

CZ

SK

trifit[®]

Trinfit home gym GX7

Posilovací věž



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-29
	Pokyny ke cvičení	30
	Cviky na protažení	31-32
	Ostatní informace	33-34

SK	Bezpečnostné pokyny	35-36
	Montáž veže	37-61
	Pokyny k cvičeniu	62
	Cviky na natiahnutie	63-64
	Ostatní informace	65-66

Upozornění:

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



Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost, stejně jako pro použití a údržbu přístroje. Pečlivě uchovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů. **MAXIMÁLNÍ NOSNOST PŘÍSTROJE: 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 nepřijatelné 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 nepřijatelných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.

Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím 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 opotřebené součásti přístroje a odstavte přístroj z provozu až do provedení potřebných oprav. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly.

Provedte jednou měsíčně kontrolu všech částí přístroje, především dotažení šroubů a matic. 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 roztrženy či poškozeny. 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 nálezn 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. Vyhradzujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu. Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečné odstupky 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. Nechávejte děti v místnosti s přístrojem bez dozoru. U přemísťování posilovací věže by měly být přítomny 2 dospělé osoby.



SEZNAM DÍLŮ

1 Spojovací rám k nášlapu - 1 ks	2 Přední stabilizátor - 2 ks	3 Základní rám - 1 ks	4 Sedlový rám - 1 ks	5 Svislý sedlový rám - 1 ks
6 Adaptér předkopávání - 1 ks	7 Držák pěnových válců - 1 ks	8 Zadní stabilizátor - 1 ks	9 Horní nosník - 1 ks	10 Vodící tyče - 2 ks
11 Levý spojovací rám - 1 ks	12 Pravý spojovací rám - 1 ks	13 Držák sedla - 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 hodní 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 Otočný držák kladky - 2 ks	28 Držák opěradla - 1 ks	29 Pomocný stabilizátor - 1 ks	30 Levé bradlo - 1 ks
31 Pravé bradlo - 1 ks	32 Rukojeť - 2 ks	33 Přední vzpěra - 1 ks	34 Spojovací rám - 1 ks	35 Opěrka nohou - 1 ks
36 Zadní vzpěra - 1 ks	37 Zadní svislý rám - 1 ks	38 Rám opěrky nohou - 1 ks	39 Rám opěrky nohou - 1 ks	40 Základní rám leg-press - 1 ks
41 Držák opěradla - 1 ks	42 Svislý sedlový rám leg-press - 1 ks	43 Držadlo - 1 ks	44 Sedlový rám leg-press - 1 ks	45 Vrchní držák krycích plechů - 1 ks

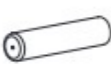












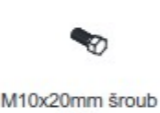


SEZNAM DÍLŮ

46 Spodní držák krycích plechů - 1 ks	47 Krycí plech závaží - 2 ks	48 Kryt kladek - 1 ks	49 Držák kladky - 1 ks	50 Držák kladky - 2 ks
51 Držák kladky - 4 ks	52 Zakončení lana - 3 ks	53 Vymezovací váleček (∅ 16X∅ 11) - 4 ks	54 Vymezovací váleček (∅ 10X∅ 7) - 2 ks	55 Sedák - 1 ks
56 Zádová opěrka - 3 ks	57 Hlavová opěrka - 1 ks	58 Sedák - 1 ks	59 Opěrka rukou - 2 ks	60 Pěnový váleček - 4 ks
61 Vrchní zátěžová cihla - 1 ks	62 Zátěžová cihla - 9 ks	63 Lano - 1 ks	64 Lano - 1 ks	65 Lano - 1 ks
66 Lano - 1 ks	67 Krytka - 3 ks	68 Pružina - 3 ks	69 Čep dlouhý - 2 ks	70 Čep krátký - 1 ks
71 Řetěz dlouhý - 1 ks	72 Řetěz krátký - 1 ks	73 Karabina - 7 ks	74 Zajišťovací kolík - 1 ks	75 Plastové vymezovací pouzdro - 1 ks
76 Plastová podložka - 1 ks	77 Kladka - 36 ks	78 Kolík pro nastavení zátěže - 1 ks	79 Aretační šroub - 3 ks	80 Aretační šroub - 1 ks
81 Pouzdro velké - 12 ks	82 Pouzdro malé - 8 ks	83 Kotníkový adaptér - 1 ks	84 Adaptér - 1 ks	85 Držadlo - 2 ks
86 Ocelový kroužek - 2 ks	87 Doraz zátěžových cihel - 4 ks	88 Doraz - 1 ks	89 Doraz - 1 ks	90 Zarážka - 2 ks



SEZNAM DÍLŮ

91  Kroužek 2 ks	92  Madlo 2 ks	93  25mm Plastová krytka 4 ks	94  Váleček 2 ks	95  ∅ 32X125mm rukojeť 4 ks
96  ∅ 30X125mm rukojeť 4 ks	97  ∅ 30X170mm rukojeť 2 ks	98  ∅ 30X425mm rukojeť 2 ks	99  Plastové vymežovací pouzdro (∅ 50X∅ 11) - 2 ks	100  50mm krytka 10 ks
101  Zakončení trnu nastavení zátěže - 1 ks	102  Plastové pouzdro (∅ 45X∅ 26) - 2 ks	103  Pouzdro (∅ 45X∅ 26) 2 ks	104  Pouzdro 2 ks	105  Pouzdro 10 ks
106  50x100mm krytka 1 ks	107  50x70mm krytka 2 ks	108  25x50mm krytka 12 ks	109  50mm krytka 12 ks	110  45mm krytka 3 ks
111  38mm krytka 1 ks	112  25mm krytka 2 ks	113  50x38mm vymežovací pouzdro - 2 ks	114  41.6x70mm krytka 2 ks	115  32mm krytka 4 ks
116  30mm krytka 8 ks	117  25mm krytka 2 ks	118  Zarážka 1 ks	119  Zarážka 1 ks	120  Závitová osa 2 ks
121  M12x85mm šroub 4 ks	122  M12x20mm šroub 2 ks	123  M10x235mm šroub 2 ks	124  M10x125mm šroub 1 ks	125  M10x90mm šroub 6 ks
126  M10x85mm šroub 1 ks	127  M10x75mm šroub 7 ks	128  M10x70mm šroub 29 ks	129  M10x65mm šroub 4 ks	130  M10x60mm šroub 8 ks
131  M10x50mm šroub 6 ks	132  M10x45mm šroub 18 ks	133  M10x35mm šroub 3 ks	134  M10x20mm šroub 1 ks	135  M10x25mm šroub 4 ks



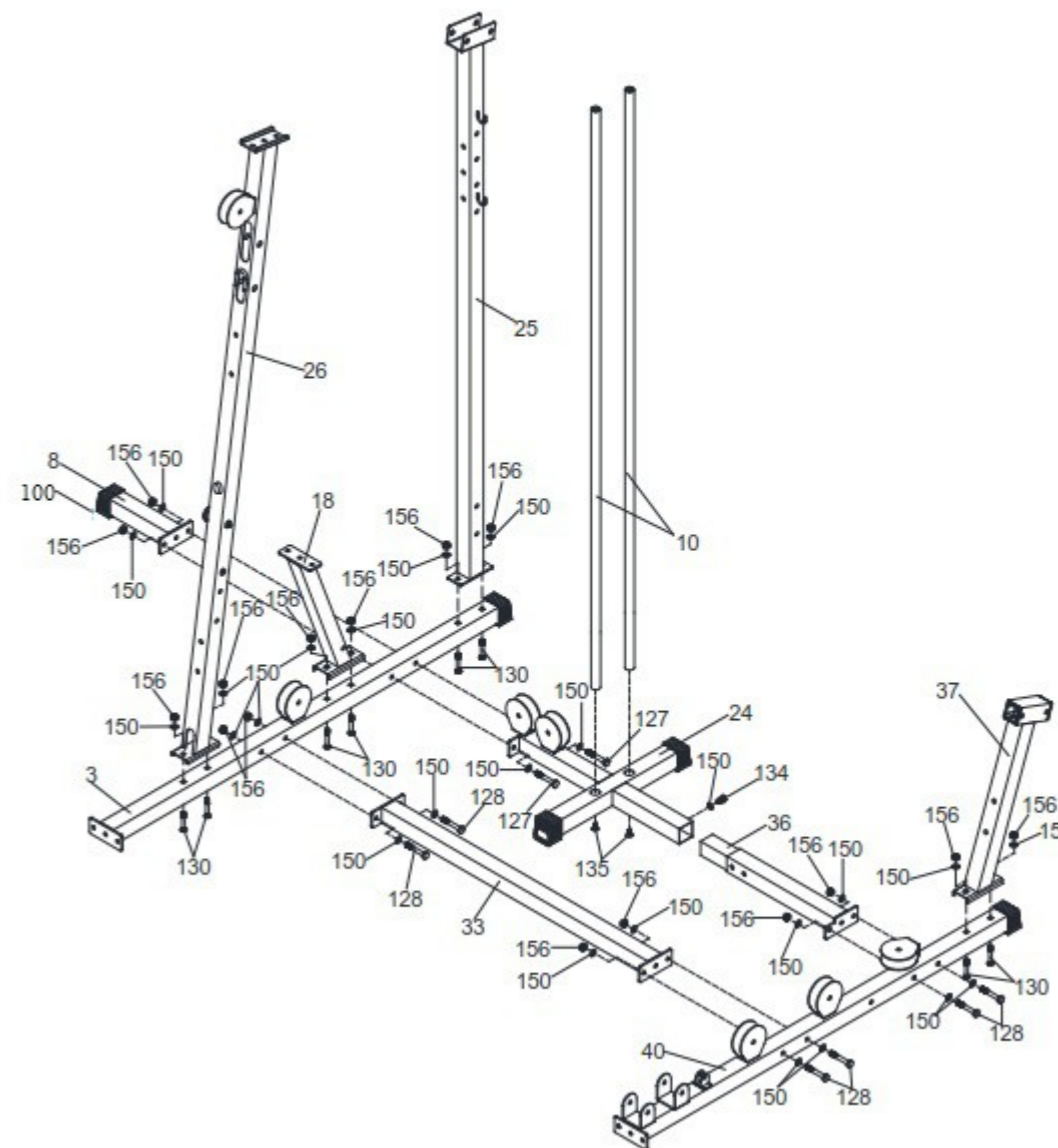
SEZNAM DÍLŮ

136  M10x20mm šroub 1 ks	137  M10x65mm šroub 1 ks	138  M8x85mm šroub 2 ks	139  M8x70mm šroub 6 ks	140  M8x40mm šroub 2 ks
141  M8x30mm šroub 1 ks	142  M8x16mm šroub 24 ks	143  M6x45mm šroub 2 ks	144  M6x10mm šroub 1 ks	145  M6x6mm šroub 4 ks
146  M5x10mm šroub 4 ks	147  M5x5mm šroub 2 ks	148  M16 podložka 4 ks	149  M12 podložka 10 ks	150  M10 podložka 157 ks
151  Podložka (∅ 28X∅ 10) - 6 ks	152  M8 podložka 32 ks	153  M6 podložka 8 ks	154  M16 Matice 4 ks	155  M12 Matice 4 ks
156  M10 Matice 85 ks	157  M10 Matice 2 ks	158  M8 Matice 1 ks	159  M6 Matice 2 ks	160  M6x20mm šroub 4 ks

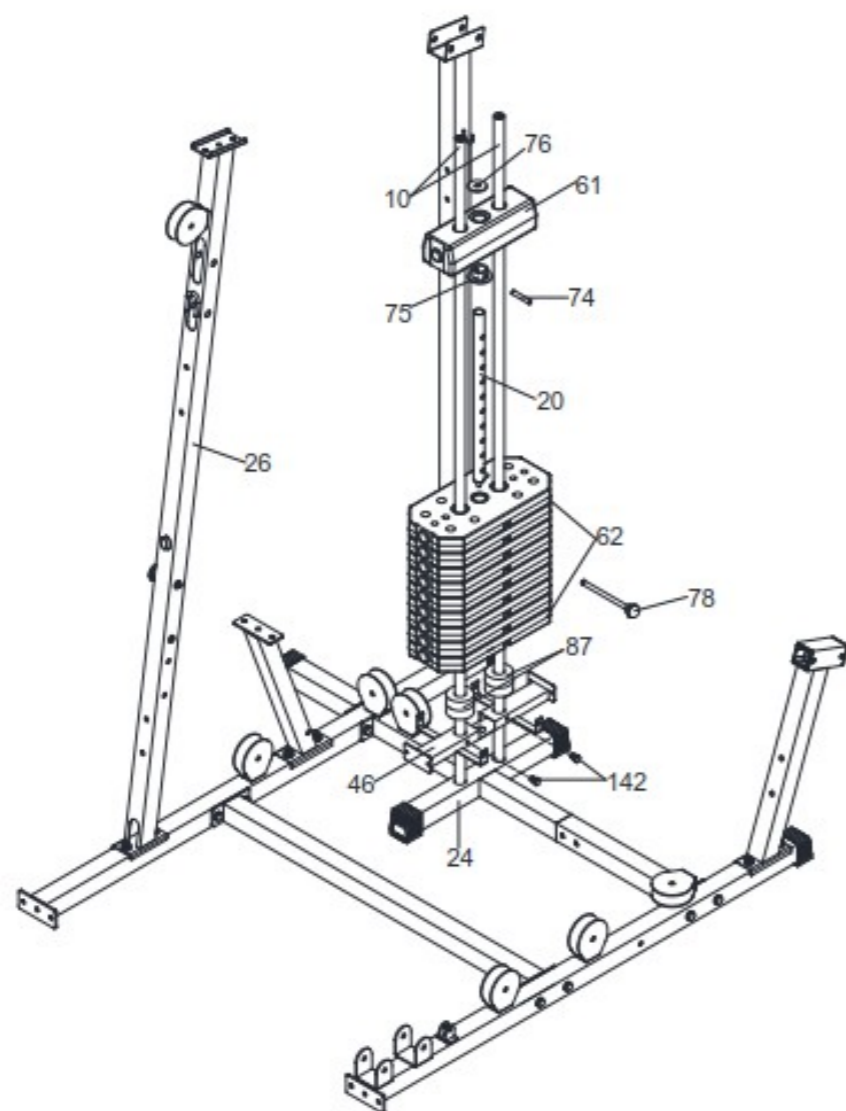


DOPORUČENÍ: ŠROUB UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

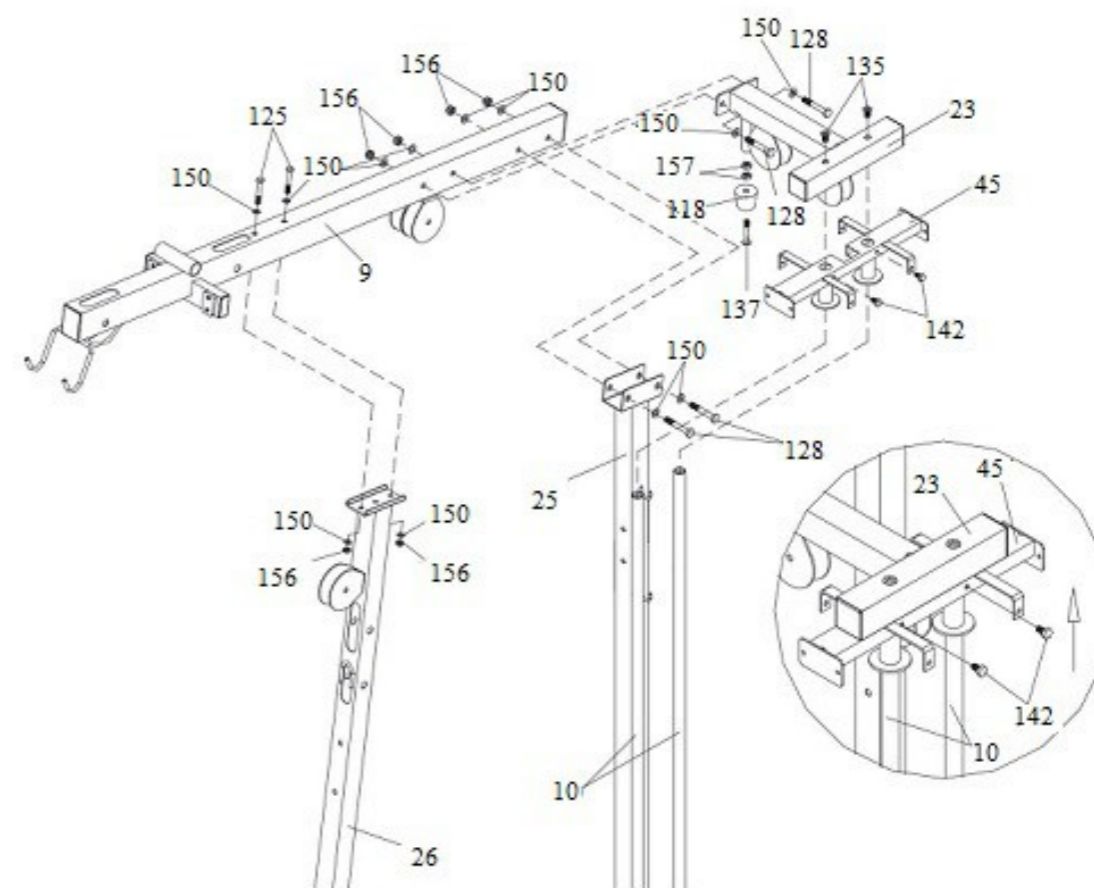
UPOZORNĚNÍ: NADMĚRNÝM UTAŽENÍM SE ZVÝŠÍ OPOTŘEBENÍ VNITŘNÍCH VALIVÝCH SEGMENTŮ A TÍM SE MŮŽE VÝRAZNĚ SNÍŽIT ŽIVOTNOST Kladky!



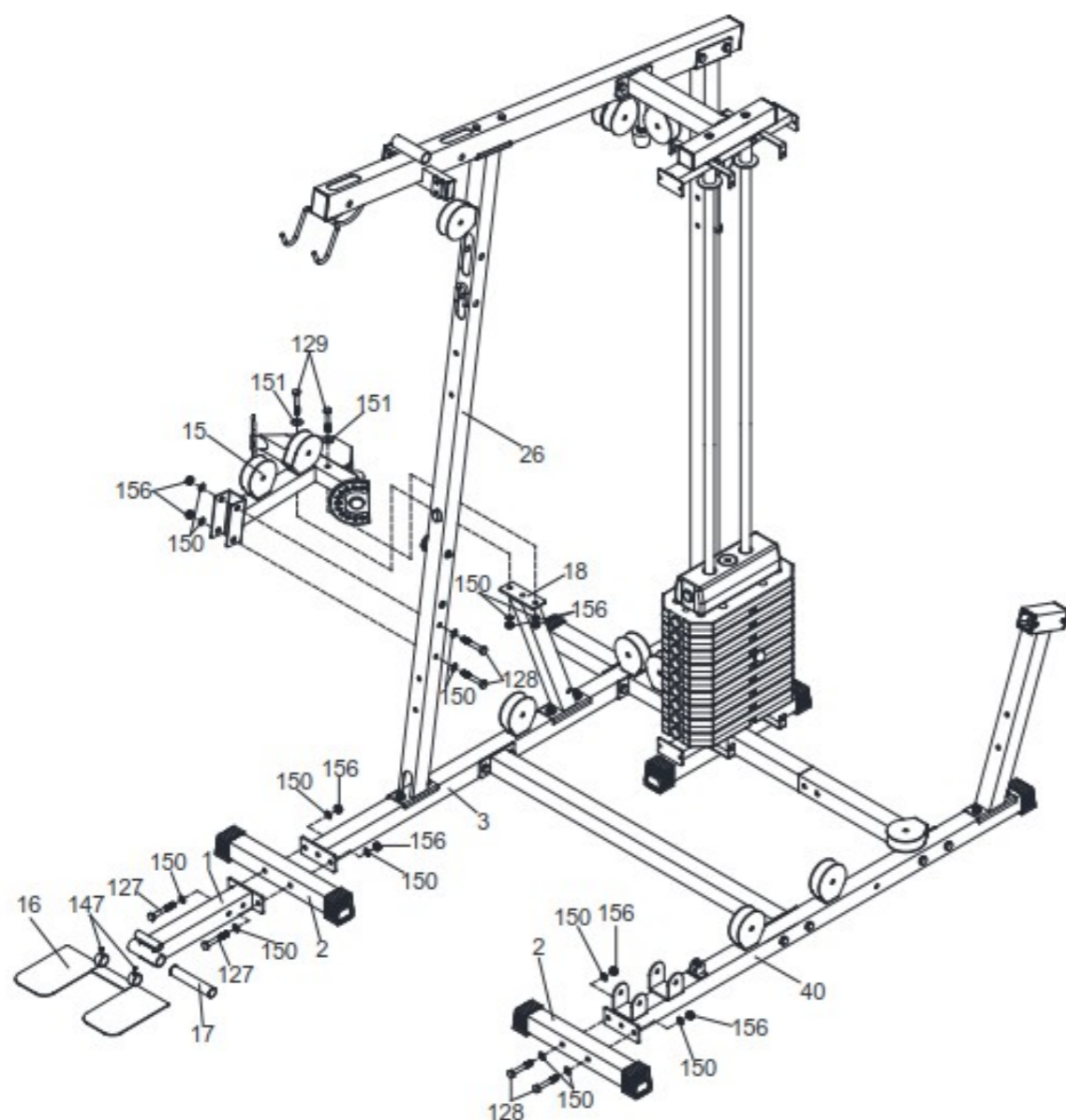
- 1) Vyšroubujte dva šrouby M10x25 (135) z vodících tyčí (10).
- 2) Vložte vodící tyče (10) do křížového rámu (24) a spojte pomocí dvou dříve vyšroubovaných šroubů M10x25 (135).
- 3) Připevněte přední nosný rám (26), střední nosný rám (18) a zadní nosný rám (25) k základnímu rámu (3) pomocí šesti šroubů M10x60 (130), šesti podložek M10 (150) a šesti matic M10 (156).
- 4) Nasaďte krytku (100) na zadní stabilizátor (8).
- 5) Připevněte křížový rám (24) a zadní stabilizátor (8) k základnímu rámu (3) pomocí dvou šroubů M10x75 (127), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 6) Připevněte zadní vzpěru (36) ke křížovému rámu (24) pomocí jednoho šroubu M10x20 (134) a jedné podložky M10 (150).
- 7) Připevněte přední vzpěru (33) k základnímu rámu (3) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 8) Připevněte zadní svislý rám (37) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí dvou šroubů M10x60 (130), dvou podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 9) Spojte základní rám Leg-Press (40), zadní vzpěru (36) a přední vzpěru (33) pomocí čtyř šroubů M10x70 (128), osmi podložek M10 (150) a čtyř matic M10 (156).



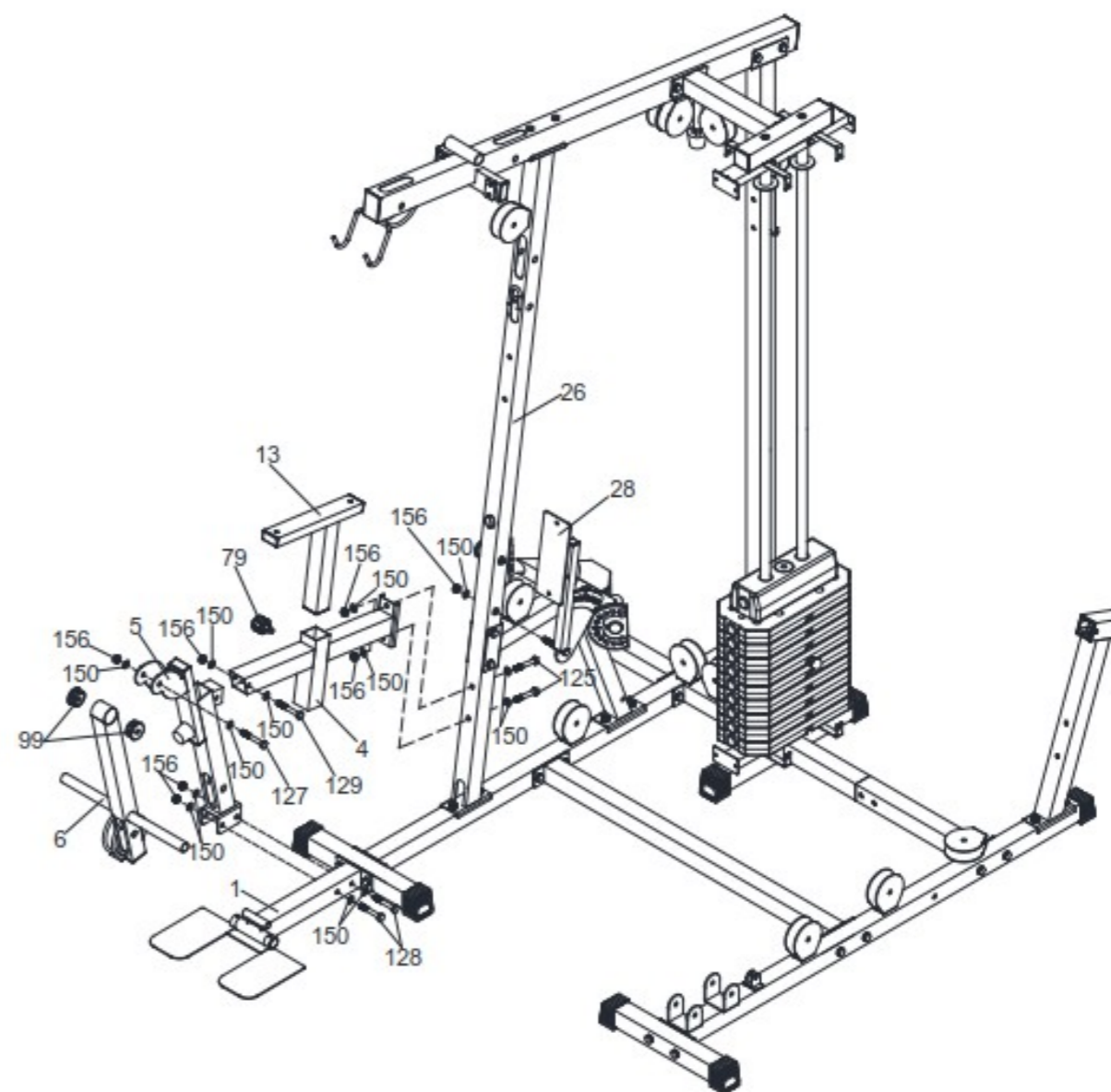
- 1) Nasadte spodní držák krycích plechů (46) na vodící tyče (10) a zajistěte šrouby M8x16 (142).
- 2) Nasadte čtyři gumové dorazy (87) na vodící tyče (10).
- 3) Nasadte zátěžové cihly (62) na vodící tyče (10)
- 4) Nasadte plastové vymezovací pouzdro (75) na trn nastavení zátěže (20) a zajistěte jej kolíkem (74).
- 5) Vložte hřídel pro nastavení zátěže (20) do zátěžových cihel (62).
- 6) Nasadte vrchní zátěžovou cihlu (61) na vodící tyče (10).
- 7) Vložte kolík pro nastavení zátěže (78) do libovolné díry mezi zátěžovými cihlami (62).
- 8) Položte plastovou podložku (76) na vrchní zátěžovou cihlu (61).



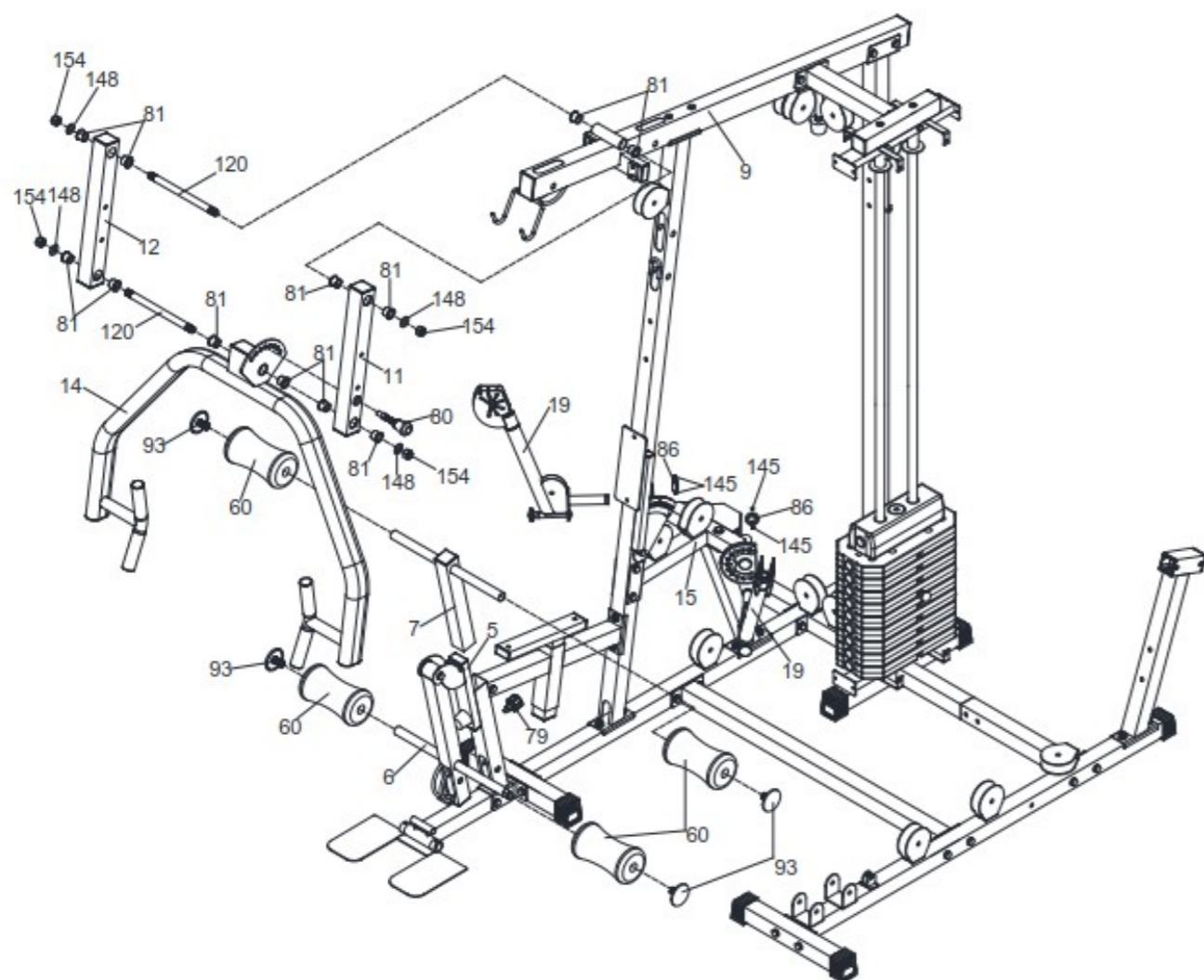
- 1) Připevněte horní nosník (9) k zadnímu nosnému rámu (25) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 2) Připevněte horní nosník (9) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M10x90 (125), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 3) Nasadte vrchní držák krycích plechů (45) na vodící tyče (10) a zajistěte šrouby M8x16 (142).
- 4) Připevněte doraz (118) k hornímu rámu (23) pomocí jednoho šroubu M10x65 (137) a dvou matic M10 (157).
- 5) Vyšroubujte dva šrouby M10x25 (135) z vodících tyčí (10).
- 6) Připevněte horní rám (23) k vodícím tyčím (10) pomocí dvou dříve vyšroubovaných šroubů M10x25 (135).
- 7) Připevněte horní rám (23) k hornímu nosníku (9) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 w(150) a dvou matic M10 (156).



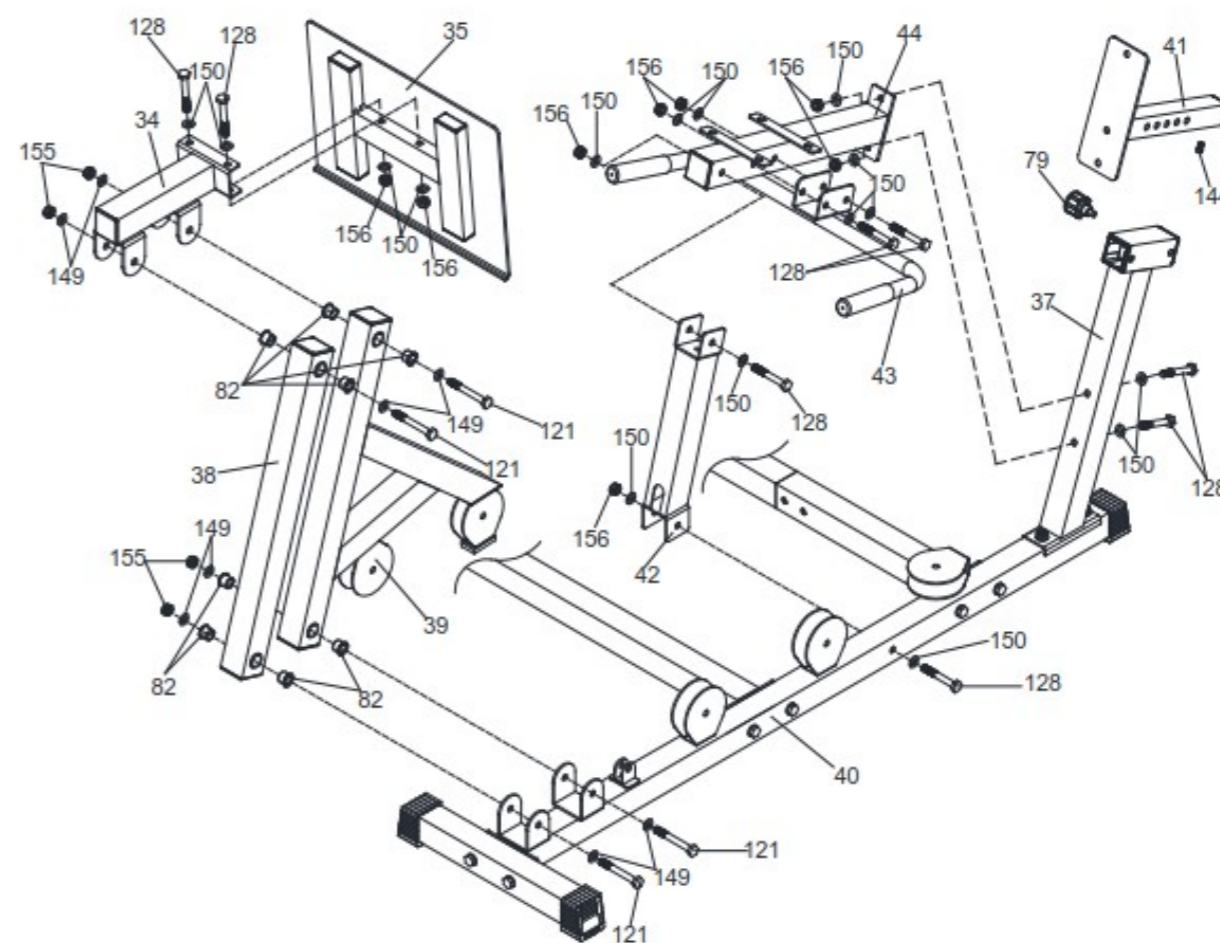
- 1) Připevněte držák (15) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 2) Připevněte držák (15) ke střednímu nosnému rámu (18) pomocí dvou šroubů M10x65 (129), dvou podložek (151), dvou podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 3) Připevněte spojovací rám k nášlapu (1) a přední stabilizátor (2) k základnímu rámu (3) pomocí dvou šroubů M10x75 (127), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 4) Připevněte nášlap (16) ke spojovacímu rámu nášlapu (1) pomocí osy (17) a zajistěte předmontovanými šrouby M5x5 (147).
- 5) Připevněte přední stabilizátor (2) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).



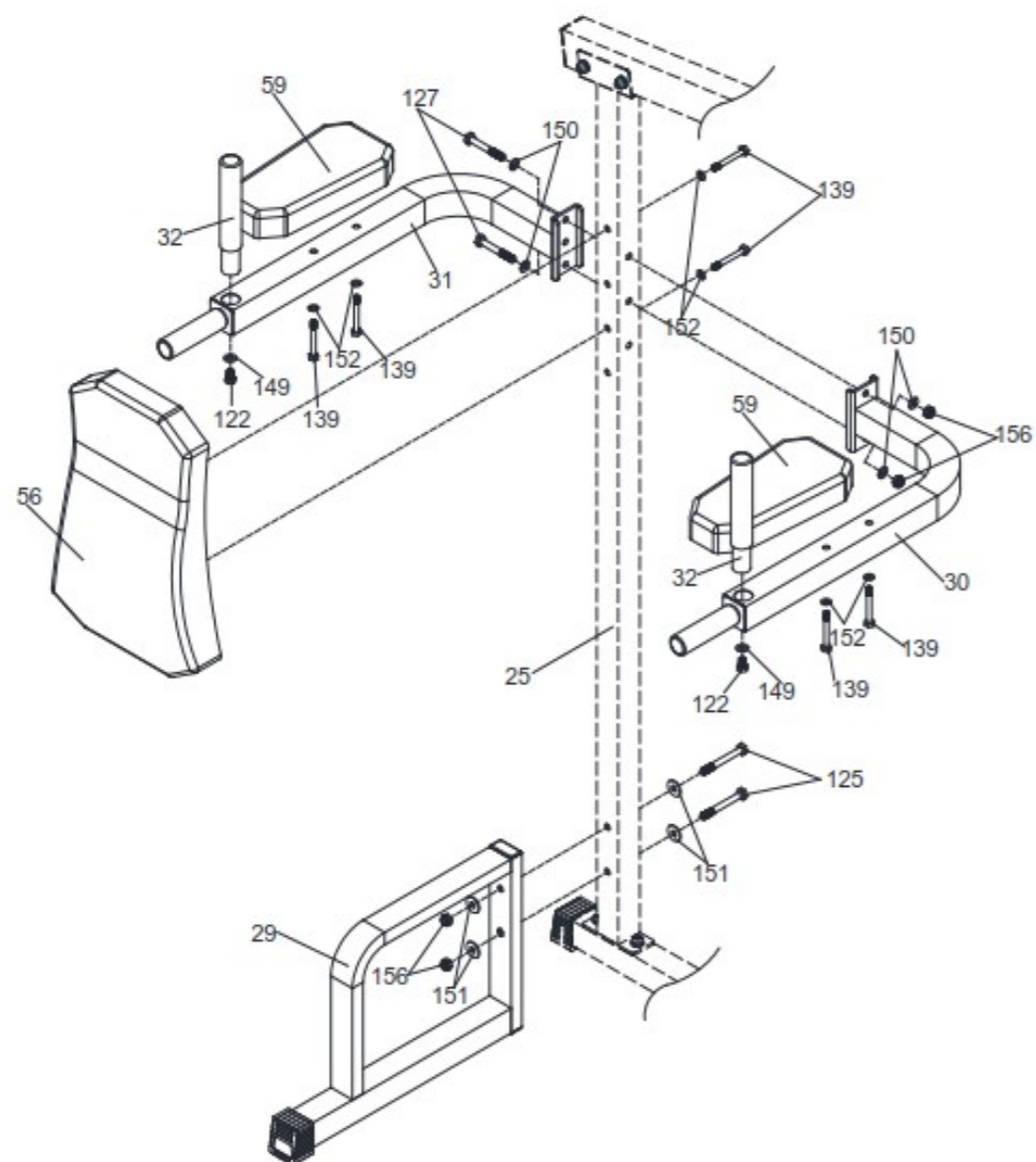
- 1) Připevněte držák opěradla (28) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí podložky M10 (150) a matice M10 (156).
- 2) Připevněte sedlový rám (4) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M10x90 (125), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 3) Připevněte svislý sedlový rám (5) k sedlovému rámu (4) pomocí jednoho šroubu M10x65 (129), dvou podložek M10 (150) a jedné matice M10 (156).
- 4) Připevněte svislý sedlový rám (5) ke spojovacímu rámu k nášlapu (1) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 5) Připevněte adaptér předkopávání (6) ke svislému sedlovému rámu (5), pomocí dvou plastových pouzder (99), jednoho šroubu M10x75 (127), dvou podložek M10 (150) a jedné matice M10 (156).
- 6) Nasuňte držák sedáku (13) do sedlového rámu (4) a zajistěte aretačním šroubem (79).



- 1) Nasuňte držák pěnových válců (7) do svislého sedlového rámu (5) a zajistěte aretačním šroubem (79).
- 2) Nasuňte pěnové válce (60) na adaptér předkopávání (6) a na držák pěnových válců (7) a zajistěte plastovými krytkami (93).
- 3) Nasuňte ramena (19) do držáku (15) a zajistěte ocelovými kroužky (86) se čtyřmi šrouby M6x6 (145).
- 4) Připevněte levý a pravý spojovací rám (11 a 12) k hornímu nosníku (9) pomocí závitové osy (120), šesti vymezovacích pouzder (86), dvou podložek M16 (146) a dvou matic M10 (154) Při montáži je třeba orientovat oba rámy (11 a 12) tak, aby byly otvory pro osy kladek (123) v obou rámech (11 a 12) ve stejné výšce.
- 5) Připevněte rameno (14) k levému a pravému spojovacímu rámu (11 a 12) pomocí šesti velkých pouzder (81), závitové osy (120), dvou podložek M16 (148) a dvou matic M16 (154).
- 6) Našroubujte aretační šroub (80) do levého spojovacího rámu (11).



- 1) Připevněte svislý sedlový rám Leg-Press (42) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí jednoho šroubu M10x70 (128), dvou podložek M10 (150) a jedné matice M10 (156).
- 2) Připevněte sedlový rám Leg-Press (44) k zadnímu svislému rámu (37) a ke svislému sedlovému rámu Leg-Press (42) pomocí tří šroubů M10x70 (128), šesti podložek M10 (150) a tří matic M10 (156).
- 3) Připevněte držadlo (43) k sedlovému rámu Leg-Press (44) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 4) Nasuňte držák opěradla (41) do zadního svislého rámu (37) a zajistěte aretačním šroubem (79). Do držáku opěradla (41) našroubujte šroub M6x10 (144).
- 5) Připevněte rámy opěrky nohou (38 a 39) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí dvou šroubů M12x85 (121), čtyř malých pouzder (82), čtyř podložek M12 (149) a dvou matic M12 (155) Pouzdra 82 jsou již předmontována.
- 6) Připevněte spojovací rám (34) k ráům opěrky nohou (38 a 39) pomocí dvou šroubů M12x85 (121), čtyř malých pouzder (82), čtyř podložek M12 (149) a dvou matic M12 (155).
- 7) Připevněte opěrku nohou (35) ke spojovacímu rámu (34) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).



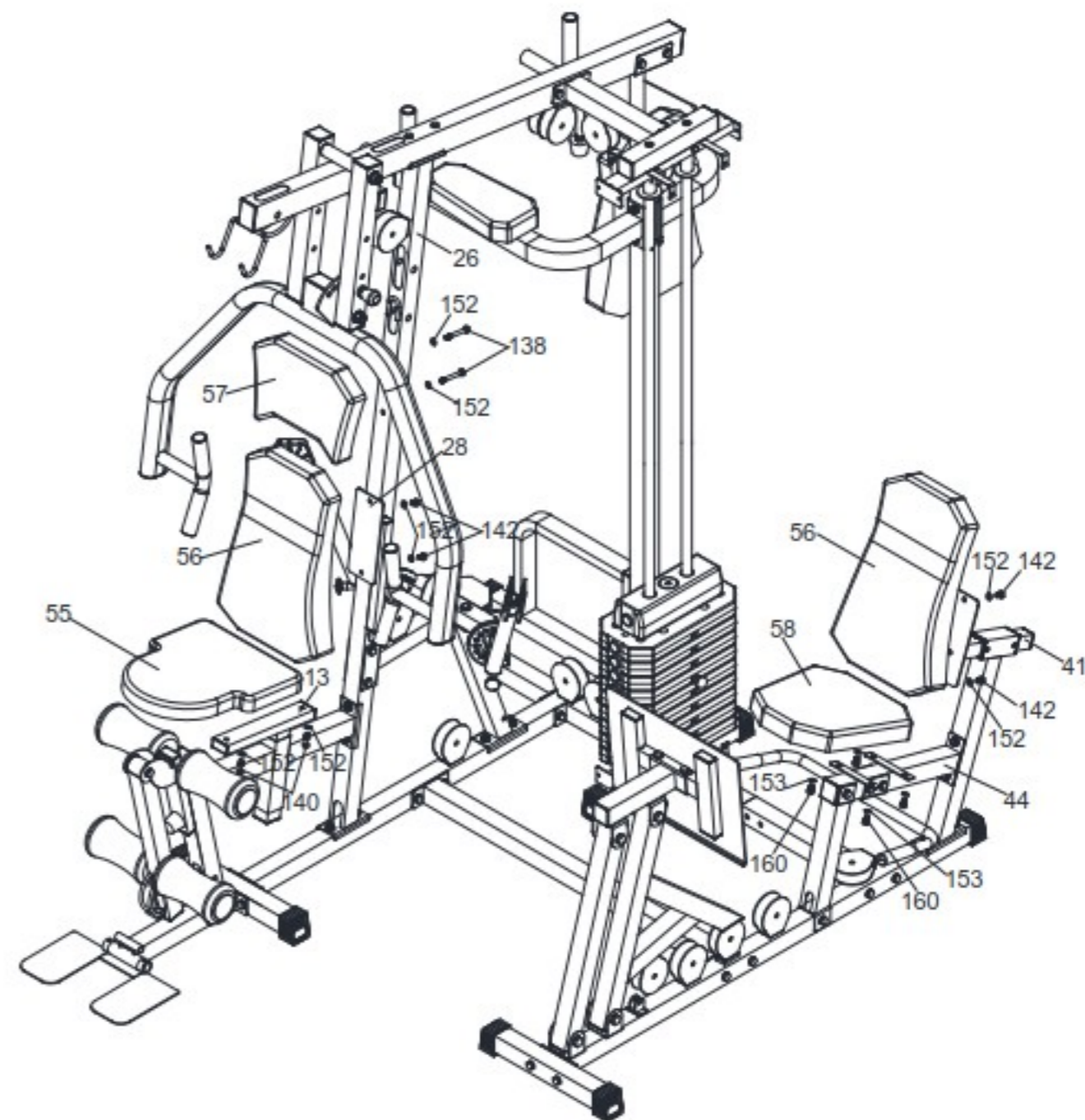
1) Připevněte pomocný stabilizátor (29) k zadnímu nosnému rámu (25) pomocí dvou šroubů M10x90 (125), čtyř podložek (151) a dvou matic M10 (156).

2) Připevněte bradla (30 a 31) k zadnímu nosnému rámu (25) pomocí dvou šroubů M10x75 (127), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).

3) Připevněte rukojeti (32) k bradlům (30 a 31) pomocí dvou šroubů M12x20 (122) a dvou podložek M12 (149).

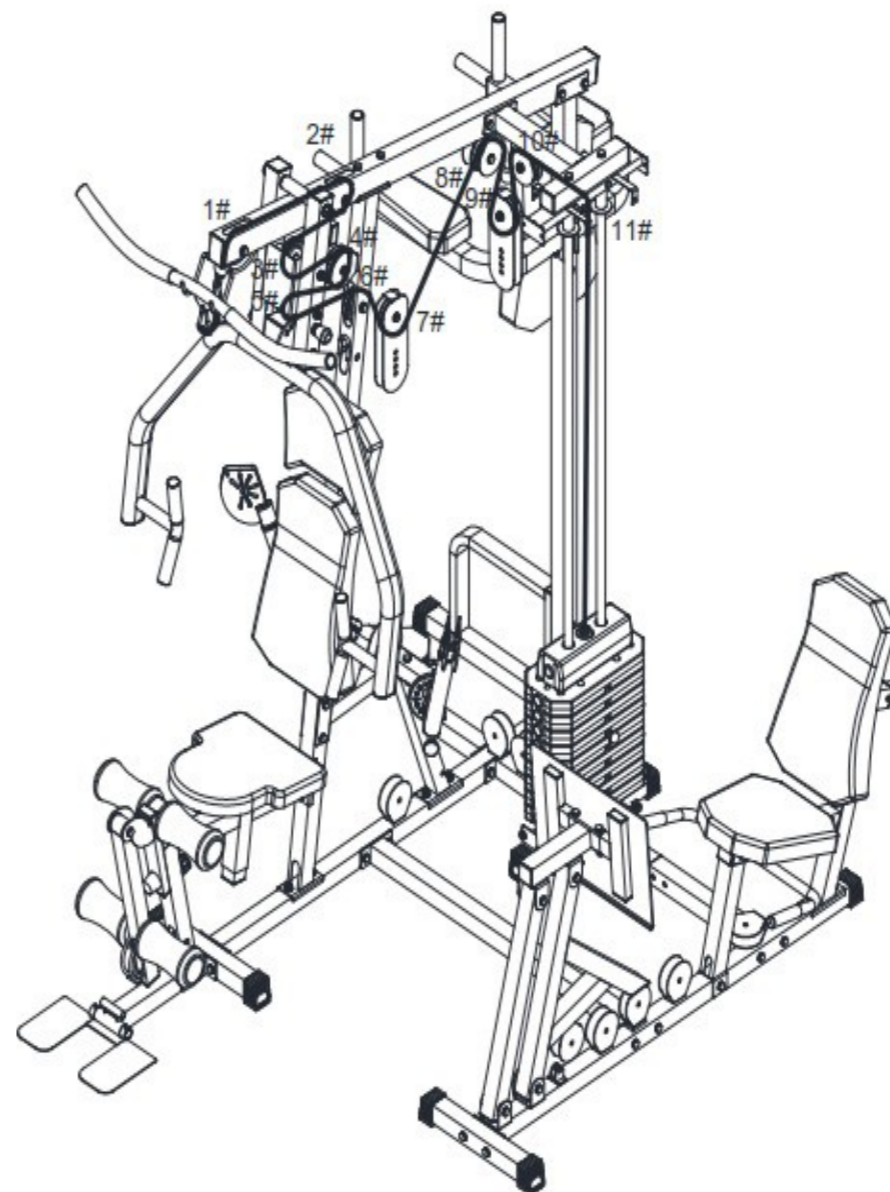
4) Připevněte opěrky rukou (59) k bradlům (30 a 31) pomocí čtyř šroubů M8x70 (139) a čtyř podložek M8 (152).

5) Připevněte zádivou opěrku (56) k zadnímu nosnému rámu (25) pomocí dvou šroubů M8x70 (139) a dvou podložek M8 (152).

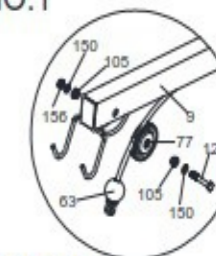




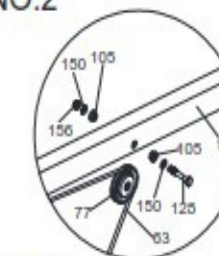
- 1) Připevněte hlavovou opěrku (57) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M8x85 (138) a dvou podložek M8 (152).
- 2) Připevněte zádovou opěrku (56) k držáku opěradla (28) pomocí dvou šroubů M8x16 (142) a dvou podložek M8 (152).
- 3) Připevněte sedák (55) k držáku sedáku (13) pomocí dvou šroubů M8x40 (140) a dvou podložek M8 (152).
- 4) Připevněte zádovou opěrku (56) k držáku opěradla (41) pomocí dvou šroubů M8x16 (142) dvou podložek M8 (152).
- 5) Připevněte sedák (58) k sedlovému rámu (44) pomocí čtyř šroubů M6x20 (160) a čtyř podložek M6 (153).



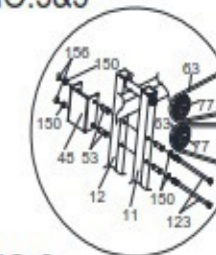
NO.1



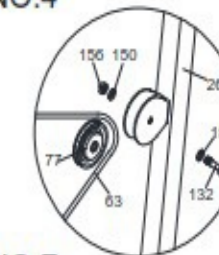
NO.2



NO.3&5



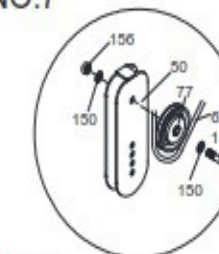
NO.4



NO.6



NO.7



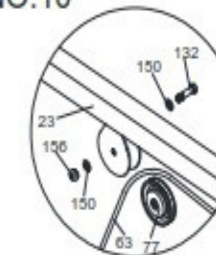
NO.8



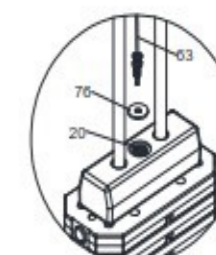
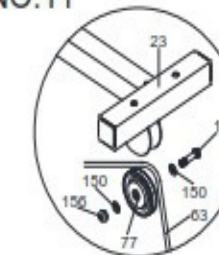
NO.9



NO.10



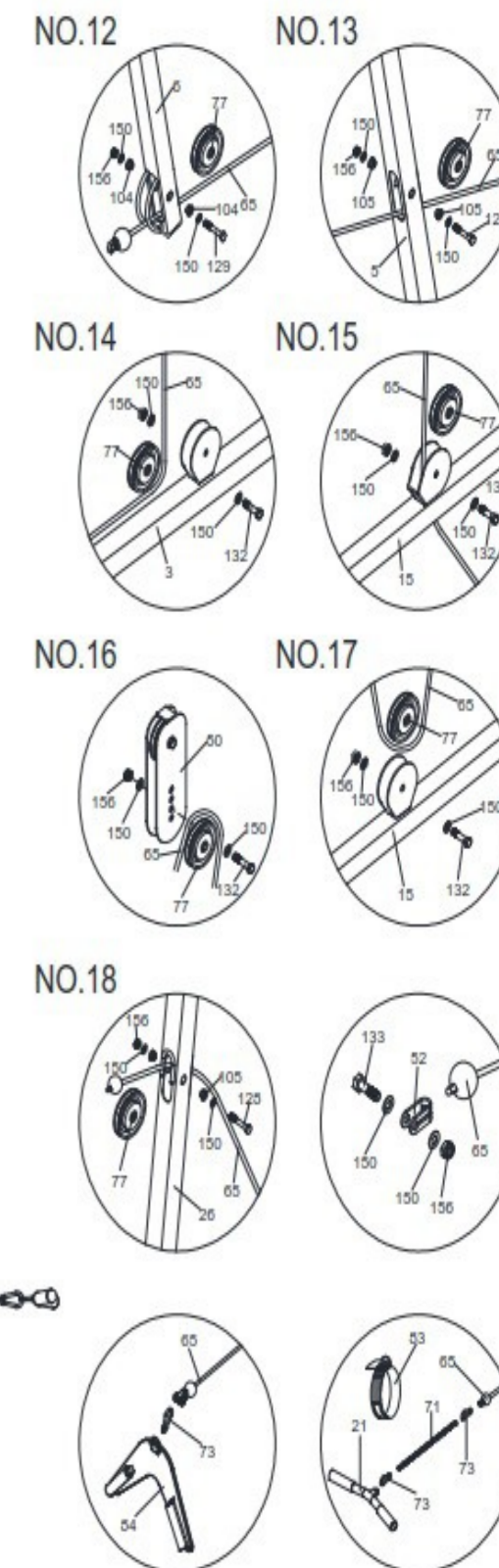
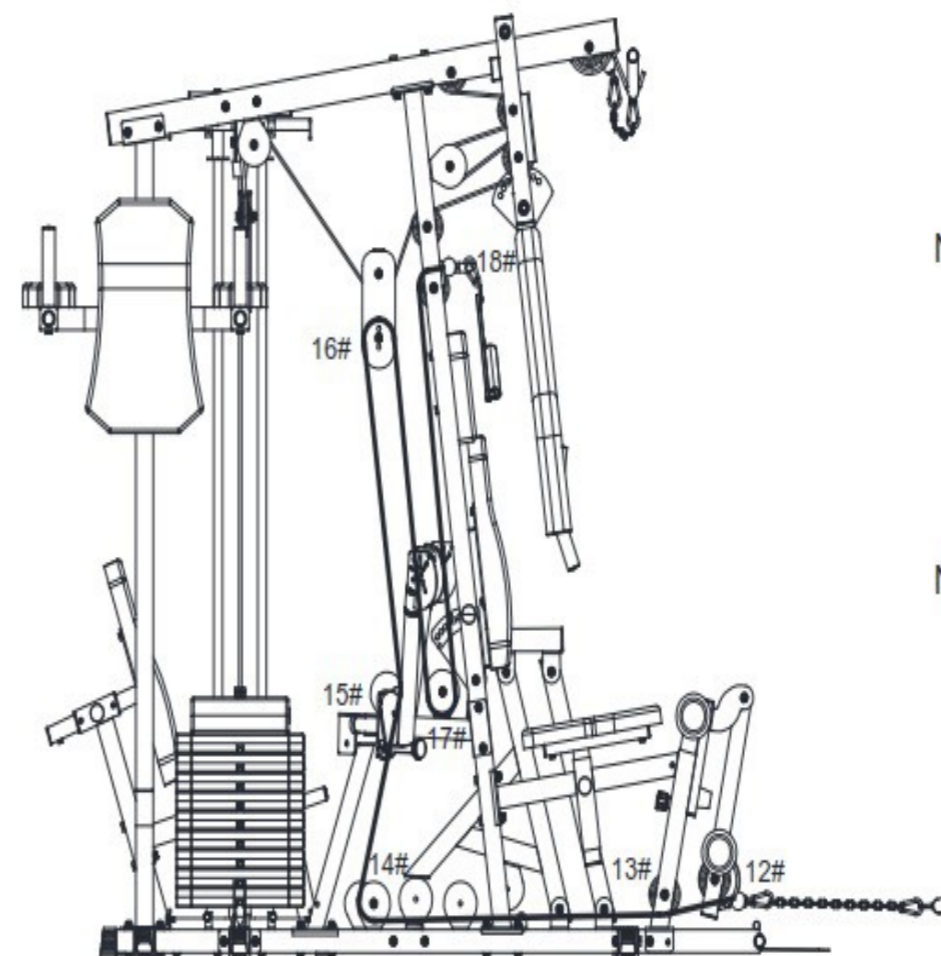
NO.11





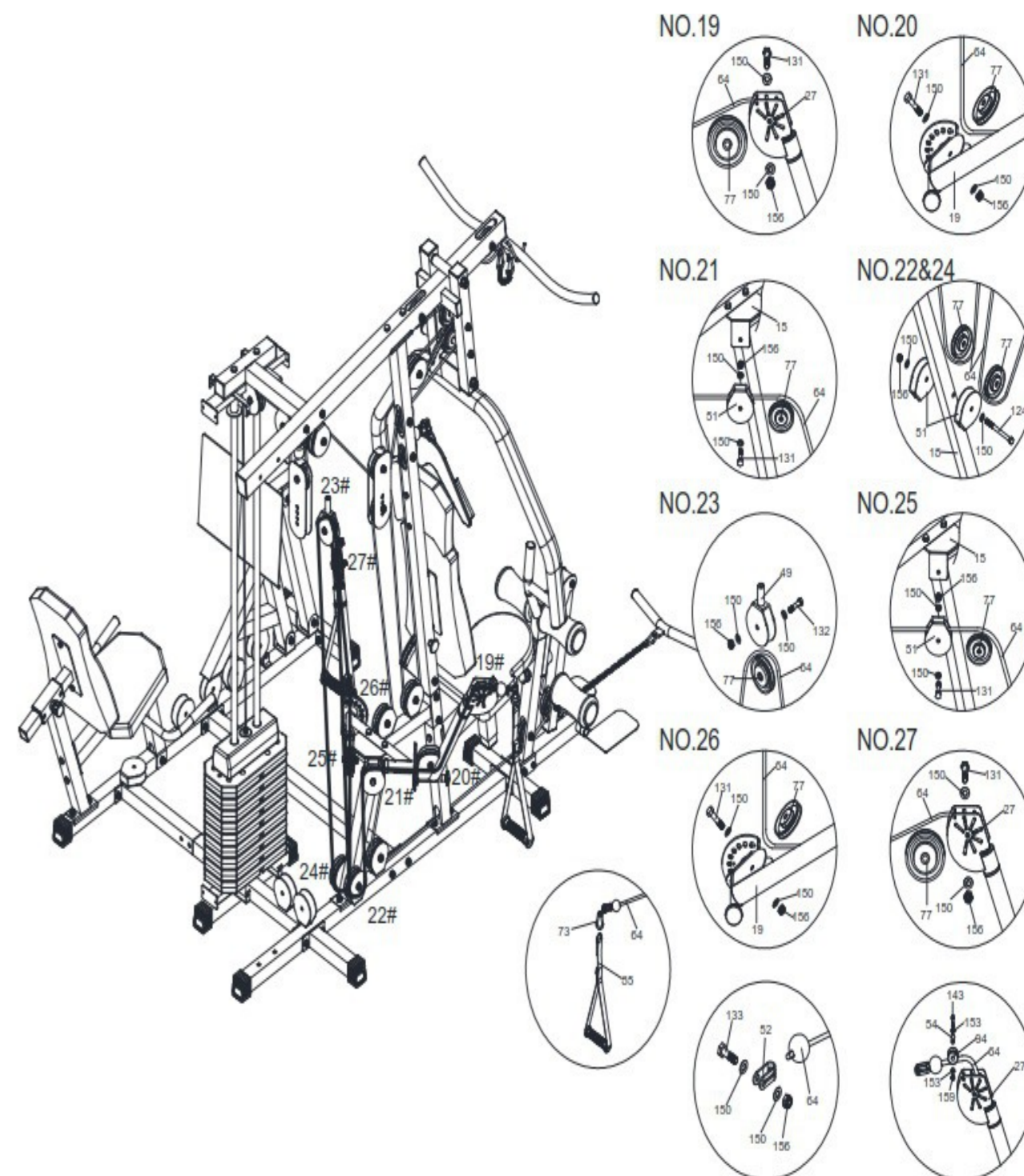
- 1) Provlékněte horní lano (63) dle přiloženého obrázku.
- 2) Připevněte kladku č.1 a č.2 (77) k hornímu nosníku (9) pomocí dvou šroubů M10x70 (128), čtyř dlouhých pouzder (105), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 3) Připevněte kladku č.3 (77) mezi levý a pravý spojovací rám (11 a 12) pomocí šroubu M10x235 (123), dvou podložek M10 (150), krytu kladek (48), dvou vymežovacích válečků (53) a matice M10 (156).
- 4) Připevněte kladku č.4 (77) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 5) Připevněte kladku č.5 (77) mezi levý a pravý spojovací rám (11 a 12) pomocí šroubu M10x235 (123), dvou podložek M10 (150), krytu kladek (48), dvou vymežovacích válečků (53) a matice M10 (156).
- 6) Připevněte kladku č.6 (77) do předního nosného rámu (26) pomocí šroubu M10x70 (128), dvou podložek M10 (150), dvou dlouhých plastových pouzder (105) a matice M10 (156).
- 7) Připevněte kladku č.8 (77) k hornímu nosníku (9) pomocí šroubu M10x85 (126), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 8) Připevněte kladky č.10 a č.11 k hornímu rámu (23) pomocí dvou šroubů M10x45 (132), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 9) Našroubujte konec lana (63) do trnu nastavení zátěže (20).
- 10) Sestavte kladky č.7 a č.9. Vložte kladku (77) do držáku kladky (50) a připevněte pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156). Poté kladky zavěste na lano (63) na své místo dle obrázku v návodu.
- 11) Připevněte adaptér horní kladky (22) k lanu (63) pomocí krátkého řetězu (72) a dvou karabin (73).

- 1) Připevněte hlavovou opěrku (57) k přednímu nosnému rámu (26) pomocí dvou šroubů M8x85 (138) a dvou podložek M8 (152).
- 2) Připevněte zádovou opěrku (56) k držáku opěradla (28) pomocí dvou šroubů M8x16 (142) a dvou podložek M8 (152).
- 3) Připevněte sedák (55) k držáku sedáku (13) pomocí dvou šroubů M8x40 (140) a dvou podložek M8 (152).
- 4) Připevněte zádovou opěrku (56) k držáku opěradla (41) pomocí dvou šroubů M8x16 (142) a dvou podložek M8 (152).
- 5) Připevněte sedák (58) k sedlovému rámu (44) pomocí čtyř šroubů M6x20 (160) a čtyř podložek M6 (153).



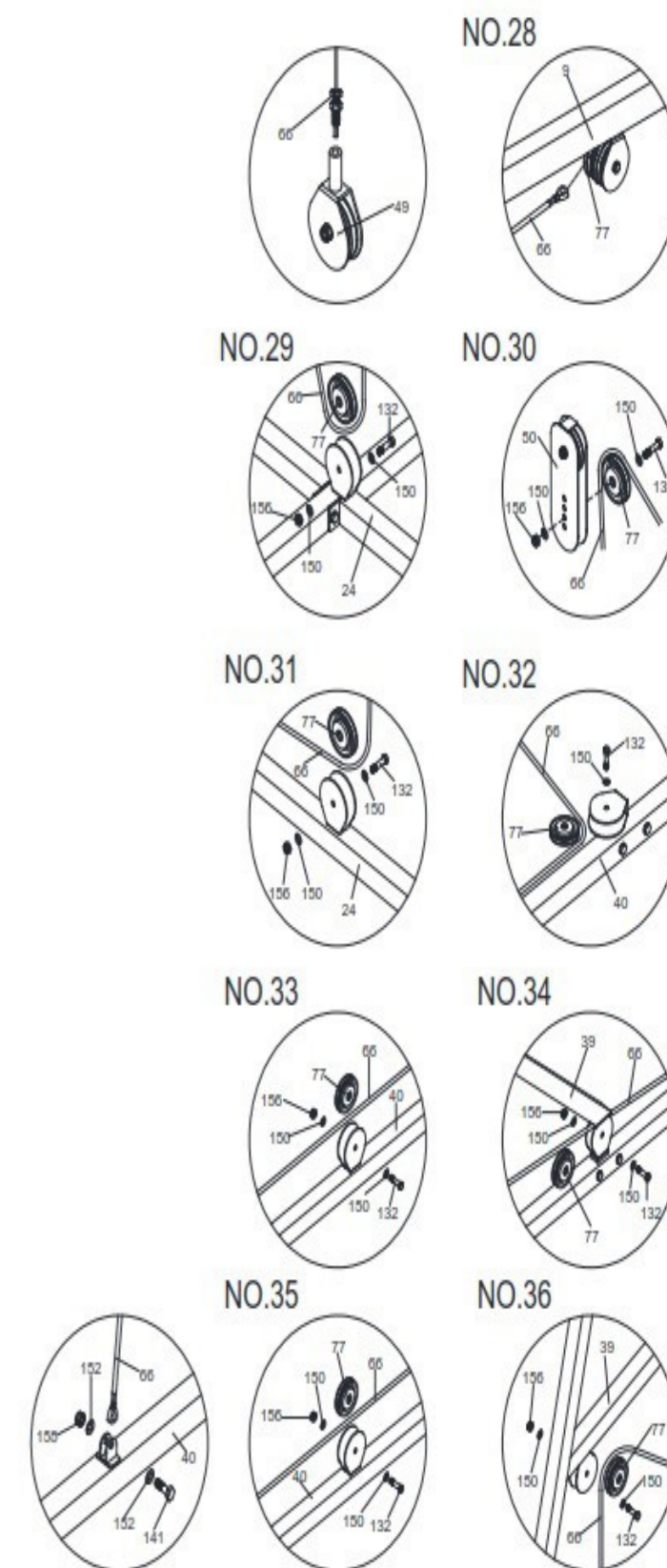
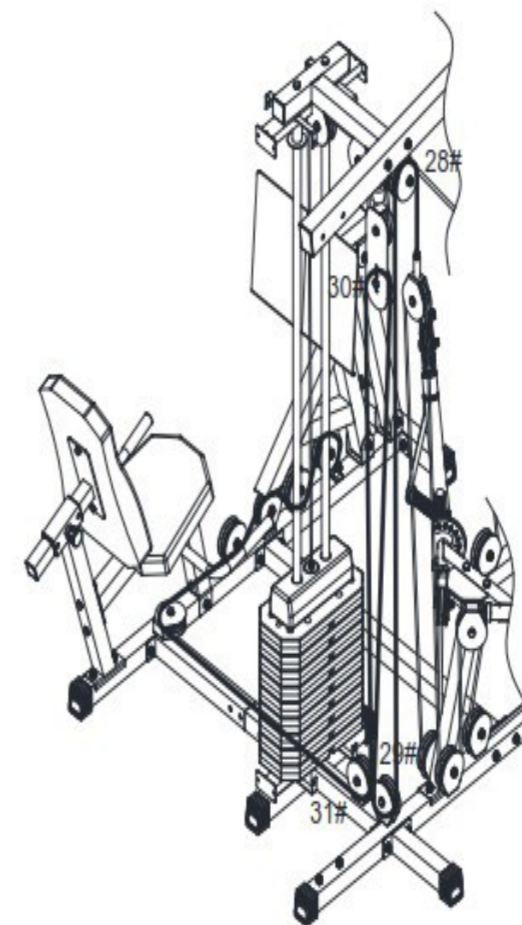
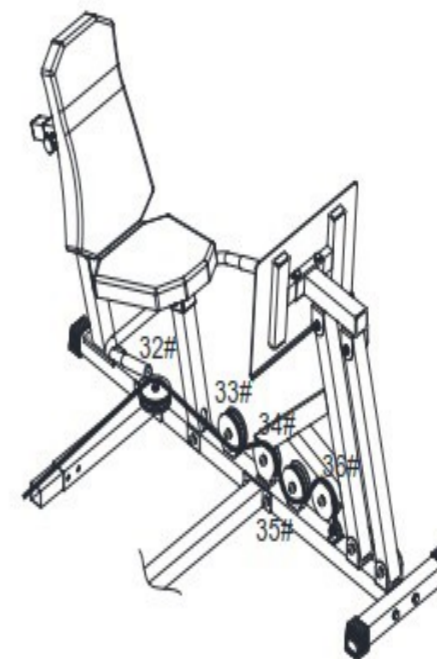


- 1) Provlékněte spodní lano (65) dle přiloženého obrázku.
- 2) Připevněte kladku č.12 (77) do adaptéru předkopávání (6) pomocí šroubu M10x65 (129), dvou krátkých plastových pouzder (104), dvou podložek M10 (150) a jedné matice M10 (156).
- 3) Připevněte kladku č.13 (77) do svislého sedlového rámu (5) pomocí šroubu M10x70 (128), dvou dlouhých plastových pouzder (105), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 4) Připevněte kladku č.14 (77) do základního rámu (3) pomocí jednoho šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 5) Připevněte kladku č. 15 (77) do držáku (15) pomocí jednoho šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 6) Připevněte kladku č. 16 do držáku kladky (50) pomocí jednoho šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 7) Připevněte kladku č. 17 (77) do držáku (15) pomocí jednoho šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 8) Připevněte kladku č. 18 (77) do předního nosného rámu (26) pomocí jednoho šroubu M10x70 (128), dvou dlouhých pouzder (105), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 9) Navlékněte na konec lana (65) gumovou kouli a nasadte zakončení lana (52). Našroubujte do zakončení lana (52) šroub M10x35 (133) se dvěma podložkami M10 (150) a jednou maticí M10 (156).
- 10) Připevněte adaptér spodní kladky (21) na spodní konec lana (65) pomocí dlouhého řetězu (71) a dvou karabin (73). Připevněte textilní adaptér (84) k vrchnímu konci lana (65) pomocí karabiny (73).



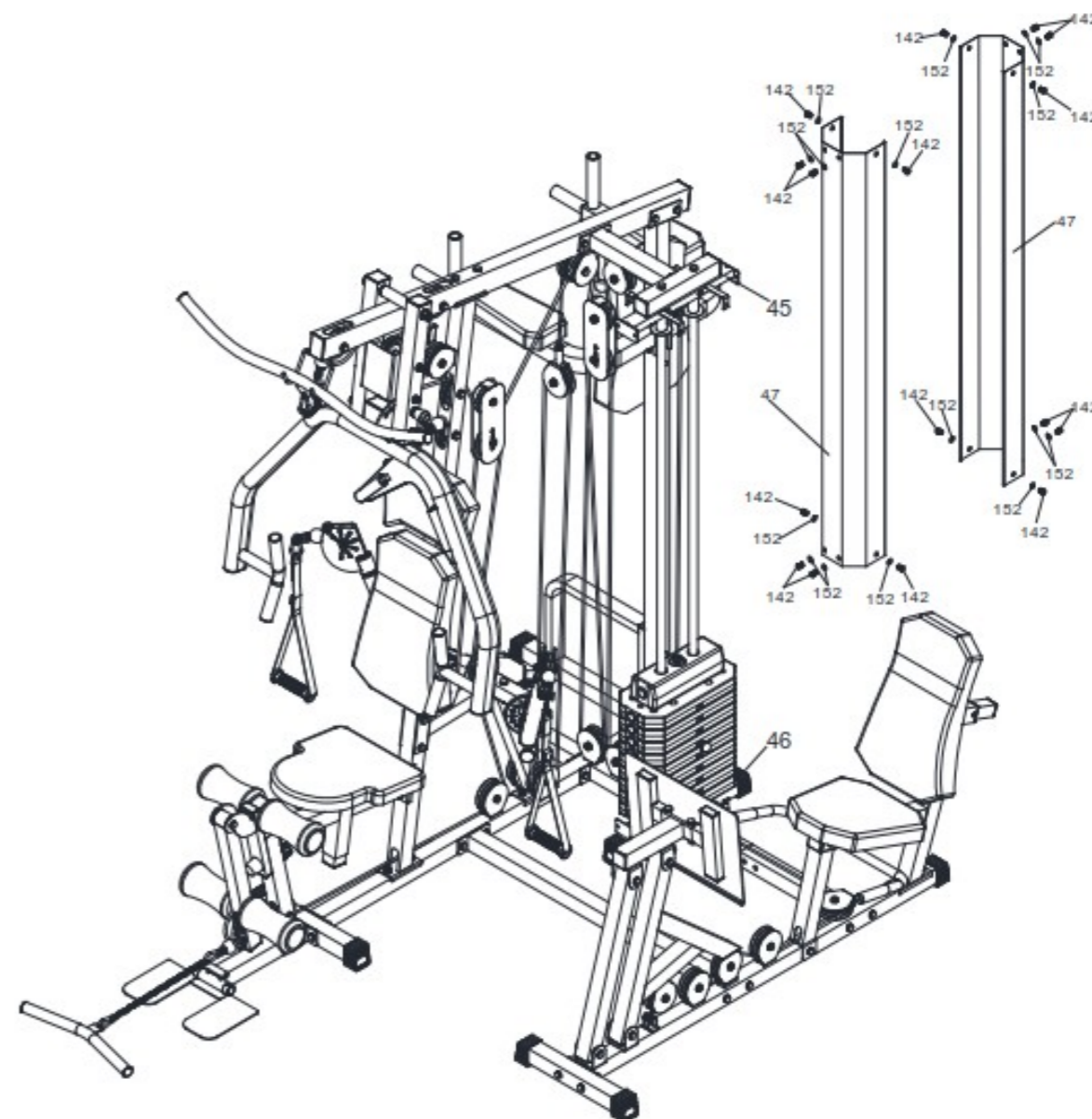


- 1) Protáhněte lano (64) dle přiloženého obrázku.
- 2) Navlékněte na oba konce lana (64) gumové koule a nasadte zakončení lana (52). Našroubujte do zakončení lana (52) šroub M10x35 (133) se dvěma podložkami M10 (150) a maticí M10 (156).
- 3) Připevněte kladky č. 19 a č. 27 (77) do otočných kladek (27) pomocí dvou šroubů M10x50 (131), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156). Vložte dva vymežovací válečky (54) do dvou válečků (94). Následně vložte válečky do otočných kladek (27). Pro připevnění použijte šroub M6x45 (143), dvě podložky M6 (153) a matici M6 (159).
- 4) Připevněte kladky č. 20 a č. 26 (77) do ramen (19) pomocí dvou šroubů M10x50 (131), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 5) Připevněte kladky č. 21 a č. 25 (77) k držáku (15) s pomocí dvou držáků kladky (51), dvou šroubů M10x50 (131), čtyř podložek M10 (150) a dvou matic M10 (156).
- 6) Připevněte kladky č. 22 a č. 24 (77) ke střednímu nosnému rámu (18) pomocí dvou držáků kladky (51), šroubu M10x125 (124), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 7) Připevněte kladku č. 23 (77) do držáku kladky (49) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 8) Připevněte držadla (85) k oběma koncům lana (64) pomocí karabin (73).

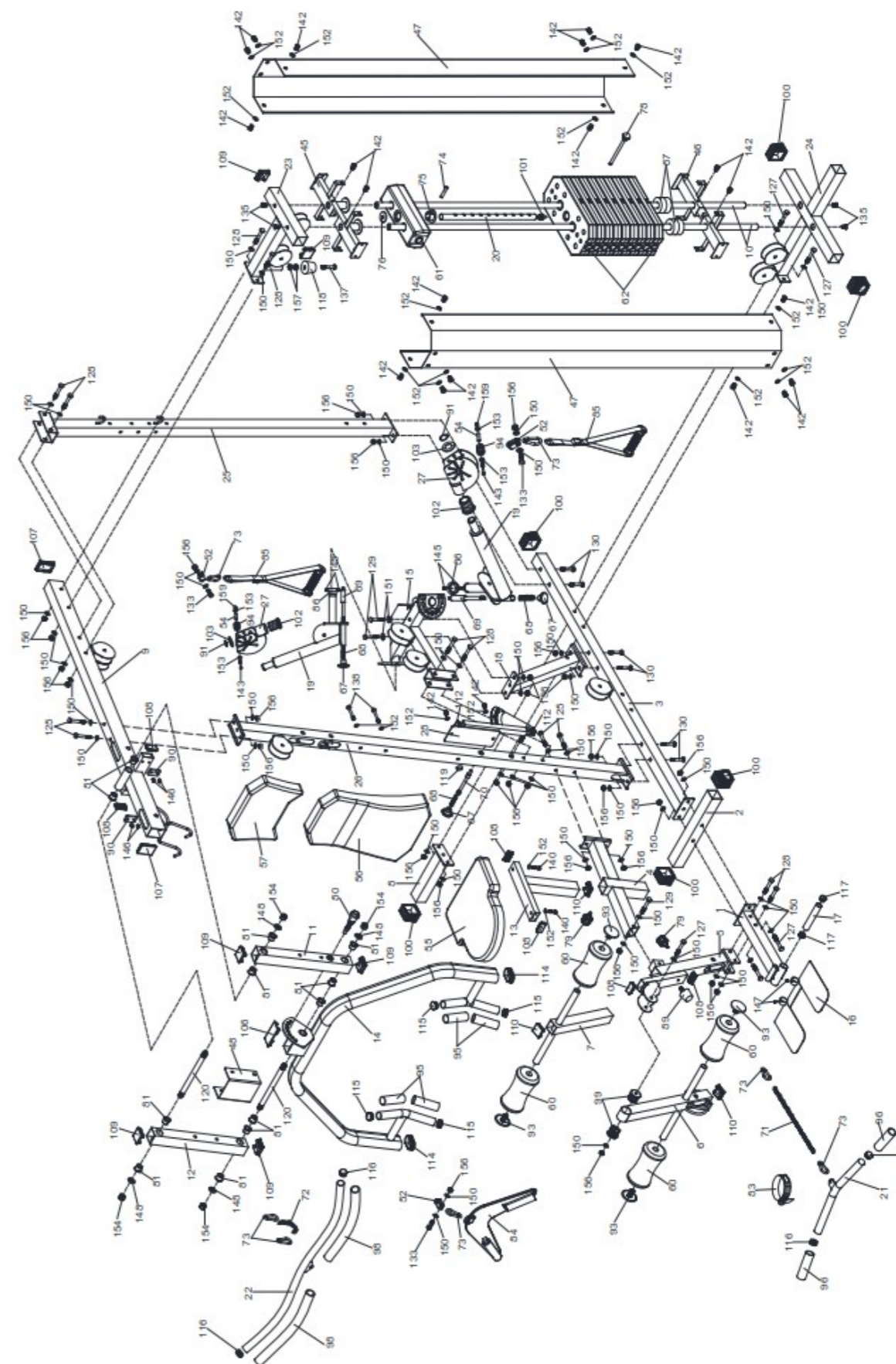
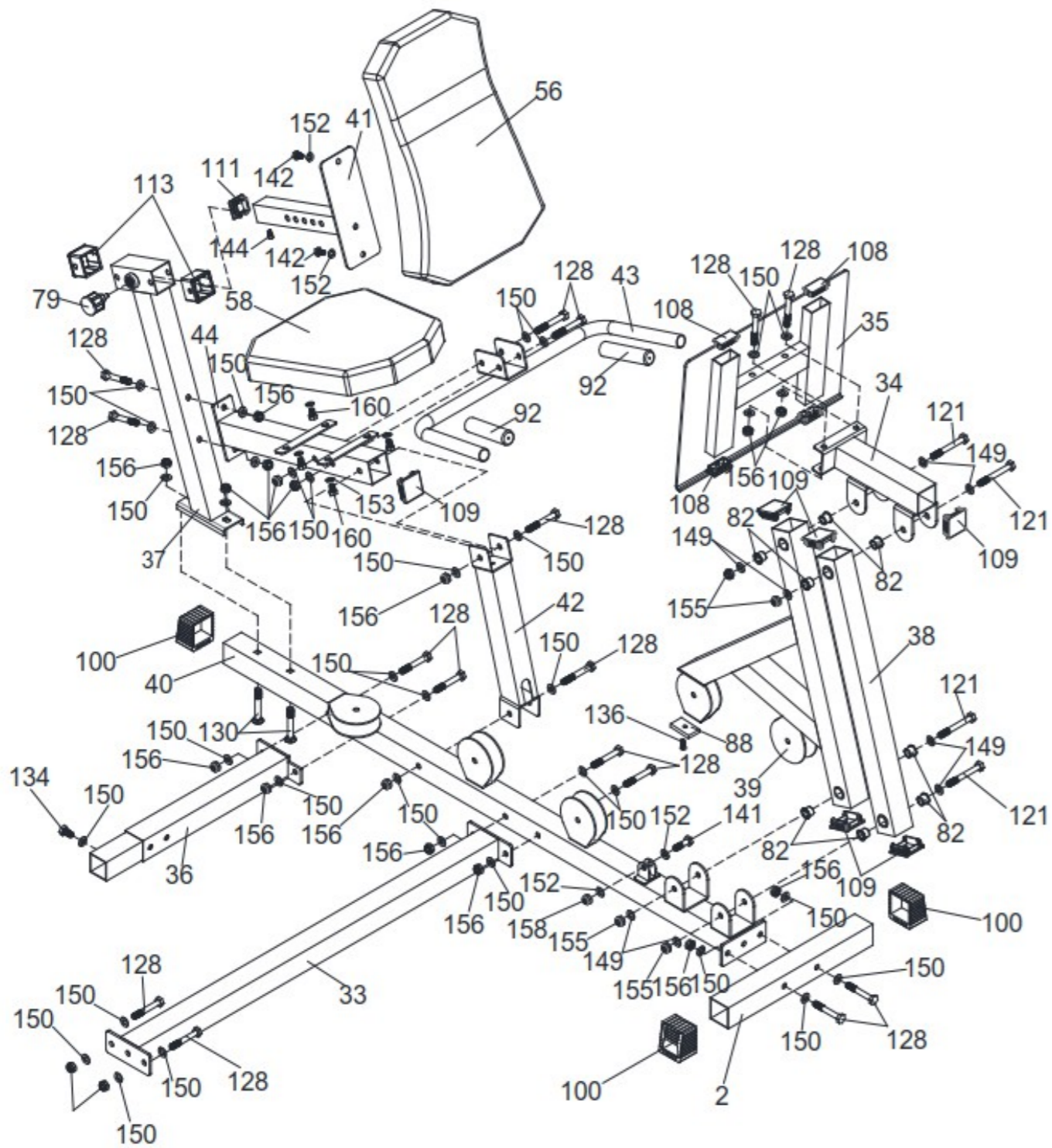




- 1) Protáhněte lano (66) dle přiloženého obrázku.
- 2) Našroubujte konec lana (66) do držáku kladky (49).
- 3) Připevněte kladku č.28 (77).
- 4) Připevněte kladku č. 29 (77) ke křížovému rámu (24) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a jedné matice M10 (156).
- 5) Připevněte kladku č. 30 (77) do držáku kladky (50) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a jedné matice M10 (156).
- 6) Připevněte kladku č. 31 (77) ke křížovému rámu (24) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a jedné matice M10 (156).
- 7) Připevněte kladku č. 32 (77) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí šroubu M10x45 (132) a podložky M10 (150).
- 8) Připevněte kladku č. 33 (77) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 9) Připevněte kladku č. 34 (77) k rámu opěrky nohou (39) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 10) Připevněte kladku č. 35 (77) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 11) Připevněte kladku č. 36 (77) k rámu opěrky nohou (39) pomocí šroubu M10x45 (132), dvou podložek M10 (150) a matice M10 (156).
- 12) Připevněte konec lana (66) k základnímu rámu Leg-Press (40) pomocí jednoho šroubu M8x30 (141), dvou podložek M8 (152) a jedné matice M8 (158).



- 1) Připevněte krycí plechy závaží (47) k vrchnímu a spodnímu držáku krycích plechů (45 a 46), pomocí šestnácti šroubů M8x16 (142) a šestnácti podložek M8 (152).





VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Posouzení Vašeho stavu lékařem je obzvláště důležité, jste-li starší 35 let nebo trpíte jakýmkoli zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si 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 rozprouštění 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.



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. Protažení kolenních šlach

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



3. Protažení lýtek a Achillových šlach

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



4. Protažení kvadricepsu

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



5. Protažení vnitřní strany stehna

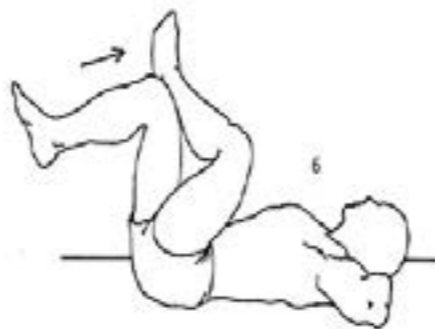
Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pociťově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.





6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžďové 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. 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 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. Protážení tricepsových svalů

Vestojte 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 protážení dosáhneme opřením zvednutého lokte o zeď. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



9. Protážení prsních svalů

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



ÚDRŽBA

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

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 Prodávajícím 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 vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



Prosím přečítajte 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: 130kg. 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. Prevedte 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 nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.

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



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

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



ZOZNAM DIELOV

1 Spojovací rám k nášlapu - 1 ks	2 Přední stabilizátor - 2 ks	3 Základní rám - 1 ks	4 Sedlový rám - 1 ks	5 Svislý sedlový rám - 1 ks
6 Adaptér předkopávání - 1 ks	7 Držák pěnových válců - 1 ks	8 Zadní stabilizátor - 1 ks	9 Horní nosník - 1 ks	10 Vodící tyče - 2 ks
11 Levý spojovací rám - 1 ks	12 Pravý spojovací rám - 1 ks	13 Držák sedla - 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 hodní 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 Otočný držák kladky - 2 ks	28 Držák opěrady - 1 ks	29 Pomocný stabilizátor - 1 ks	30 Levé bradlo - 1 ks
31 Pravé bradlo - 1 ks	32 Rukojeť - 2 ks	33 Přední vzpěra - 1 ks	34 Spojovací rám - 1 ks	35 Opěrka nohou - 1 ks
36 Zadní vzpěra - 1 ks	37 Zadní svislý rám - 1 ks	38 Rám opěrky nohou - 1 ks	39 Rám opěrky nohou - 1 ks	40 Základní rám leg-press - 1 ks
41 Držák opěrady - 1 ks	42 Svislý sedlový rám leg-press - 1 ks	43 Držadlo - 1 ks	44 Sedlový rám leg-press - 1 ks	45 Vrchní držák krycích plechů - 1 ks






ZOZNAM DIELOV

46 Spodní držák krycích plechů - 1 ks	47 Krycí plech závaží - 2 ks	48 Kryt kladek - 1 ks	49 Držák kladky - 1 ks	50 Držák kladky - 2 ks
51 Držák kladky - 4 ks	52 Zakončení lana - 3 ks	53 Vymezovací váleček (ø 16Xø 11) - 4 ks	54 Vymezovací váleček (ø 10Xø 7) - 2 ks	55 Sedák - 1 ks
56 Zádová opěrka - 3 ks	57 Hlavová opěrka - 1 ks	58 Sedák - 1 ks	59 Opěrka rukou - 2 ks	60 Pěnový váleček - 4 ks
61 Vrchní zátěžová cihla - 1 ks	62 Zátěžová cihla - 9 ks	63 Lano - 1 ks	64 Lano - 1 ks	65 Lano - 1 ks
66 Lano - 1 ks	67 Krytka - 3 ks	68 Pružina - 3 ks	69 Čep dlouhý - 2 ks	70 Čep krátký - 1 ks
71 Řetěz dlouhý - 1 ks	72 Řetěz krátký - 1 ks	73 Karabina - 7 ks	74 Zajišťovací kolík - 1 ks	75 Plastové vymezovací pouzdro - 1 ks
76 Plastová podložka - 1 ks	77 Kladka - 36 ks	78 Kolík pro nastavení zátěže - 1 ks	79 Aretační šroub - 3 ks	80 Aretační šroub - 1 ks
81 Pouzdro velké - 12 ks	82 Pouzdro malé - 8 ks	83 Kotníkový adaptér - 1 ks	84 Adaptér - 1 ks	85 Držadlo - 2 ks
86 Ocelový kroužek - 2 ks	87 Doraz zátěžových cihel - 4 ks	88 Doraz - 1 ks	89 Doraz - 1 ks	90 Zarážka - 2 ks



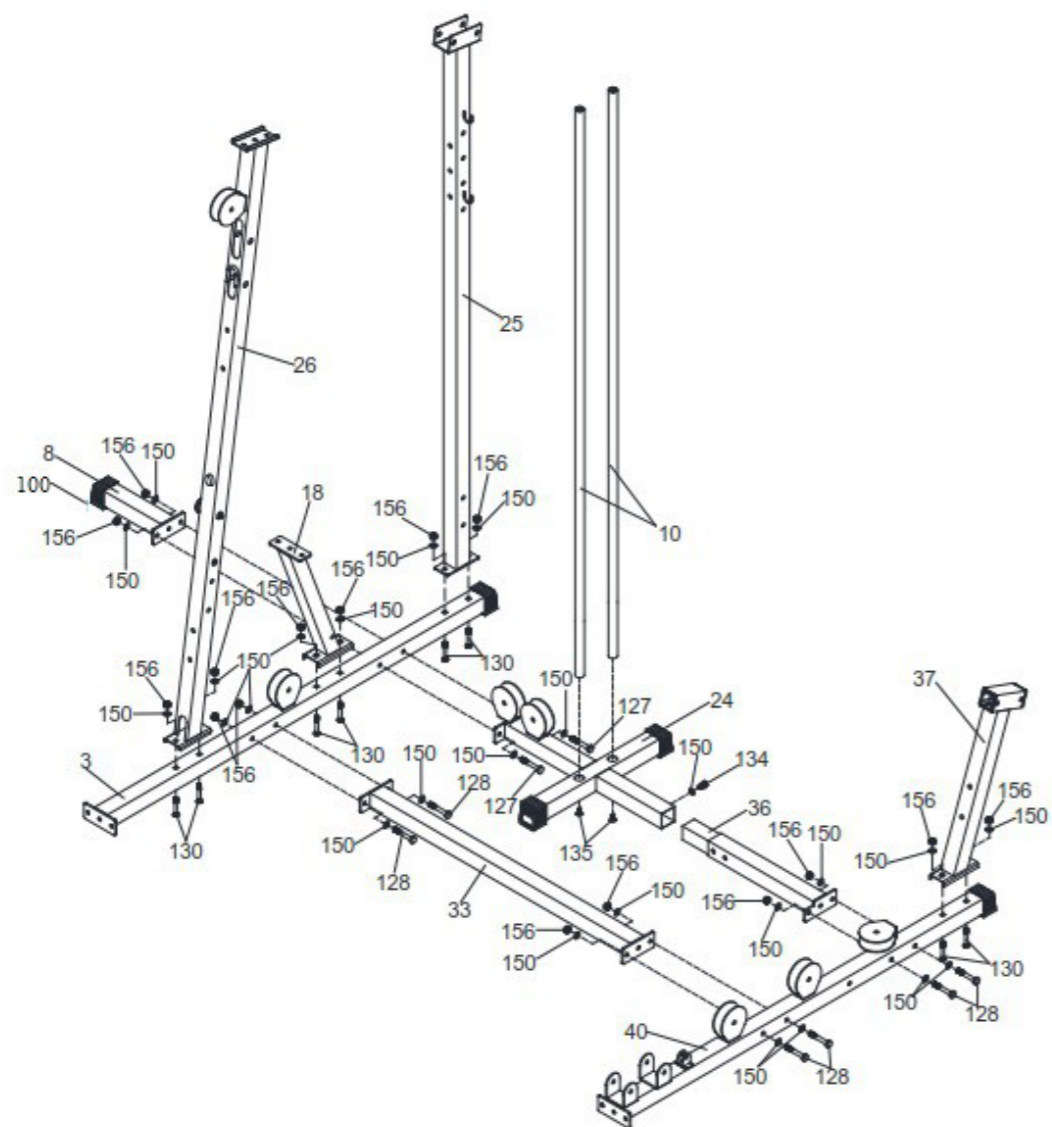
ZOZNAM DIELOV

91  Kroužek 2 ks	92  Madlo 2 ks	93  25mm Plastová krytka 4 ks	94  Váleček 2 ks	95  Ø 32X125mm rukojeť 4 ks
96  Ø 30X125mm rukojeť 4 ks	97  Ø 30X170mm rukojeť 2 ks	98  Ø 30X425mm rukojeť 2 ks	99  Plastové vymešovaci pouzdro (Ø 50XØ 11) - 2 ks	100  50mm krytka 10 ks
101  Zakončení trnu nastavení zátěže - 1 ks	102  Plastové pouzdro (Ø 45XØ 26) - 2 ks	103  Pouzdro (Ø 45XØ 26) 2 ks	104  Pouzdro 2 ks	105  Pouzdro 10 ks
106  50x100mm krytka 1 ks	107  50x70mm krytka 2 ks	108  25x50mm krytka 12 ks	109  50mm krytka 12 ks	110  45mm krytka 3 ks
111  38mm krytka 1 ks	112  25mm krytka 2 ks	113  50x38mm vymešovaci pouzdro - 2 ks	114  41.6x70mm krytka 2 ks	115  32mm krytka 4 ks
116  30mm krytka 8 ks	117  25mm krytka 2 ks	118  Zarážka 1 ks	119  Zarážka 1 ks	120  Závitová osa 2 ks
121  M12x85mm šroub 4 ks	122  M12x20mm šroub 2 ks	123  M10x235mm šroub 2 ks	124  M10x125mm šroub 1 ks	125  M10x90mm šroub 6 ks
126  M10x85mm šroub 1 ks	127  M10x75mm šroub 7 ks	128  M10x70mm šroub 29 ks	129  M10x65mm šroub 4 ks	130  M10x60mm šroub 8 ks
131  M10x50mm šroub 6 ks	132  M10x45mm šroub 18 ks	133  M10x35mm šroub 3 ks	134  M10x20mm šroub 1 ks	135  M10x25mm šroub 4 ks

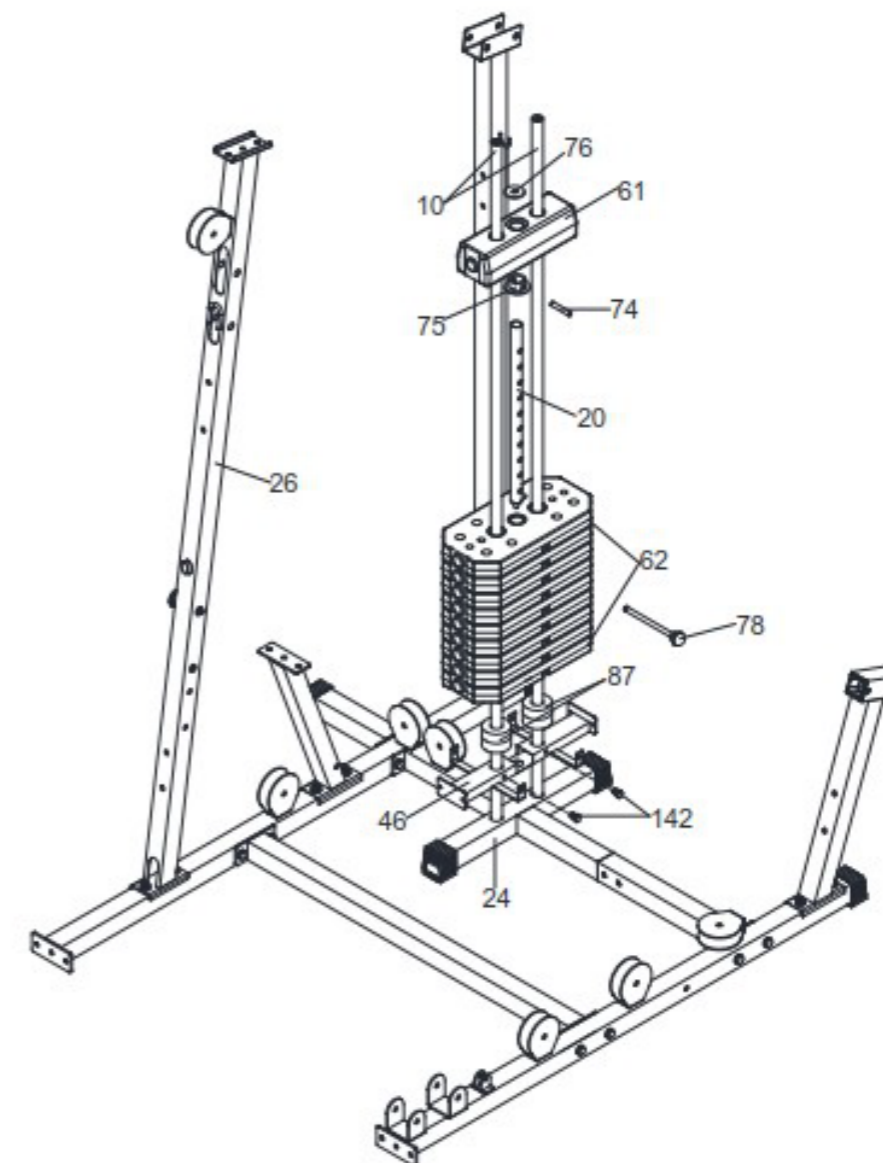


ZOZNAM DIELOV

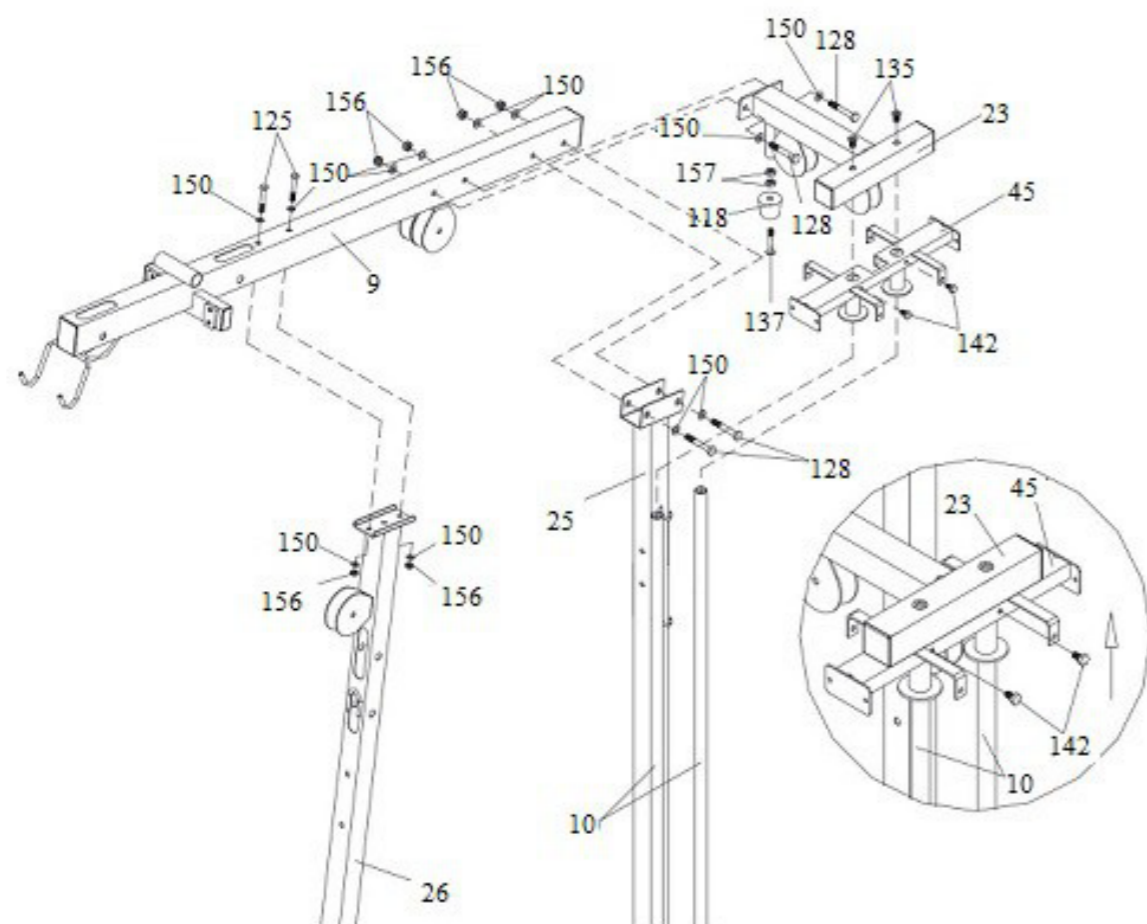
136  M10x20mm šroub 1 ks	137  M10x65mm šroub 1 ks	138  M8x85mm šroub 2 ks	139  M8x70mm šroub 6 ks	140  M8x40mm šroub 2 ks
141  M8x30mm šroub 1 ks	142  M8x16mm šroub 24 ks	143  M6x45mm šroub 2 ks	144  M6x10mm šroub 1 ks	145  M6x6mm šroub 4 ks
146  M5x10mm šroub 4 ks	147  M5x5mm šroub 2 ks	148  M16 podložka 4 ks	149  M12 podložka 10 ks	150  M10 podložka 157 ks
151  Podložka (Ø 28XØ 10) - 6 ks	152  M8 podložka 32 ks	153  M6 podložka 8 ks	154  M16 Matice 4 ks	155  M12 Matice 4 ks
156  M10 Matice 85 ks	157  M10 Matice 2 ks	158  M8 Matice 1 ks	159  M6 Matice 2 ks	160  M6x20mm šroub 4 ks



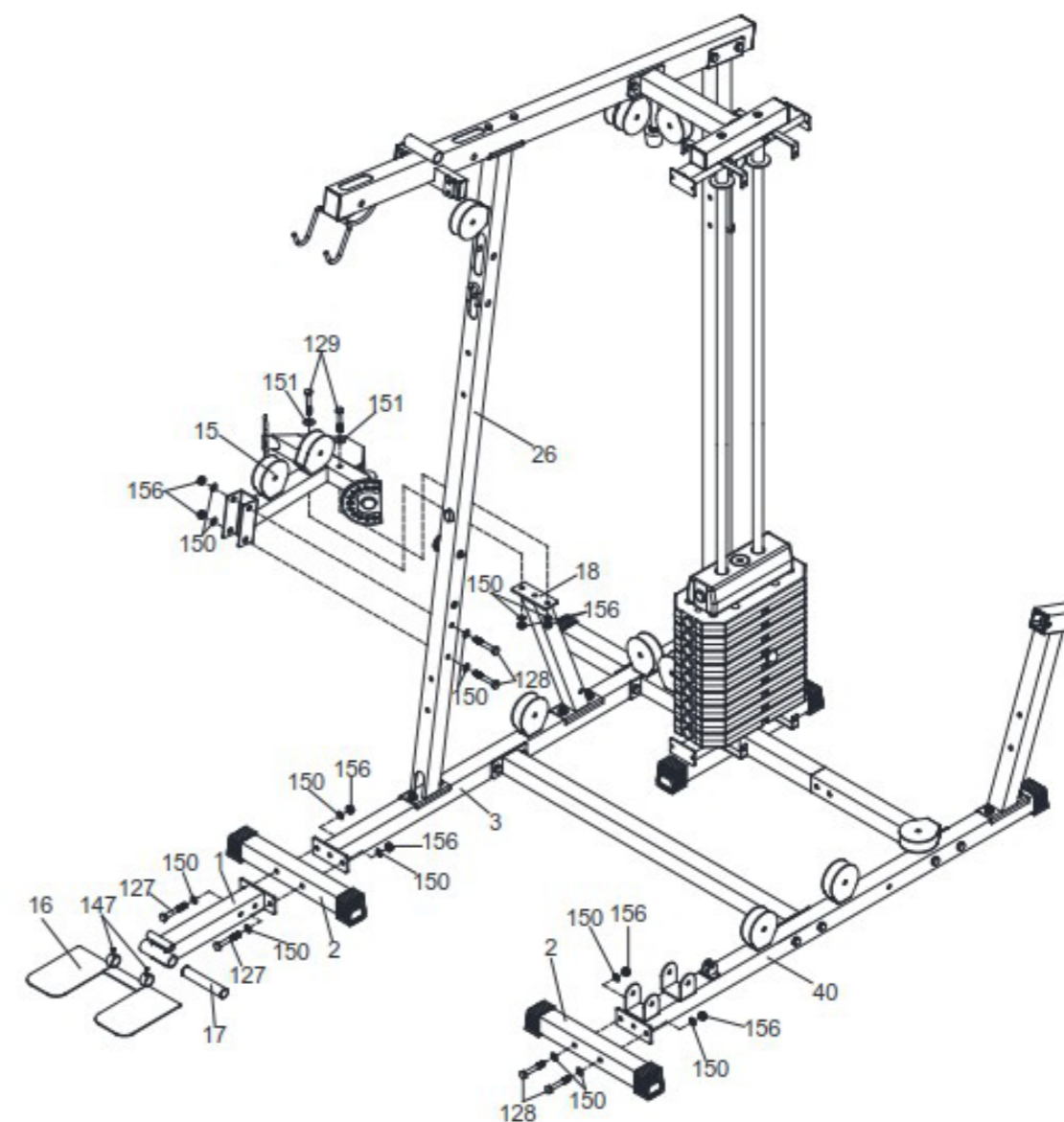
- 1) Vyšróbujte dva šróby M10x25 (135) z vodiacich tyčí (10).
- 2) Vložte vodiace tyče (10) do rízkového rámu (24) a spojte pomocou dvoch skôr vyšróbovaných šróbov M10x25 (135).
- 3) Pripevnite predný nosný rám (26), stredný nosný rám (18) a zadný nosný rám (25) k základnému rámu (3) pomocou šiestich šróbov M10x60 (130), šiestich podložiek M10 (150) a šiestich matíc M10 (156).
- 4) Nasadte krytku (100) na zadný stabilizátor (8).
- 5) Pripevnite křížový rám (24) a zadný stabilizátor (8) k základnému rámu (3) pomocou dvoch šróbov M10x75 (127), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 6) Pripevněte zadní vzperu (36) ke křížovému rámu (24) pomocí jednoho šroubu M10x20 (134) a jedné podložky M10 (150).
- 7) Pripevnite prednú vzperu (33) k základnému rámu (3) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 8) Pripevnite zadný zvislý rám (37) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou dvoch šróbov M10x60 (130), dvoch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 9) Spojte základný rám Leg-Press (40), zadnú vzperu (36) a prednú vzperu (33) pomocou štyroch šróbov M10x70 (128), ôsmich podložiek M10 (150) a štyroch matíc M10 (156).



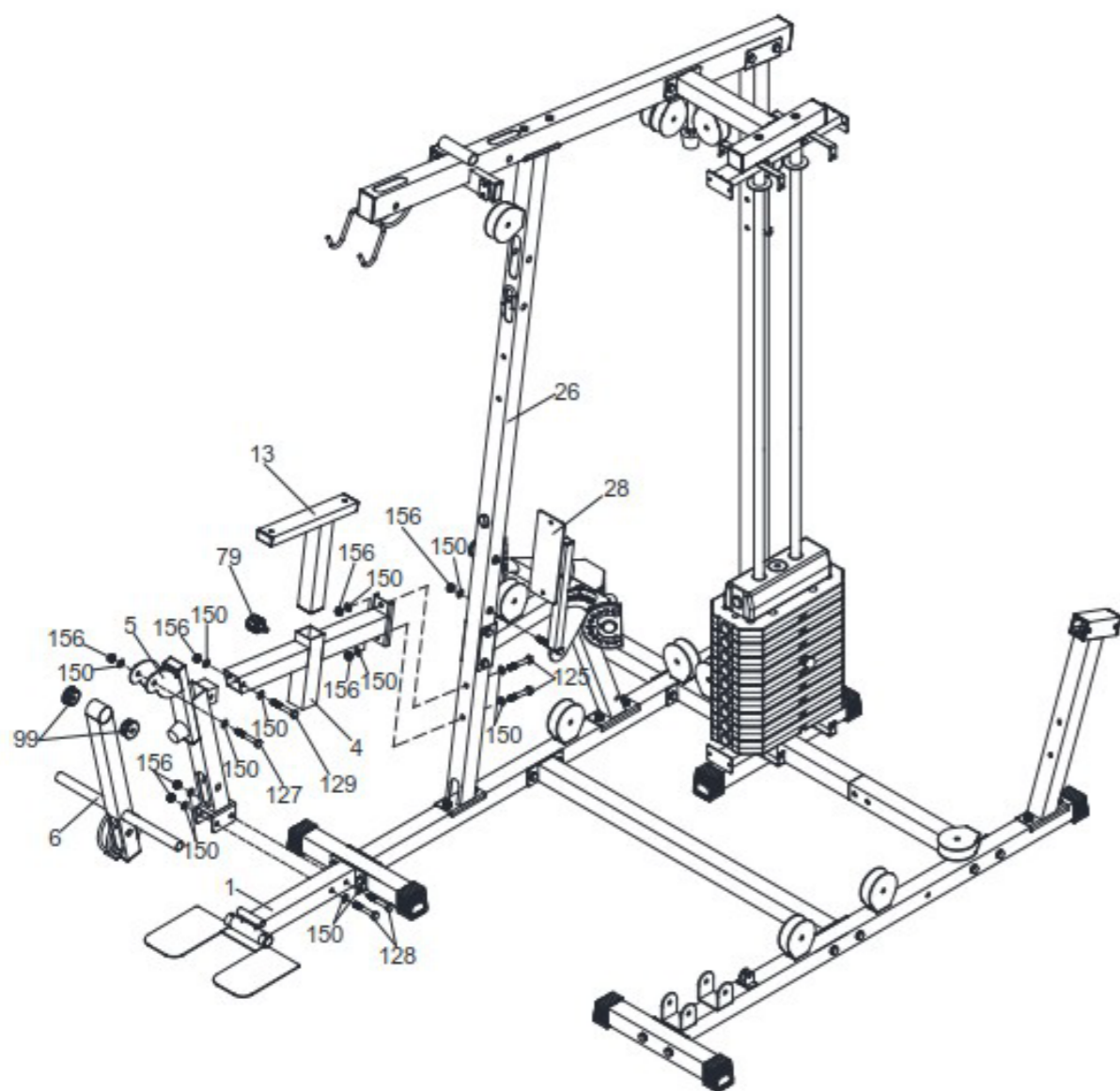
- 1) Nasadte spodný držiak krycích plechov (46) na vodiace tyče (10) a zaistite šróby M8x16 (142).
- 2) Nasadte štyri gumové dorazy (87) na vodiace tyče (10).
- 3) Nasadte zát'azové tehly (62) na vodiace tyče (10)
- 4) Nasadte plastové vymezovacie pouzdro (75) na trň nastavenia zát'aže (20) a zaistite ich kolíkom (74).
- 5) Vložte hriadel' pre nastavenie zát'aže (20) do zát'ažových tehli (62).
- 6) Nasadte vrchnú zát'ažovú tehlu (61) na vodiace tyče (10).
- 7) Vložte kolík pre nastavenie zát'aže (78) do ľubovol'nej diery medzi zát'ažovými tehliami (62).
- 8) Položte plastovú podložku (76) na vrchnú zát'ažovú tehlu (61).



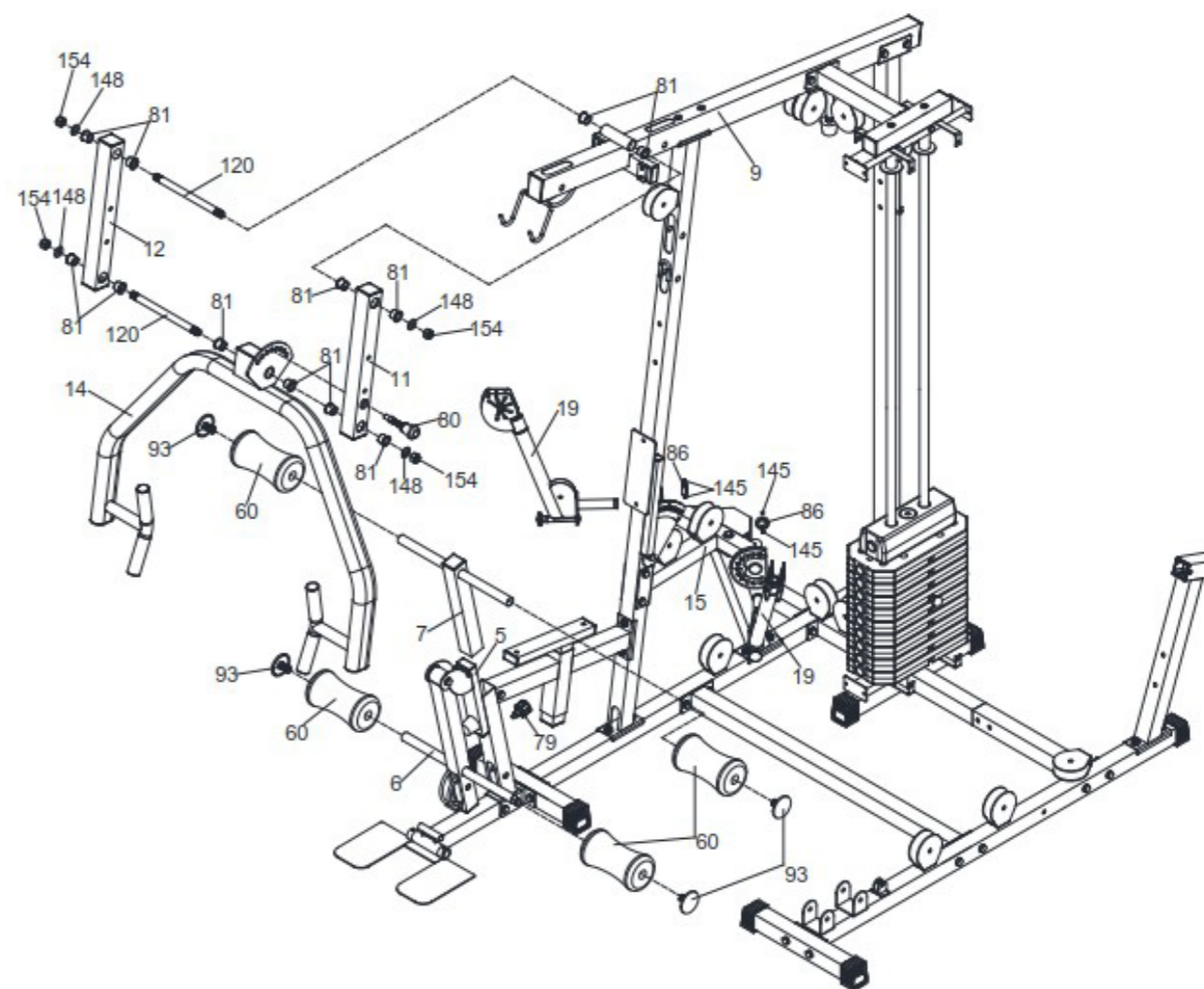
- 1) Pripevnite horný nosník (9) k zadnému nosnému rámu (25) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 2) Pripevnite horný nosník (9) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch šróbov M10x90 (125), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 3) Nasadte vrchný držiak krycích plechov (45) na vodiace tyče (10) a zaistite šróby M8x16 (142).
- 4) Pripevnite doraz (118) k hornému rámu (23) pomocou jedného šróbu M10x65 (137) a dvoch matíc M10 (157).
- 5) Vyšrobujte dva šróby M10x25 (135) z vodiacich tyčí (10).
- 6) Pripevnite horný rám (23) k vodiacim tyčiam (10) pomocou dvoch skôr vyšrobovaných šróbov M10x25 (135).
- 7) Pripevnite horný rám (23) k hornému nosníku (9) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156)



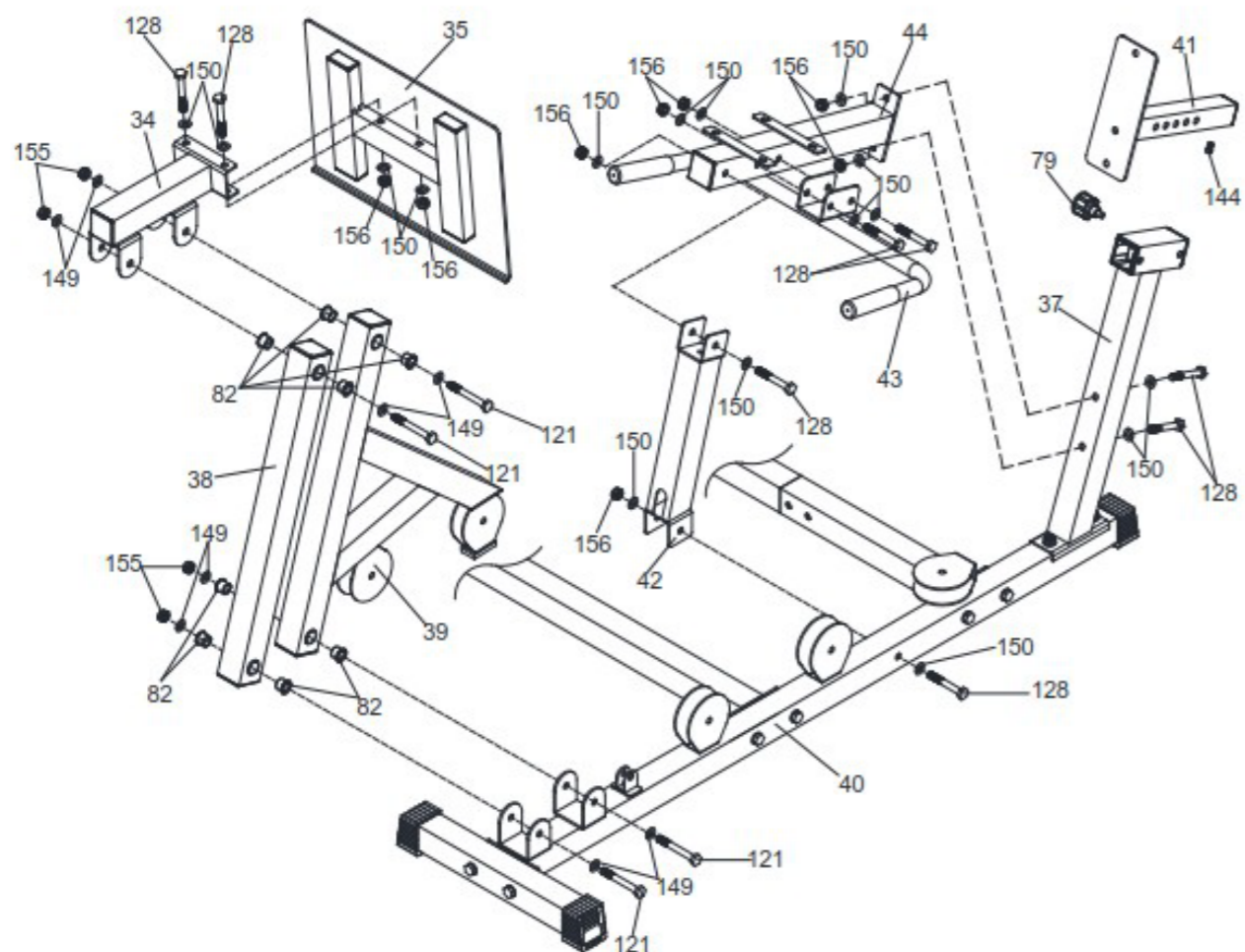
- 1) Pripevnite držiak (15) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 2) Pripevnite držiak (15) k strednému nosnému rámu (18) pomocou dvoch šróbov M10x65 (129), dvoch podložiek (151), dvoch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 3) Pripevnite spojovací rám k nášlapu (1) a predný stabilizátor (2) k základnému rámu (3) pomocou dvoch šróbov M10x75 (127), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 4) Pripevnite nášlap (16) k spojovaciemu rámu nášlapu (1) pomocou osy (17) a zaistite predmontovanými šróbmi M5x5 (147).
- 5) Pripevnite predný stabilizátor (2) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).



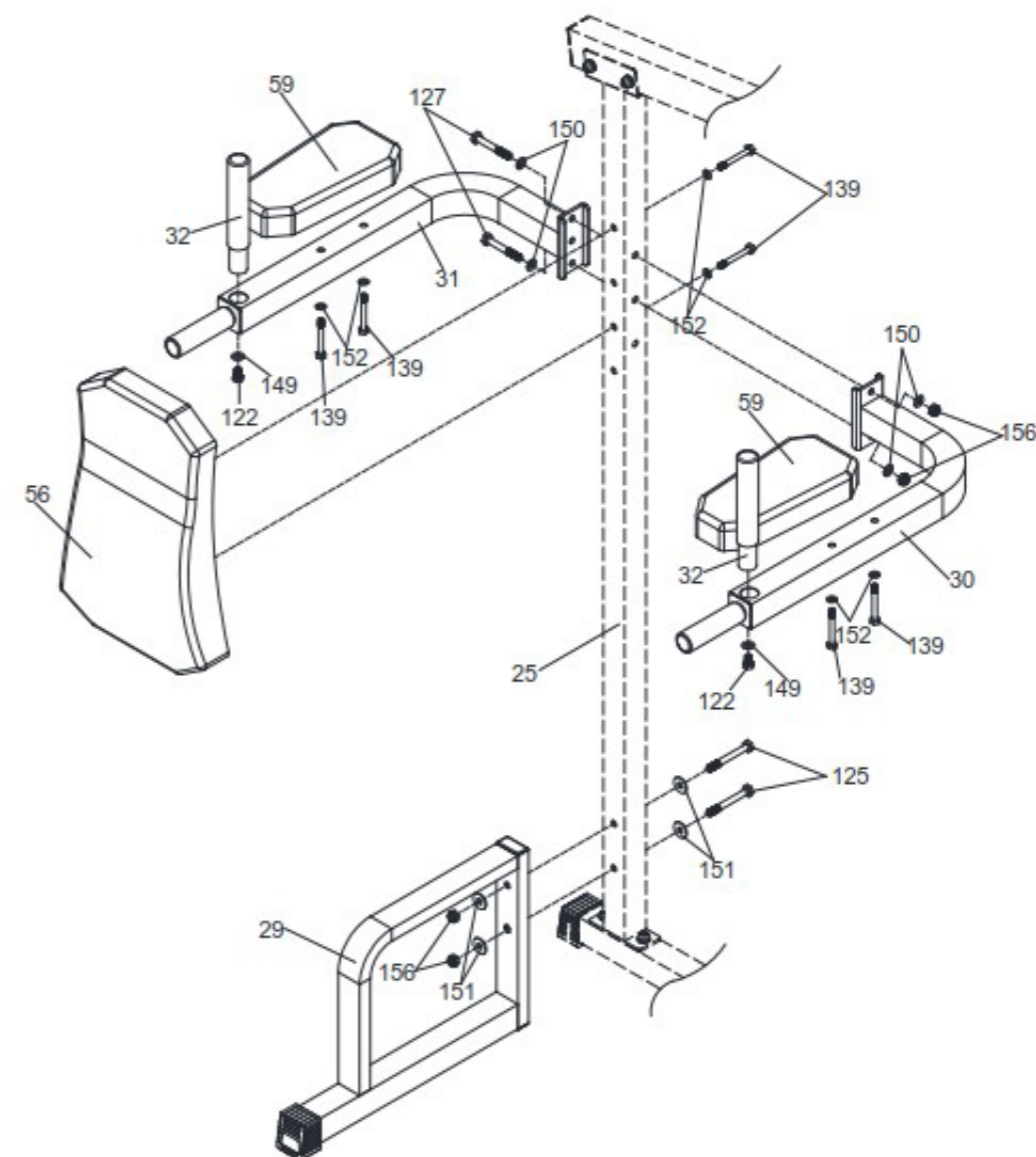
- 1) Pripevnite držiak operadla (28) k prednému nosnému rámu (26) pomocou podložky M10 (150) a matice M10 (156).
- 2) Pripevnite sedlový rám (4) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch šróbov M10x90 (125), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 3) Pripevnite zvislý sedlový rám (5) k sedlovému rámu (4) pomocou jedného šróbu M10x65 (129), dvoch podložiek M10 (150) a jednej matice M10 (156).
- 4) Pripevnite zvislý sedlový rám (5) k spojovaciemu rámu k nášlapu (1) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 5) Pripevnite adaptér predkopávania (6) k zvislému sedlovému rámu (5), pomocou dvoch plastových púzdiar (99), jedného šróbu M10x75 (127), dvoch podložiek M10 (150) a jednej matice M10 (156).
- 6) Nasuňte držiak sedáku (13) do sedlového rámu (4) a zaistite aretačným šróbom (79).



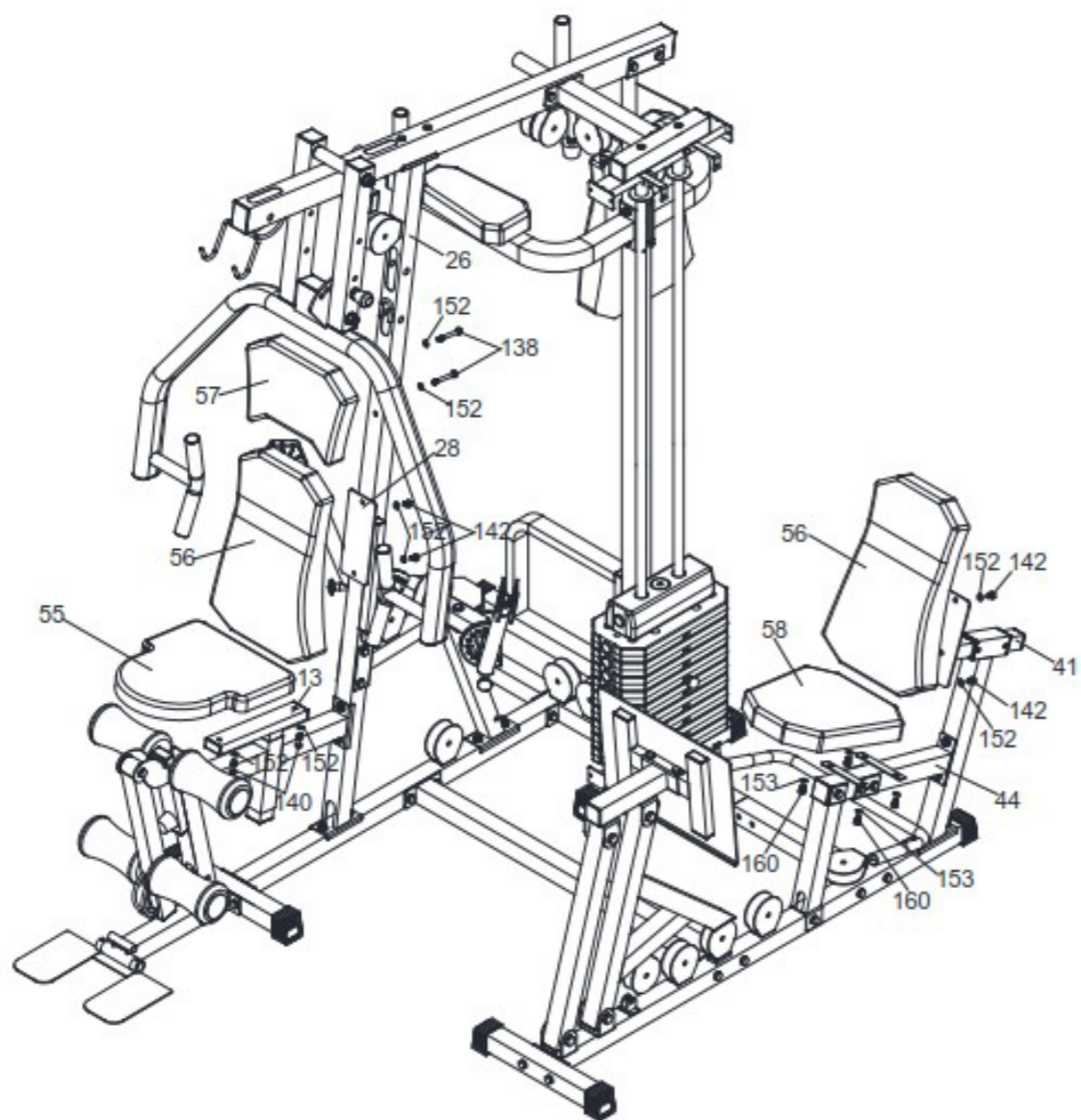
- 1) Nasuňte držiak penových valcov (7) do zvislého sedlového rámu (5) a zaistite aretačným šróbom (79).
- 2) Nasuňte penové valce (60) na adaptér predkopávania (6) a na držiak penových valcov (7) a zaistite plastovými krytkami (93).
- 3) Nasuňte ramená (19) do držiaku (15) a zaistite ocel'ovými krúžkami (86) so štyrmi šróbami M6x6 (145).
- 4) Pripevnite ľavý a pravý spojovací rám (11 a 12) k hornému nosníku (9) pomocou závitovej osy (120), šiestich vymedzovacích púzdiar (86), dvoch podložiek M16 (146) a dvoch matíc M10 (154). Pri montáži je treba orientovať oba rámy (11 a 12) tak, aby boli otvory pre osy kladiek (123) v oboch rámoch (11 a 12) v rovnakej výške.
- 5) Pripevnite rameno (14) k ľavému a pravému spojovaciemu rámu (11 a 12) pomocou šiestich veľkých púzdiar (81), závitovej osy (120), dvoch podložiek M16 (148) a dvoch matíc M16 (154).
- 6) Našróbujte aretačný šrób (80) do ľavého spojovacieho rámu (11).



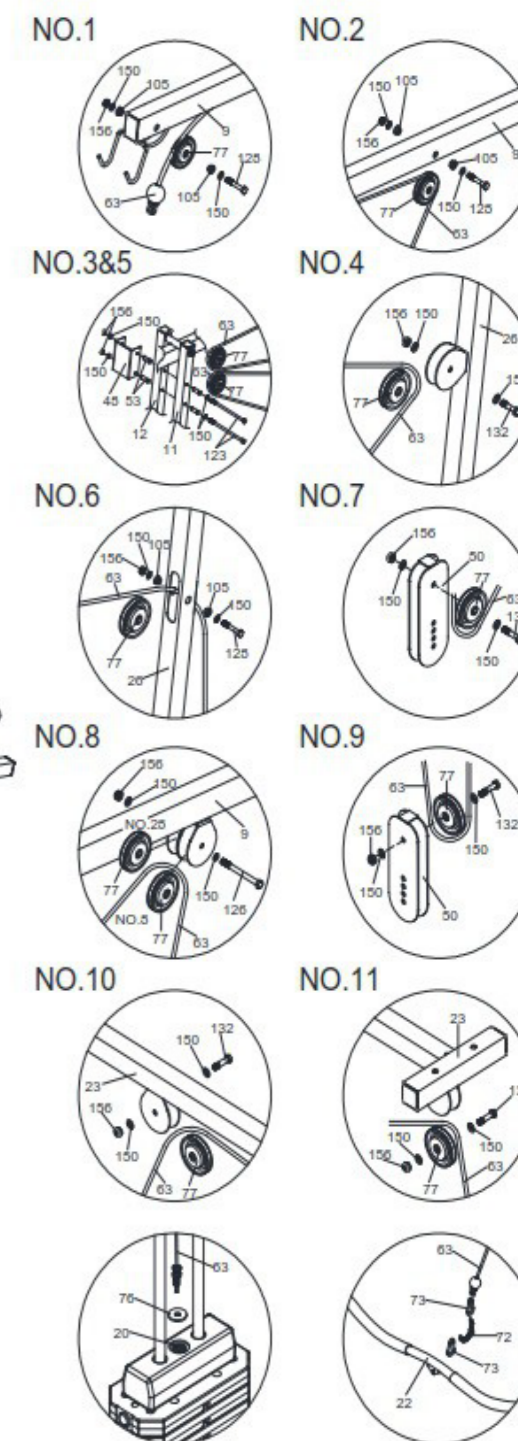
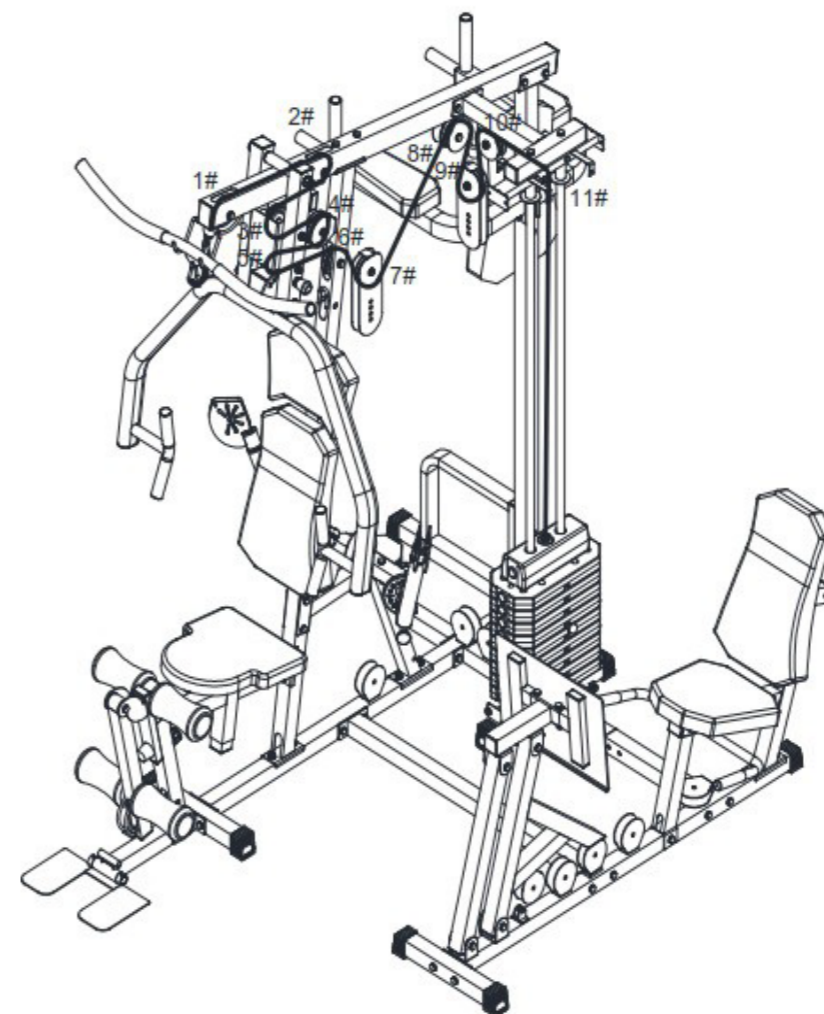
- 1) Pripevnite zvislý sedlový rám Leg-Press (42) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou jedného šróbu M10x70 (128), dvoch podložiek M10 (150) a jednej matice M10 (156).
- 2) Pripevnite sedlový rám Leg-Press (44) k zadnému zvislému rámu (37) a k zvislému sedlovému rámu Leg-Press (42) pomocou troch šróbov M10x70 (128), šiestich podložiek M10 (150) a troch matíc M10 (156).
- 3) Pripevnite držadlo (43) k sedlovému rámu Leg-Press (44) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 4) Nasuňte držiak operadla (41) do zadného zvislého rámu (37) a zaistite aretačným šróbom (79). Do držiaku operadla (41) našróbujte šrób M6x10 (144).
- 5) Pripevnite rámy opierky nôh (38 a 39) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou dvoch šróbov M12x85 (121), štyroch malých púzdiar (82), štyroch podložiek M12 (149) a dvoch matíc M12 (155). Púzdra 82 sú už predmontované.
- 6) Pripevnite spojovací rám (34) k rámom opierky nôh (38 a 39) pomocou dvoch šróbov M12x85 (121), štyroch malých púzdiar (82), štyroch podložiek M12 (149) a dvoch matíc M12 (155).
- 7) Pripevnite opierku nôh (35) k spojovaciemu rámu (34) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).



- 1) Pripevnite pomocný stabilizátor (29) k zadnému nosnému rámu (25) pomocou dvoch šróbov M10x90 (125), štyroch podložiek (151) a dvoch matíc M10 (156).
- 2) Pripevnite bradlá (30 a 31) k zadnému nosnému rámu (25) pomocou dvoch šróbov M10x75 (127), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 3) Pripevnite rukojete (32) k bradlám (30 a 31) pomocou dvoch šróbov M12x20 (122) a dvoch podložiek M12 (149).
- 4) Pripevnite opierky rukou (59) k bradlám (30 a 31) pomocou štyroch šróbov M8x70 (139) a štyroch podložiek M8 (152).
- 5) Pripevnite chrbtovú opierku (56) k zadnému nosnému rámu (25) pomocou dvoch šróbov M8x70 (139) a dvoch podložiek M8 (152).

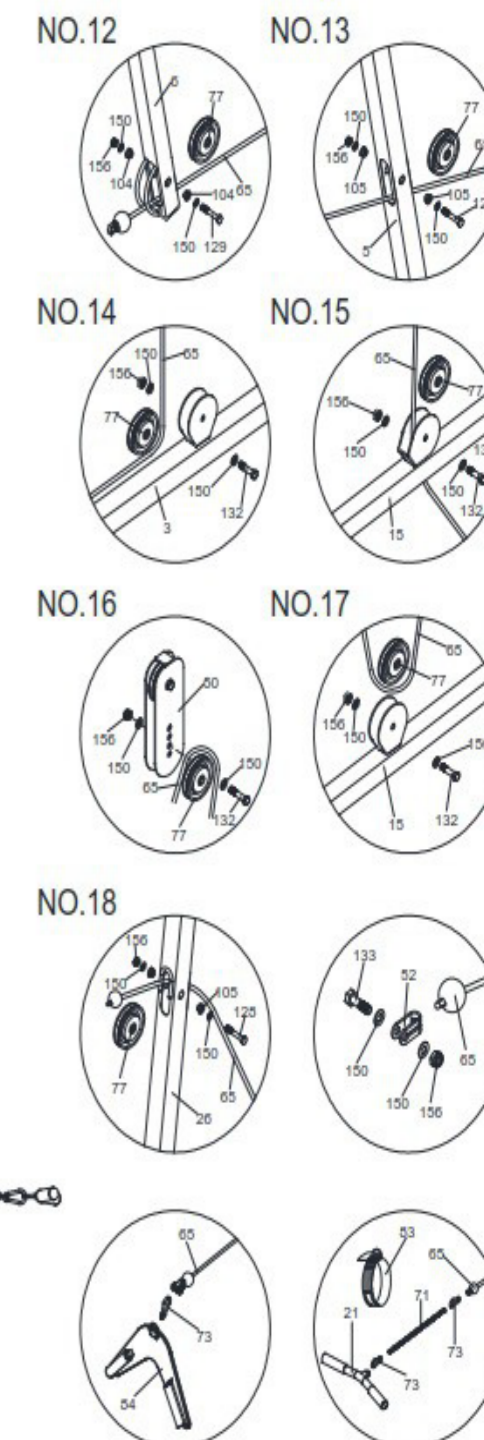
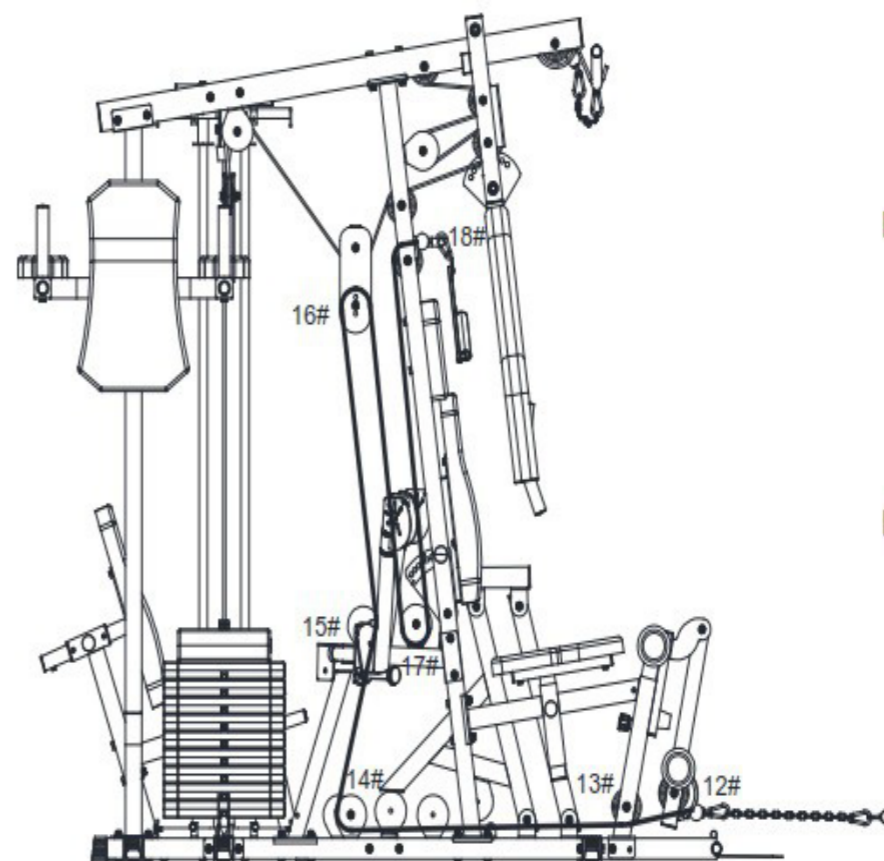


- 1) Pripevnite hlavovú opierku (57) k prednému nosnému rámu (26) pomocou dvoch šróbov M8x85 (138) a dvoch podložiek M8 (152).
- 2) Pripevnite chrbtovú opierku (56) k držiaku operadla (28) pomocou dvoch šróbov M8x16 (142) a dvoch podložiek M8 (152).
- 3) Pripevnite sedák (55) k držiaku sedáku (13) pomocou dvoch šróbov M8x40 (140) a dvoch podložiek M8 (152).
- 4) Pripevnite chrbtovú opierku (56) k držiaku operadla (41) pomocou dvoch šróbov M8x16 (142) dvoch podložiek M8 (152).
- 5) Pripevnite sedák (58) k sedlovému rámu (44) pomocou štyroch šróbov M6x20 (160) a štyroch podložiek M6 (153).



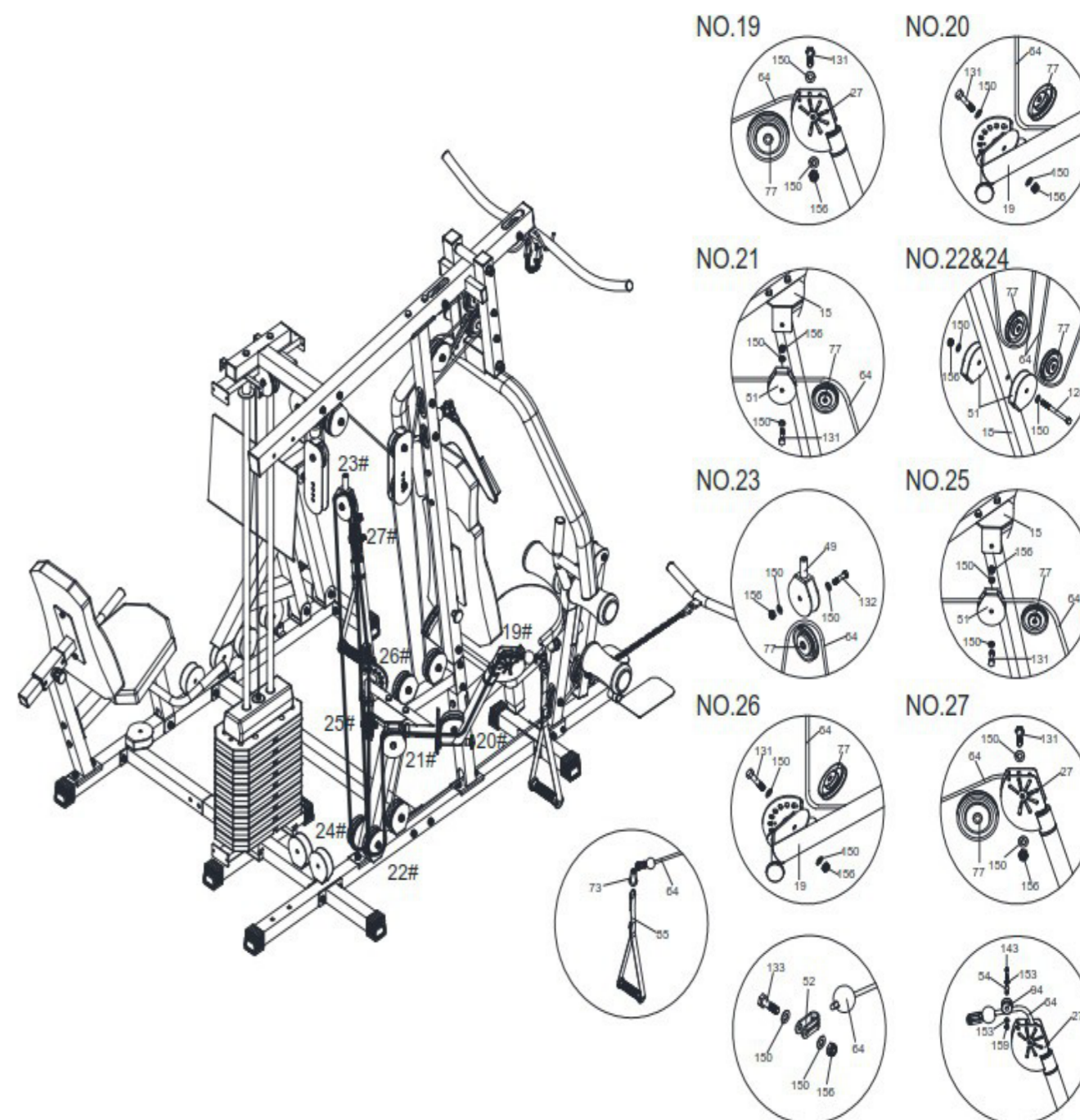


- 1) Preveďte horné lano (63) podľa priloženého obrázku.
- 2) Pripevnite kladku č.1 a č.2 (77) k hornému nosníku (9) pomocou dvoch šróbov M10x70 (128), štyroch dlhých púzdiar (105), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 3) Pripevnite kladku č.3 (77) medzi ľavý a pravý spojovací rám (11 a 12) pomocou šróbu M10x235 (123), dvoch podložiek M10 (150), krytu kladiek (48), dvoch vymedzovacích valčekov (53) a matice M10 (156).
- 4) Pripevnite kladku č.4 (77) k prednému nosnému rámu (26) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 5) Pripevnite kladku č.5 (77) medzi ľavý a pravý spojovací rám (11 a 12) pomocou šróbu M10x235 (123), dvoch podložiek M10 (150), krytu kladiek (48), dvoch vymedzovacích valčekov (53) a matice M10 (156).
- 6) Pripevnite kladku č.6 (77) do predného nosného rámu (26) pomocou šróbu M10x70 (128), dvoch podložiek M10 (150), dvoch dlhých plastových púzdiar (105) a matice M10 (156).
- 7) Pripevnite kladku č.8 (77) k hornému nosníku (9) pomocou šróbu M10x85 (126), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 8) Pripevnite kladky č.10 a č.11 k hornému rámu (23) pomocou dvoch šróbov M10x45 (132), štyroch podložiek M10 a dvoch matíc M10 (156)
- 9) Našróbujte koniec lana (63) do trňu nastavenia záťaže (20).
- 10) Zostavte kladky č.7 a č.9. Vložte kladku (77) do držiaku kladky (50) a pripevnite pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156). Potom kladky zaveste na lano (63) na svoje miesto podľa obrázku v návode.
- 11) Pripevnite adaptér hornej kladky (22) k lanu (63) pomocou krátkej reťaze (72) a dvoch karabín (73).



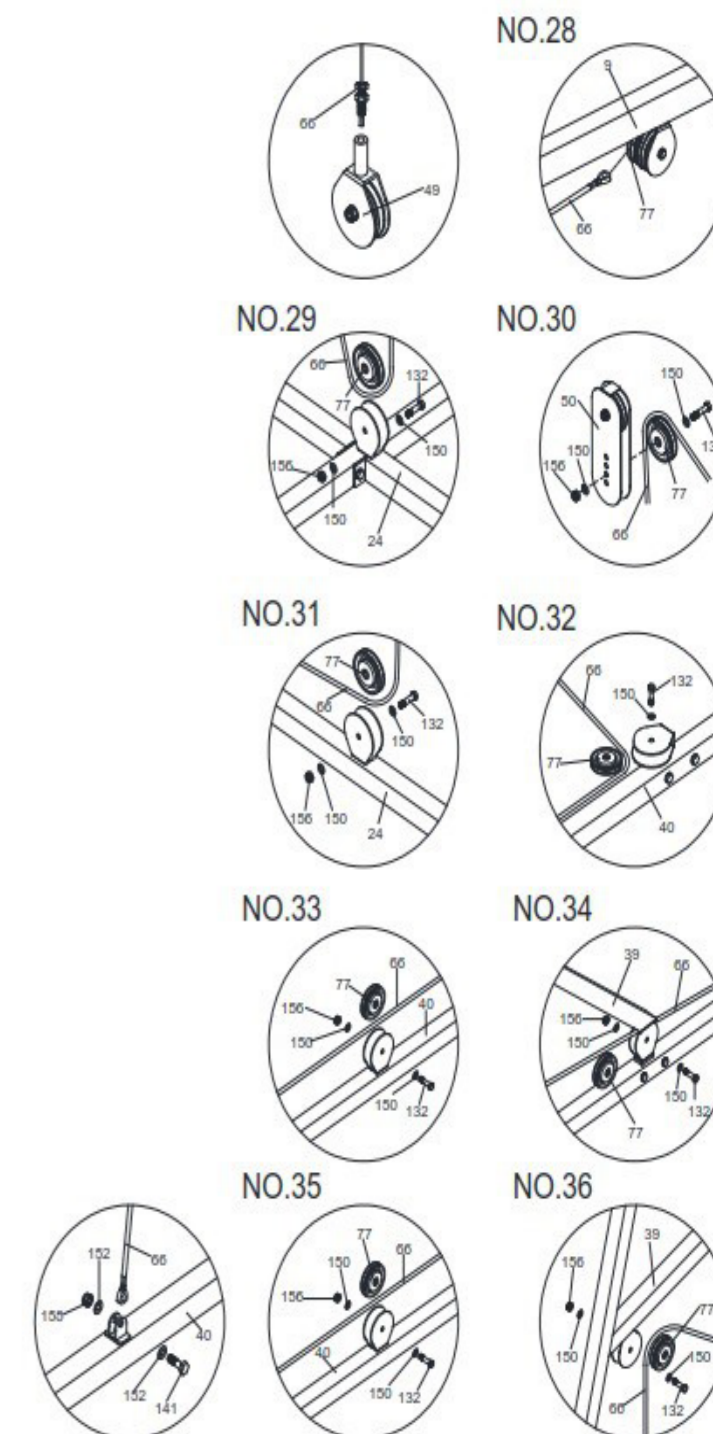
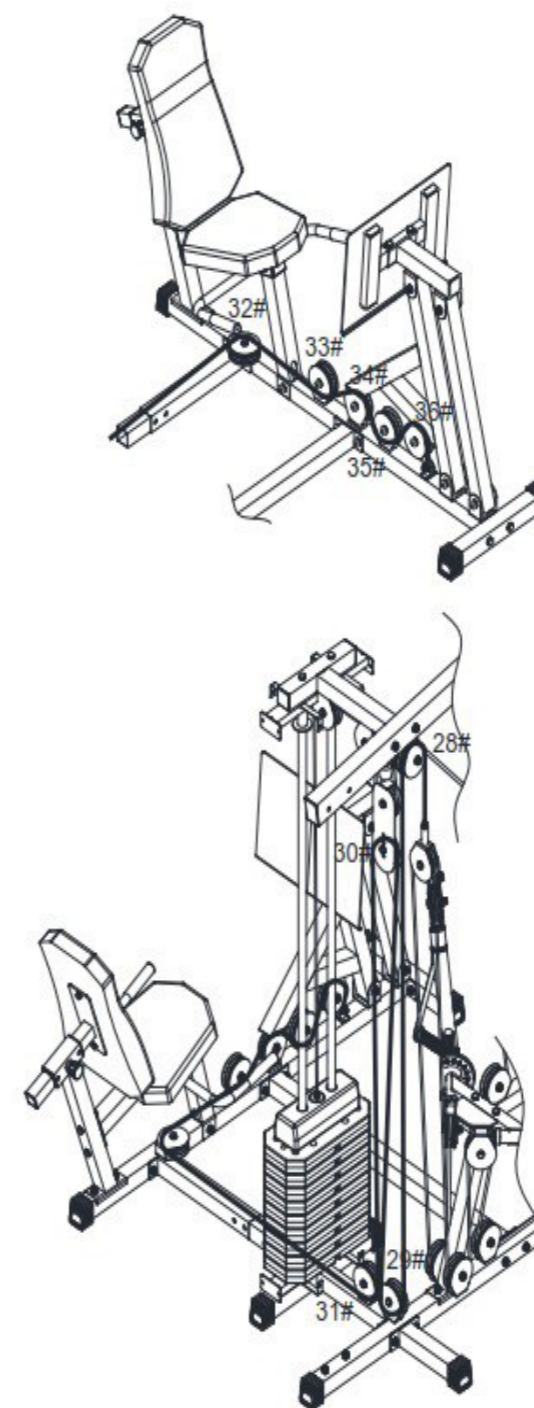


- 1) Preveďte spodné lano (65) podľa priloženého obrázku.
- 2) Pripevnite kladku č.12 (77) do adaptéru predkopávania (6) pomocou šróbu M10x65 (129), dvoch krátkych plastových púzdiar (104), dvoch podložiek M10 (150) a jednej matice M10 (156).
- 3) Pripevnite kladku č.13 (77) do zvislého sedlového rámu (5) pomocou šróbu M10x70 (128), dvoch dlhých plastových púzdiar (105), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 4) Pripevnite kladku č.14 (77) do základného rámu (3) pomocou jedného šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 5) Pripevnite kladku č. 15 (77) do držiaku (15) pomocou jedného šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156). (151) Pripevnite kladku č. 16 do držiaku kladky (50) pomocou jedného šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (153) a matice M10 (156).
- 6) Pripevnite kladku č. 17 (77) do držiaku (15) pomocou jedného šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 7) Pripevnite kladku č. 18 (77) do predného nosného rámu (26) pomocou jedného šróbu M10x70 (128), dvoch dlhých púzdiar (105), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 8) Navlečte na koniec lana (65) gumovú guľu a nasadte zakončenie lana (52). Našrobujte do zakončenia lana (52) šrob M10x35 (133) s dvomi podložkami M10 (150) a jednou maticou M10 (156).
- 9) Pripevnite adaptér spodnej kladky (21) na spodný koniec lana (65) pomocou dlhej reťaze (71) a dvoch karabín (73). Pripevnite textilný adaptér (84) k vrchnému koncu lana (65) pomocou karabíny (73).



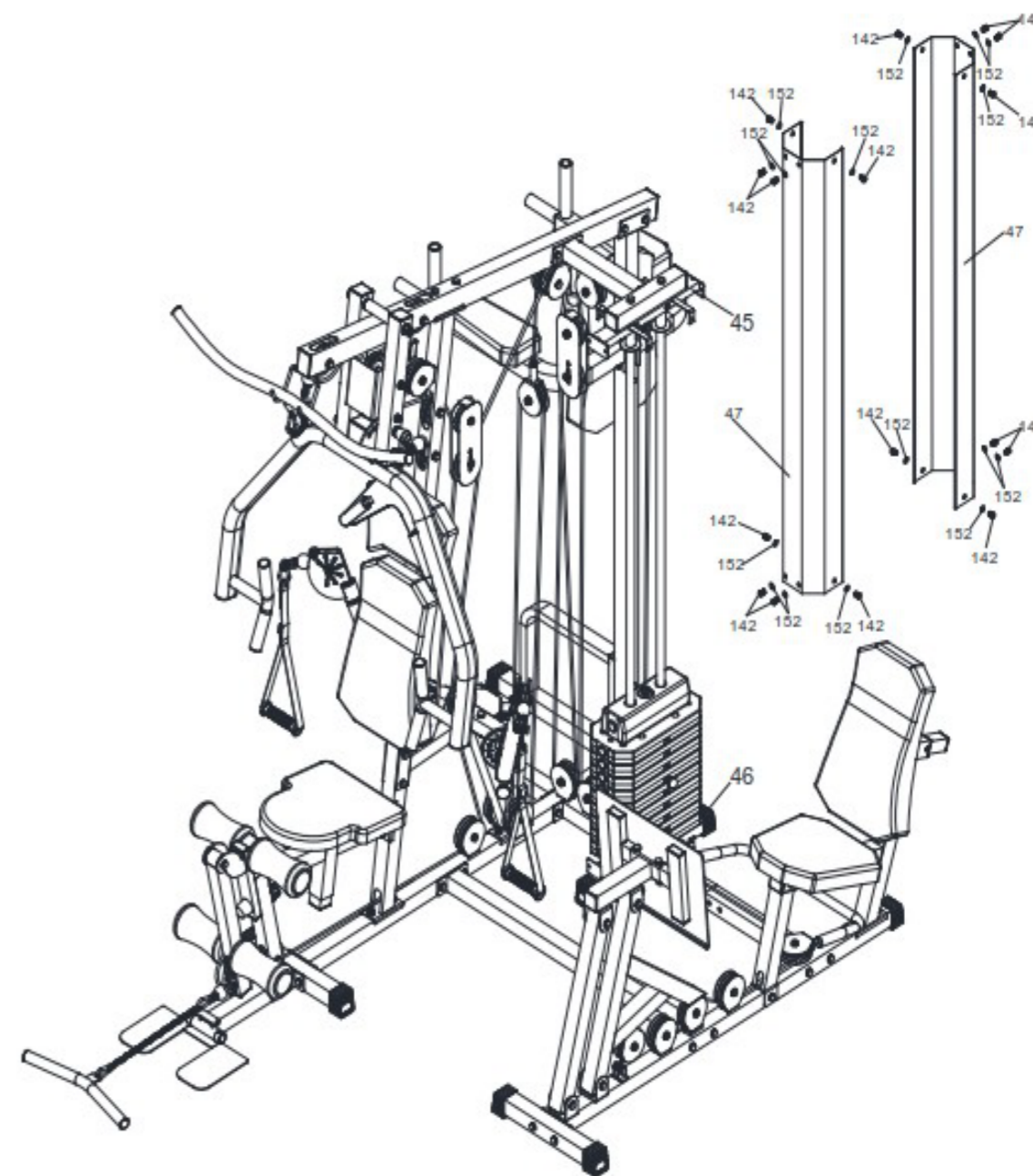


- 1) Preveďte lano (64) podľa priloženého obrázku.
- 2) Navlečte na oba konce lana (64) gumové gule a nasadte zakončenie lana (52). Našróbajte do zakončenia lana šrób M10x35 (133) s dvomi podložkami M10 (150) a maticou M10 (156).
- 3) Pripevnite kladky č. 19 a č. 27 (77) do otočných kladiiek (27) pomocou dvoch šróbov M10x50 (131), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156). Vložte dva vymedzovacie valčeky (54) do dvoch valčekov (94). Následne vložte valčeky do otočných kladiiek (27). Na pripevnenie použite šrób M6x45 (143), dve podložky M6 a maticu M6 (159).
- 4) Pripevnite kladky č. 20 a č. 26 (77) do ramien (19) pomocou dvoch šróbov M10x50 (131), štyroch podložiek M10 a dvoch matíc M10 (156).
- 5) Pripevnite kladky č. 21 a č. 25 (77) k držiaku (15) pomocou dvoch držiakov kladky (51), dvoch šróbov M10x50 (131), štyroch podložiek M10 (150) a dvoch matíc M10 (156).
- 6) Pripevnite kladky č. 22 a č. 24 (77) k strednému nosnému rámu (18) pomocou dvoch držiakov kladky (51), šróbu M10x125 (124), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 7) Pripevnite kladku č. 23 (77) do držiaku kladky (49) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 8) Pripevnite držadlá (85) k obom koncom lana (64) pomocou karabín (73).

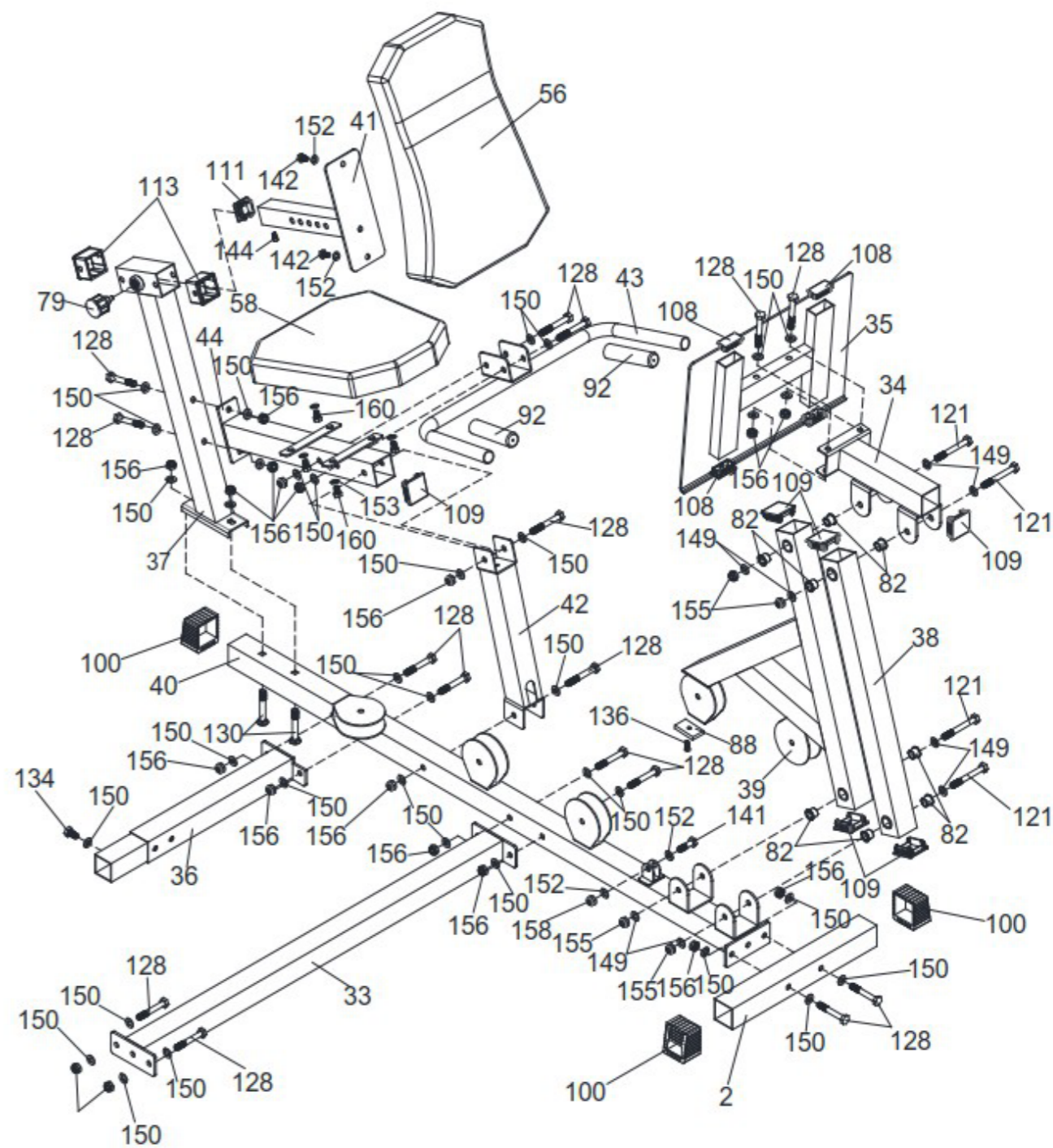
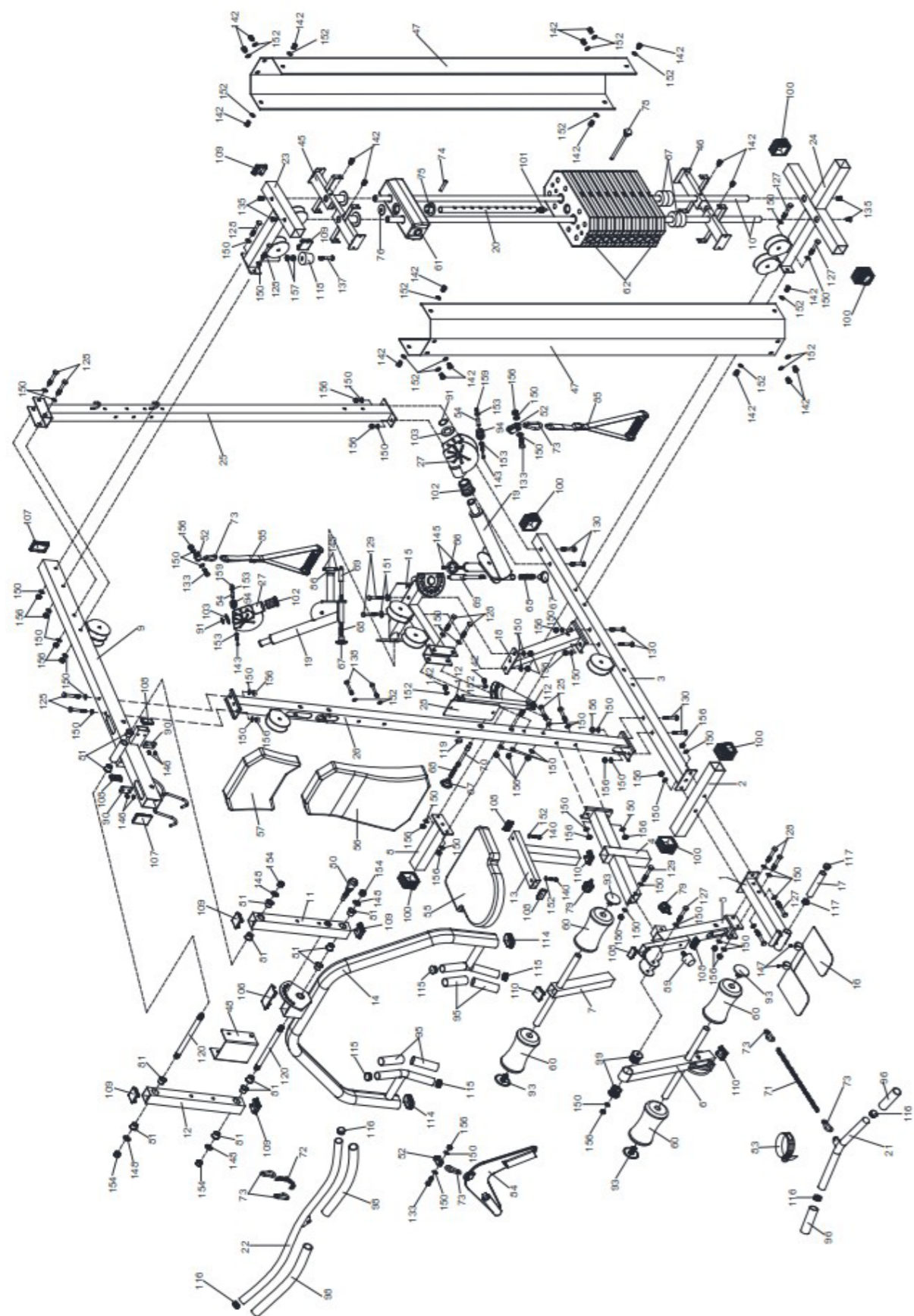




- 1) Prevlečte lano (66) podľa priloženého obrázku.
- 2) Našróbujte koniec lana (66) do držiaku kladky (49).
- 3) Pripevnite kladku č.28 (77).
- 4) Pripevnite kladku č. 29 (77) ku krížovému rámu (24) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a jednej matice M10 (156).
- 5) Pripevnite kladku č. 30 (77) do držiaku kladky (50) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a jednej matice M10 (156).
- 6) Pripevnite kladku č. 31 (77) ku krížovému rámu (24) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a jednej matice M10 (156).
- 7) Pripevnite kladku č. 32 (77) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou šróbu M10x45 (132) a podložky M10 (150).
- 8) Pripevnite kladku č. 33 (77) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 9) Pripevnite kladku č. 34 (77) k rámu opierky nôh (39) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 10) Pripevnite kladku č. 35 (77) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 11) Pripevnite kladku č. 36 (77) k rámu opierky nôh (39) pomocou šróbu M10x45 (132), dvoch podložiek M10 (150) a matice M10 (156).
- 12) Pripevnite koniec lana (66) k základnému rámu Leg-Press (40) pomocou jedného šróbu M8x30 (141), dvoch podložiek M8 (152) a jednej matice M8 (158).



- 1) Pripevnite krycie plechy závažia (47) k vrchnému a spodnému držiaku krycích plechov (45 a 46), pomocou šestnástich šróbov M8x16 (142) a šestnástich podložiek M8 (152).





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

PRIEBEH CVIČENIA

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

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

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

FREKVENCIA CVIČENIA

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



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

1. Predklon k špičke chodidla

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

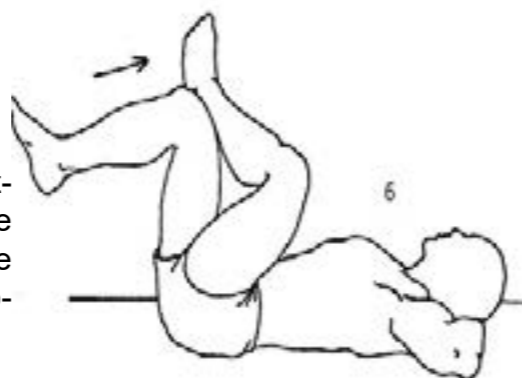
Sadnite si a pritiahnite k sebe chodidlá a pokrčené kolená tlačte pocitovo smerom k zemi. Snažte sa s rovným chrbtom predkloniť smerom k chodidlám. V krajnej polohe zotrvaťe, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.





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 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

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



9. Pretiahnutie prsných svalov

Postojačky alebo posediačky pokrčte pažu v lakti a dajte ju za hlavu. Dlaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšie pretiahnutie dosiahneme opretím zdvihnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe 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 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

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 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 reklamácií 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 reklamácií 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.



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