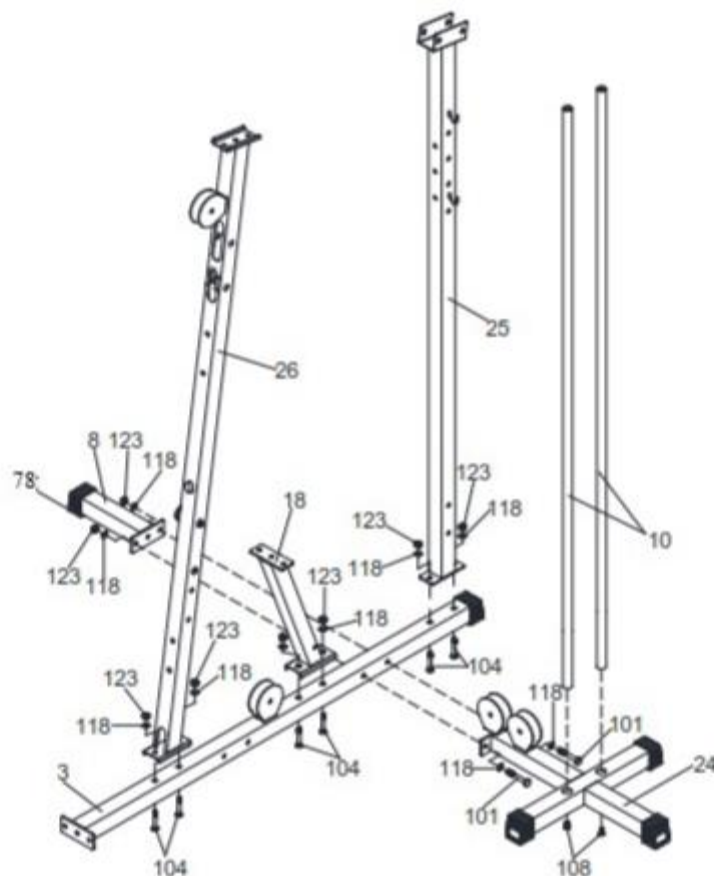
91  32mm krytka 4 ks	92  30mm krytka 4 ks	93  25mm krytka 2 ks	94  Zarážka 1 ks	95  Zarážka (malá) 1pc
96  Závitová osa 2 ks	97  M10x235mm šroub 2 ks	98  M10x125mm šroub 1 ks	99  M10x90mm šroub 4 ks	100  M10x85mm šroub 1 ks
101  M10x75mm šroub 5 ks	102  M10x70mm šroub 13 ks	103  M10x65mm šroub 4 ks	104  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 ($\varnothing 28 \times \varnothing 10$) - 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				



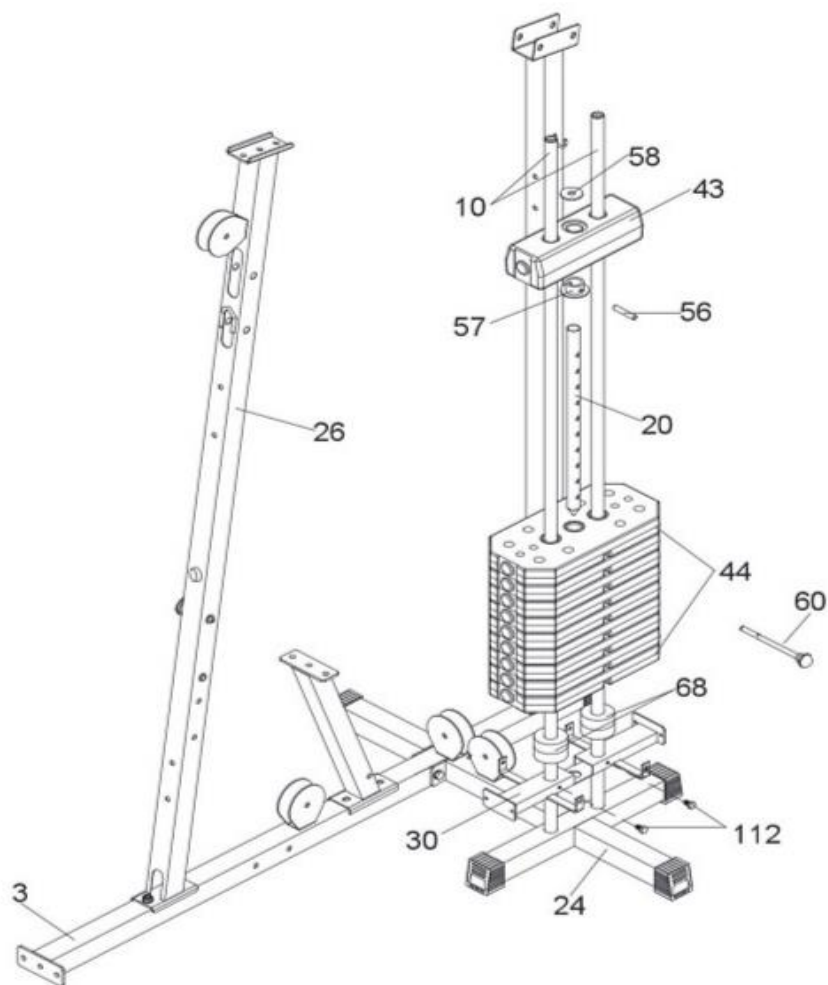
ODPORÚČANIE: SKRUTKU UCHYTENIA AKÝCHKOL'VEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY Kladka NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

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

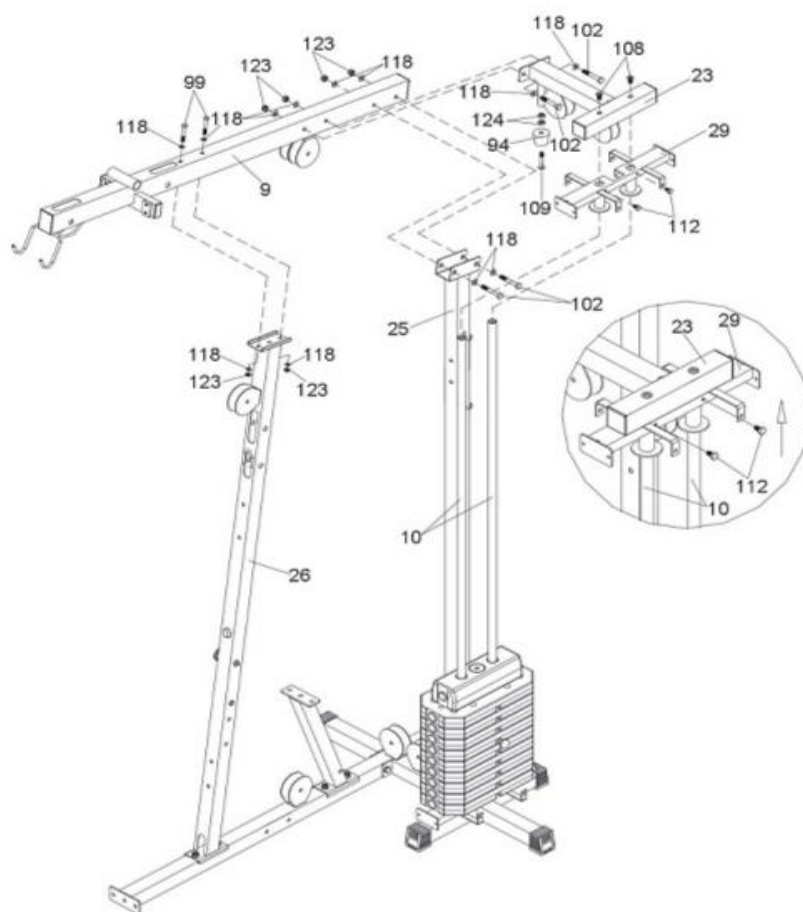
NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 1



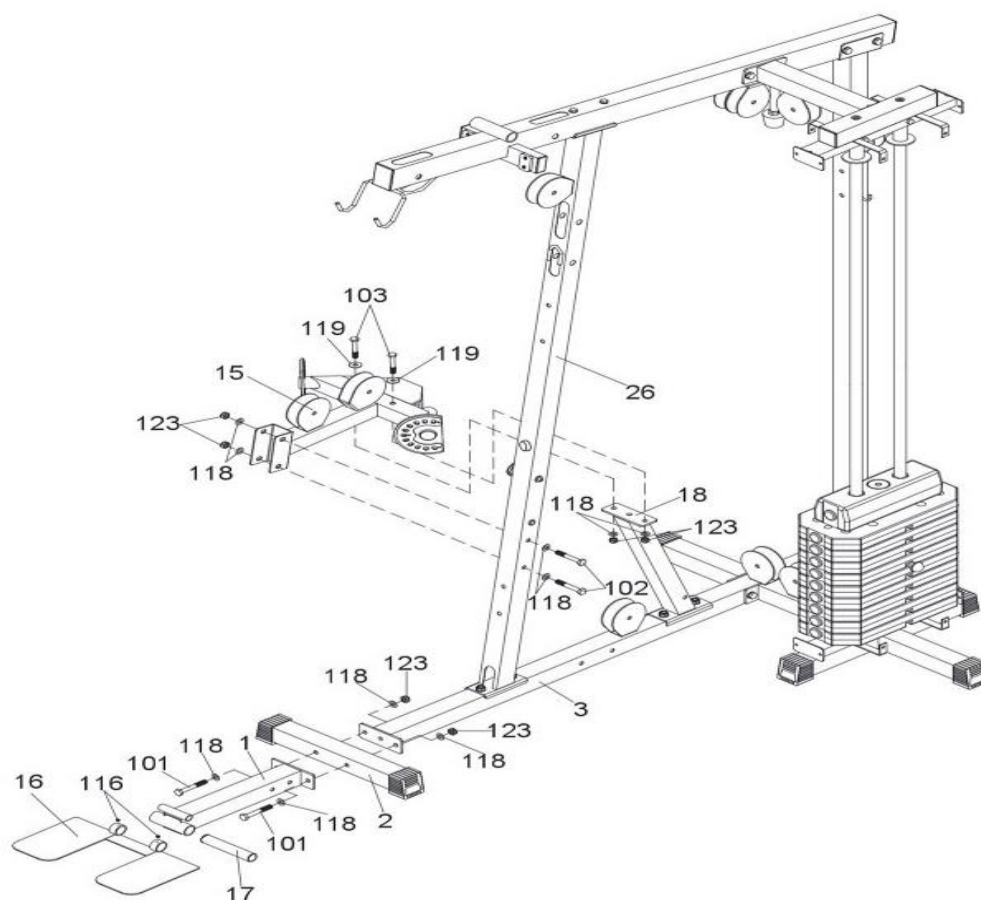
1. Vyskrutkujte z vodiacich tyčí (10) dve predmontované skrutky M10x25 (108).
2. Vložte vodiace tyče do krížového rámu (24) a spojte pomocou dvoch skôr vyskrutkovaných skrutiek M10x25 (108).
3. Pripevnite predný nosný rám (26), stredný nosný rám (18) a zadný nosný rám (25) k spodnému rámu (3) pomocou šiestich skrutiek M10x60 (104), šiestich podložiek M10 (118) a šiestich matíc M10 (123) .
4. Nasadte gumovú koncovku (78) na stabilizátor (8).
5. Spojte stabilizátor (8), spodný rám (3) a krížový rám (24) pomocou dvoch skrutiek M10x75 (101), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).



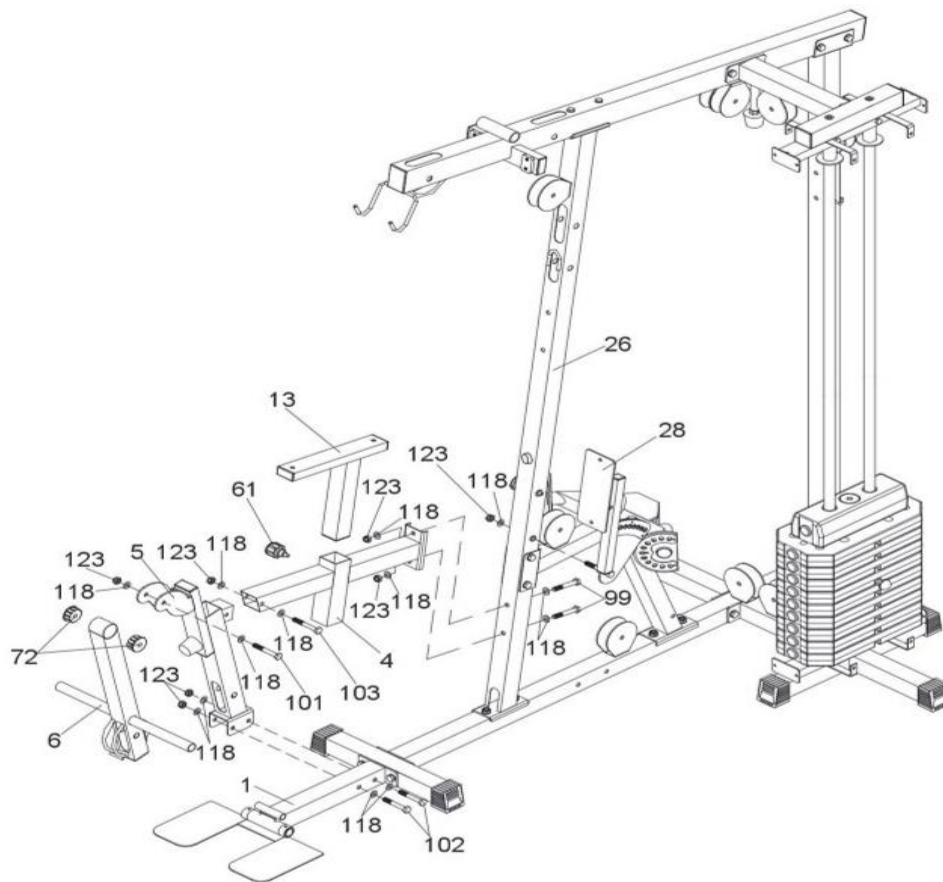
1. Nasad'te spodný držiak krycích plechov (30) na vodiace tyče (10) a zaistite skrutkami M8x16 (112). Pozor na zámenu spodného držiaku krycích plechov (30) a vrchného držiaku krycích plechov (29).
2. Nasad'te štyri gumové dorazy (68) na vodiace tyče (10).
3. Nasad'te záťažové tehly (44) na vodiace tyče (10).
4. Nasad'te plastové vymedzovacie puzdro (57) na trň nastavenia záťaže (20) a zaistite ho kolíkom (56). Zasuňte trň nastavenia záťaže (20) do stredu záťažových tehál (44).
5. Nasad'te vrchnú záťažovú tehlu (43) na trň nastavenia záťaže (20).
6. Vložte kolík pre nastavenie záťaže (60) do ľubovoľnej diery medzi záťažovými tehľami (44).
7. Položte plastovú podložku (58) na vrchnú záťažovú tehlu (43).



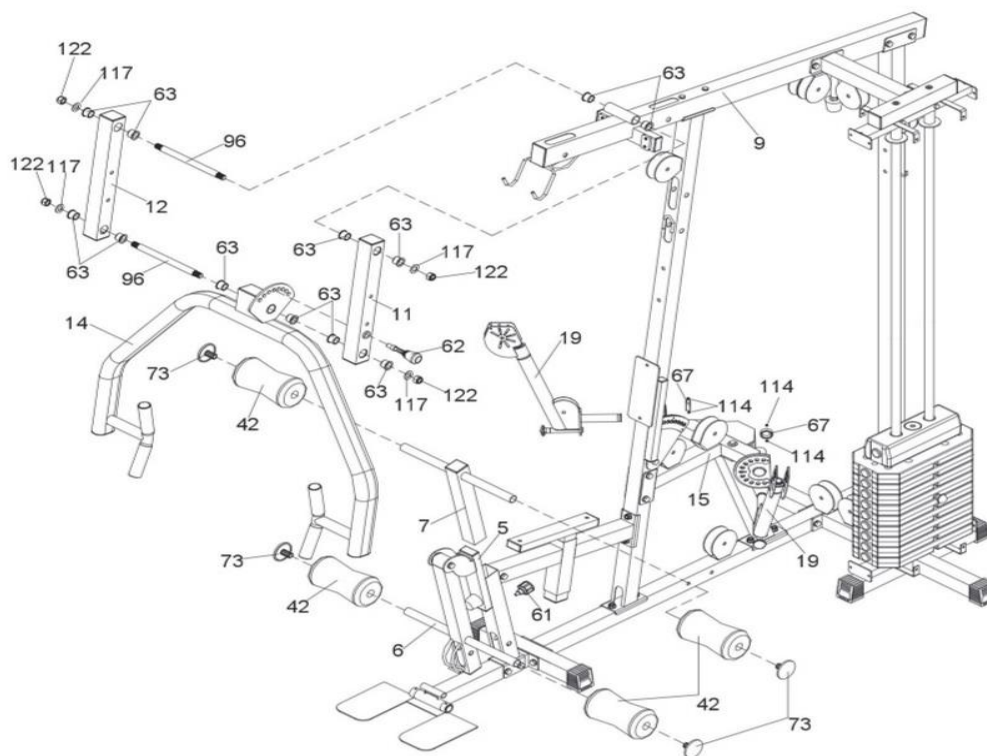
1. Pripevnite horný nosný rám (9) k zadnému nosnému rámu (25) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (102), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).
2. Pripevnite horný nosný rám (9) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch skrutiek M10x90 (99), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).
3. Nasadte vrchný držiak krycích plechov (29) na vodiace tyče (10) a zaistite skrutkami M8x16 (112).
4. Odstráňte z vodiacich tyčí (10) dve predmontované skrutky M10x25 (108).
5. Pripevnite horný rám (23) na vodiace tyče (10) pomocou dvoch predtým vyskrutkovaných skrutiek M10x25 (108).
6. Pripevnite horný rám (23) k hornému nosnému rámu (9) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (102), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).
7. Pripevnite doraz kladky (94) k hornému rámu (23) pomocou skrutky M10x65 (109) a dvoch matíc M10 (124).



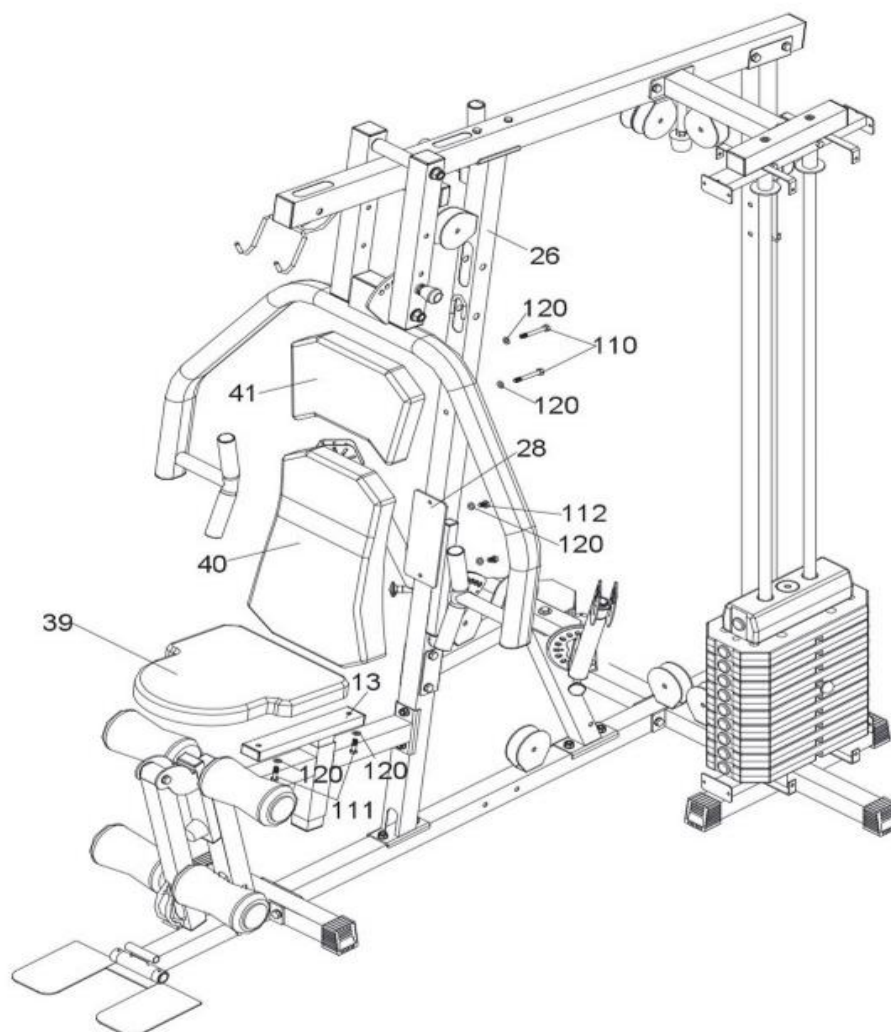
1. Pripevnite predný stabilizátor (2) a rám nášľapu (1) k spodnému rámu (3) pomocou dvoch skrutiek M10x75 (101), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).
2. Pripevnite nášľap (16) k rámu nášľapu (1) pomocou osi (17) a zaistíte predmontovanými skrutkami M5x5 (116).
3. Pripevnite držiak (15) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (102), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).
4. Pripevnite držiak (15) k strednému nosnému rámu (18) pomocou dvoch skrutiek M10x65 (103), dvoch podložiek (119), dvoch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).



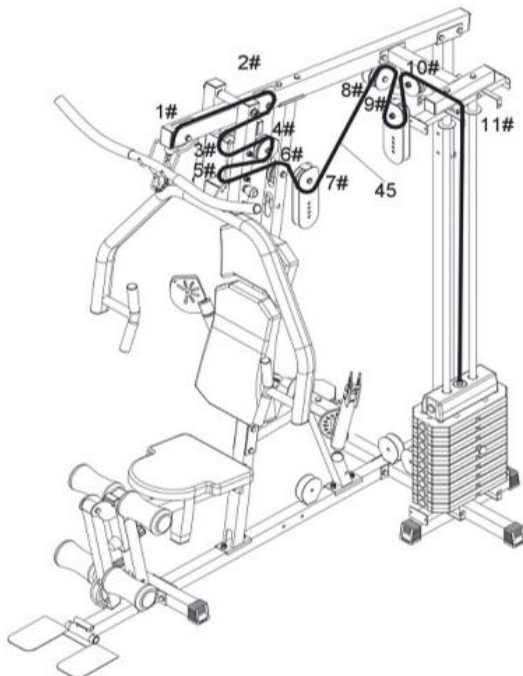
1. Pripevnite držiak operadla (28) k prednému nosnému rámu (26) pomocou matice M10 (123) a podložky M10 (118).
2. Pripevnite hlavný sedlový rám (4) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch skrutiek M10x90 (99), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).
3. Pripevnite nosný rám sedadla (5) k hlavnému rámu sedadla (4) pomocou skrutky M10x65 (103) dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
4. Pripevnite nosný rám sedadla (5) k rámu nášľapu (1) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (102), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).
5. Pripevnite rám predkopávanie (6) k nosnému rámu sedadla (5) pomocou skrutky M10x75 (101), dvoch podložiek M10 (118) a jednej matice M10 (123).
6. Nasadte sedlový rám (13) do hlavného sedlového rámu (4).



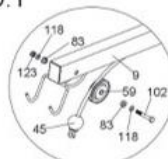
1. Pripevnite ľavý a pravý rám (11 a 12) k hornému nosnému rámu (9) pomocou závitovej osi (96), šiestich vymedzovacích puzdier (63), dvoch podložiek M16 (117) a dvoch matíc M16 (122). Pri montáži je potrebné orientovať oba rámy (11 a 12) tak, aby boli otvory pre osi kladiiek (97) v oboch rámoch (11 a 12) v rovnakej výške.
2. Pripevnite rameno (14) k ľavej a pravej časti rámu (11 a 12) pomocou závitovej osi (96), šiestich vymedzovacích puzdier (63), dvoch podložiek M16 (117) a dvoch matíc M16 (122).
3. Nasuňte ramená (19) do držiaka (15) a zaistite pomocou oceľových krúžkov (67) so štyrmi skrutkami M6x6 (114).
4. Nasuňte držiak penových valcov (7) do nosného rámu sedadla (5).
5. Nasadte štyri penové valce (42) na držiak penových valcov (7), na rám predkopávania (6) a zaistite štyrmi plastovými krytkami (73).



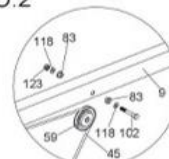
1. Pripevnite hlavovú opierku (41) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch skrutiek M8x85 (110) a dvoch podložiek M8 (120).
2. Pripevnite chrbtovú opierku (40) k držiaku operadla (28) pomocou dvoch skrutiek M8x16 (112) a dvoch podložiek M8 (120).
3. Pripevnite sedadlo (39) k sedlovému rámu (13) pomocou dvoch skrutiek M8x40 (111) a dvoch podložiek M8 (120).



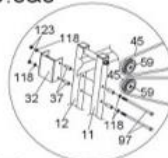
NO.1



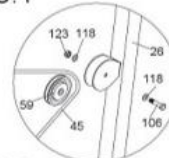
NO.2



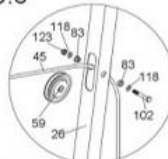
NO.3&5



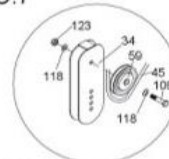
NO.4



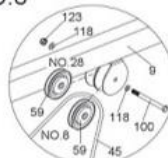
NO.6



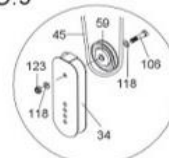
NO.7



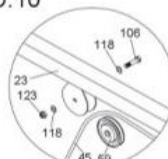
NO.8



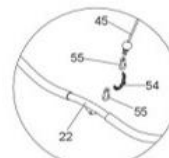
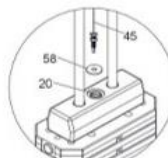
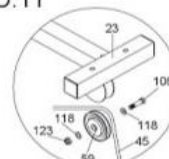
NO.9



NO.10



NO.11



1. Vrchné lanko (45)

a) Preveďte horné lano (45) podľa priloženého obrázku.

b) Pripevnite kladku č.1 a č.2 (59) k nosnému rámu (9) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (102), štyroch podložiek M10 (118), štyroch dlhých plastových puzdier (83) a dvoch matíc M10 (123).

c) Pripevnite kladku č.3 (59) medzi ľavý a pravý rám (11a/12) pomocou skrutky M10x235 (97), dvoch podložiek M10 (118), krytu kladiek (32), dvoch vymedzovacích valčekov (37) a matice M10 (123).

d) Pripevnite kladku č.4 (59) k prednému nosnému rámu (26) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).

e) Pripevnite kladku č.5 (59) medzi ľavý a pravý rám (11a/12) pomocou skrutky M10x235 (97), dvoch podložiek M10 (118), krytu kladiek (32), dvoch vymedzovacích valčekov (37) a matice M10 (123).

f) Pripevnite kladku č.6 (59) do predného nosného rámu (26) pomocou skrutky M10x70 (102), dvoch podložiek M10 (118), dvoch dlhých plastových puzdier (83) a matice M10 (123).

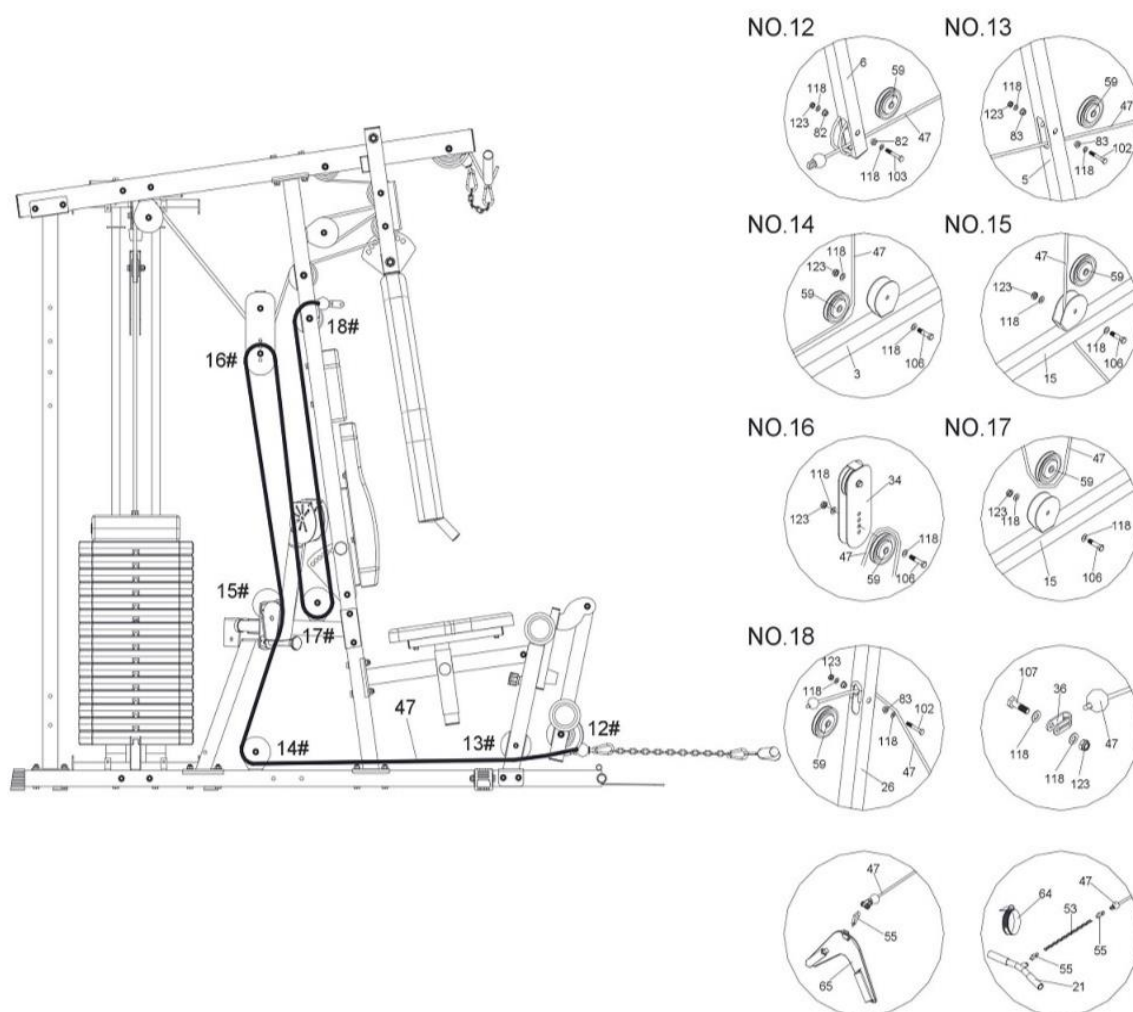
g) Pripevnite kladku č.8 (59) k nosnému rámu (9) pomocou skrutky M10x85 (100), dvoch podložiek M10 (118) a jednej matice M10 (123).

h) Pripevnite kladky č.10 a č.11 (59) k hornému rámu (23), pomocou dvoch skrutiek M10x45 (106), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matíc M10 (123).

i) Naskrutkujte koniec lana (45) do trňa nastavenia záťaže (20).

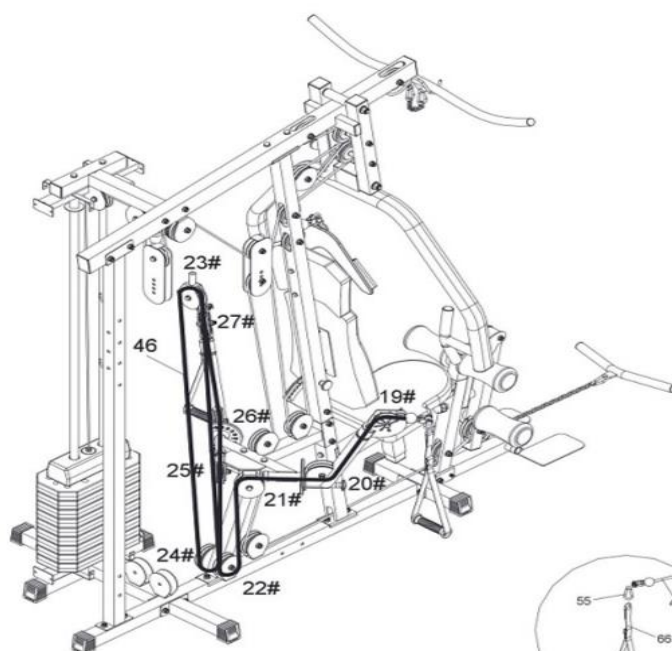
j) Zostavte kladky č.7 a č.9. Vložte kladku (59) do držiaka kladky (34) a pripevnite pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123). Potom kladky zaveste na lano (45) na svoje miesto podľa obrázku v návode.

k) Pripevnite adaptér hornej kladky (22) k lanu (45), pomocou krátkeho reťaze (54) a dvoch karabín (55).

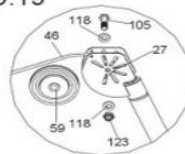


2. Spodné lanko (47)

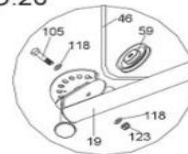
- Prevlečte spodné lanko (47) podľa priloženého obrázka.
- Pripevnite kladku č.12 (59) do rámu predkopávania (6) pomocou skrutky M10x65 (103), dvoch krátkych plastových puzdier (82), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č.13 (59) do nosného rámu sedadla (5) pomocou skrutky M10x70 (102), dvoch dlhých plastových puzdier (83), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č.14 (59) k spodnému rámu (3) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č.15 (59) do držiaka (15) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č.16 (59) do držiaka kladky (34) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č.17 (59) do držiaka (15) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č.18 (59) do predného nosného rámu (26) pomocou skrutky M10x70 (102), dvoch dlhých plastových puzdier (83), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Navlečte na koniec lana gumovú guľu a nasadzte zakončenie lana (36). Naskrutkujte do zakončenia lana (36) skrutku M10x35 (107) s dvoma podložkami M10 (118) a maticou M10 (123).
- Pripevnite adaptér spodnej kladky (21) na spodný koniec lana (47) pomocou dlhej reťaze (53) a dvoch karabín (55). Pripevnite textilný adaptér (65) k vrchnému koncu lana (47) pomocou karabíny (55).



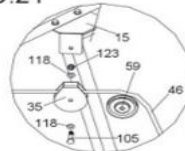
NO.19



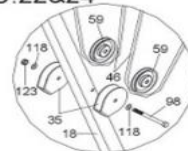
NO.20



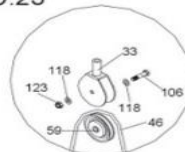
NO.21



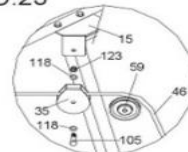
NO.22&24



NO.23



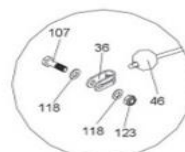
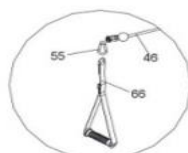
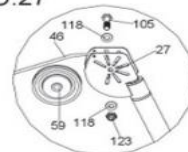
NO.25



NO.26

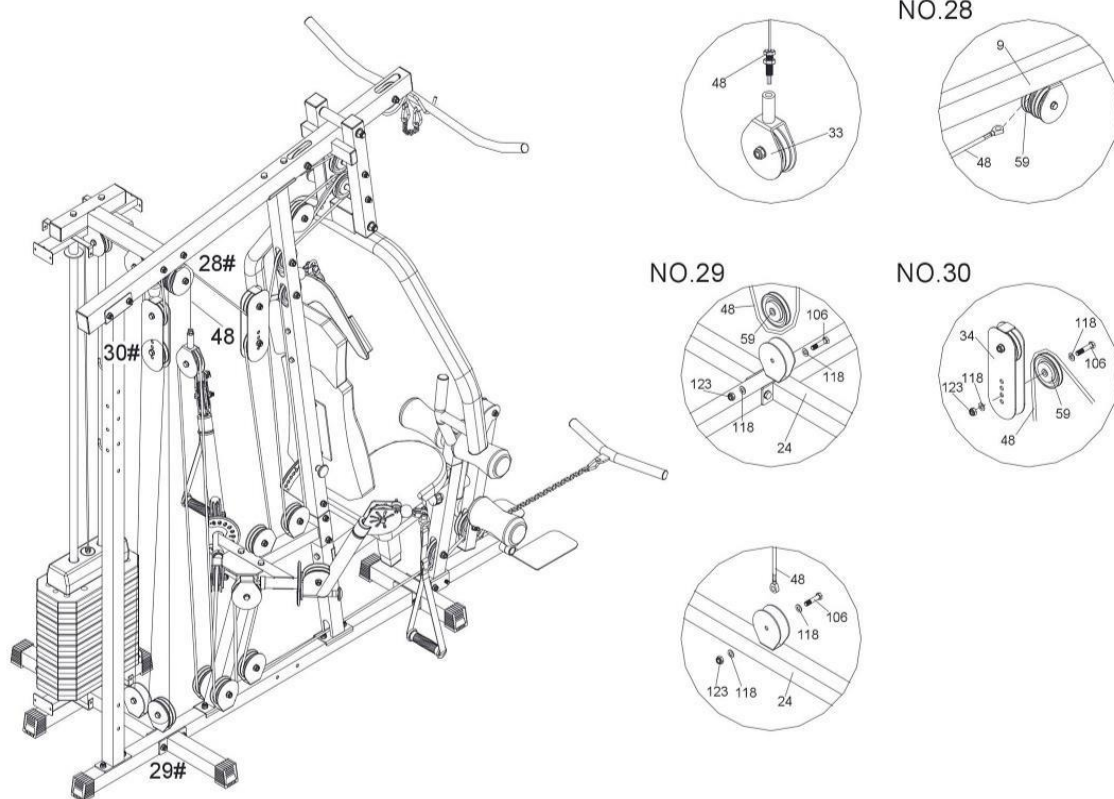


NO.27



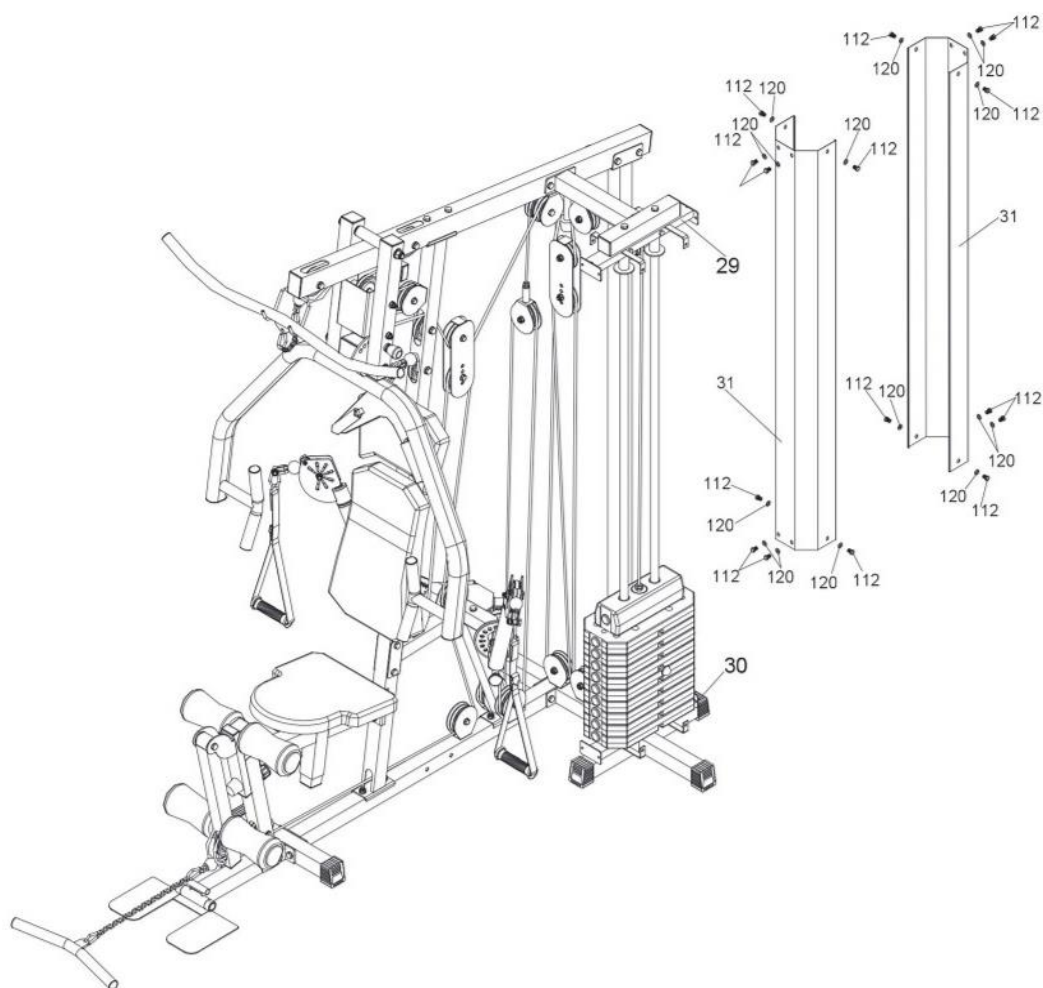
3. Montáž rámového lana (46)

- Pretiahnite lano (46) podľa priloženého obrázka.
- Navlečte na oba konce lana (46) gumové gule a nasadte zakončenie lana (36). Naskrutkujte do zakončenia lana (36) skrutka M10x35 (107) s dvoma podložkami M10 (118) a maticou M10 (123).
- Pripevnite kladky č. 19 a 27 (59) do otočných kladiek (27) pomocou dvoch skrutiek M10x50 (105), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matic M10 (123). Vložte dva vymedzovacie valčeky (38) do dvoch valčekov (74), následne vložte valčeky do otočných kladiek (27). Pre pripevnenie použite skrutku M6x45 (113), dve podložky M6 (121) a maticu M6 (126).
- Pripevnite kladky č. 20 a 26 (59) do ramien (19) pomocou dvoch skrutiek M10x50 (105), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matic M10 (123).
- Pripevnite kladky č. 21 a 25 (59) k držiaku (15) s pomocou dvoch držiakov kladky (35), dvoch skrutiek M10x50 (105), štyroch podložiek M10 (118) a dvoch matic M10 (123).
- Pripevnite kladky č. 22 a 24 (59) k strednému nosnému rámu (18), pomocou dvoch držiakov kladky (35) pomocou skrutky M10x125 (98), dvoch podložiek M10 (123) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č. 23 (59) do držiaka kladky (33) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (123) a matice M10 (123).
- Pripevnite držadlá (66) k obom koncom lana (46) pomocou karabín (55).

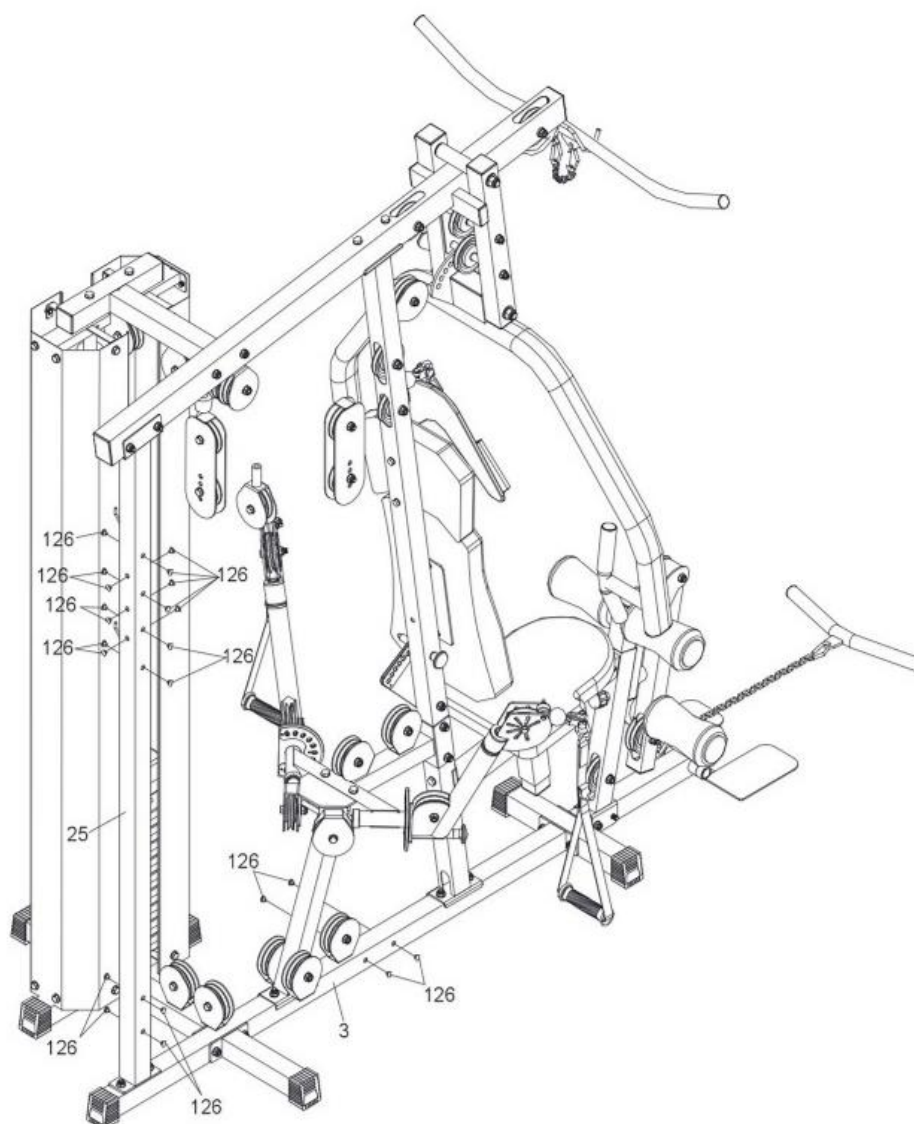


4. Montáž spojovacieho lana

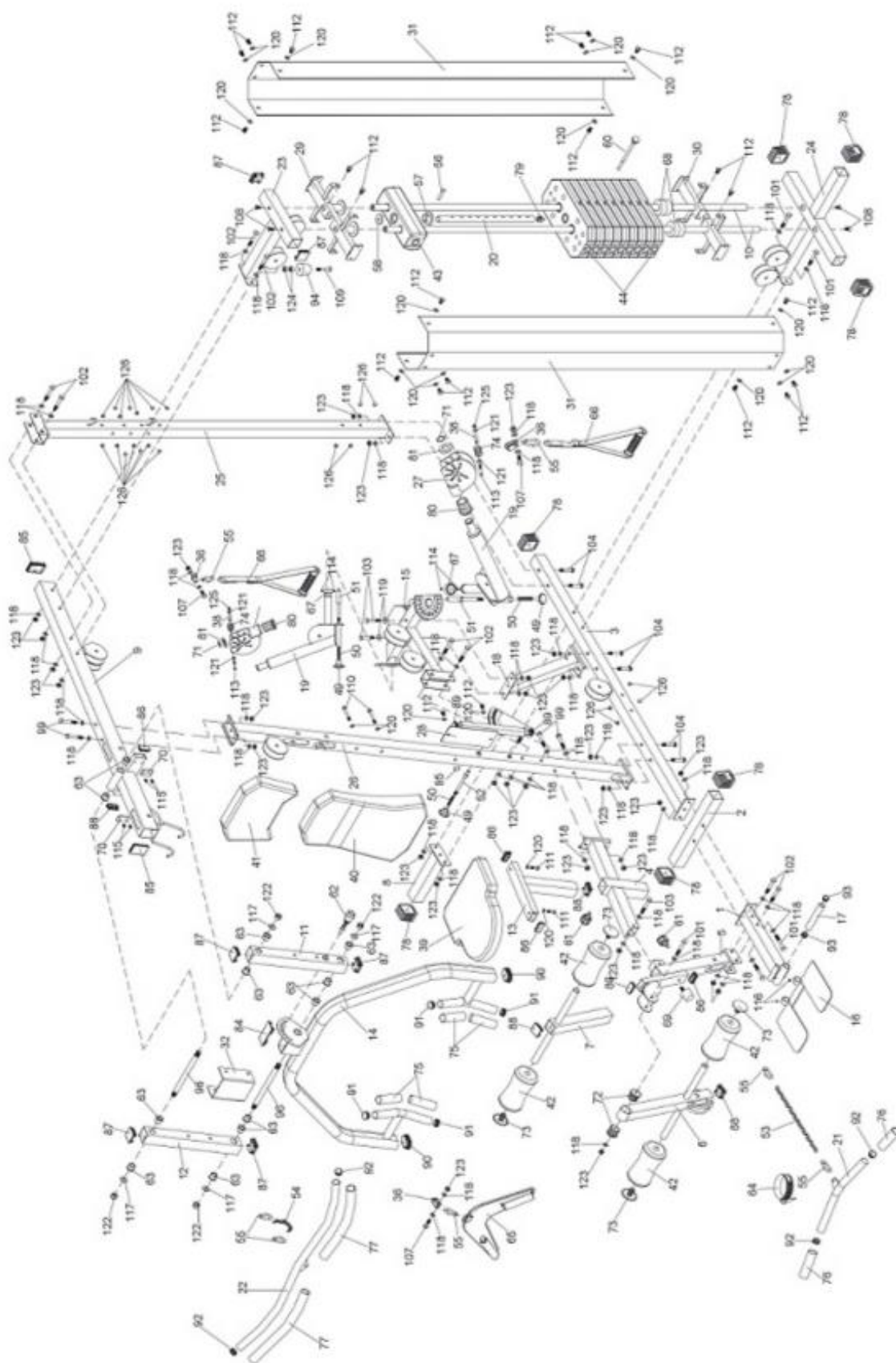
- Naskrutkujte koniec lana (48) do držiaka kladky (33).
- Pripevnite kladku č. 28.
- Pripevnite kladku č. 29 (59) do krížového rámu (24) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite kladku č. 30 (59) do držiaka kladky (34) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).
- Pripevnite koniec lana (48) ku krížovému rámu (24) pomocou skrutky M10x45 (106), dvoch podložiek M10 (118) a matice M10 (123).



1. Pripevnite krycie plechy (31) závažia k vrchnému a spodnému držiaku krycích plechov (29 a 30), pomocou šiestnástich skrutiek M8x16 (112) a šiestnástich podložiek M8 (120).



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



POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vášho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší ako 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými ťažkosťami. Nasledujúce pokyny Vám pomôžu rozvrhnúť cvičebný program. Pre konkrétne informácie o cvičení si kúpte vhodnú knihu alebo sa poraďte s lekárom. 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 ponáťahujte. Ponáťahovaním 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.

ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

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



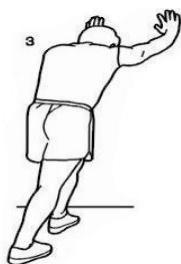
1. Predklon k špičke chodidiel

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 chodidla zadnej nohy je na zemi, päťu zatlačte do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvajte, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



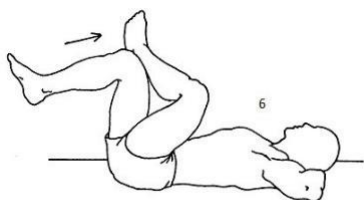
4. Pretiahnutie kvadricepsov

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu, nohu vzdialenejšiu od steny pokrčte v kolene a uchopte ju za priehlavok. Snažte sa pritiahnuť päťu 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.



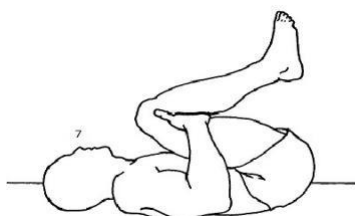
5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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.



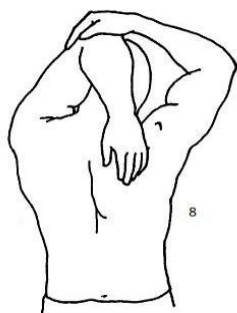
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrižte 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 zotrvať, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



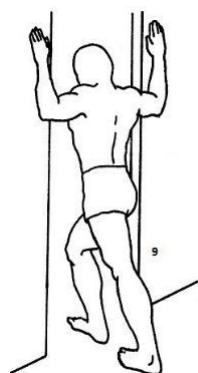
7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť

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



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakťu 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 zotrvať, 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. Správnu likvidáciu 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 vyžiadať od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadi príslušnými ustanoveniami zákona č. 40/1964 Zb., Občiansky zákonník, zákona č. 513/1991 Zb., Obchodný zákonník, a zákona č. 634/1992 Zb., Zákon o ochrane spotrebiteľa, v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nezmieňovaných.

Predávajúcim je spoločnosť TRINTECO, s. r. o. So sídlom Na strži 2102/61a 140 00 Praha 4-Krč, I.Č.05254175, zapísaná v obchodnom registri, vedenom Mestským súdom v Prahe oddiel C, vložka 260739.

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je. "Kupujúci spotrebiteľ" alebo len "spotrebiteľ" je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej, alebo inej podnikateľskej činnosti.

"Kupujúci, ktorý nie je" spotrebiteľ, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky či využíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú neoddeliteľnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, ak v kúpnej zmluve či v dodatku v tejto zmluve či inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky

Záručná doba

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

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

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

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

Reklamačný poriadok

Postup pri reklamácii vady zbožia

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

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

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

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

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

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

Napriek tomu, že robíme všetko pre to, aby sme zabezpečili maximálnu kvalitu našich výrobkov, môžu sa výnimočne objaviť jednotlivé vady alebo chyby. Ak budete mať s naším zariadením akékoľvek problémy či **budete potrebovať našu pomoc pri montáži či prevádzke zariadenia**, obráťte sa prosím na nižšie uvedené mailové adresy, prípadne telefónne číslo, pomôžeme vám s riešením problému ako to len bude možné.

V prípade požiadavky na servis nás prosím kontaktujte, závady vyžadujúce zásah technika riešime priamo u zákazníka na mieste, bez nutnosti stroj niekam zasielať.

TRINTECO, s. r. o.

Sídlo firmy: Na strži 2102/61a, 140 00, Praha 4 – Krč
IČ: 05254175
DIČ: CZ05254175
Telefón: 261 264 002, 702 030 255
Email: info@trinfitecz
reklamace@trinfitecz
Web: www.trinfitecz

Kupujúci (zákazník):

.....

.....

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: