



[www.trinfit.cz](http://www.trinfit.cz)

# TRINFIT MULTI GYM MX4

TRN-184-MX4

Návod na montáž a obsluhu



[www.trinfit.cz](http://www.trinfit.cz)



[servis@trinfit.cz](mailto:servis@trinfit.cz)



702 030 255

## OBSAH

Bezpečnostné opatrenia .....	3
Pred začatím cvičenia .....	4
Zoznam dielov .....	5
Návod na montáž – krok č. 1 .....	8
Návod na montáž – krok č. 2 .....	10
Návod na montáž – krok č. 3 .....	11
Návod na montáž – krok č. 4 .....	12
Návod na montáž – krok č. 5 .....	13
Návod na montáž – krok č. 6 .....	14
Návod na montáž – krok č. 7 .....	15
Návod na montáž – krok č. 8 .....	16
Návod na montáž – krok č. 9 .....	17
Podrobná schéma .....	20
Pokyny k cvičeniu .....	21
Odporúčané cviky na natiahnutie .....	22
Údržba .....	24
Nakladanie s odpadmi .....	24
Copyright – autorské práva .....	24
Záručné podmienky, reklamácia .....	24

Video verziu návodu môžete nájsť tiež na YouTube: <https://youtu.be/sUT7Dct8Y2Q>

## BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

**Prosím prečítajte si pred montážou a prvým použitím pozorne tento návod.** Obsahuje dôležité pokyny pre vašu bezpečnosť, rovnako ako pre použitie a údržbu stroja. Starostlivo uchovajte tento návod za účelom získavania potrebných informácií popr. prác na údržbe alebo objednanie náhradných dielov.

**MAXIMÁLNA NOSNOSŤ PRÍSTROJA: 100kg.** Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

Upozornite prítomné osoby (predovšetkým deti) na možné nebezpečenstvá 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 prístroja. 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 prístroja. 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, predovšetkým dotiahnutie skrutiek a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, pedálov, popruhov na členky, laniek, kladiek, karabín, 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 svojim osobným lekárom objasniť, či ste pre tréning s touto vežou 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 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 veži môže súčasne cvičiť iba jedna osoba.**

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

Miesto pre umiestnenie veže musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupky 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 vežu vonku a chráňte ju 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 veže by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru.

Pri premiestňovaní lavice by mali byť prítomné 2 dospelé osoby.


























## **PRED ZAČATÍM CVIĚNIA**

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



















## ZOZNAM DIELOV

1  Přední rám 1 ks	2  Základní rám 1 ks	3  Zadní rám 1 ks	4  Přední stojna 1 ks	5  Přední nosník 1 ks
6  Zadní nosník 1 ks	7  Pravé rameno 1 ks	8  Levé rameno 1 ks	9  Nosič ramen 1 ks	10  Sedlový rám 1 ks
11  Adaptér předkopávání - 1 ks	12  Rám bicepsově opěrky 1 ks	13  Adaptér horní kladky 1 ks	14  Adaptér spodní kladky 1 ks	15  Osa pěnových válců - 4 ks
16  Madlo 4 ks	17  Vodící tyče 2 ks	18  Rám lavičky 1 ks	19  Hlavní rám lavičky 1 ks	20  Vzpěra 1 ks
21  Levé rameno bradel - 1 ks	22  Pravé rameno bradel - 1 ks	23  Zadní stojna 1 ks	24  Tm nastavení zátěže - 1 ks	25  Držák kladky 2 ks
26  Držák kladky 1 ks	27  Držák kladky 1 ks	28  Madlo 1 ks	29  Závlačka 1 ks	30  Závlačka (malá) 1 ks
31  Výztuha 3 ks	32  Sedák 1 ks	33  Zádová opěrka 1 ks	34  Bicepsová opěrka 1 ks	35  Opěrka ruky 2 ks
36  Zádová opěrka 1 ks	37  Pěnový válec pro ruce - 2 ks	38  Pěnový válec pro nohy - 8 ks	39  Vrchní zátěžová cihla - 1 ks	40  Zátěžová cihla - 9 ks

## ZOZNAM DIELOV

41  Plastová matice 1 ks	42  Lavička 2 ks	43  Aretační kolík 1 ks	44  Kolík nastavení zá- těže - 1 ks	45  Aretační šroub 1 ks
46  Aretační šroub 1 ks	47  Kotlíkový adaptér 1 ks	48  Karabína 4 ks	49  Plastové pouzdro (velké) - 4 ks	50  Vymezovací pouzdro (malé) - 2 ks
51  Řetěz (dlouhý) 1 ks	52  Řetěz (krátký) 1 ks	53  Podložka ( $\varnothing$ 30X $\varnothing$ 10 ) 1 ks	54  Lano spodní kladky - 1 ks	55  Lano peck-decku 1 ks
56  Lano horní kladky - 1 ks	57  Kladka 13 ks	58  Podložka 1 ks	59  Zajišťovací kolík 1 ks	60  Vymezovací pouzdro 1 ks
61  Kroužek 2 ks	62  38mm krytka 2 ks	63  Zakončení trnu na- stavení zátěže - 1 ks	64  Rukojeť 13 ks	65  50mm Krytka 6 ks
66  Krytka 2 ks	67  Krytka ( $\varnothing$ 38X $\varnothing$ 26) 4 ks	68  Krytka ( $\varnothing$ 50X $\varnothing$ 45) 1 ks	69  50mm krytka 9 ks	70  25X50mm krytka 2 ks
71  38mm krytka 3 ks	72  25mm krytka 8 ks	73  Vymezovací pouz- dro - 4 ks	74  Šroub M12X130mm 1 ks	75  Šroub M12X75mm 1 ks
76  Šroub M10X75mm 2 ks	77  Šroub M10X70mm 18 ks	78  Šroub M10X65mm 3 ks	79  Šroub M10X45mm 11 ks	80  Šroub M10X35mm 2 ks

## ZOZNAM DIELOV

81  Šroub M10X25mm 4 ks	82  Šroub M10X20mm 5PCS	83  Šroub M8X70mm 2 ks	84  Šroub M8X65mm 2 ks	85  Šroub M8X50mm 4 ks
86  Šroub M8X40mm 2 ks	87  M8 Matice 2 ks	88  Šroub M8X15mm 6 ks	89  Šroub M6X15mm 4 ks	90  M16 podložka 2 ks
91  M12 podložka 4 ks	92  M10 podložka 77 ks	93  M10 matice 2 ks	94  M8 podložka 18 ks	95  M6 podložka 4 ks
96  M16 matice 2 ks	97  M12 matice 2 ks	98  M10 matice 36 ks		

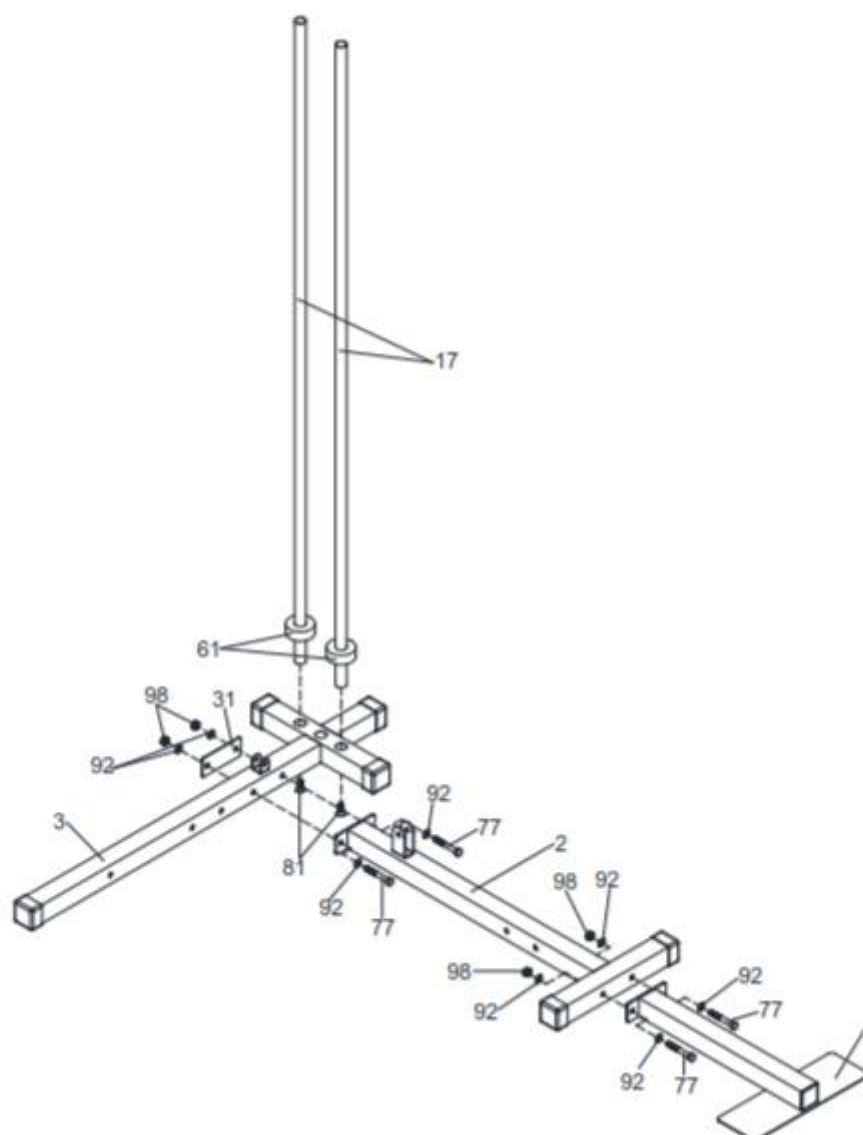


**ODPORÚČANIE:** SKRUTKU UCHYTENIA AKÝCHKOL'VEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY KLADKA NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

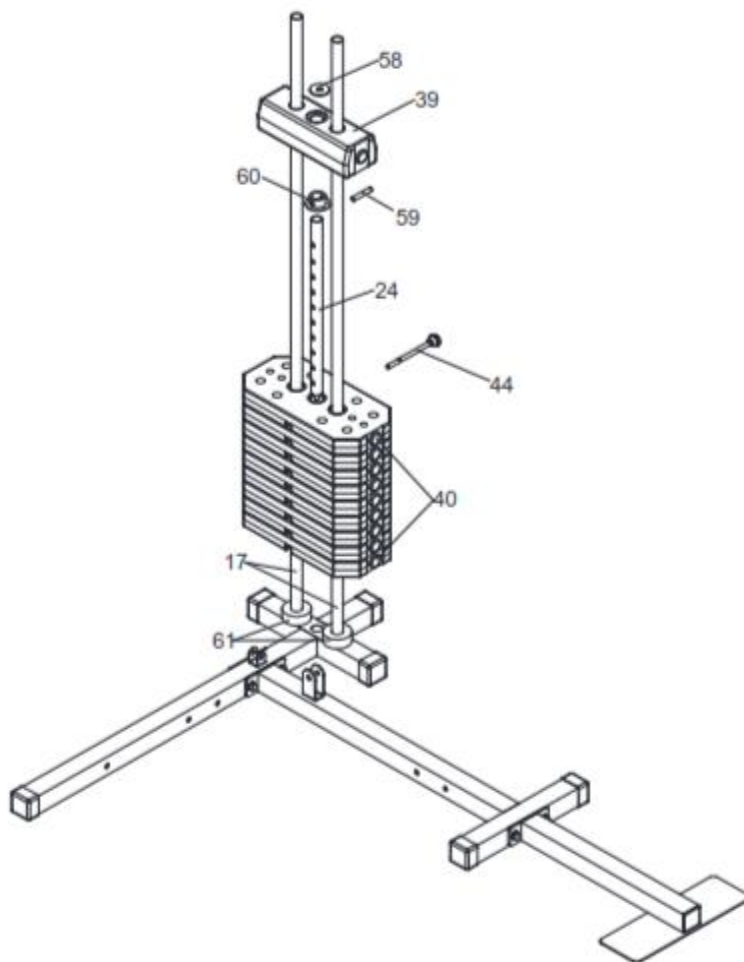
**UPOZORNENIE:** NADMERNÝM UTIAHNUTÍM SA ZVÝŠI OPOTREBENIE VNÚTORNÝCH VALIVÝCH SEGMENTOV A TÝM SA MÔŽE VÝRAZNE ZNÍŽIŤ ŽIVOTNOSŤ KLADKY!



## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 1

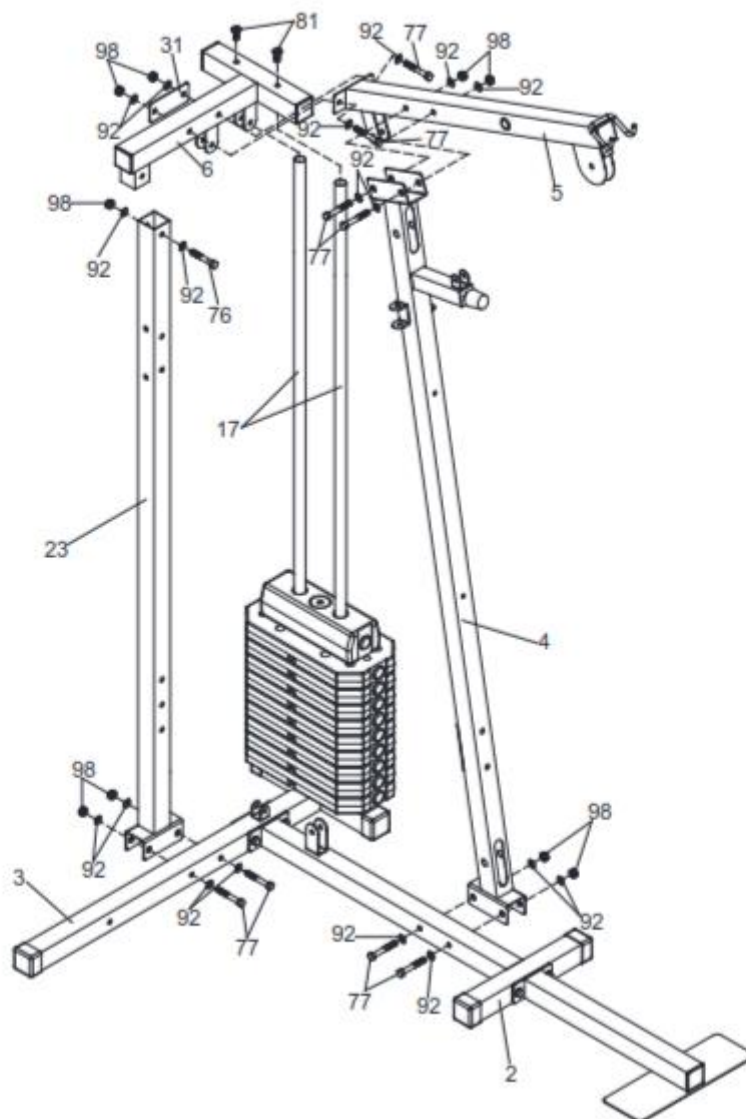


1. Pripevnite vodiace tyče (17) k zadnému rámu (3) pomocou dvoch predtým vyskrutkovaných skrutiek M10x25 (81).
2. Spojte zadný rám (3) a základný rám (2) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (92), dvoch matíc M10 (98) a vystužovacej doštičky (31).
3. Spojte základný rám (2) a predný rám (1) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (77), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
4. Nasadíte na vodiace tyče (17) dva dorazové krúžky (61).

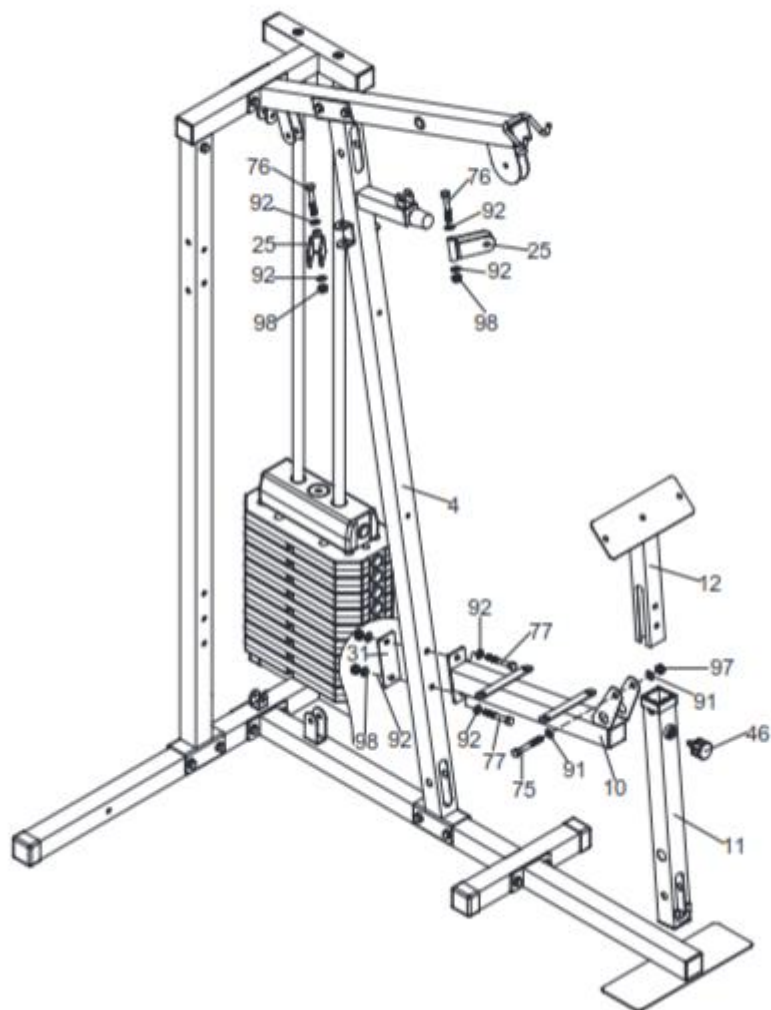


1. Nasadte na vodiace tyče (17) záťažové tehly (40).
2. Nasadte plastové vymedzovacie puzdro (60) na trň nastavenia záťaže (24) a zaistite ho kolíkom (59). Zasuňte trň nastavenia záťaže (24) do stredu záťažových tehál (40).
3. Položte vrchnú záťažovú tehlu (39) na trň nastavenia záťaže (24).
4. Vložte kolík pre nastavenie záťaže (44) do ľubovoľnej diery medzi záťažovými tehľami (40).
5. Položte plastovú podložku (58) na vrchnú záťažovú tehlu (39).

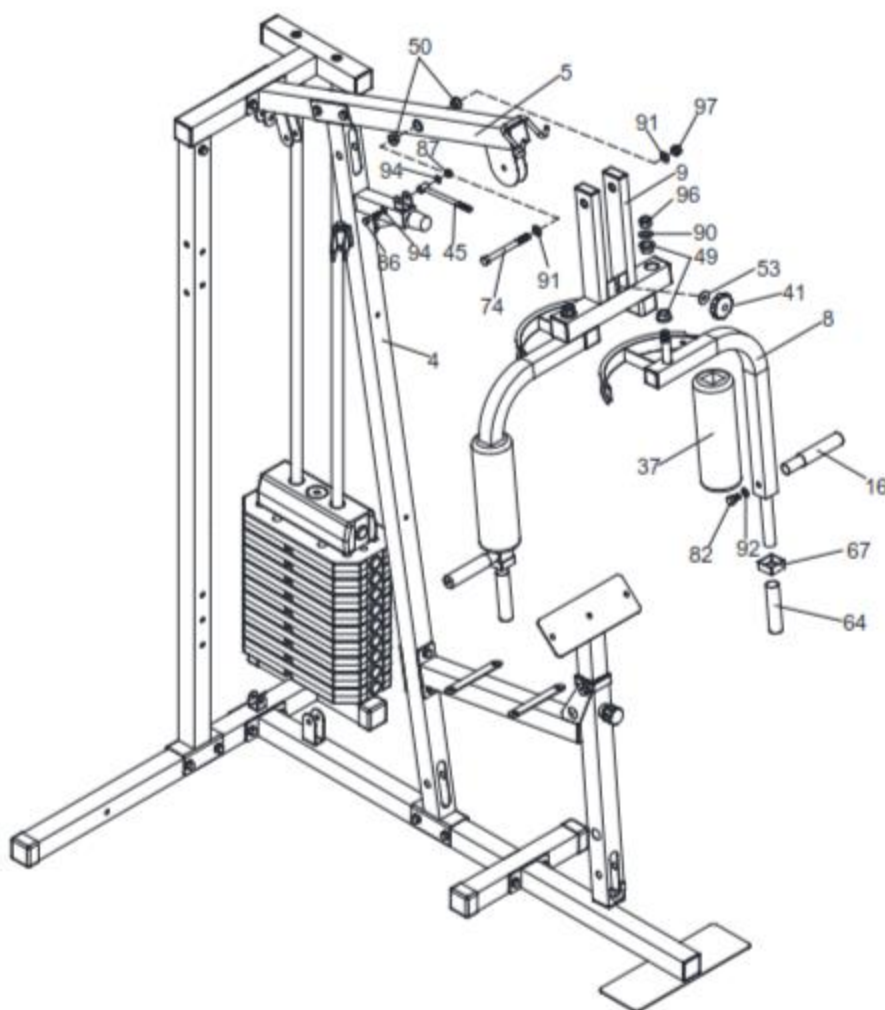
## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 3



1. Spojte zadný rám (3) a zadnú zvislú lištu (23) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (77), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
2. Odstráňte dve skrutky M10x25 (81) z oboch vodiacich tyčí (17).
3. Nasadte zadný nosník (6) na vodiace tyče (17) a pripevnite pomocou dvoch predtým vyskrutkovaných skrutiek M10x25 (81).
4. Spojte zadný nosník (6) a zadnú zvislú lištu (23) pomocou skrutky M10x65 (76), dvoch podložiek M10 (92) a matice M10 (98).
5. Spojte základný rám (2) a prednú zvislú lištu (4) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (77), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
6. Spojte predný nosník (5) a prednú zvislú lištu (4) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (77), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
7. Spojte predný nosník (5) a zadný nosník (6) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (77), štyroch podložiek M10 (92), dvoch matíc M10 (101) a vystužovacej doštičky (31).

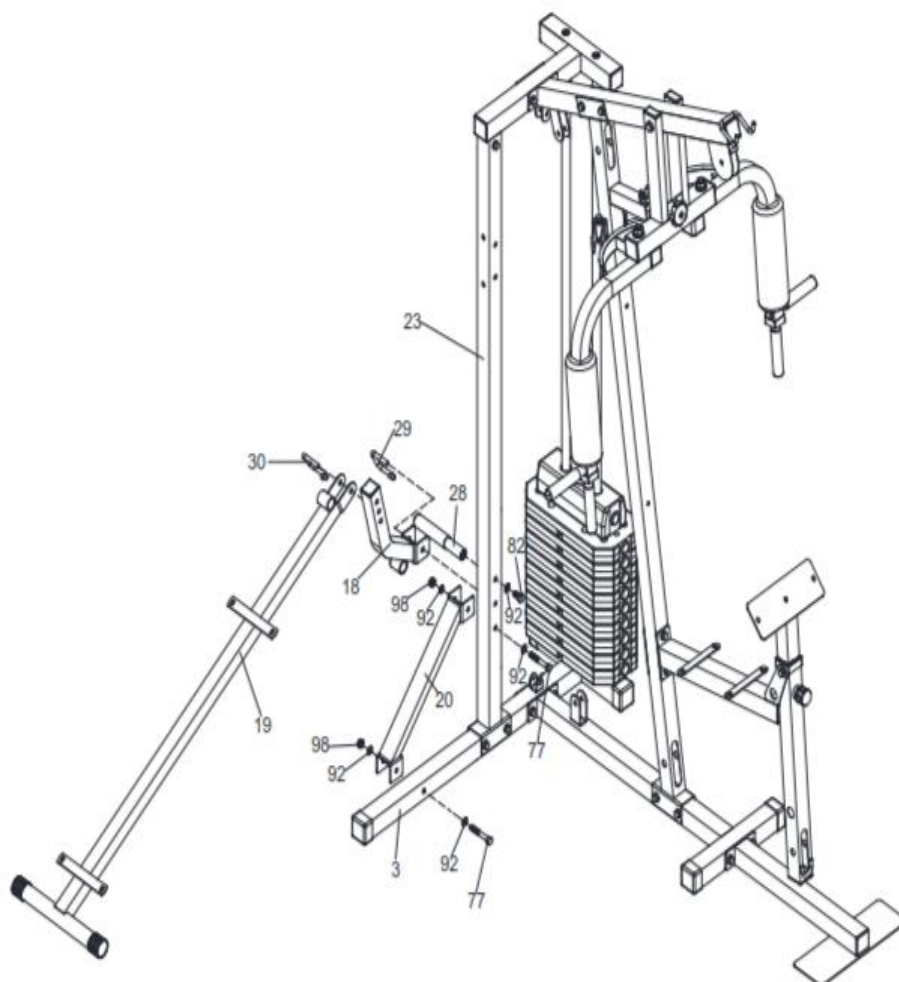


1. Pripevnite sedlový rám (10) na prednú zvislú lištu (4) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (77), štyroch podložiek M10 (92), dvoch matíc M10 (98) a vystužovacej doštičky (31).
2. Pripevnite adaptér predkopávania (11) k sedlovému rámu (10) pomocou skrutky M12x75 (75), dvoch podložiek M12 (91) a jednej matice M12 (97).
3. Zasuňte rám bicepsovej opierky (12) do adaptéra predkopávania (11) a zaistite aretačnou skrutkou (46).
4. Pripevnite držiaky kladiiek (25) na prednú zvislú lištu (4) pomocou dvoch skrutiek M10x65 (76), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).



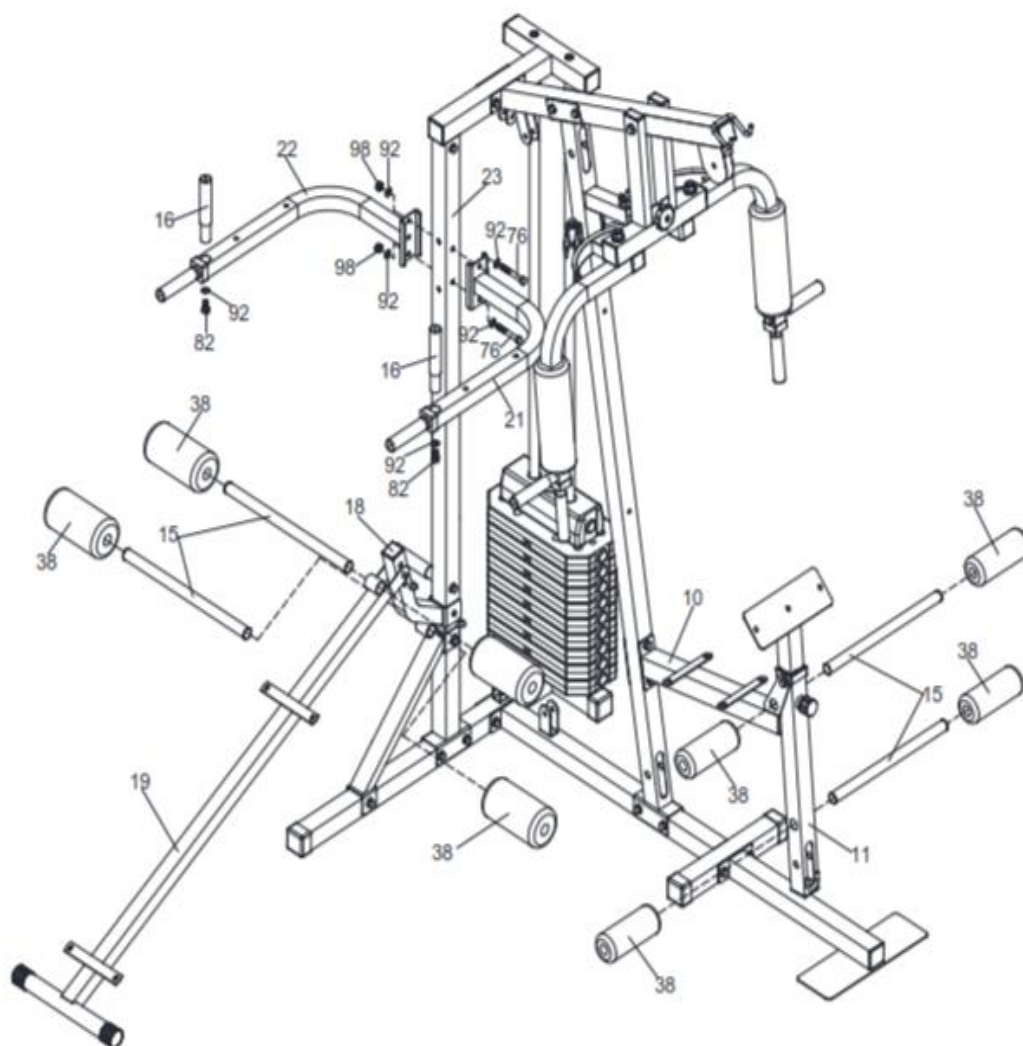
1. Pripevnite nosič ramien (9) na predný nosník (5) pomocou dvoch vymedzovacích puzdier (50), skrutky M12x130 (87), dvoch podložiek M12 (91) a matice M12 (97).
2. Pripevnite ramená (7 a 8) na nosič ramien (9) pomocou štyroch puzdier (49), dvoch podložiek M16 (90) a dvoch matíc M16 (96).
3. Nasuňte dva penové valce (37) na ramená (7 a 8).
4. Pripevnite madlá (16) k ramenám (7 a 8) pomocou dvoch predmontovaných skrutiek M10x20 (82) a dvoch podložiek M10 (92).
5. Pripevnite plastové krytky (67) a gumové madlá (64) na ramená (7 a 8).
6. Pripevnite aretačnú skrutku (45) k prednému nosníku pomocou skrutky M8x40 (86), dvoch podložiek M8 (94) a matice M8 (87). Nasadzte na aretačnú skrutku (45) podložku (53) a plastovú maticu (41).

## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 6



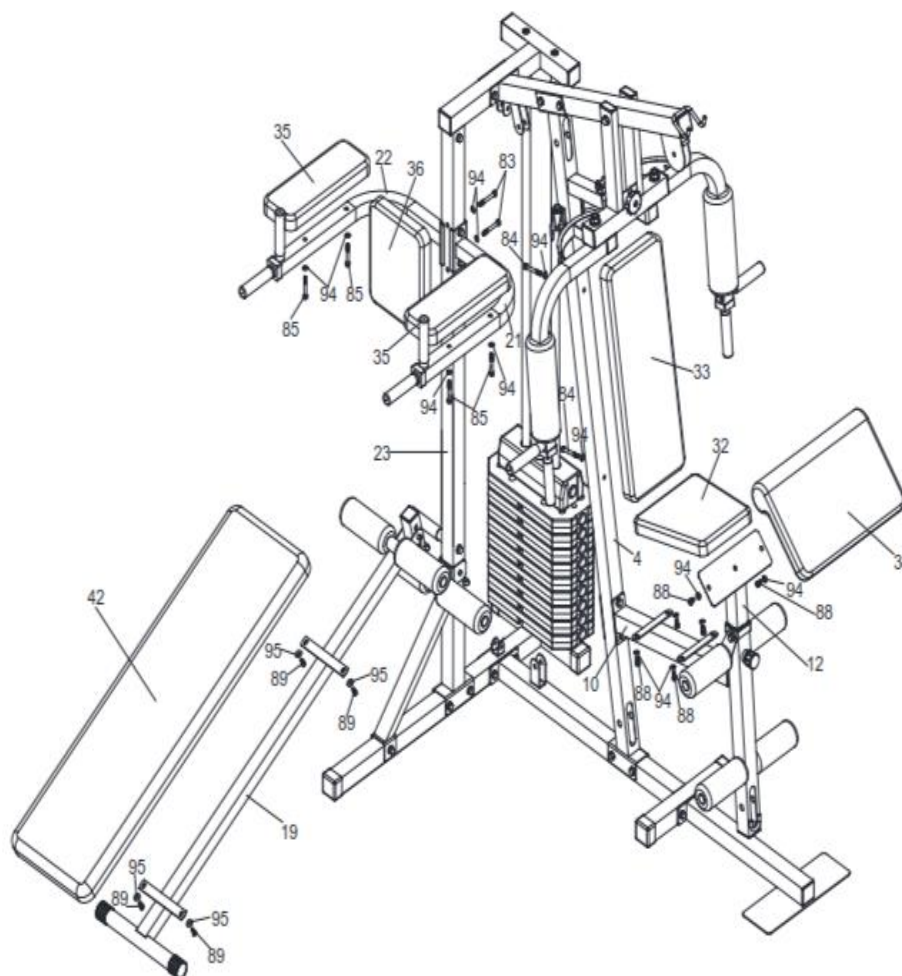
1. Pripevnite vzperu (20) medzi zadný rám (3) a zadnú zvislú lištu (23) pomocou dvoch skrutiek M10x70 (77), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
2. Pripevnite držiak lavice (18) k zadnej stojke (23) a zaistite poistným kolíkom (29).
3. Pripevnite rám lavice (19) k držiaku lavice (18) a zaistite poistným kolíkom (29).
4. Priskrutkujte madlo (28) predmontovanou skrutkou M10x20 (82) s podložkou M10 (92) k zadnej stojke (23).

## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 7



1. Vsuňte osi penových valcov (15) do rámu lavice (19), navlečte penové valce (38) na osi penových valcov (15).
2. Pripevnite ramená bradiel (21 a 22) na zadnú zvislú lištu (23) pomocou dvoch skrutiek M10x75 (76), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
3. Pripevnite madlá (16) na ramená bradiel (21 a 22) pomocou dvoch predmontovaných skrutiek M10x20 (82) a dvoch podložiek M10 (92).
4. Vsuňte osi penových valcov (15) do adaptéra predkopávania (11) a sedlového rámu (10). Navlečte penové valce (38) na osi penových valcov (15).

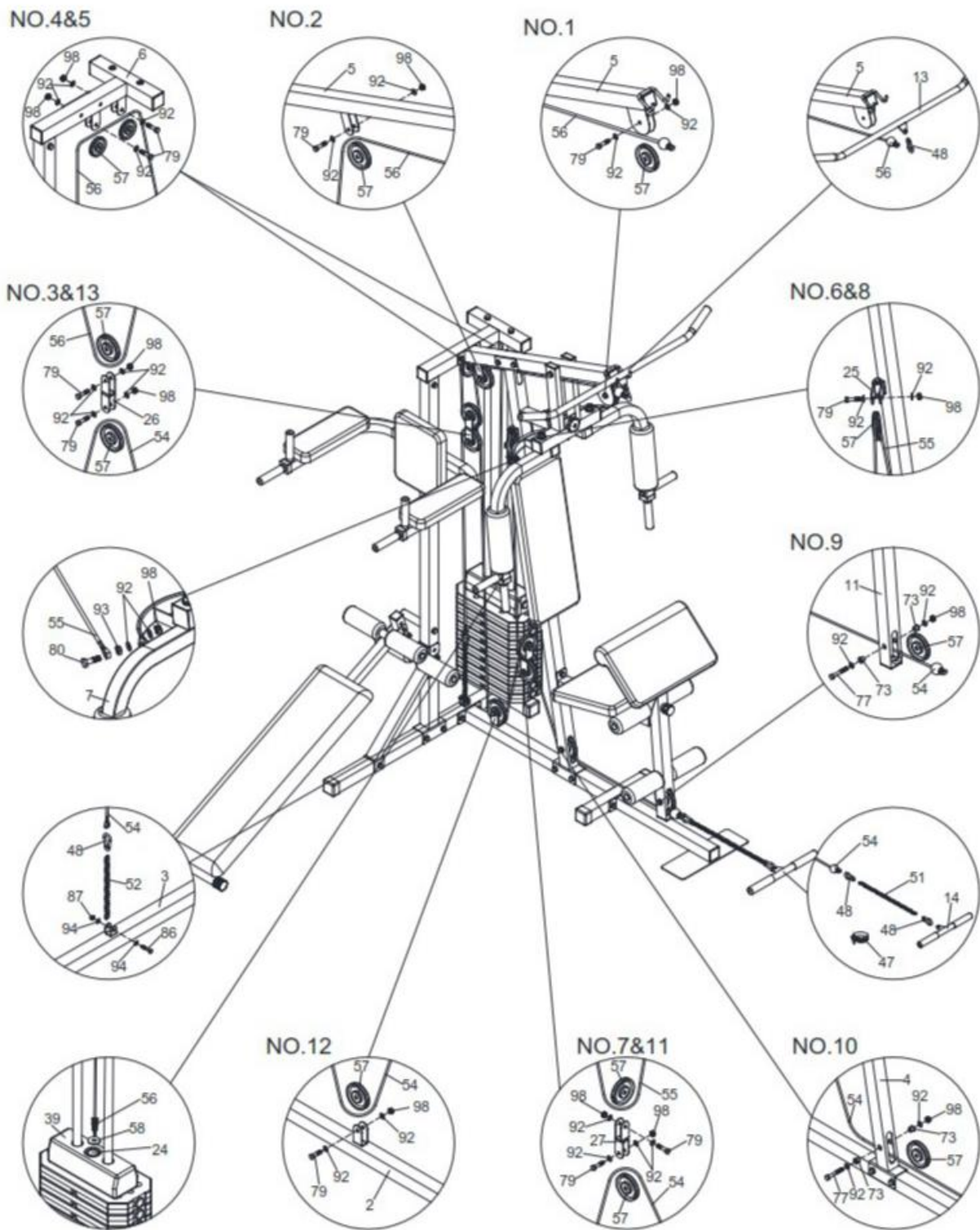
## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 8

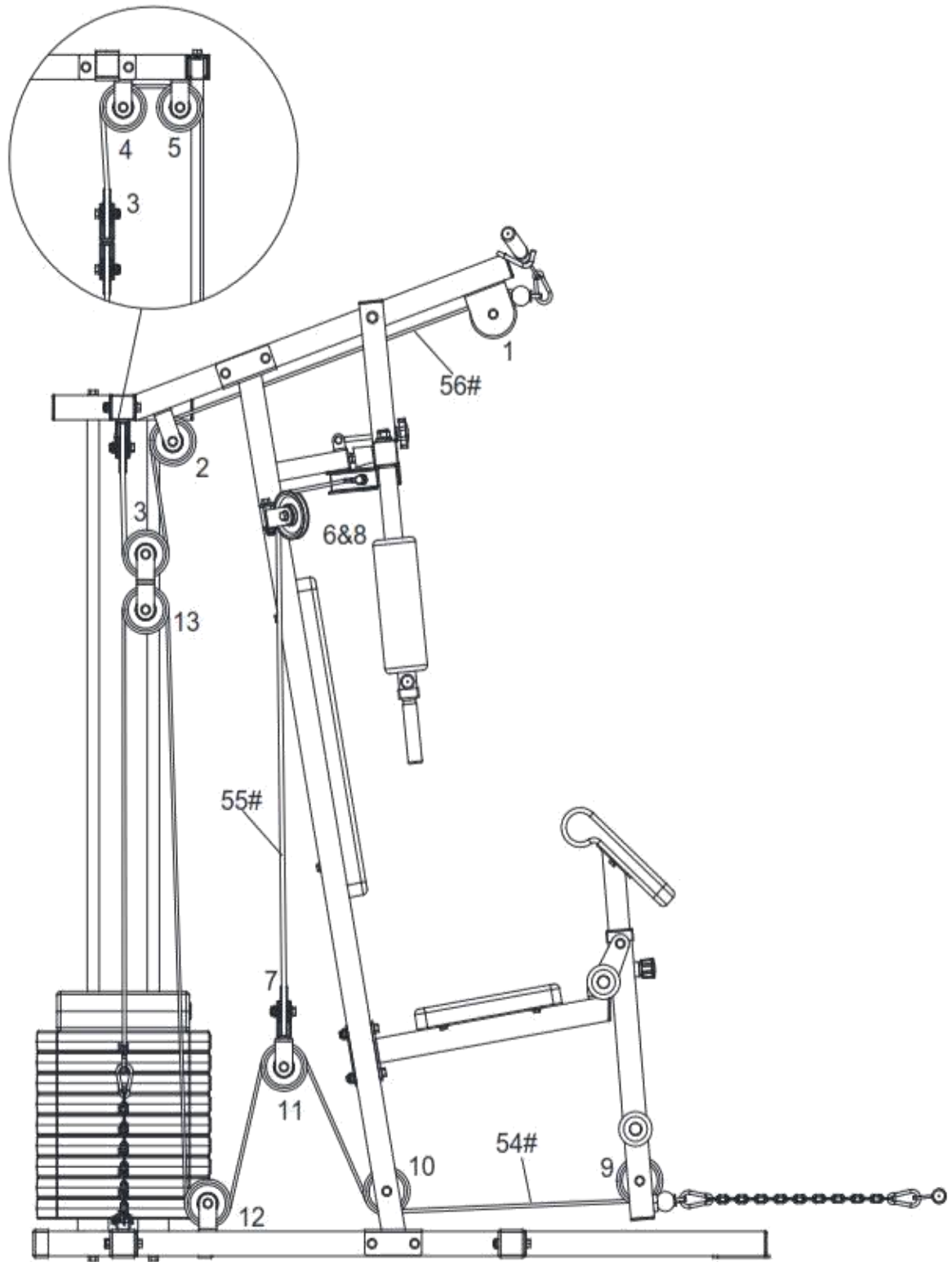


1. Pripevnite sedák (32) k sedlovému rámu (10) pomocou štyroch skrutiek M8x15 (88) a štyroch podložiek M8 (94).
2. Pripevnite chrbtovú opierku (33) na prednú zvislú lištu (4) pomocou dvoch skrutiek M8x65 (84) a dvoch podložiek M8 (94).
3. Pripevnite bicepsovú opierku (34) na rám bicepsovej opierky (12) pomocou dvoch skrutiek M8x15 (88) a dvoch podložiek M8 (94).
4. Pripevnite opierky rúk (35) na ramená bradiel (21 a 22) pomocou štyroch skrutiek M8x50 (85) a štyroch podložiek M8 (94).
5. Pripevnite chrbtovú opierku (36) na zadnú zvislú lištu (23) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (83) a dvoch podložiek M8 (94).
6. Pripevnite operadlo (42) k rámu lavice (19) pomocou štyroch skrutiek M6x15 (89) a štyroch podložiek M6 (95).



# NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 9





### **Horné lanko (56) - lanko pret'ahujte podľa priloženého obrázku.**

1. Pripevnite kladku č. 1 a č. 2 (57) k prednému nosníku (5) pomocou dvoch skrutiek M10x45 (79), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
2. Pripevnite kladku č. 4 a č. 5 (57) k zadnému nosníku (6) pomocou dvoch skrutiek M10x45 (79), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
3. Zaskrutkujte koniec lanka (56) do trňa nastavenia záťaže (24).
4. Zaveste kladku č. 3 (57) medzi kladky č. 2 a č. 4 zostavením držiaku kladiek (26) pomocou skrutky M10x45 (79), dvoch podložiek M10 (92), matice M10 (98) a kladky (57).
5. Pripevnite adaptér hornej kladky (13) k lanku (56) pomocou karabíny (48).

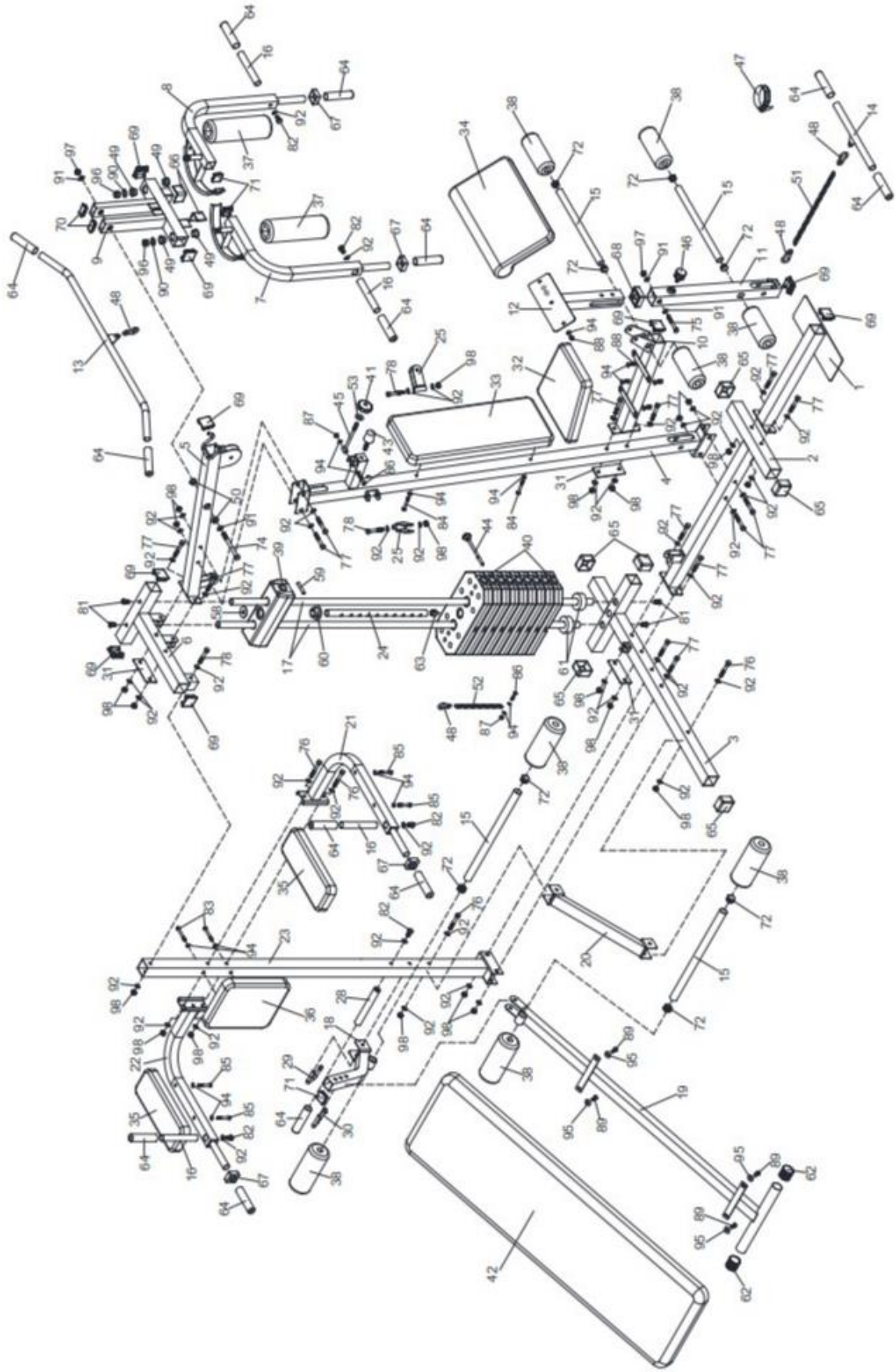
### **Lanko na rozpažovanie (55)**

1. Pripevnite oba konce lanka (55) k ľavému aj pravému ramenu (7 a 8) pomocou dvoch skrutiek M10x35 (80), dvoch matíc M10 (93), dvoch matíc M10 (98) a štyroch podložiek M10 (92).
2. Pripevnite kladky č. 6 a 8 (57) do držiakov kladiek (25) pomocou dvoch skrutiek M10x45 (79), štyroch podložiek M10 (92) a dvoch matíc M10 (98).
3. Pripevnite kladku č. 7 (57) do držiaka kladiek (27) pomocou skrutky M10x45 (79), jednej matice M10 (98) a dvoch podložiek M10 (92).

### **Spodné lanko na predkopávanie (54) - lanko pret'ahujte podľa priloženého obrázku.**

1. Pripevnite kladku č. 9 (57) do adaptéra predkopávania (10) pomocou skrutky M10x70 (77), dvoch podložiek M10 (92), dvoch plastových puzdier (73) a matice M10 (98).
2. Pripevnite kladku č. 10 (57) do prednej stojky (4) pomocou skrutky M10x70 (77), dvoch podložiek M10 (92), dvoch plastových puzdier (73) a matice M10 (98).
3. Pripevnite kladku č. 11 (57) do držiaka kladky (27) pomocou skrutky M10x45 (79), matice M10 (98) a dvoch podložiek M10 (97).
4. Pripevnite kladku č. 12 (57) k základnému rámu (2) pomocou skrutky M10x45 (79), matice M10 (98) a dvoch podložiek M10 (97).
5. Pripevnite kladku č. 13 (57) do držiaka kladky (26) pomocou skrutky M10x45 (79), matice M10 (98) a dvoch podložiek M10 (97).
6. Pripevnite koniec lanka (57) k zadnému rámu (3) pomocou skrutky M8x40 (86), matice M8 (87), dvoch podložiek M8 (94), krátkeho reťaze (52) a karabíny (48).
7. Pripevnite adaptér spodnej kladky (14) k druhému koncu lanka (54) pomocou dlhého reťaze (51) a dvoch karabín (51).

PODROBNÁ SCHÉMA



## POKYNY K CVIČENIU

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

## PRIEBEH CVIČENIA

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

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

**Skľudnenie po cvičení** – Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponatáhujte. Ponatáhovaním po cvičení predchádzate problémom po cvičení a zvyšuje sa pružnosť svalov.

## FREKVENCIA CVIČENIA

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

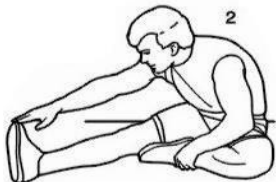
## ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

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



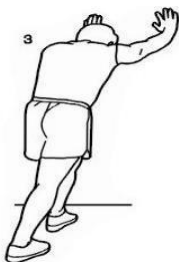
### **1. Predklon k špičke chodidla**

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 Achilových 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.



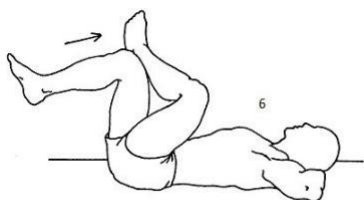
### **4. Pretiahnutie kvadricepsov**

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.



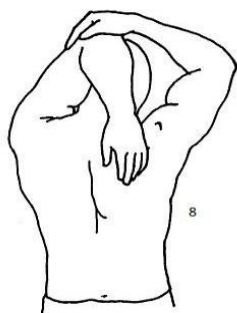
### **6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly**

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.



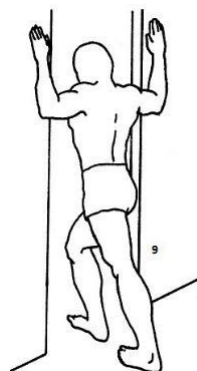
### **7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť**

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**

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 zotrvať, 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 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. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohlo byť dôsledkom nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

## COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

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

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

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

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

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

### Záručné podmienky

#### **Záručná doba**

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



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

**Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:**

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

**Reklamačný poriadok**

**Postup pri 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.

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

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

#### TRINTECO, s. r. o.

Sídlo firmy: Na strži 2102/61a, 140 00, Praha 4 – Krč  
IČ: 05254175  
DIČ: CZ05254175  
Telefon: 261 264 002, 702 030 255  
Email: [info@trinfit.cz](mailto:info@trinfit.cz)  
[reklamace@trinfit.cz](mailto:reklamace@trinfit.cz)  
Web: [www.trinfit.cz](http://www.trinfit.cz)

Kupujúci (zákazník): .....

.....

.....

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: