

CZ

SK

trinfIt[®]

TRINFIT Office Lift

Elektrický zvedací stůl

Návod k použití - Návod na použitie



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž	4-16
	Cviky na protažení	17-18
	Ostatní informace	19

SK	Bezpečnostné pokyny	20
	Montáž	21-33
	Cviky na natiahnutie	34-35
	Ostatní informace	36

**Upozornění:**

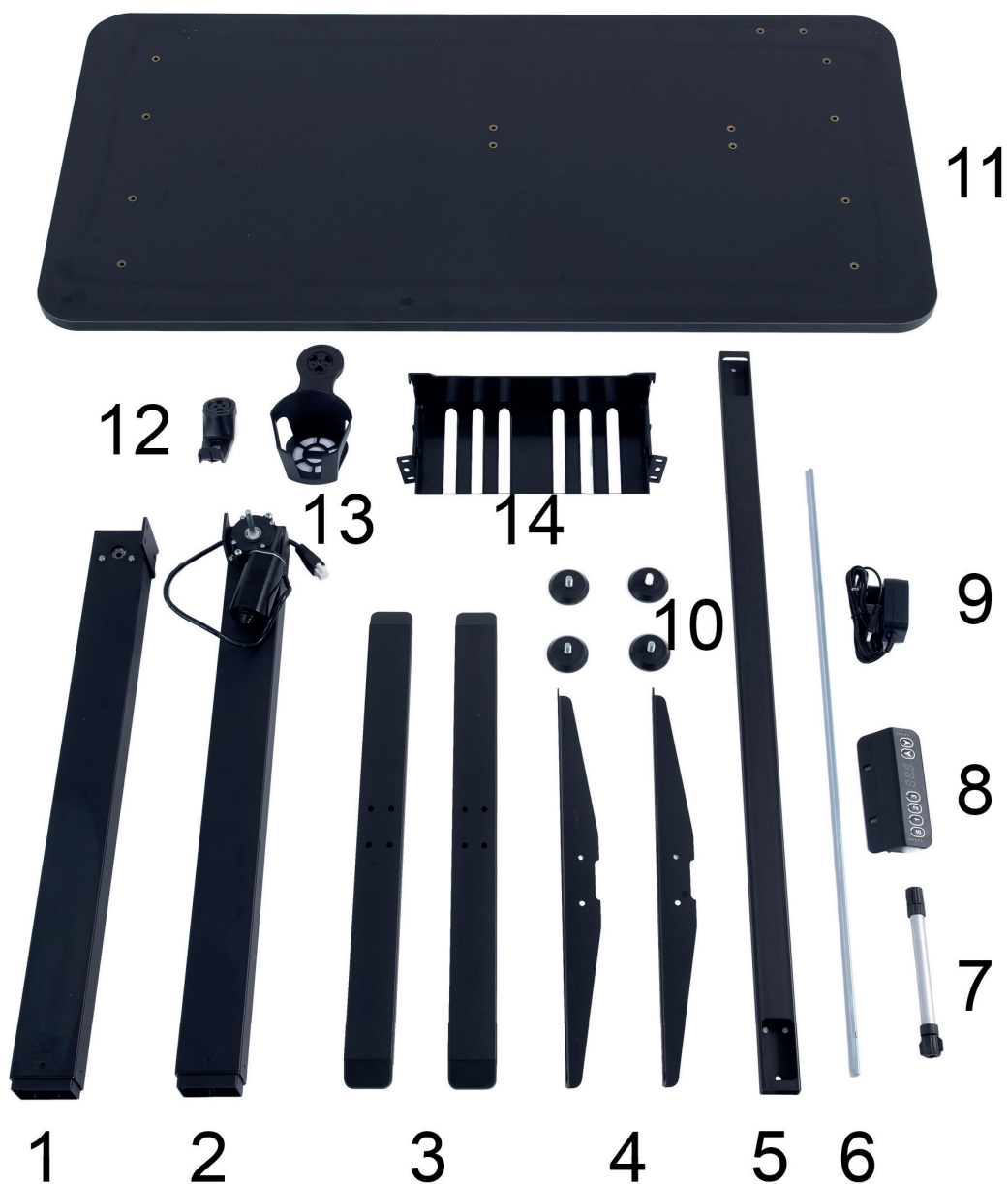
1. Před montáží konstrukce a jejím používáním si pozorně přečtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání konstrukce v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.



1. Přečtěte si tento manuál před započítím instalace.
2. Ujistěte se, že vám bylo dodáno kompletní balení. Pokud je některý díl vadný nebo chybí, kontaktujte svého prodejce.
3. Upozornění: Použití produktu se zařízeními těžšími než je deklarovaná nosnost může vést ke škodám nebo způsobit vážná zranění.
4. Produkt musí být nainstalován podle instrukcí. Nedodržení instrukcí může vést ke škodám nebo způsobit vážná zranění.
5. Při instalaci musí být použito správné nářadí a bezpečnostní pomůcky.
6. Ujistěte se, že produkt instalujete na povrch, který unese kombinovanou hmotnost produktu a instalovaného zařízení se všemi komponentami.
7. Používejte produkt pouze k účelům, pro které je určen.
8. Tento produkt není hračka. Může obsahovat malé součásti. Uchovávejte jej mimo dosah dětí.
9. Tento produkt není určen pro obsluhu malými dětmi bez dohledu.
10. Tento produkt je určen pouze pro použití uvnitř budov. Venkovní použití může vést k poškození produktu nebo zranění.
11. Nepoužívejte ani neponechávejte produkt v prašném nebo jinak znečištěném prostředí.
12. Neponechávejte produkt ve vysokých teplotách nebo nízkých teplotách.
13. Uchovávejte produkt v suchu.
14. Produkt nerozebírejte. Neodborné úpravy mohou poškodit produkt a způsobit vážná zranění.
15. **Upozornění:** Při utahování šroubů nepoužívejte nadměrnou sílu, aby nedošlo ke stržení závitu.
16. **Údržba:** Kontrolujte bezpečnost produktu v pravidelných intervalech (alespoň jednou za 3 měsíce).
17. Maximální nosnost stolu je 70 kg.



SEZNAM DÍLŮ



Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	ZVEDACÍ NOHA	1	2	MOTORIZOVANÁ NOHA	1
3	SPODNÍ NOHA	2	4	VZPĚRA DESKY	2
5	SPOJOVACÍ RÁM	1	6	HNACÍ HŘÍDEL	1
7	SPOJKA HNACÍ HŘÍDELE	1	8	OVLÁDÁNÍ STOLU	8
9	NAPÁJECÍ ADAPTÉR	1	10	GUMOVÁ NOŽIČKA	4
11	DESKA STOLU	1	12	VĚŠÁK	1
13	DRŽÁK NA PITÍ	1	14	POLIČKA	1

MONTÁŽNÍ SADA



15



16



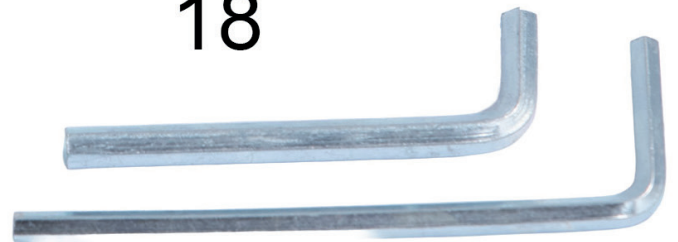
17



18

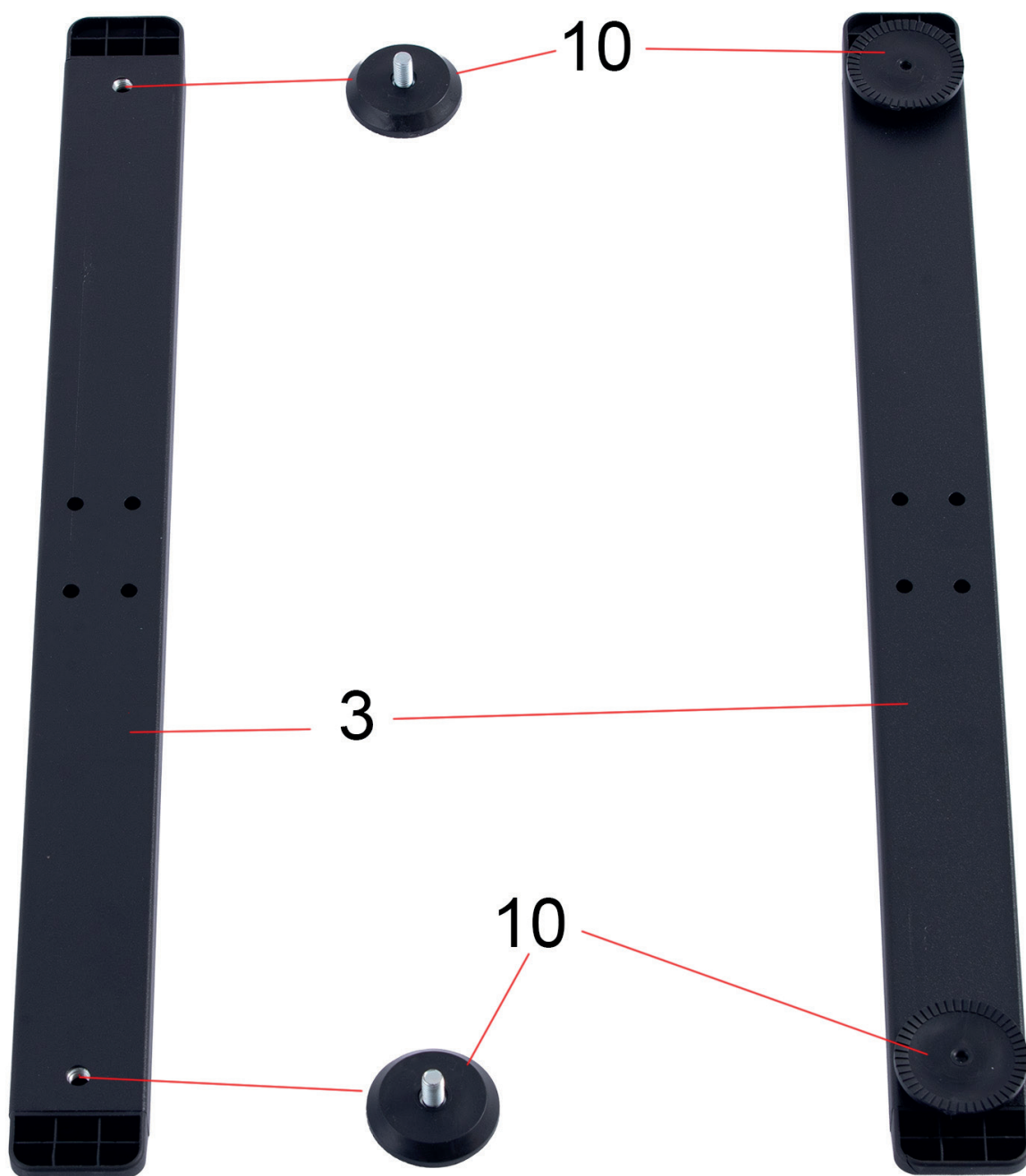


19

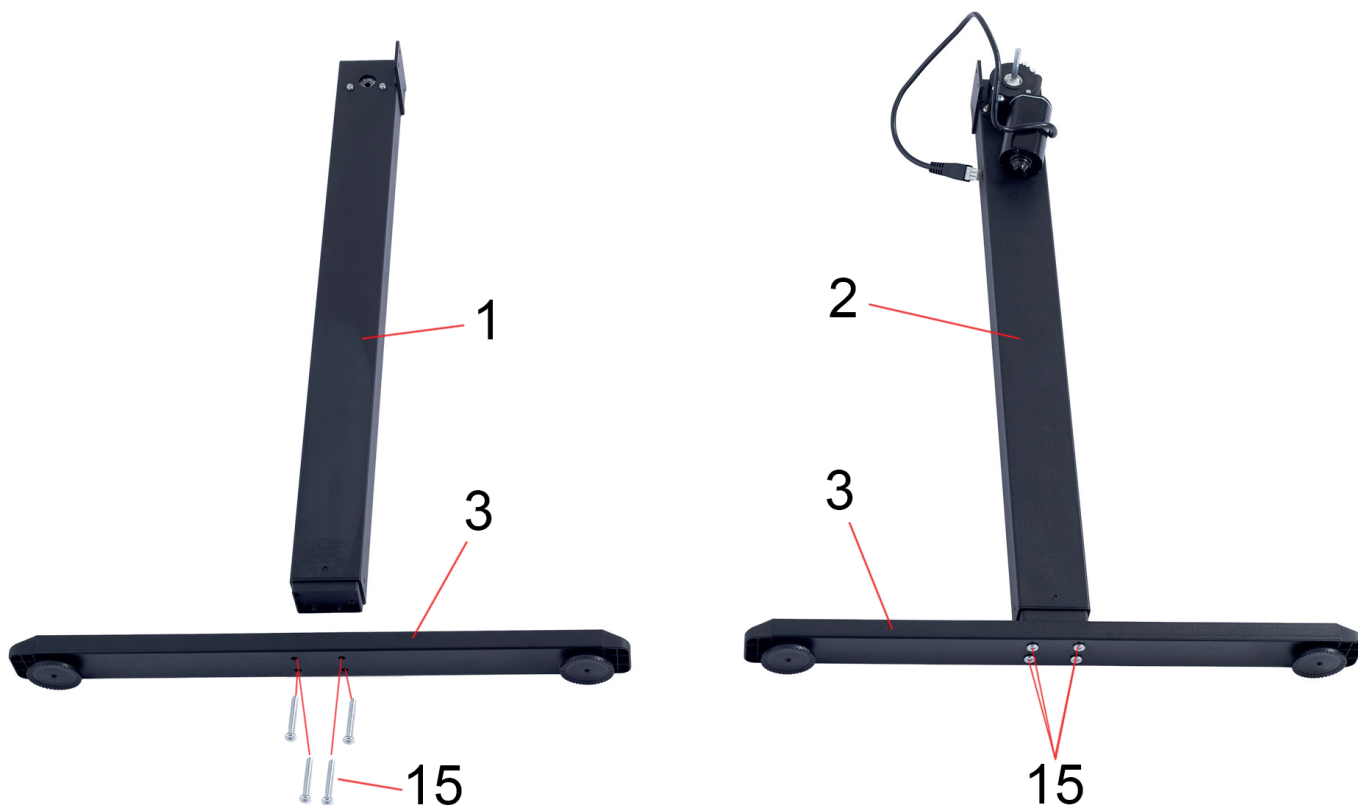


20

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
15	ŠROUB M6X30	8	16	ŠROUB M6X20	14
17	ŠROUB M6X10	6	18	ŠROUB M6X10	4
19	ŠROUB M4X10	5	20	IMBUSOVÝ KLÍČ	2



Gumové nožičky (10) našroubujte do otvorů ve spodních nohách (3).



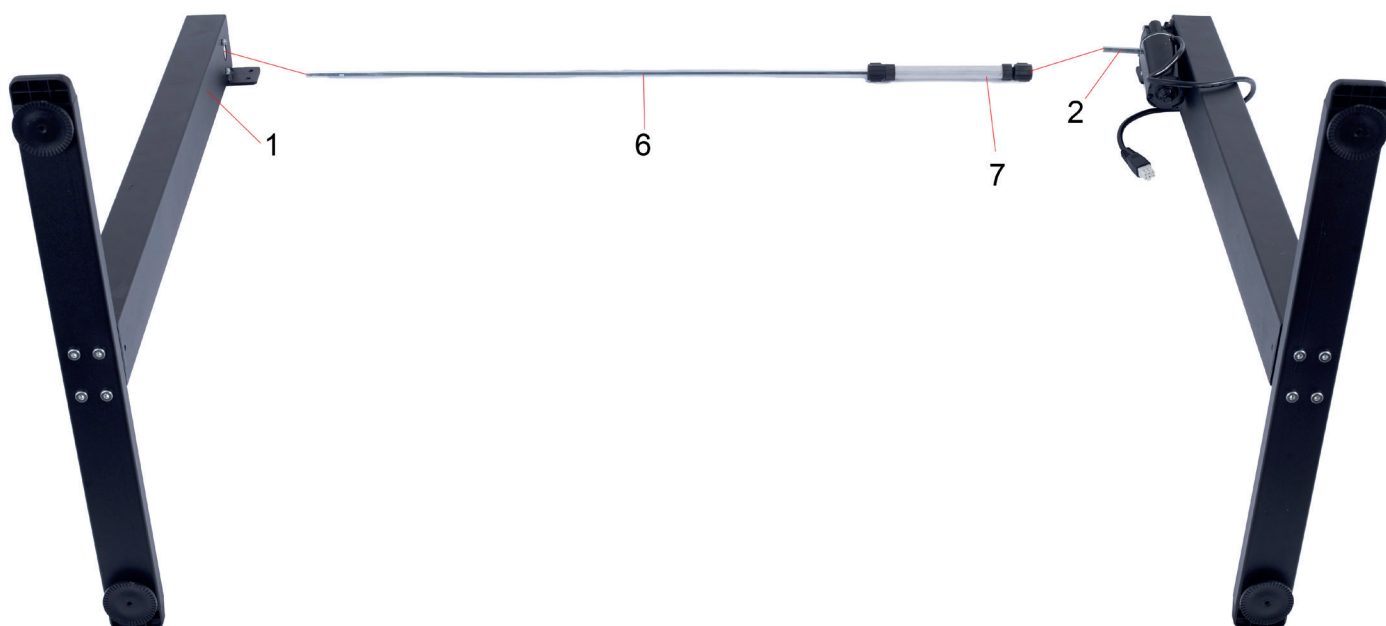
Jednu spodní nohu (3) připevněte ke zvedací noze (1) pomocí 4 šroubů M6x30 (15) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (20).

Stejný postup opakujte také pro motorizovanou nohu (2).



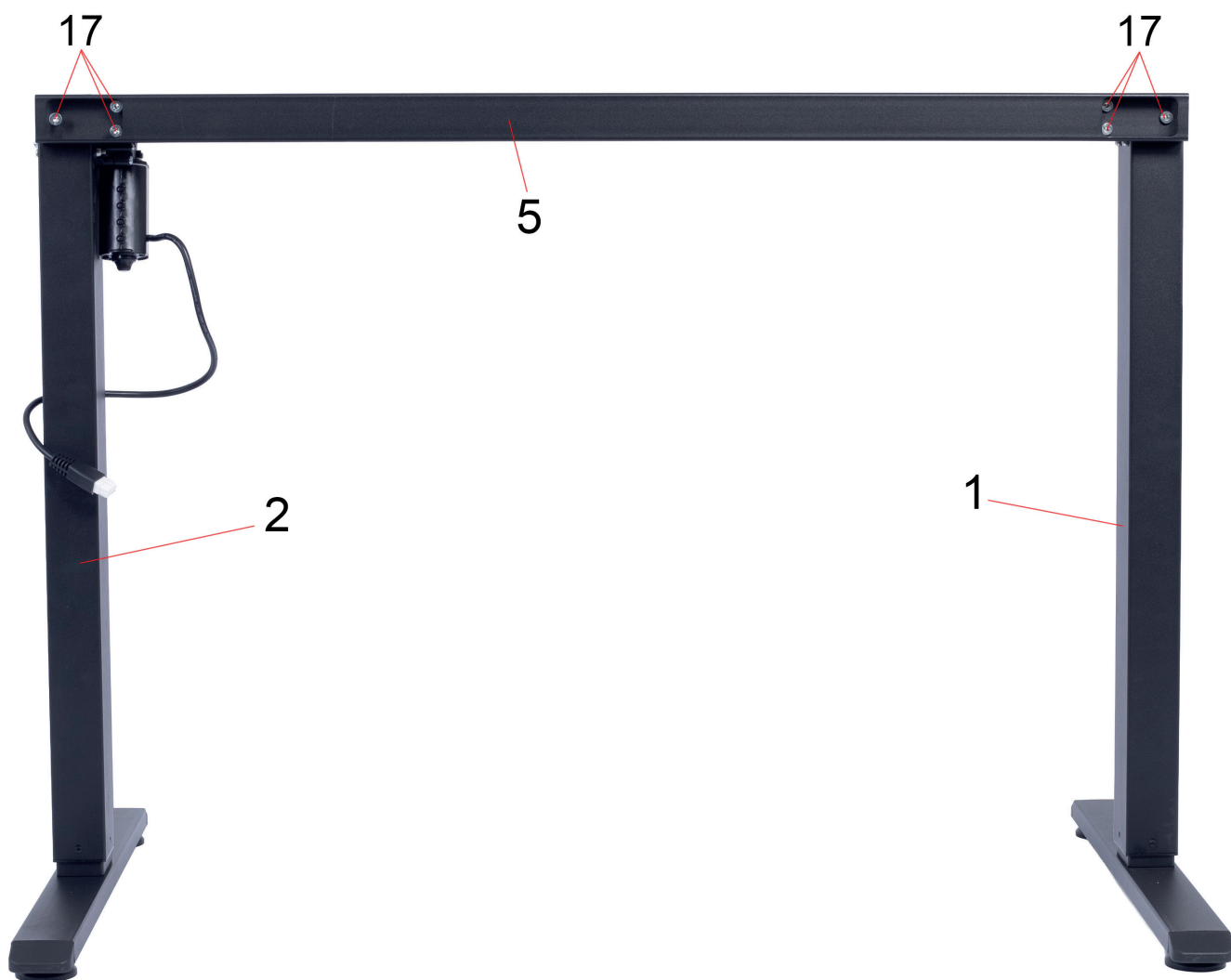
Hnací hřídel (6) vložte do spojky hnací hřídele (7).

Upozornění: Spojku hnací hřídele (7) nyní pevně nedotahujte, aby bylo možné nastavit délku hnací hřídele (6).



Hnací hřídel (6) vložte do otvoru ve zvedací noze (1) a spojku hnací hřídele (7) nasadte na motorizovanou nohu (2).

Upozornění: Spojku hnací hřídele (7) nyní pevně nedotahujte, aby bylo možné nastavit délku hnací hřídele (6).



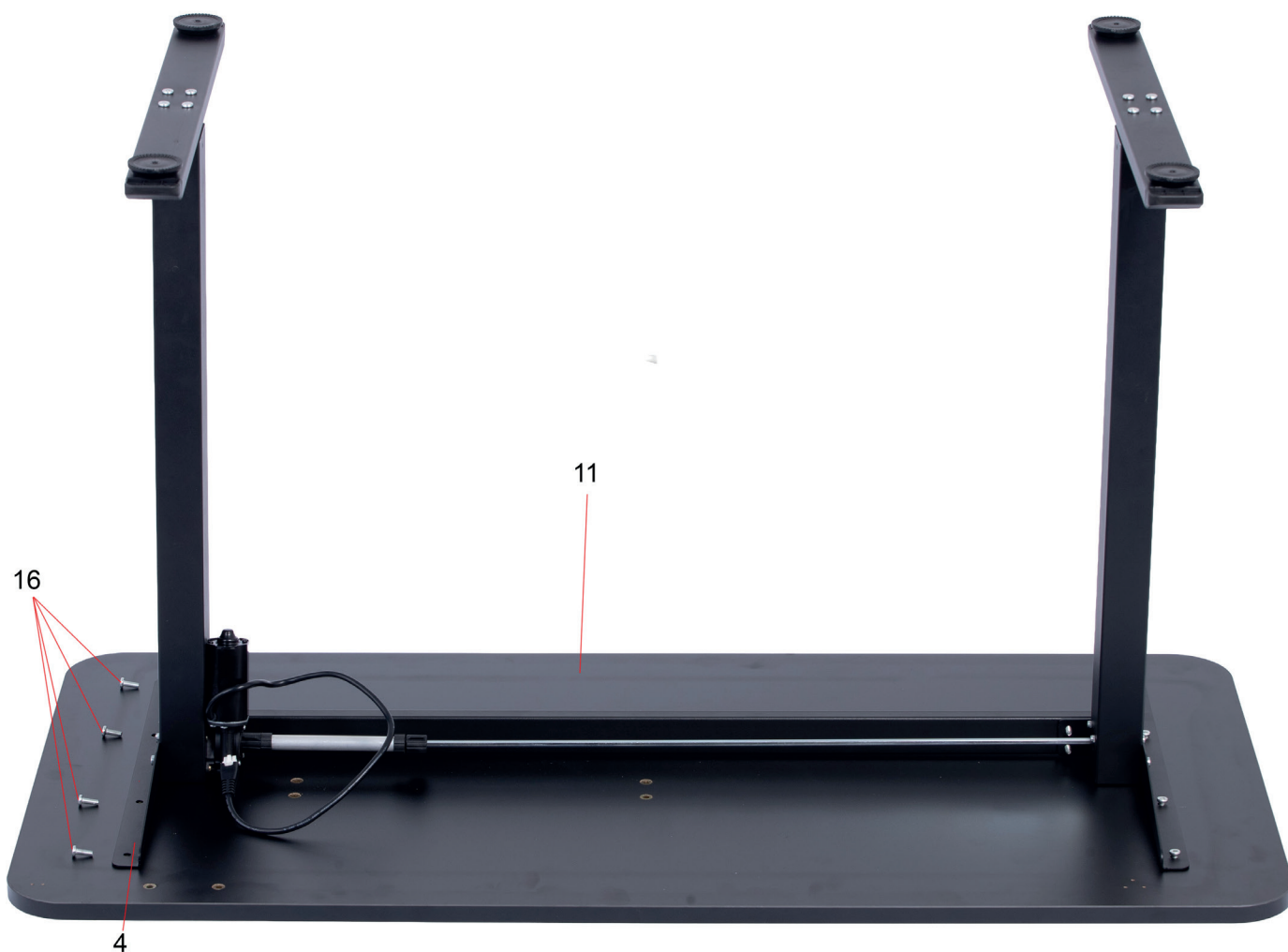
Spojovací rám (5) připevněte k motorizované noze (2) a zvedací noze (1) pomocí 6 šroubů M6x10 (17) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (20).

Upozornění: Nyní pevně utáhněte spojku hnací hřídele (7).



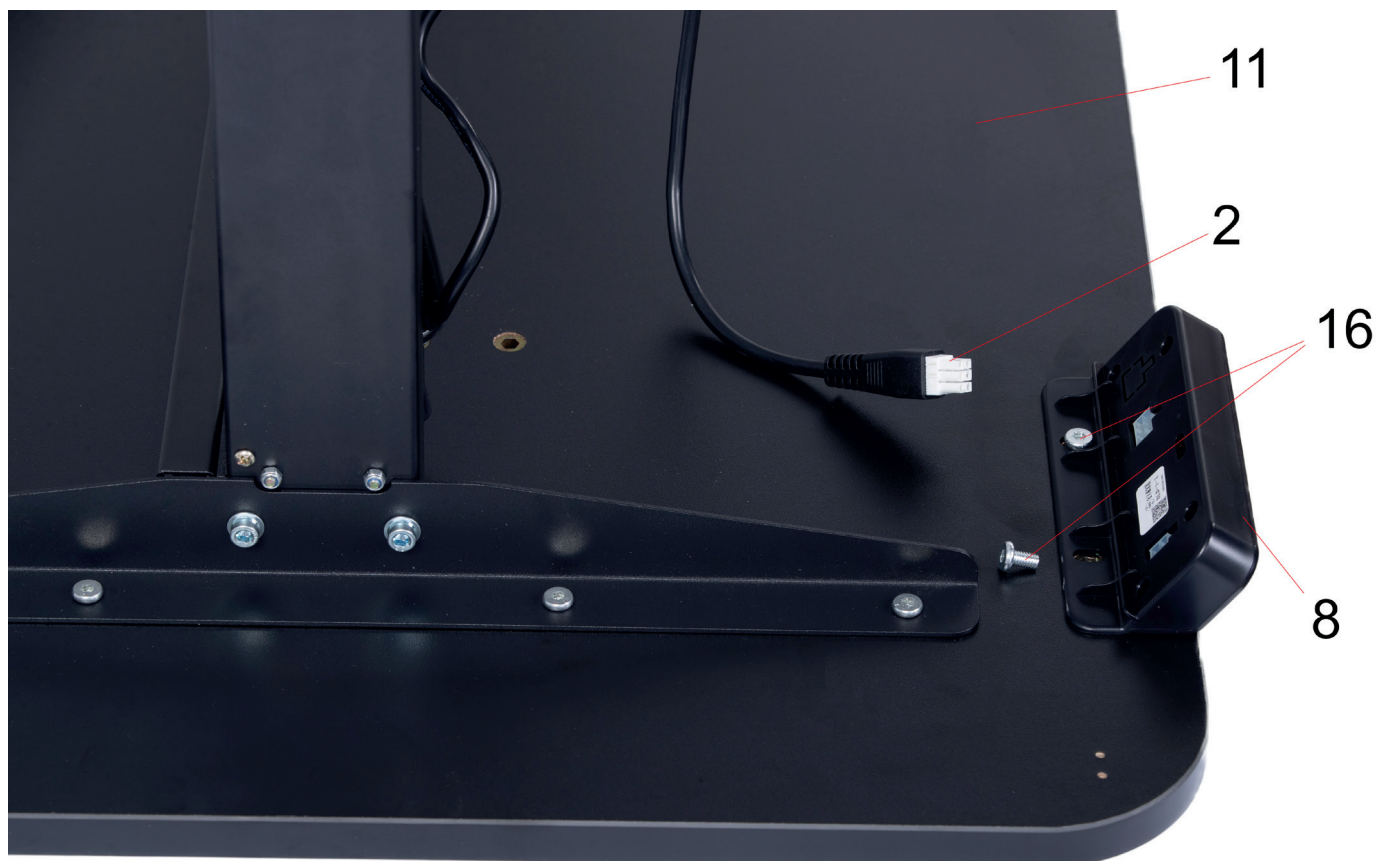
Na zvedací nohu (1) připevněte vzpěru desky (4) pomocí 2 šroubů M6x10 (18) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (20).

Stejný postup opakujte také u motorizované nohy (2).



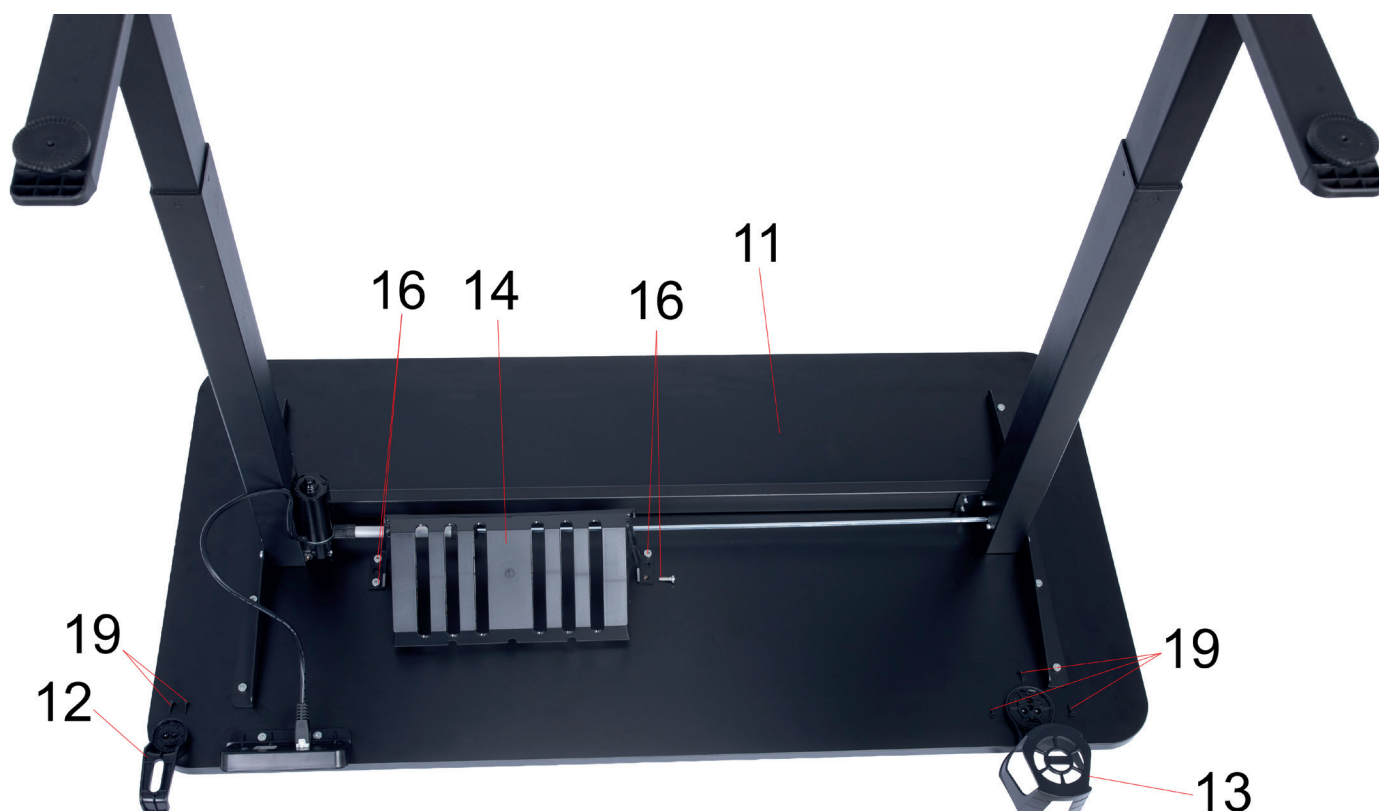
Nyní připevněte obě vzpěry desky (4) k desce stolu (11) pomocí 8 šroubů M6x20 (18) a pevně utáhněte pomocí imbusového klíče (20).

Tip: V tomto montážním kroku doporučujeme celou konstrukci otočit a montovat nohama vzhůru.



Ovládací konzolu stolu (8) připevněte k desce stolu (11) pomocí 2 šroubů M6x20 (16) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (20).

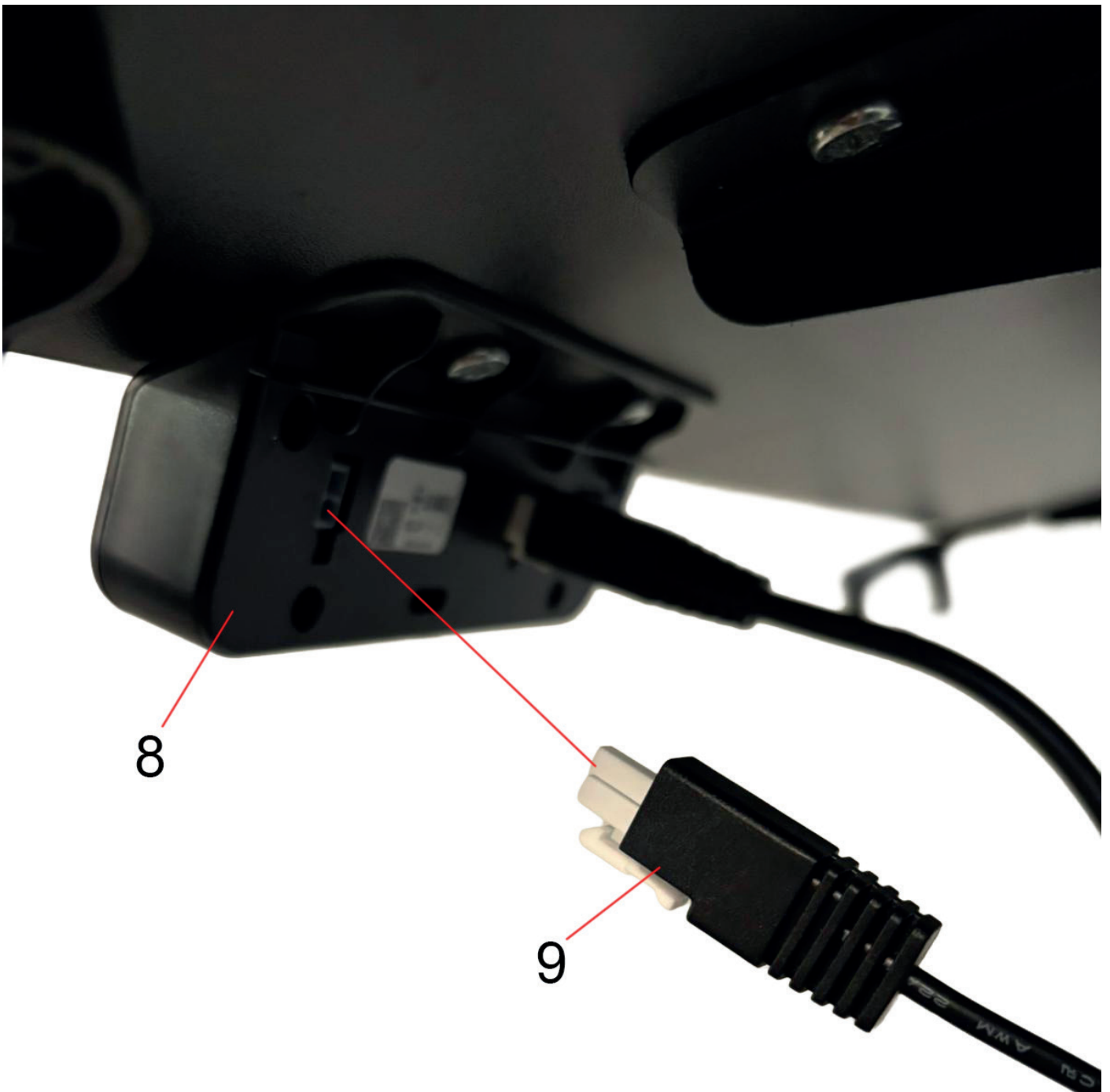
Do ovládací konzole (8) následně zapojte kabel od motorizované nohy (2).



Věšák (12) připevněte do předvrtaných otvorů v desce stolu (11) pomocí 2 šroubů M4x10.

Držák na pití (13) připevněte do předvrtaných otvorů v desce stolu (11) pomocí 3 šroubů M4x10.

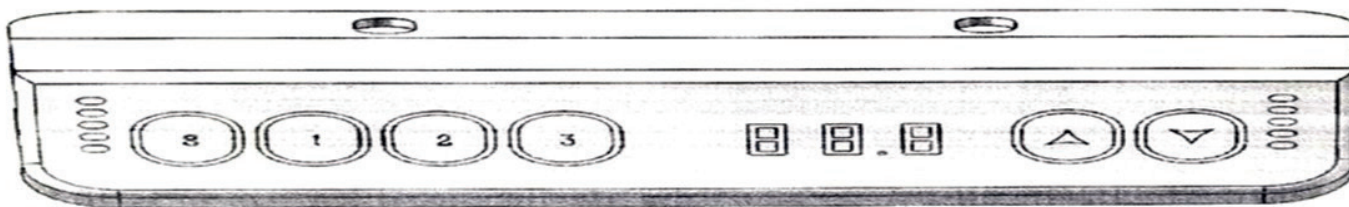
Poličku (14) připevněte k desce stolu (11) pomocí 4 šroubů M6x20 (16).



Kabel napájecí adaptéru (9) zapojte do ovládací konzole stolu (8).



NASTAVENÍ VÝŠKY STOLU



TLAČÍTKA NA OVLÁDACÍM PANELU

Tlačítko S - tlačítko pro nastavení výškové polohy stolu. Podržte tlačítko "S" dokud displej nezačne blikat a následně zmáčkněte jedno z tlačítek 1, 2 nebo 3 pro uložení aktuální výšky stolu.

Tlačítko 1 - Tlačítko pro nastavení uložené výšky stolu - zmáčknutím tohoto tlačítka se stůl nastaví do uložené výšky

Tlačítko 2 - Tlačítko pro nastavení uložené výšky stolu- zmáčknutím tohoto tlačítka se stůl nastaví do uložené výšky

Tlačítko 3 - Tlačítko pro nastavení uložené výšky stolu- zmáčknutím tohoto tlačítka se stůl nastaví do uložené výšky

Tlačítka Nahoru a Dolů - slouží pro manuální nastavení výšky stolu.

Aktuální výška stolu se zobrazuje na číselném displeji.

Restartování ovládacího panelu

Odpojte napájecí adaptér a znovu jej zapojte, následně stiskněte zároveň tlačítko Nahoru a Dolů alespoň po dobu 4 sekund. Ovládací konzole se restartuje.

Možné chybové hlášky:

Chyba E11 - Přetížení: Pokud se na displeji zobrazí E11, znamená to, že může být stůl přetížený.

Řešení: odpojte napájecí kabel ze zásuvky, znovu jej zapojte a poté současně stiskněte a podržte tlačítka Nahoru a Dolů po dobu 4 sekund, čímž provedete reset systému.

Chyba E02 - Detekce překážky a zpětný chod: Pokud stůl při spouštění narazí na překážku, automaticky se obrátí a mírně se zvedne. Jde o běžnou bezpečnostní funkci.

Chyba E03 Nízké napětí: Zkontrolujte, zda je napájecí zástrčka správně zasunutá.



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

1. Předklon ke špičce chodidel

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



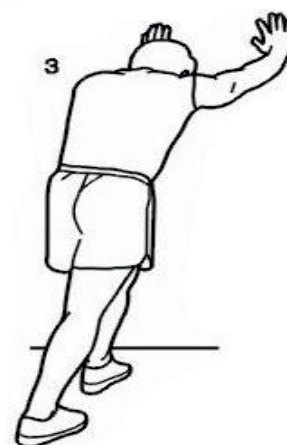
2. Protážení kolenních šlach

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



3. Protážení lýtek a Achillových šlach

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



4. Protážení kvadricepsu

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co nejblíže k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.



5. Protážení vnitřní strany stehna

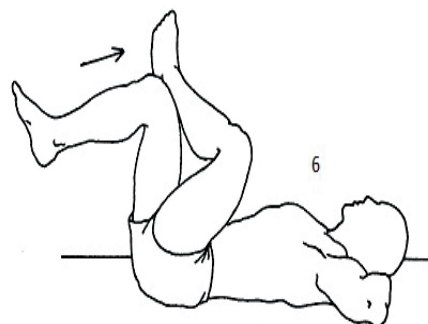
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





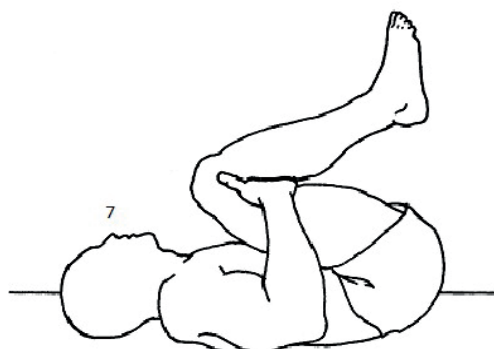
6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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



7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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



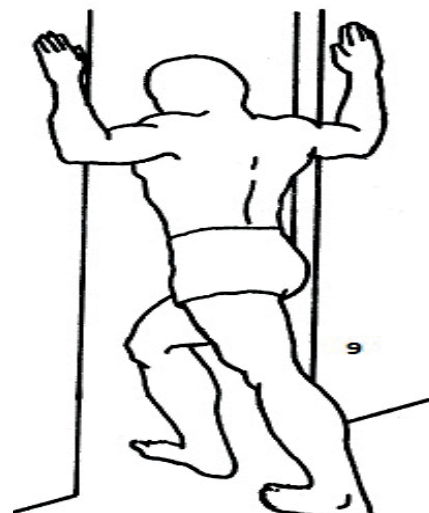
8. Protažení tricepsových svalů

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



9. Protažení prsních svalů

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



ÚDRŽBA

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

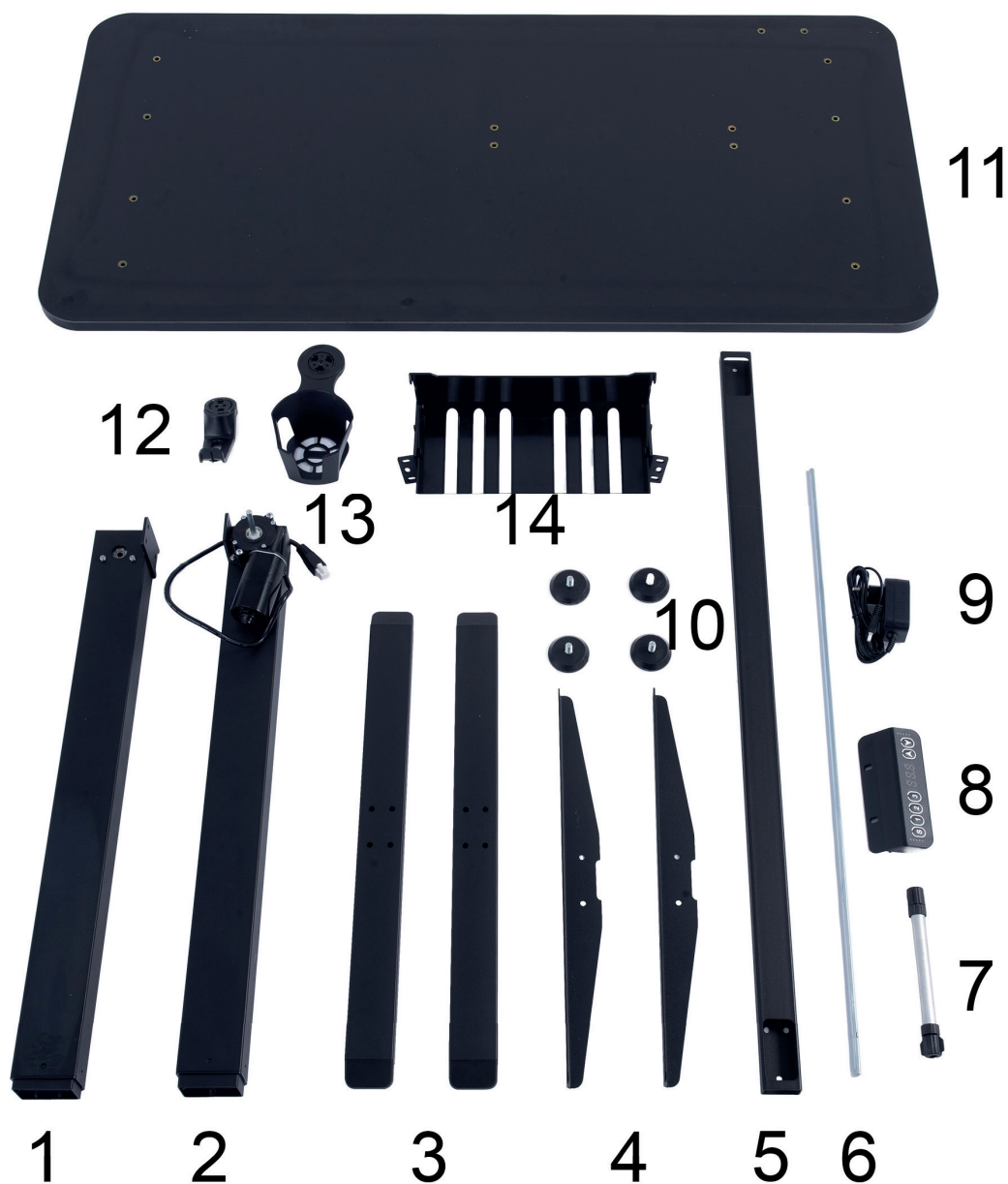
- použitím zařízení v jiném prostředí či pro jiný účel, než pro které je zařízení určeno
- zaviněním uživatele tzn. poškození výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahem, nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové 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



1. Prečítajte si tento manuál pred začatím inštalácie.
2. Uistite sa, že vám bolo dodané kompletne balenie. Ak je niektorý diel chybný alebo chýba, kontaktujte svojho predajcu.
3. Upozornenie: Použitie produktu so zariadeniami ťažšími, ako je deklarovaná nosnosť, môže viesť k poškodeniu alebo spôsobiť vážne zranenia.
4. Produkt musí byť nainštalovaný podľa pokynov. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu alebo spôsobiť vážne zranenia.
5. Pri inštalácii musí byť použité správne náradie a bezpečnostné pomôcky.
6. Uistite sa, že produkt inštalujete na povrch, ktorý unesie kombinovanú hmotnosť produktu a inštalovaného zariadenia so všetkými komponentmi.
7. Používajte produkt iba na účely, na ktoré je určený.
8. Tento produkt nie je hračka. Môže obsahovať malé súčasti. Uchovávajte ho mimo dosahu detí.
9. Tento produkt nie je určený na obsluhu malými deťmi bez dohľadu.
10. Tento produkt je určený iba na použitie v interiéri. Použitie vonku môže viesť k poškodeniu produktu alebo zraneniu.
11. Nepoužívajte ani nenechávajte produkt v prašnom alebo inak znečistenom prostredí. Nenechávajte produkt pri vysokých alebo nízkych teplotách.
12. Uchovávajte produkt v suchu.
13. Produkt nerozoberajte. Neodborné úpravy môžu produkt poškodiť a spôsobiť vážne zranenia.
- 14. Upozornenie:** Pri uťahovaní skrutiek nepoužívajte nadmernú silu, aby nedošlo k strhnutiu závitú.
- 15. Údržba:** Kontrolujte bezpečnosť produktu v pravidelných intervaloch (aspoň raz za 3 mesiace).
16. Maximálna nosnosť stola je 70 kg.



ZOZNAM DIELOV



Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	ZDVIHOVÁ NOHA	1	2	MOTORIZOVANÁ NOHA	1
3	SPODNÁ NOHA	2	4	VZPERA DOSKY	2
5	SPOJOVACÍ RÁM	1	6	POHONNÝ HRIADĽ	1
7	SPOJKA POHONNÉHO HRIADĽA	1	8	OVLÁDANIE STOLA	8
9	NAPÁJACÍ ADAPTÉR	1	10	GUMOVÁ NOŽIČKA	4
11	DOSKA STOLA	1	12	VEŠIAK	1
13	DRŽIAK NA PITIE	1	14	POLIČKA	1



MONTÁŽNÍ SADA



15



16



17



18

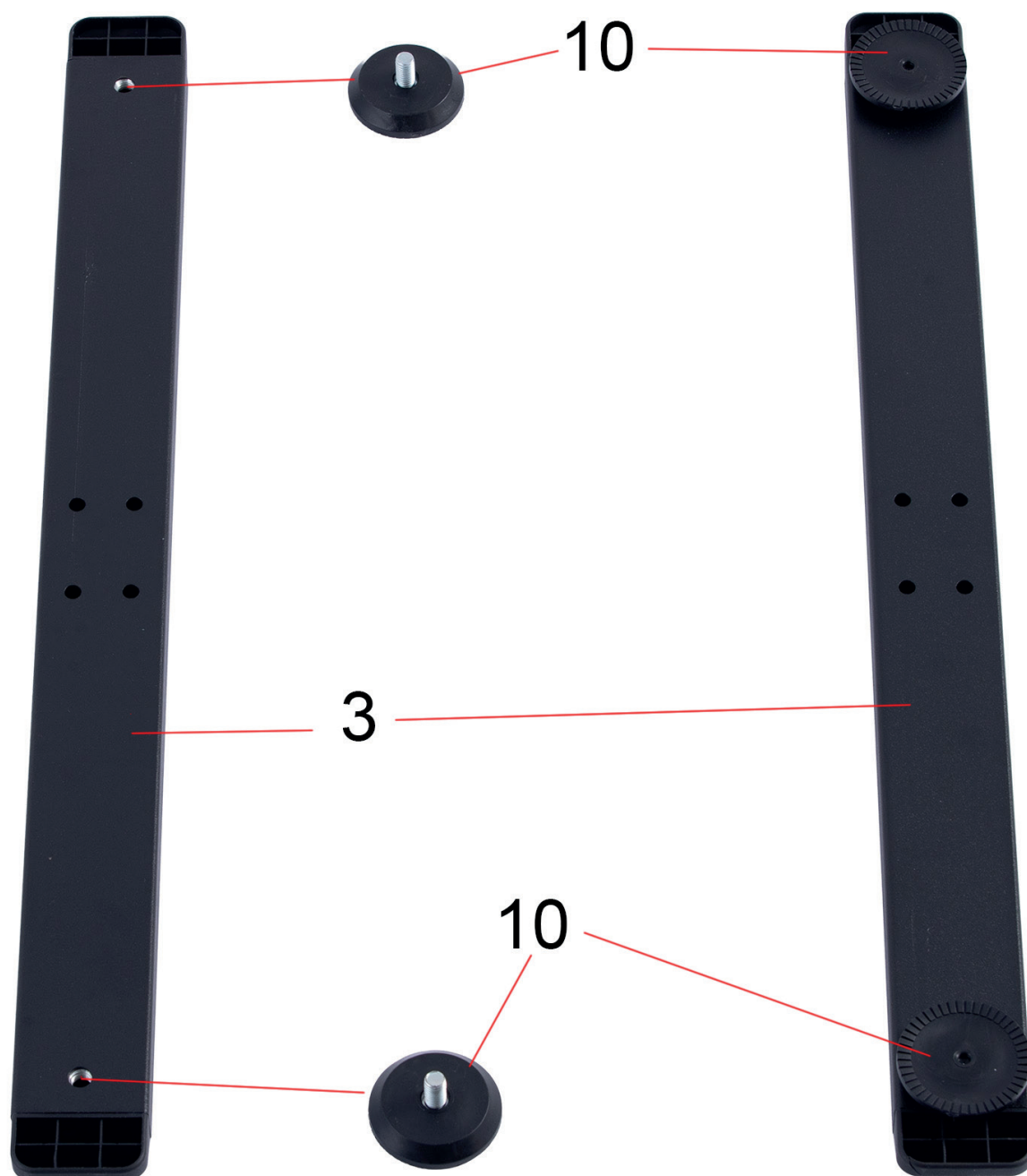


19

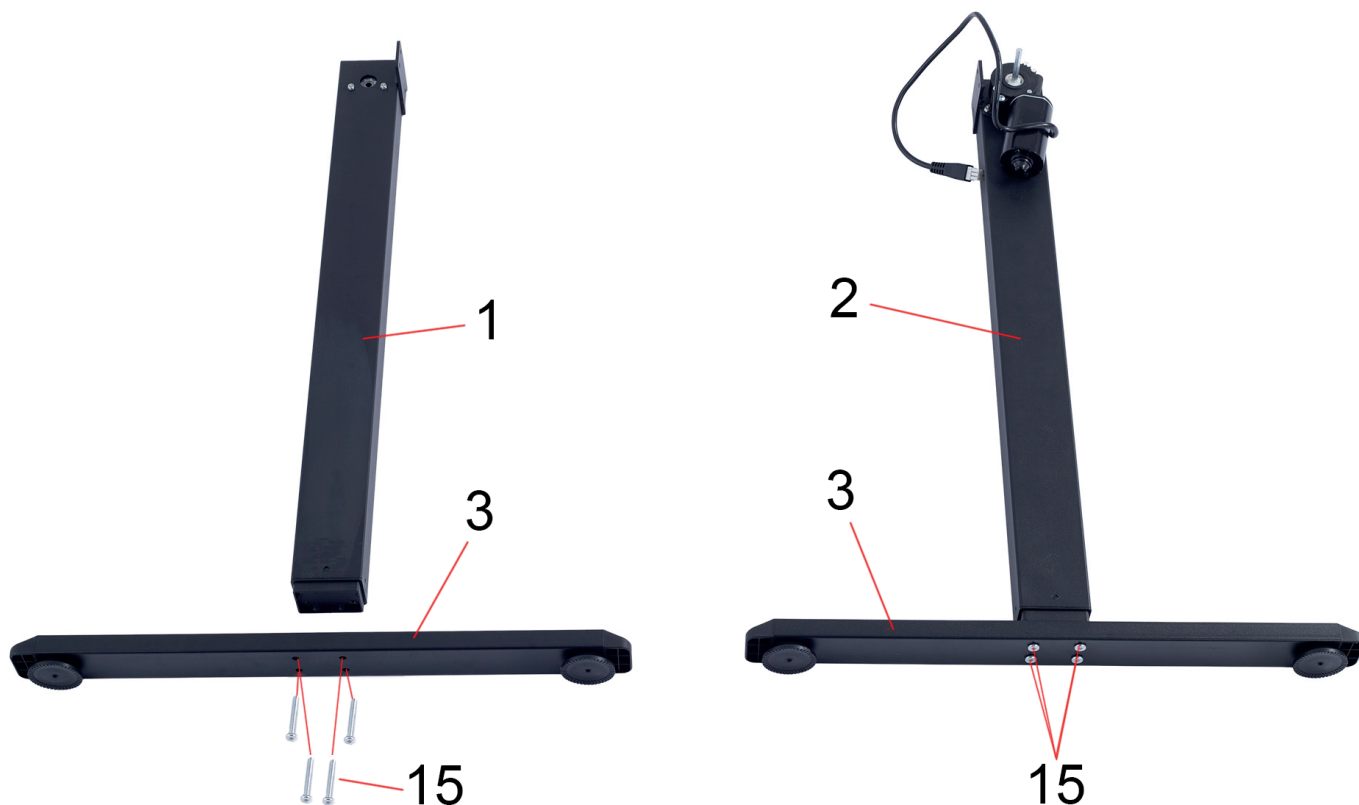


20

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
15	SKRUTKA M6x30	8	16	SKRUTKA M6x20	14
17	SKRUTKA M6x10	6	18	SKRUTKA M6x10	4
19	SKRUTKA M4x10	5	20	IMBUSOVÝ KLÍČ	2



Gumové nožičky (10) naskrutkujte do otvorov v spodných nohách (3).



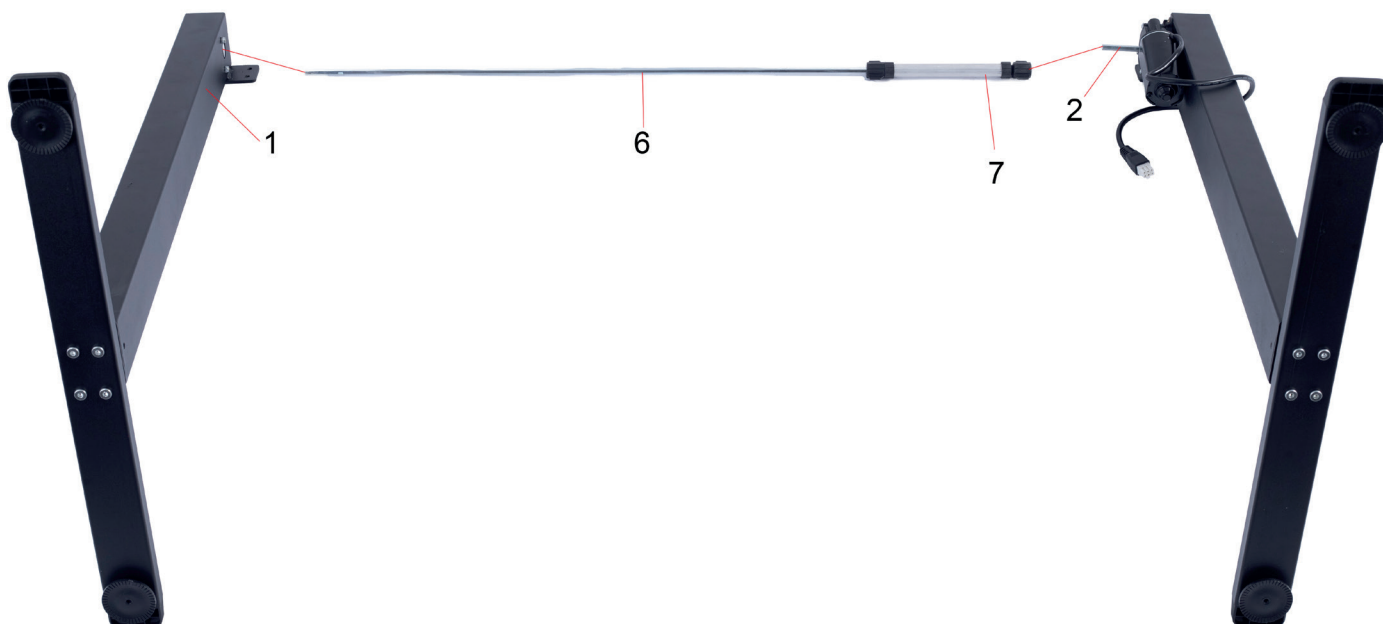
Jednu spodnú nohu (3) pripevnite k zdvihovej nohe (1) pomocou 4 skrutiek M6x30 (15) a pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (20).

Rovnaký postup zopakujte aj pri motorizovanej nohe (2).



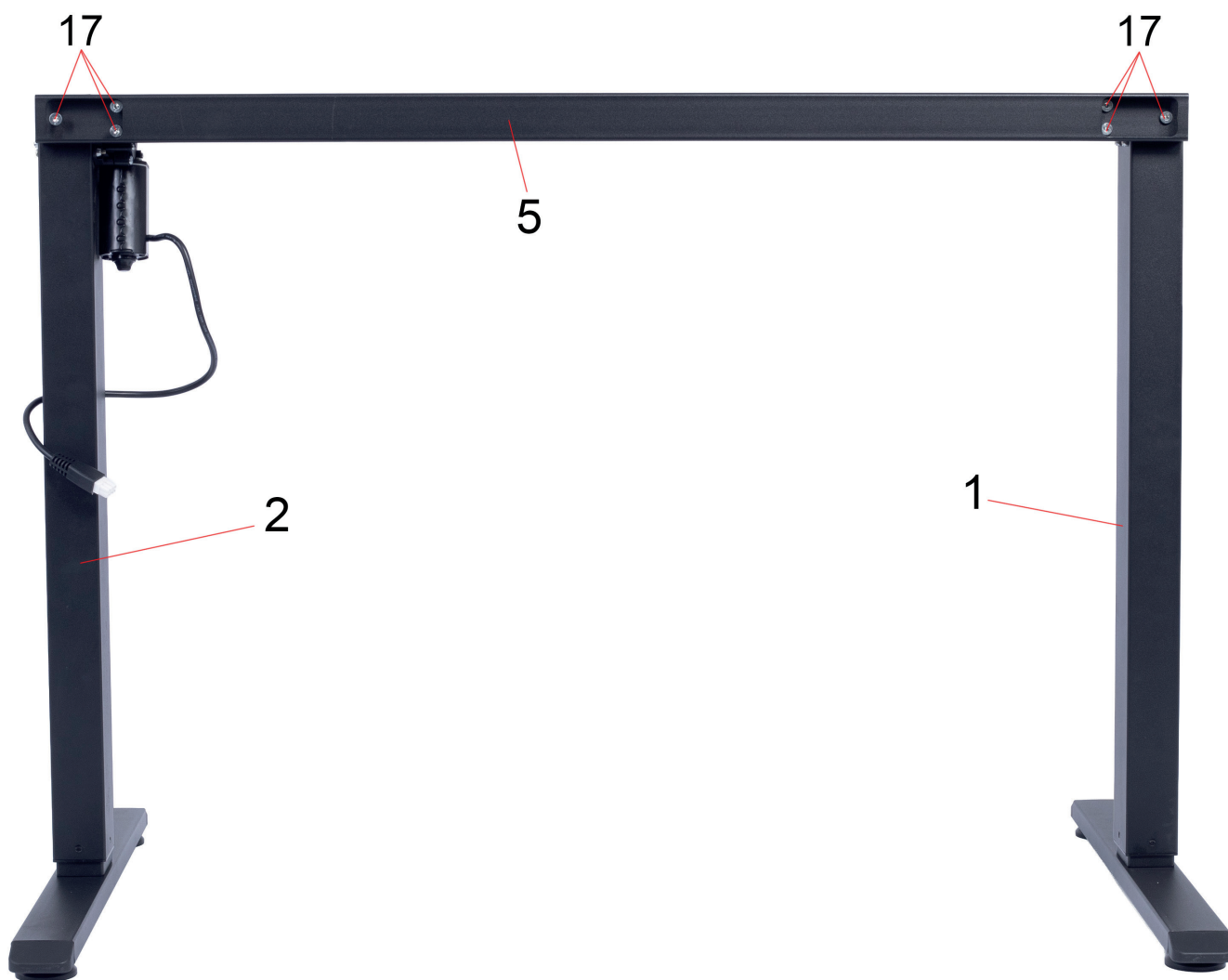
Pohonný hriadeľ (6) vložte do spojky pohonného hriadeľa (7).

Upozornenie: Spojku pohonného hriadeľa (7) zatiaľ pevne nedotáhajte, aby bolo možné nastaviť dĺžku pohonného hriadeľa (6).



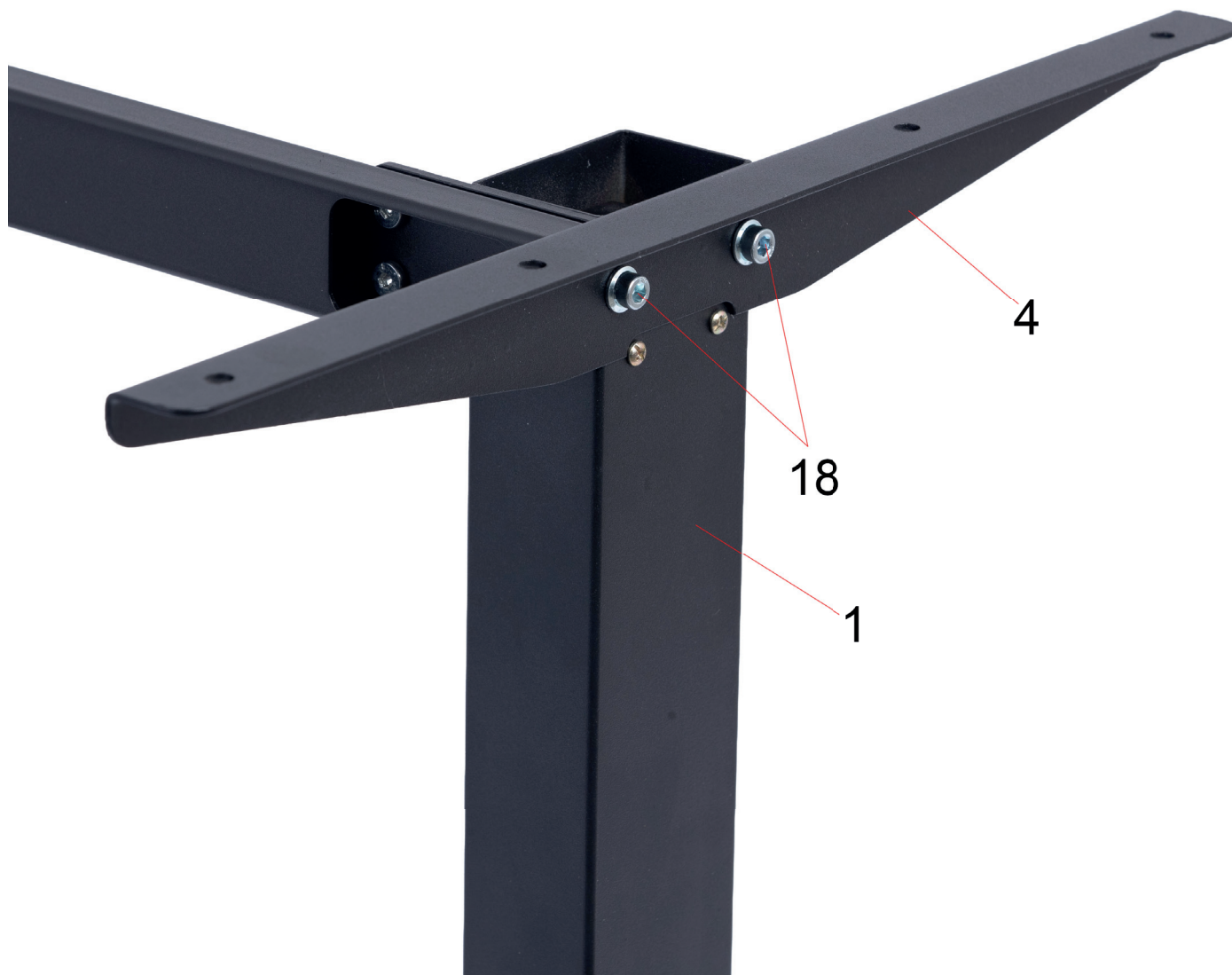
Pohonný hriadeľ (6) vložte do otvoru v zdvihovej nohe (1) a spojku pohonného hriadeľa (7) nasadíte na motorizovanú nohu (2).

Upozornenie: Spojku pohonného hriadeľa (7) zatiaľ pevne nedotáhujte, aby bolo možné nastaviť dĺžku pohonného hriadeľa (6).



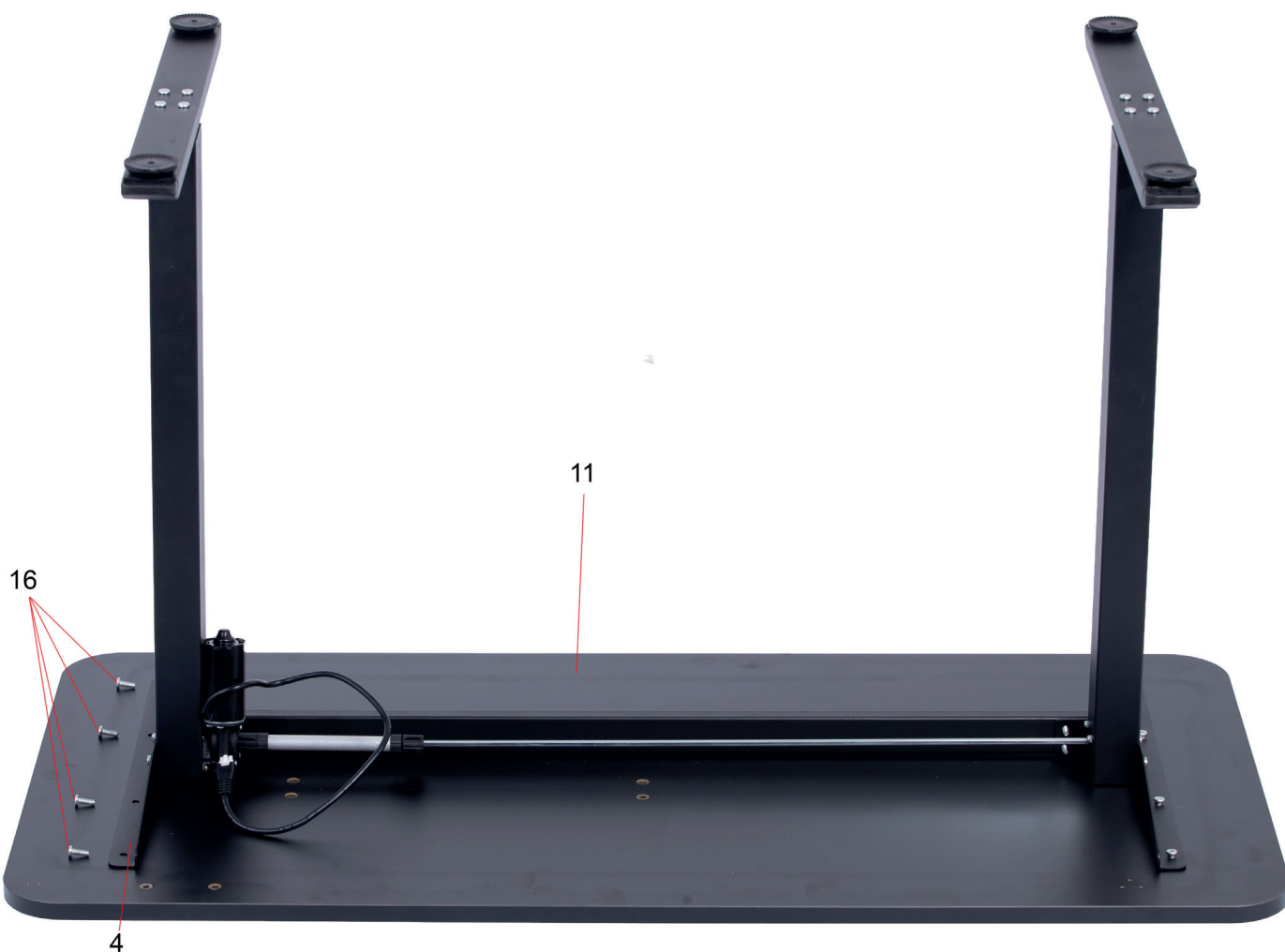
Spojovací rám (5) pripevnite k motorizovanej nohe (2) a zdvihovej nohe (1) pomocou 6 skrutiek M6x10 (17) a pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (20).

Upozornenie: Teraz pevne dotiahnite spojku pohonného hriadeľa (7).



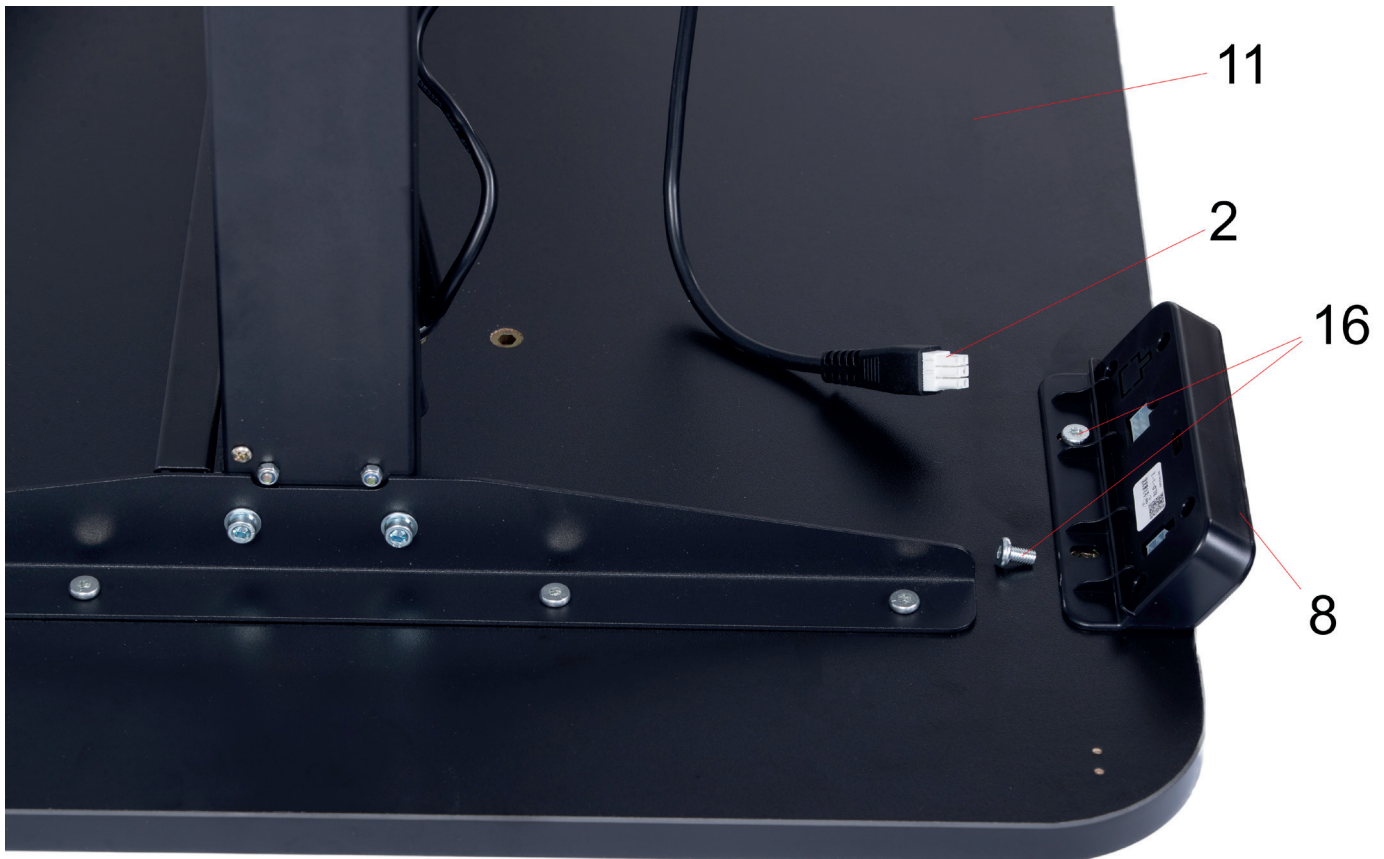
Na zdvihovú nohu (1) pripevnite vzperu dosky (4) pomocou 2 skrutiek M6x10 (18) a pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (20).

Rovnaký postup zopakujte aj pri motorizovanej nohe (2).



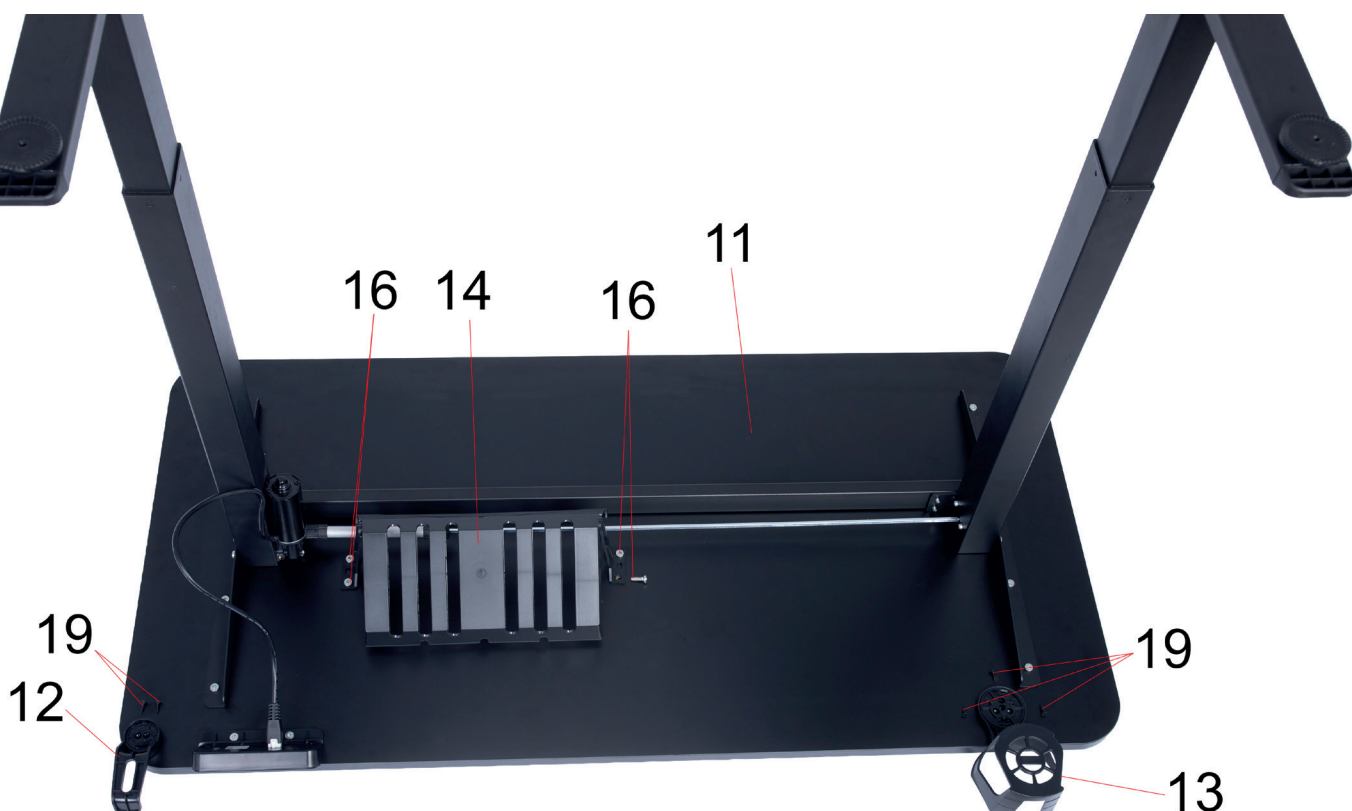
Teraz pripevnite obe vzpery dosky (4) k doske stola (11) pomocou 8 skrutiek M6x20 (18) a pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (20).

Tip: V tomto kroku montáže odporúčame celú konštrukciu otočiť a montovať s nohami smerom nahor.



Ovládaciu konzolu stola (8) pripevnite k doske stola (11) pomocou 2 skrutiek M6x20 (16) a pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (20).

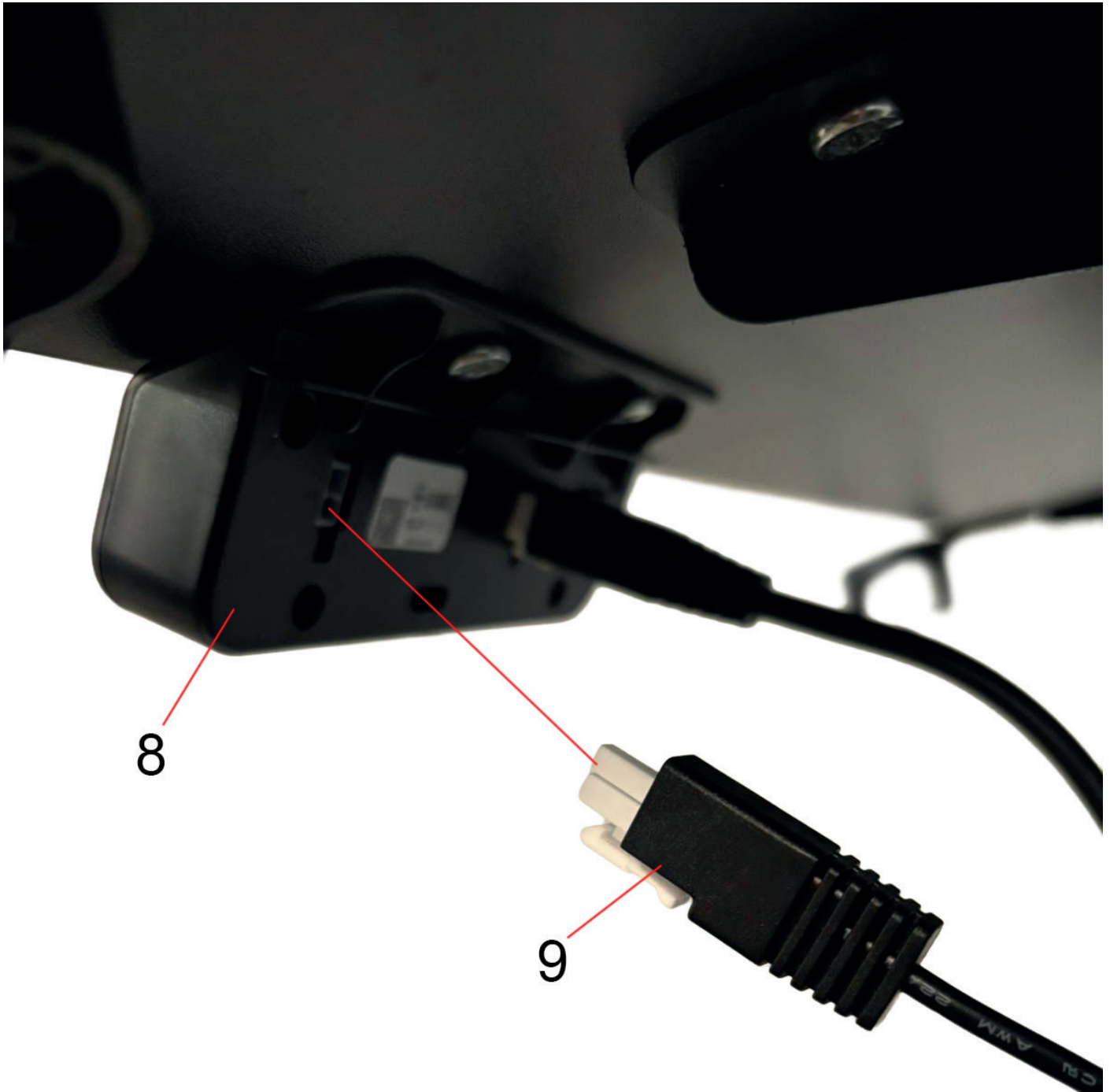
Do ovládacej konzoly (8) následne zapojte kábel od motorizovanej nohy (2).



Vešiak (12) pripevníte do predvŕtaných otvorov v doske stola (11) pomocou 2 skrutiek M4x10.

Držiak na pitie (13) pripevníte do predvŕtaných otvorov v doske stola (11) pomocou 3 skrutiek M4x10.

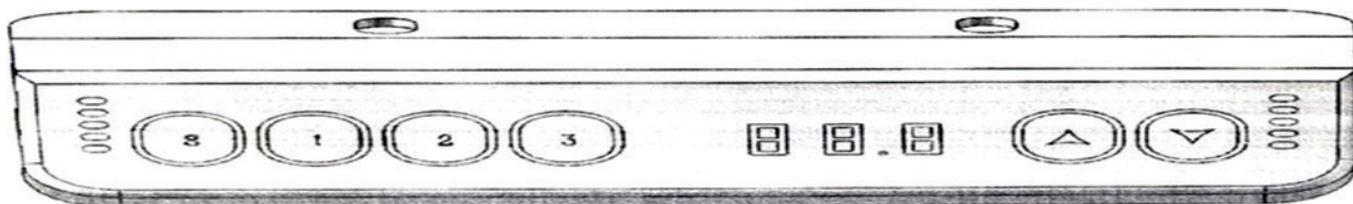
Poličku (14) pripevníte k doske stola (11) pomocou 4 skrutiek M6x20 (16).



Kábel napájacieho adaptéra (9) zapojte do ovládacej konzoly stola (8).



NASTAVENIE VÝŠKY STOLA



TLAČIDLÁ NA OVLÁDACOM PANELI

Tlačidlo S – tlačidlo na nastavenie výškovej polohy stola. Podržte tlačidlo „S“, kým displej nezačne blikať, a následne stlačte jedno z tlačidiel 1, 2 alebo 3 na uloženie aktuálnej výšky stola.

Tlačidlo 1 – tlačidlo na nastavenie uloženej výšky stola – stlačením tohto tlačidla sa stôl nastaví do uloženej výšky.

Tlačidlo 2 – tlačidlo na nastavenie uloženej výšky stola – stlačením tohto tlačidla sa stôl nastaví do uloženej výšky.

Tlačidlo 3 – tlačidlo na nastavenie uloženej výšky stola – stlačením tohto tlačidla sa stôl nastaví do uloženej výšky.

Tlačidlá Nahor a Nadol – slúžia na manuálne nastavenie výšky stola.

Aktuálna výška stola sa zobrazuje na číselnom displeji.

Reštartovanie ovládacieho panelu

Odpojte napájací adaptér a znovu ho zapojte, následne stlačte súčasne tlačidlá Nahor a Nadol aspoň na 4 sekundy. Ovládacia konzola sa reštartuje.

Možné chybové hlásenia

Chyba E11 – preťaženie: Ak sa na displeji zobrazí E11, znamená to, že môže byť stôl preťažený. Riešenie: odpojte napájací kábel zo zásuvky, znovu ho zapojte a potom súčasne stlačte a podržte tlačidlá Nahor a Nadol po dobu 4 sekúnd, čím vykonáte reset systému.

Chyba E02 – detekcia prekážky a spätný chod: Ak stôl pri spúšťaní narazí na prekážku, automaticky zmení smer a mierne sa zdvihne. Ide o bežnú bezpečnostnú funkciu.

Chyba E03 – nízke napätie: Skontrolujte, či je napájacia zástrčka správne zasunutá.



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

1. Predklon k špičke chodidiel

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



2. Pretiahnutie kolenných šliach

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



3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

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



4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

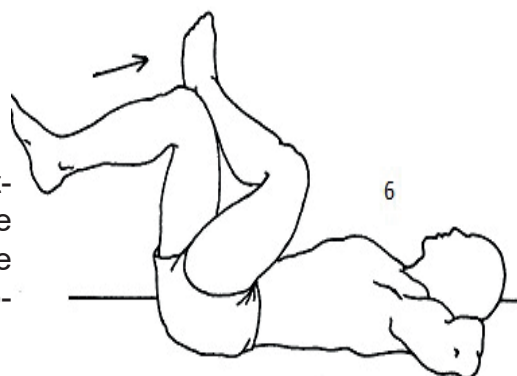
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





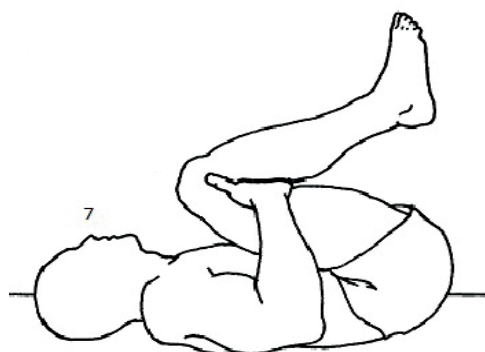
6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

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



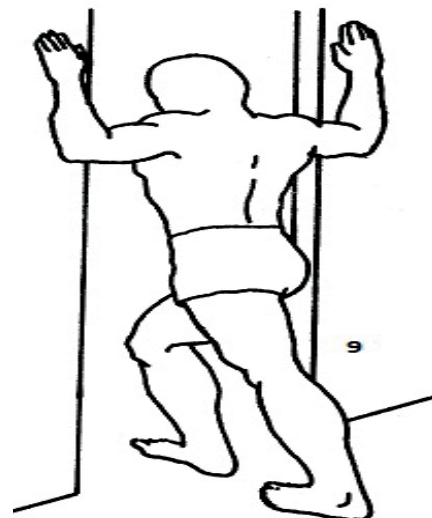
8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojacky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe 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 prechovávať na suchom mieste, aby bolo chránené pred vlhkosťou a koróziou.

NAKLADANIE S ODPADMI

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

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- použitím zariadenia v inom prostredí či na iný účel, než na ktoré je zariadenie určené
- zavinením užívateľa tzn. poškodenie výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahom, nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením
- opotrebovaním 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 dizajnom, 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