



www.trinfit.cz

TRINFIT MULTI GYM MX5

TRN-185-MX5

Návod na montáž a obsluhu



www.trinfit.cz



servis@trinfit.cz



702 030 255

OBSAH

Bezpečnostné opatrenia	3
Pred zahájením 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
Doporučené cviky na strečing.....	22
Údržba	24
Manipulácia s odpadmi	24
Copyright – autorské práva	24
Záručné podmienky, reklamácie	24

Video verziu návodu môžete tiež nájsť na Youtube: https://youtu.be/NZIErMDf_Cs

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Prosím prečítajte si pred montážou a prvým použitím pozorne tento návod. Obsahuje dôležité pokyny pre vašu bezpečnosť, rovnako ako na použitie a údržbu prístroja. Dôkladne uchovajte tento návod za účelom získavania potrebných informácií príp. práce na údržbe alebo objednaní náhradných dielov.

MAXIMÁLNA NOSNOSŤ: 100kg.

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

Prístroj môže byť používaná 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 alebo spôsobiť poškodenie stroja. Výrobca nemôže byť braný ako zodpovedný za škody spôsobené užívaním, ktoré nie je v súlade s určením stroja. Ak bude niektorá časť poškodená alebo opotrebená alebo sa počas tréningu objavia znepokojujúce zvuky, okamžite prerušte tréning. Nepoužívajte zariadenie kým nebude závada odstránená.

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

Pri montáži zariadenia je treba presne dodržiavať návod a používať iba časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je treba zkontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť lavice. Vymeňte preto ihneď poškodené alebo opotrebené časti a odstavte lavicu nepoužívajte až kým neuskutočíte potrebné opravy. Používajte v prípade potreby iba originálne náhradné diely. Vykonajte jedenkrát mesačne kontrolu všetkých častí stroja, predovšetkým dotiahnutie šróbov a matiek. Predovšetkým to platí pre upevnenie madiel, rám a ďalšie diely. Kontrolujte, či sú opierky na posilovači nôh riadne zaistené pomocou krytiel. Ak bude treba naniesť na niektorý z dielov mazivo, doporučujeme mazivo na bázi lithia.

Pred zahájením tréningu si nechajte svojim osobným lekárom objasniť, či ste pre tréning s toýmto strojom zdravotne disponovaný. Lékařsky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vašeho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.

Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu užívateľa. Ak pociťujete počas cvičenia slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť.

Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu lavicu používať bez lekářského povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu. Na lavici môže súčasne cvičiť iba jedna osoba. K cvičeniu používajte vhodný odev a športovú obuv.

Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi. Naše produkty podliehajú stálemu, inovačnému procesu zaistenia kvality. Vyhradujeme si právo technickej zmeny vzniknutej v dôsledku tohoto procesu. Miesto na postavenie lavice musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je treba postaveniu lavice zamedziť. Zaisťte v okolí lavice dostatok voľného priestoru bez nábytku či iných predmetov.

Neskladujte posilovací prístroj vonku a chráňte ju pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je treba postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je treba odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je treba chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je treba vyrovnať. Je doporučené používať špeciálny protišmykový podklad, ktorý zabráni posúvaniu sa zariadenia počas tréningu.

Zariadenie nesmie byť používané osobami mladšími 15 rokov, alebo osobami so sníženými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami. Deti si nesmú so zariadením hrať. Čistenie a údržba nesmie byť vykonávaná deťmi.

V blízkosti stroja by sa nikdy nemal pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru.

Pri premiestňovaní posilovacieho prístroja by mali byť prítomné 2 dospelé osoby.

PRED ZAHÁJENÍM CVIČENIA

Ďakujeme Vám za zakúpenie posilovacej lavice. Táto lavica Vám pomôže posilniť, 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, ako nás kontaktujete, si poznamenajte číslo modelu výrobku a jeho sériové číslo. Číslo modelu a sériové číslo je uvedené na prvej strane tohoto 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 - 2 ks
16  Madlo - 4 ks	17  Vodící tyče 2 ks	18  Pravý nášlap stepperu - 1 ks	19  Levý nášlap stepperu - 1 ks	20  Vzpěra 1 ks
21  Levé rameno bradel - 1 ks	22  Pravé rameno bradel - 1 ks	23  Zadní stojna 1 ks	24  Trn nastavení zátěže 1 ks	25  Držák kladky 2 ks
26  Držák kladky 1 ks	27  Držák kladky 1 ks	28  Držák kladky 1 ks	29  Držák kladky stepperu 1PC	30  Pouzdro tlumiče 2 ks
31  Výztuha 3 ks	32  Sedák1 ks	33  Zádová opěrka 1 ks	34  Bicepsová opěrka 1 ks	35  Opěrka rukou 2 ks
36  Zádová opěrka 1 ks	37  Pěnový válec pro ruce 2 ks	38  Pěnový válec pro nohy 4 ks	39  Vrchní zátěžová cihla 1 ks	40  Zátěžové cihly 9 ks

ZOZNAM DIELOV

41  Plastová matice 1 ks	42  Plastová matice 2 ks	43  Aretační kolík 1 ks	44  Tlumič 2 ks	45  Aretační šroub 1 ks
46  Aretační šroub 1 ks	47  Kotníkový adaptér 1 ks	48  Karabina 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 ($\varnothing 30 \times \varnothing 10$) 1 ks	54  Lano horní kladky 1 ks	55  Lano peck-decku 1 ks
56  Lano spodní kladky 1 ks	57  Lano stepperu 1 ks	58  Podložka 1 ks	59  Zajišťovací kolík 1 ks	60  Vymezovací pouzdro 1 ks
61  Kladka 13 ks	62  Kladka 1 ks	63  Krytka kladky 2 ks	64  Dorazový kroužek 2 ks	65  Zakončení trnu nastavení zátěže - 1 ks
66  Kolík pro nastavení zátěže - 1 ks	67  Gumový nášlap stepperu - 2 ks	68  Vymezovací pouzdro (velké) - 4 ks	69  Rukojeť 12 ks	70  50mm krytka 6 ks
71  Krytka 2 ks	72  Krytka ($\varnothing 38 \times \varnothing 26$) 4 ks	73  Krytka ($\varnothing 50 \times \varnothing 45$) 1 ks	74  50mm krytka 9 ks	75  25X50mm krytka 2 ks
76  38mm krytka 2 ks	77  25mm krytka 4 ks	78  Vymezovací pouzdro (malé) - 4 ks	79  Šroub M8X70mm 2 ks	80  Šroub M10X75mm 2 ks

ZOZNAM DIELOV

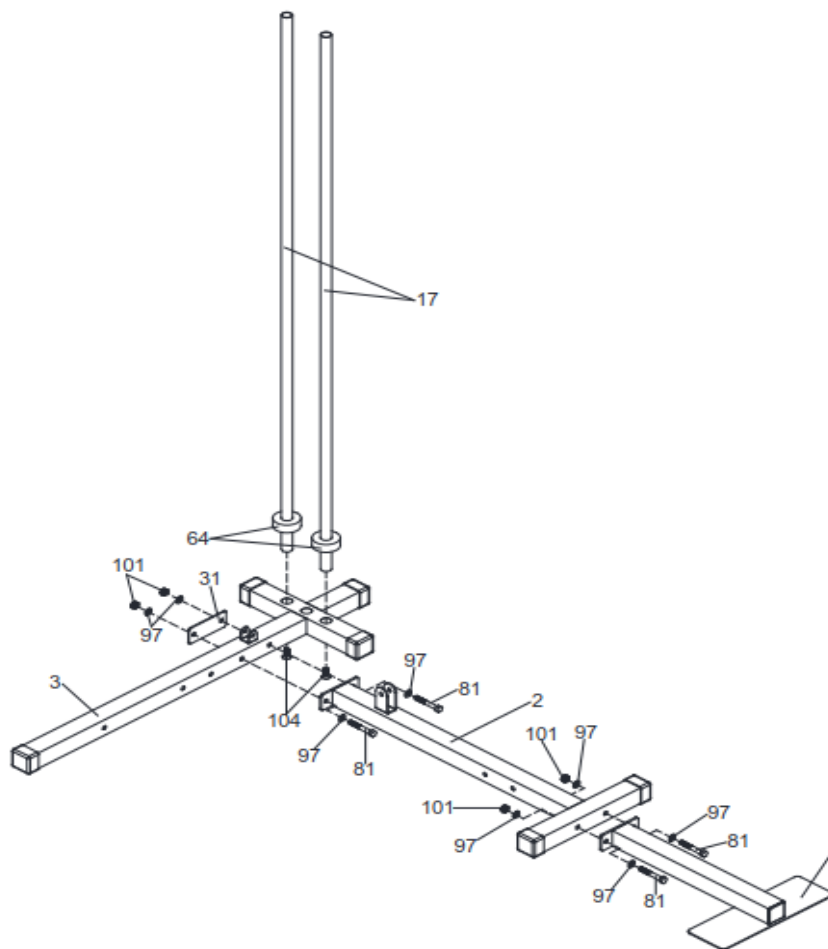
<p>81</p>  <p>Šroub M10X70mm 18 ks</p>	<p>82</p>  <p>Šroub M10X65mm 3 ks</p>	<p>83</p>  <p>Šroub M10X45mm 11 ks</p>	<p>84</p>  <p>Šroub M10X35mm 2 ks</p>	<p>85</p>  <p>Šroub M10X20mm 4 ks</p>
<p>86</p>  <p>Šroub M10X50mm 1 ks</p>	<p>87</p>  <p>Šroub M12X130mm 1 ks</p>	<p>88</p>  <p>Šroub M8X65mm 2 ks</p>	<p>89</p>  <p>Šroub M8X50mm 4 ks</p>	<p>90</p>  <p>Šroub M8X40mm 4 ks</p>
<p>91</p>  <p>Šroub M8X15mm 10 ks</p>	<p>92</p>  <p>Podložka (\varnothing 40X\varnothing 8) 2 ks</p>	<p>93</p>  <p>Šroub M12X75mm 1 ks</p>	<p>94</p>  <p>Podložka (\varnothing 25X\varnothing 8) 4 ks</p>	<p>95</p>  <p>M16 podložka 2 ks</p>
<p>96</p>  <p>M12 podložka 4 ks</p>	<p>97</p>  <p>M10 podložka 78 ks</p>	<p>98</p>  <p>M8 podložka 22 ks</p>	<p>99</p>  <p>M16 matice 2 ks</p>	<p>100</p>  <p>M12 matice 2 ks</p>
<p>101</p>  <p>M10 matice 37 ks</p>	<p>102</p>  <p>M8 matice 4 ks</p>	<p>103</p>  <p>M10 matice 2 ks</p>	<p>104</p>  <p>Šroub M10X25mm 4 ks</p>	



DOPORUČENIE: ŠRÓBY UCHYTENIA A VŠETKÝCH KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY KLADKA NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNOU VOĽOU.

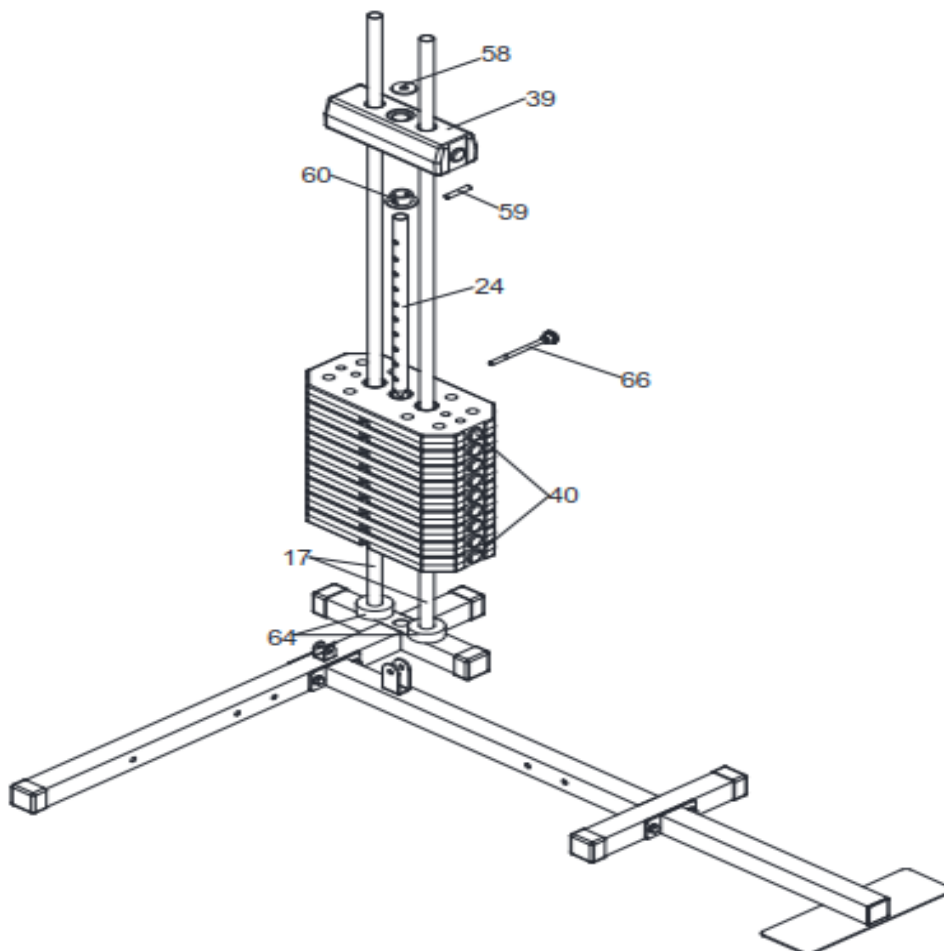
UPOZORNENIE: NADMERNÝM UTIAHNUTÍM SA ZVYŠUJE OPOTREBENIE VNÚTORNÝCH VALIVÝCH SEGMENTOV A TO MOŽE VÝRAZNE ZNÍŽIŤ ŽIVOTNOSŤ KLADKY!

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 1



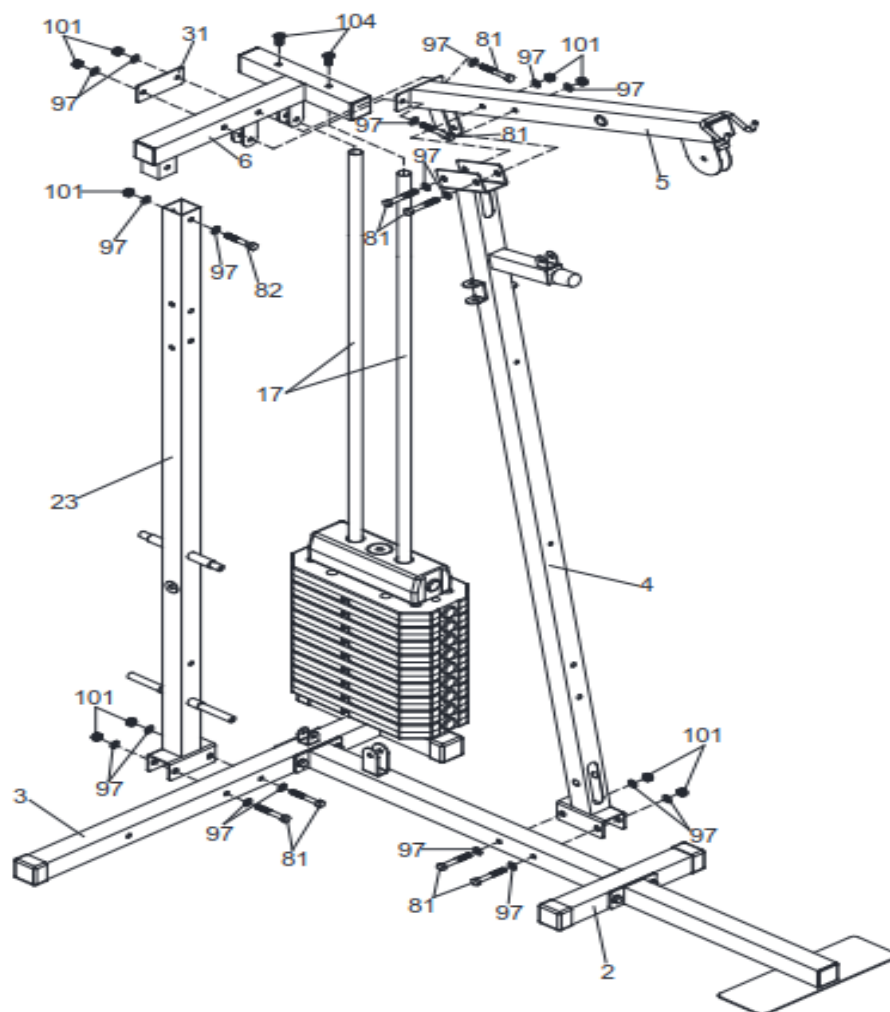
1. Pripevnite vodiace tyče (17) k zadnému rámu (3) pomocou dvoch skôr vyšróbovaných šróbov M10x25 (104).
2. Spojte zadný rám (3) a základný rám (2) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97), dvoch matíc M10 (101) a vyztužovacej doštičky (31).
3. Spojte základný rám (2) a predný rám (1) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
4. Nasadte na vodiace tyče (17) dva dorazové krúžky (64).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 2



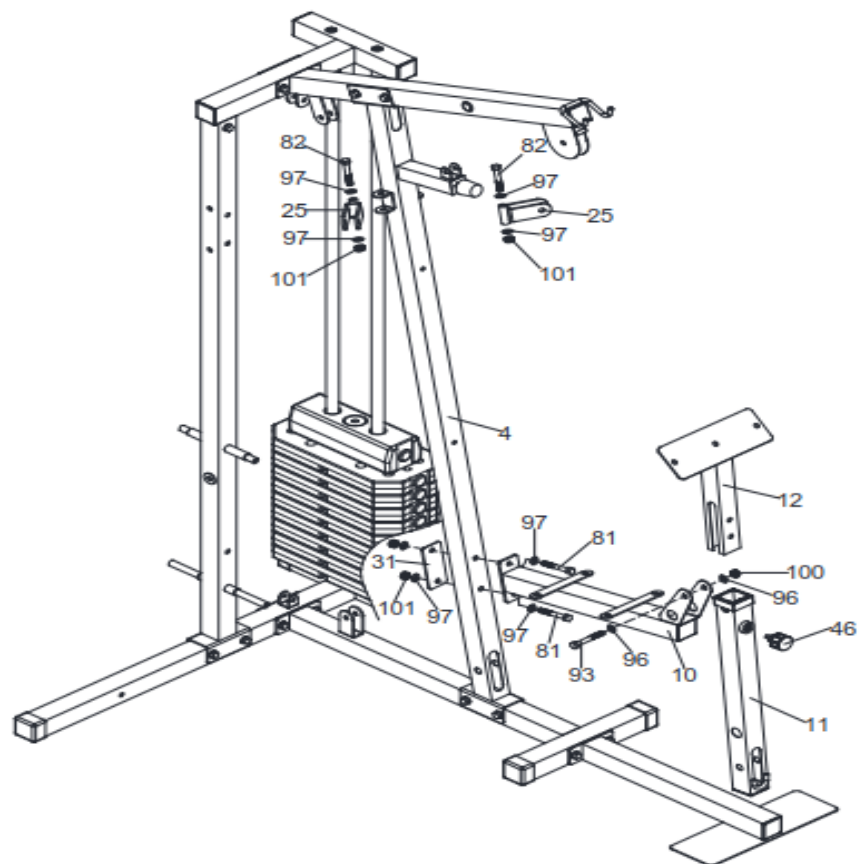
1. Nasadte na vodiace tyče (17) záťažové tehly (40).
2. Nasadte plastové vymedzovacie púzdro (60) na trň nastavenia záťaže (24) a zaistite ho kolíkom (59). Zasuňte trň nastavenia záťaže (24) do stredu záťažových tehál (40).
3. Položte vrchnú záťažovú cihlu (39) na trň nastavenia záťaže (24).
4. Vložte kolík pre nastavenie záťaže (66) do ľubovoľnej diery medzi záťažovými tehľami (40).
5. Položte plastovú podložku (58) na vrchnú záťažovú tehlu (39).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 3



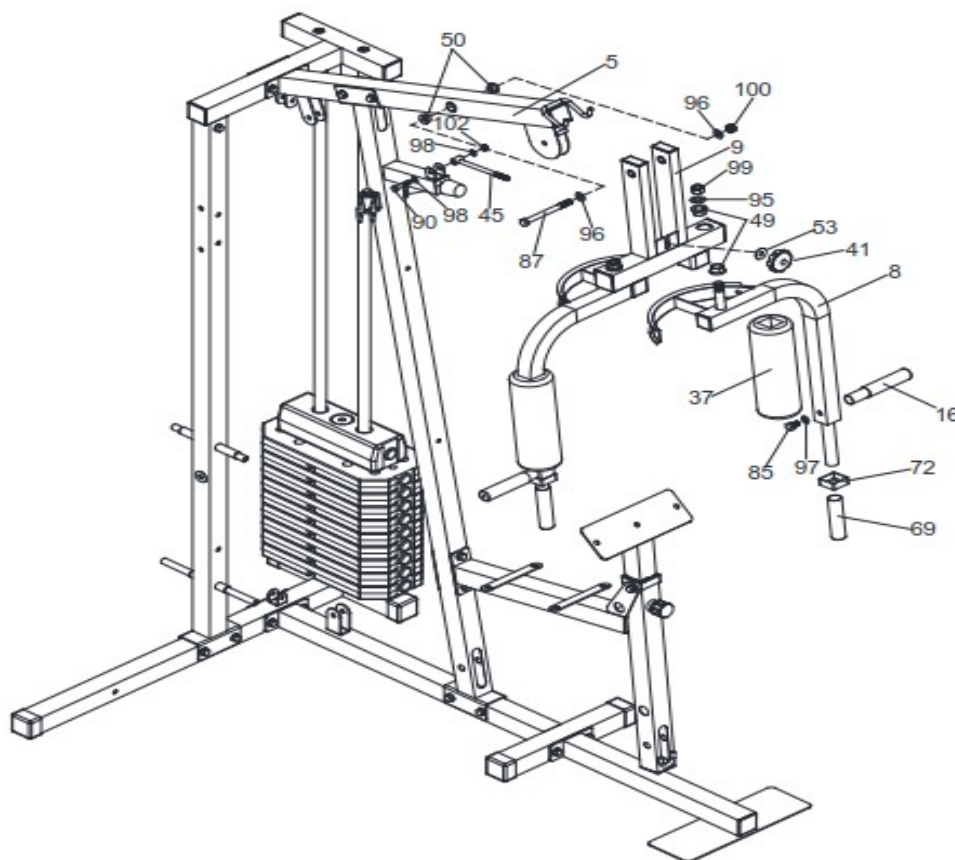
- 1 Spojte zadný rám (3) a zadnú stojnu (23) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101)
- 2 Vyšróbujte dva šróby M10x25 (104) z oboch vodiacich tyčí (17).
- 3 Nasadte zadný nosník (6) na vodiace tyče (17) a pripevnite pomocou dvoch skôr vyšróbovaných šróbov M10x25 (104).
- 4 Spojte zadný nosník (6) a zadnú stojnu (23) pomocou šróbu M10x65 (82), dvoch podložiek M10 (97) a matice M10 (101).
- 5 Spojte základný rám (2) a prednú stojnu (4) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
- 6 Spojte predný nosník (5) a prednú stojnu (4) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
- 7 Spojte predný nosník (5) a zadný nosník (6) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97), dvoch matíc M10 (101) a vystužovacej doštičky (31).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 4



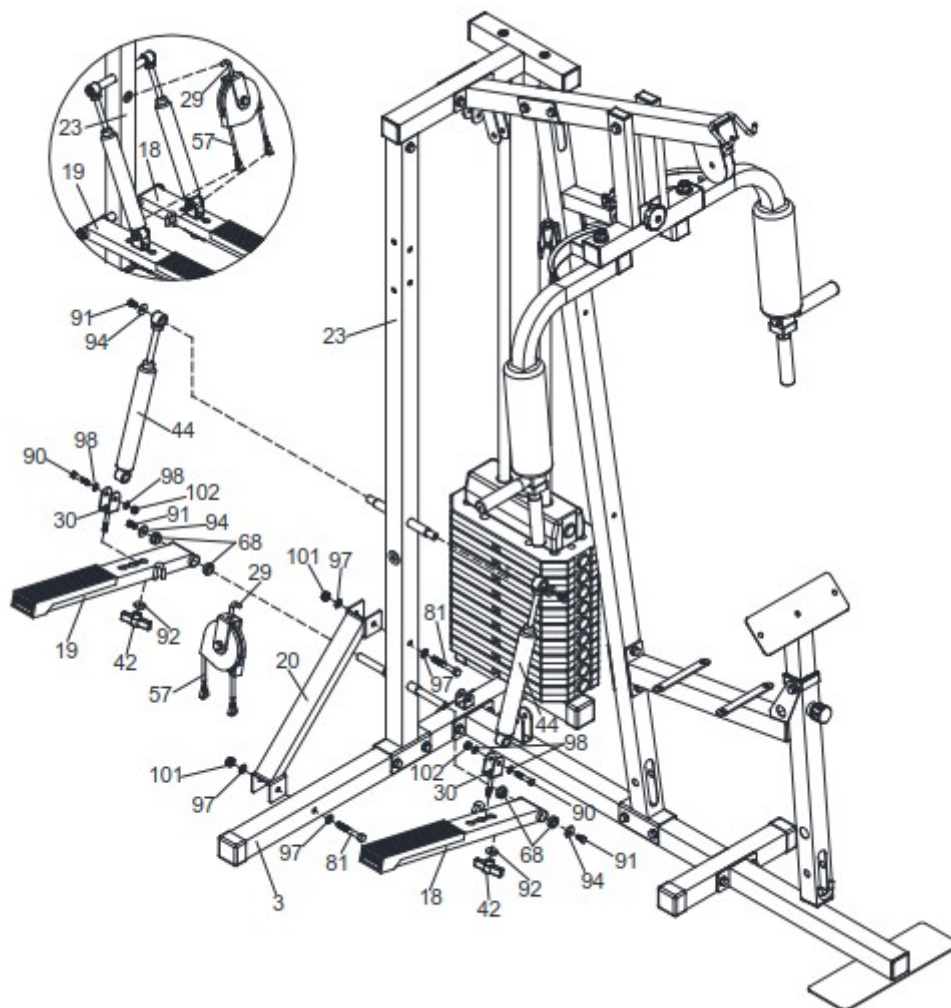
1. Pripevnite sedlový rám (10) na prednú stojnu (4) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97) dvoch matíc M10 (101) a predmontované vystužovacie doštičky (31).
2. Pripevnite adaptér predkopávania (11) k sedlovému rámu (10) pomocou šróbu M12x75 (93), dvoch podložiek M12 (96) a jednej matice M12 (100).
3. Zasuňte rám bicepsovej opierky (12) do adapteru predkopávania(11) a zaistite aretačným šróbom (46).
4. Pripevnite držiaky kladiek (25) na prednú stojnu (4) pomocou dvoch šróbov M10x65 (82), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 5



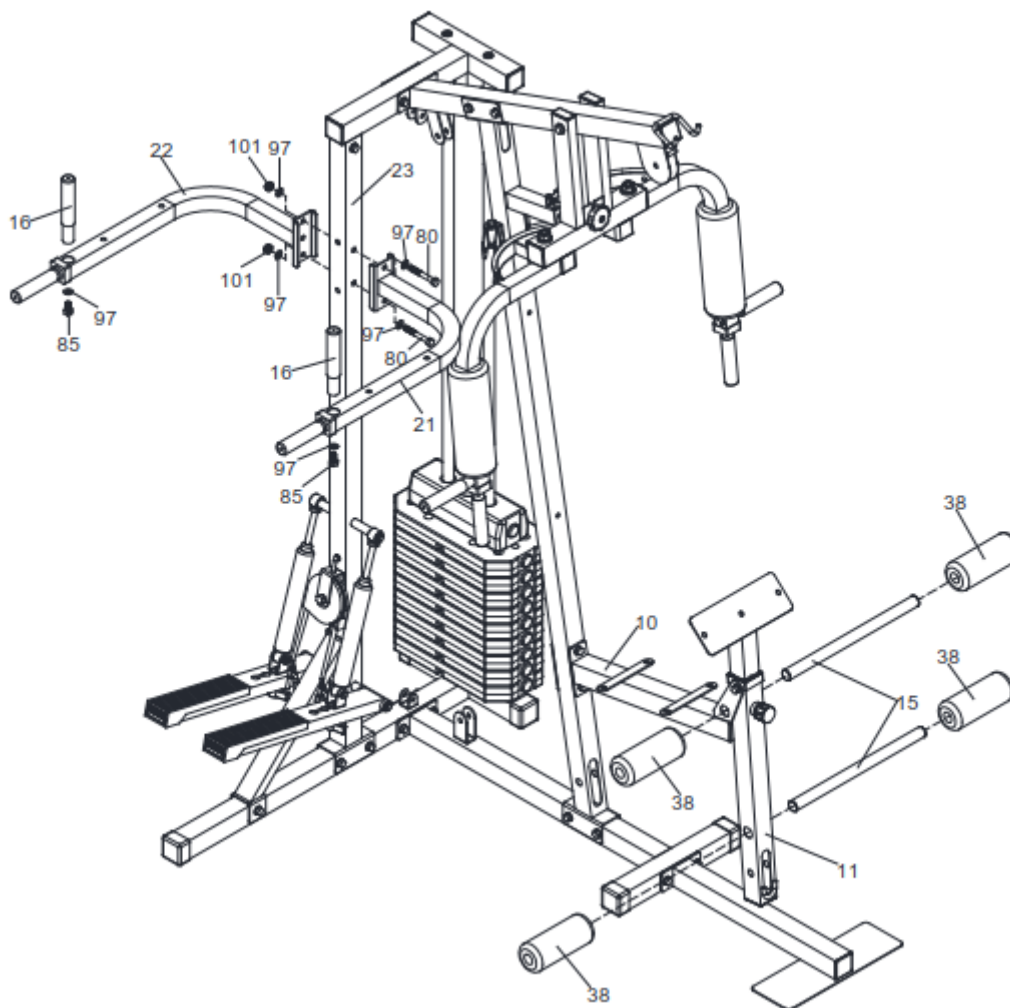
1. Pripevnite nosič ramien (9) na predný nosník (5) pomocou dvoch vymedzovacích púzdiar (50), šróbu M12x130 (87), dvoch podložiek M12 (96) a matice M12 (100).
2. Pripevnite ramená (7 a 8) na nosič ramien (9) pomocou štyroch púzdiar (49), dvoch podložiek M16 (95) a dvoch matíc M16 (99).
3. Nasuňte dva penové valce (37) na ramená (7 a 8).
4. Pripevnite madlá (16) k ramenám (7 a 8) pomocou dvoch predmontovaných šróbov M10x20 (85) a dvoch podložiek M10 (97).
5. Pripevnite plastové krytky (72) a gumové madlá (69) na ramená (7 a 8).
6. Pripevnite aretačný šrób (45) k prednému nosníku pomocou šróbu M8x40 (90), dvoch podložiek M8 (98) a matice M8 (102). Nasadte na aretačný šrób (45) podložku (53) a plastovú maticu (41).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 6



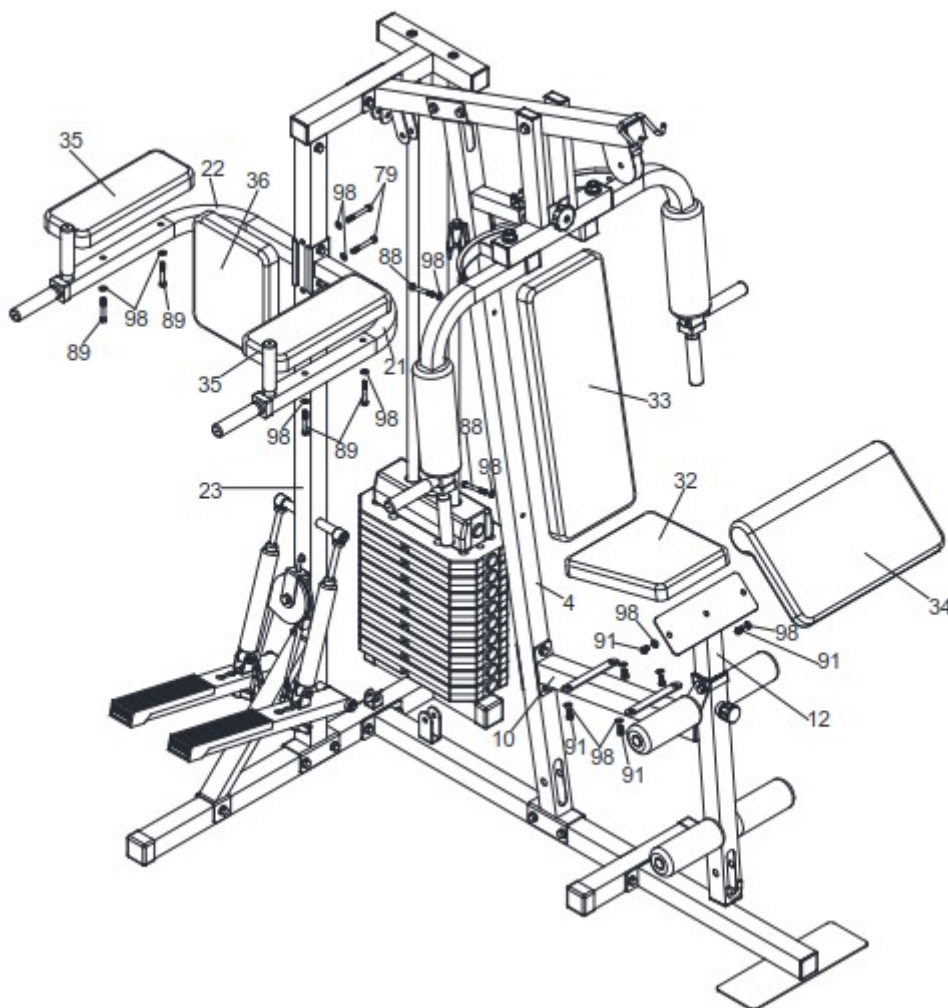
1. Pripevnite vzperu (20) medzi zadný rám (3) a zadnú stojnu (23) pomocou dvoch šróbov M10x70 (81), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
2. Pripevnite nášľapy stepperu (18 a 19) na zadnú stojnu (23) pomocou štyroch púzdiar (68), dvoch podložiek (94) a dvoch šróbov M8x15 (91).
3. Pripevnite dva tlmiče (44) na zadnú stojnu (23) pomocou dvoch šróbov M8x15 (91) a dvoch podložiek (94).
4. Pripevnite púzdra tlmičov (30) k tlmičom (44) pomocou dvou šróbov M8x40 (90), štyroch podložiek M8 (98) a dvoch matíc M8 (102).
5. Pripevnite púzdra tlmičov (30) k nášľapom stepperu (18 a 19) pomocou dvoch podložiek (92) a dvoch plastových matíc (42).
6. Pripevnite kladku (26) na zadnú stojnu (23) a následne pripevnite konce lanka (57) na háčky pri nášľapoch (18 a 19).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 7



1. Pripevnite ramená bradiel (21 a 22) na zadnú stojnu (23) pomocou dvoch šróbov M10x75 (80), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
2. Pripevnite madlá (16) na ramená bradiel (21 a 22) pomocou dvoch predmontovaných šróbov M10x20 (85) a dvoch podložiek M10 (97).
3. Vsuňte osy penových valcov (15) do adaptéru predkopávania (11) a sedlového rámu (10). Navlečte penové valce (38) na osy penových valcov (15).

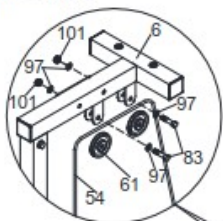
NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 8



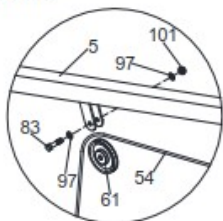
1. Pripevnite sedák (32) k sedlovému rámu (10) pomocou štyroch šróbov M8x15 (91) a štyroch podložiek M8 (98).
2. Pripevnite chrbtovú opierku (33) na prednú stojnu (4) pomocou dvoch šróbov M8x65 (88) a dvoch podložiek M8 (98).
3. Pripevnite bicepsovú opierku (34) na rám bicepsovej opierky (12) pomocou dvoch šróbov M8x15 (91) a dvoch podložiek M8 (98).
4. Pripevnite opierky rukou (35) na ramena bradiel (21 a 22) pomocou štyroch šróbov M8x50 (89) a štyroch podložiek M8 (98).
5. Pripevnite chrbtovú opierku (36) na zadnú stojnu (23) pomocou dvoch šróbov M8x70 (79) a dvoch podložiek M8 (98).

NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 9

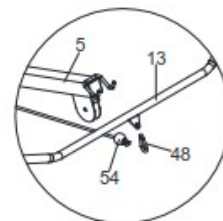
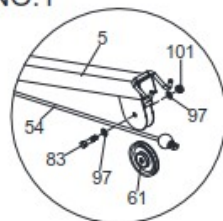
NO.4&5



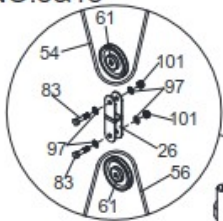
NO.2



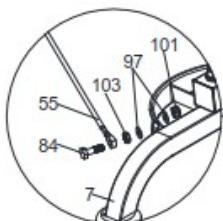
NO.1



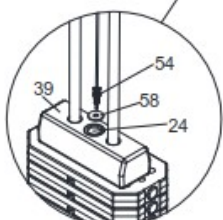
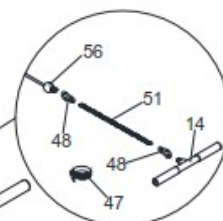
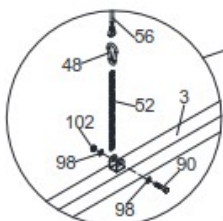
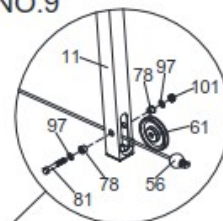
NO.3&13



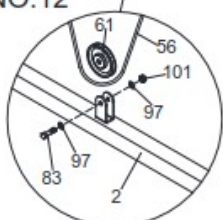
NO.6&8



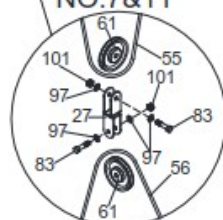
NO.9



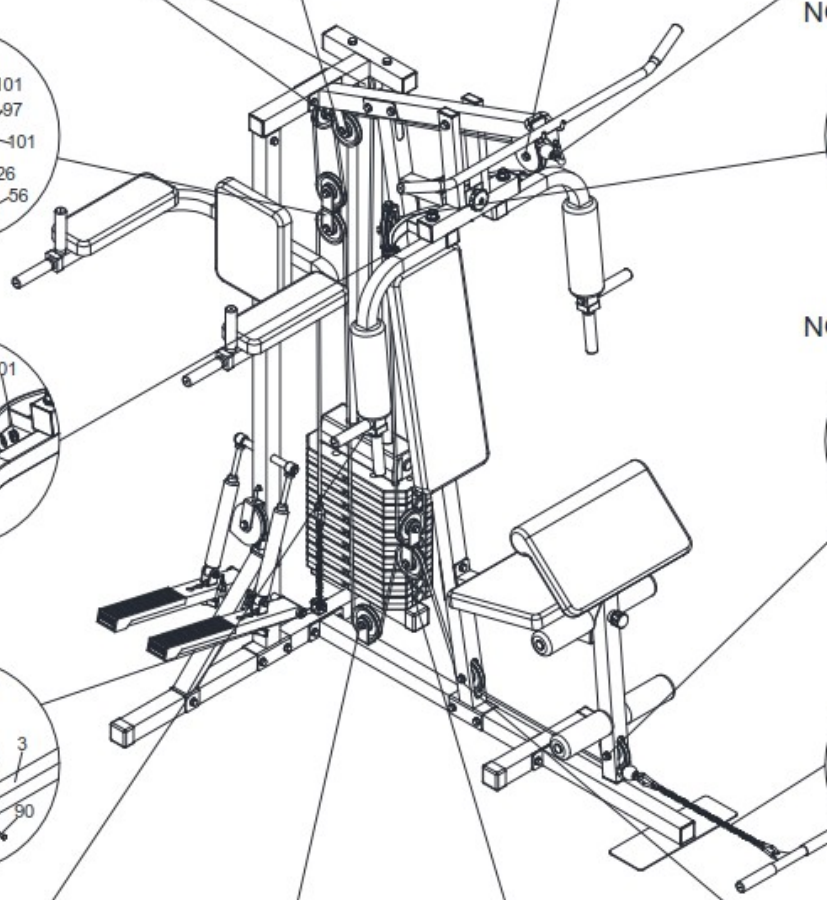
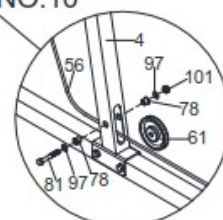
NO.12

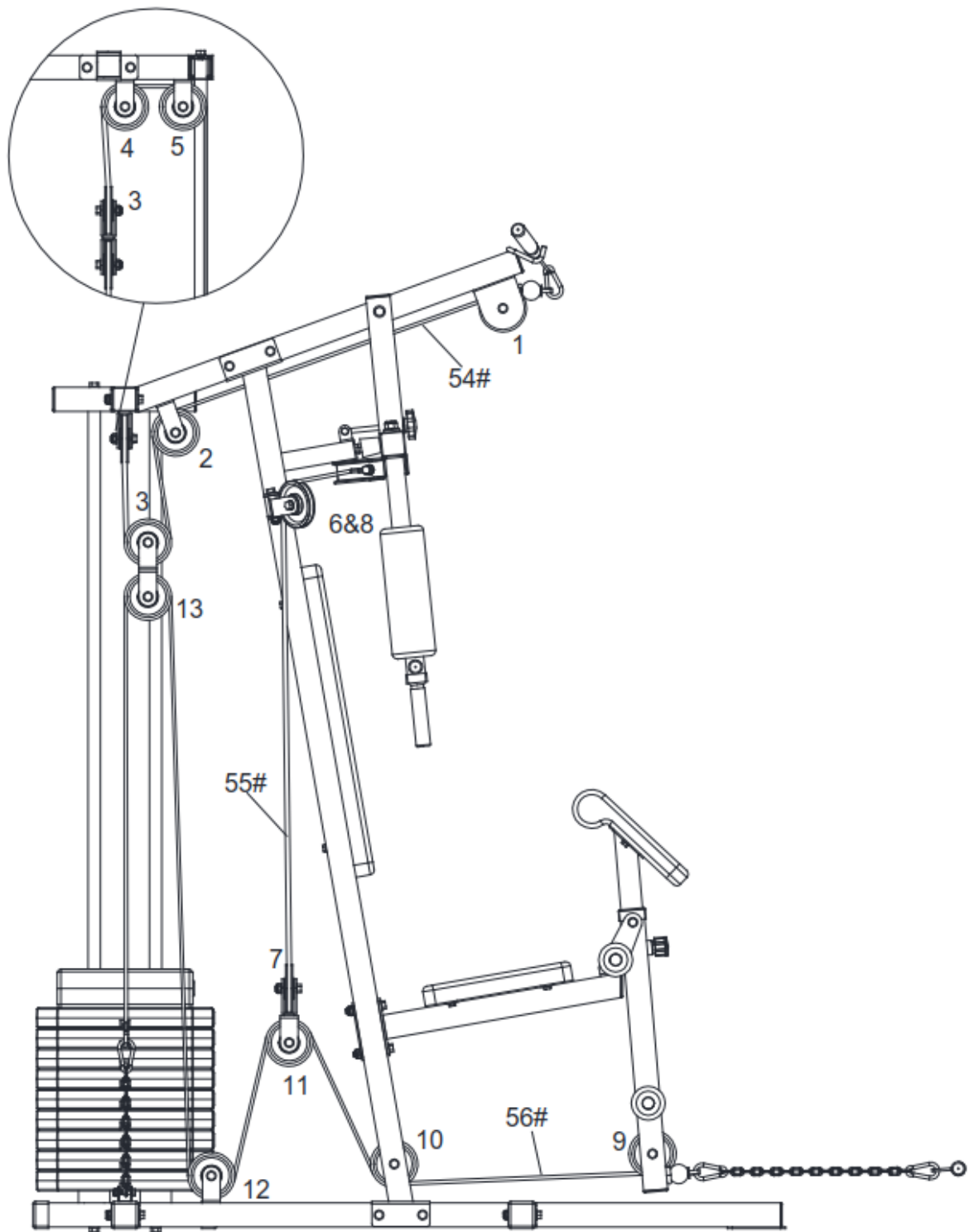


NO.7&11



NO.10





Horné lanko (54) – lanko pret'ahujte podľa priloženého obrázku

1. Pripevnite kladku č. 1 a č. 2 (61) k prednému nosníku (5) pomocou dvoch šróbov M10x45 (83), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
2. Pripevnite kladku č. 4 a č. 5 (61) k zadnému nosníku (6) pomocou dvoch šróbov M10x45 (83), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
3. Zašróbujte koniec lanka (54) do trňu nastavenia záťaže (24).
4. Zaveste kladku č. 3 (61) medzi kladky č. 2 a č. 4 zostavením držiaku kladiiek (26) pomocou šróbu M10x45 (83), dvoch podložiek M10 (97), matice M10 (101) a kladky (61).
5. Pripevnite adaptér hornej kladky (13) k lanku (54) pomocou karabíny (48).

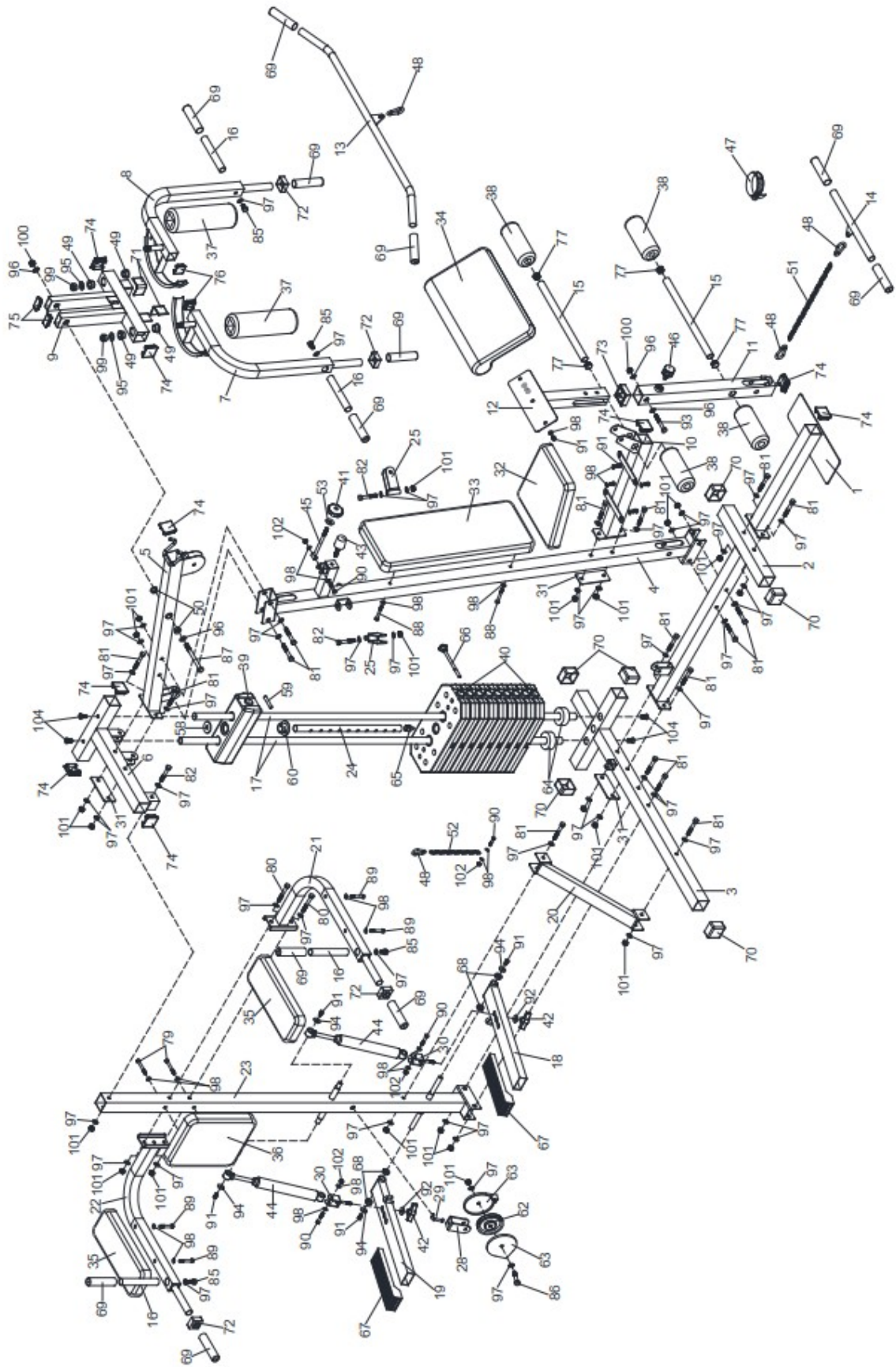
Lanko na rozpažovanie (55)

1. Pripevnite oba konce lanka (55) k ľavému aj pravému ramenu (7 a 8) pomocou dvoch šróbov M10x35 (84), dvoch matíc M10 (103), dvoch matíc M10 (101) a štyroch podložiek M10 (97).
2. Pripevnite kladky č. 6 a 8 (61) do držiakov kladiiek (25) pomocou dvoch šróbov M10x45 (83), štyroch podložiek M10 (97) a dvoch matíc M10 (101).
3. Pripevnite kladku č. 7 (61) do držiaku kladiiek (27) pomocou šróbu M10x45 (83), jednej matice M10 (101) a dvoch podložiek M10 (97).

Spodné lanko na predkopávanie (56) - lanko pret'ahujte podľa priloženého obrázku.

1. Pripevnite kladku č. 9 (61) do adaptéru predkopávania (10) pomocou šróbu M10x70 (81), dvoch podložiek M10 (97), dvoch plastových púzdiar (78) a matice M10 (101).
2. Pripevnite kladku č. 10 (61) do prednej stojny (4) pomocou šróbu M10x70 (81), dvoch podložiek M10 (97), dvoch plastových púzdiar (78) a matice M10 (101).
3. Pripevnite kladku č. 11 (61) do držiaku kladky (27) pomocou šróbu M10x45 (83), matice M10 (101) a dvoch podložiek M10 (97).
4. Pripevnite kladku č. 12 (61) k základnému rámu (2) pomocou šróbu M10x45 (83), matice M10 (101) a dvoch podložiek M10 (97).
5. Pripevnite koniec lanka (56) k zadnému rámu (3) pomocou šróbu M8x40 (90), matice M8 (102), dvoch podložiek M8 (98), krátkej reťaze (52) a karabíny (48).
6. Pripevnite kladku č. 13 (61) do držiaku kladky (26) pomocou šróbu M10x45 (83), matice M10 (101) a dvoch podložiek M10 (97).
7. Pripevnite adaptér spodnej kladky (14) k druhému koncu lanka (56) pomocou dlhej reťaze (51) a dvoch karabín (48).

PODROBNÁ SCHÉMA



POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Posúdenie Vašeho stavu lekárom je obzvlášť dôležité, ak ste starší 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými problémami. Následujúce pokyny Vám pomôžu rozložiť cvičebný program. Pre konkrétne informácie o cvičení si zaobstarajte vhodnú knihu alebo sa poraďte s lekárom. Pre dosiahnutie dobrých výsledkov je nutné dodržiavať správne stravovanie a mať dostatok odpočinku.

PRIEBEH CVIČENIA

Zahrievacia fáza – Behom prvých 5 - 10 minút cvičenia vykonávajte jednoduché cviky a cviky na ponaťahovanie tela. Behom tejto fázy by malo dôjsť k zahriatiu svalov, rastu tepovej frekvencie a rozprúdeniu krvného obehu.

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

Zkľudňovacia fáza po cvičení - Po cvičení sa ešte 5 - 10 minút ponaťahujte. Ponaťahovaním sa po cvičení zrýchľuje regeneráciu po cvičení a zvyšujete pružnosť.

FREKVENCIA CVIČENIA

Pre udržanie alebo zlepšenie Vašej kondície doporučujeme cvičiť 3x do týždňa aspoň s 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 Vašeho života.

DOPORUČENÉ CVIKY NA STREČING

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



1. Predklon ku špičke chodidiel

Stojte s mierne pokrčenými nohami v kolenách a pomaly sa predkloňte, nohy pomaly naťahujte. Uvoľnite Váš chrbát a ramená a snažte sa natiahnuť čo najbližšie k palcom na nohách. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



2. Natiahnutie kolenných šliach

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



3. Natiahnutie lýtok a Achillových šliach

Postavte sa ku stene, jednu nohu posuňte smerom dozadu, mierne sa predkloňte a zaprite sa rukami o stenu. Zadnú nohu držte napnutú, celá plocha chodidla zadnej nohy je na zemi, päta zatlačí do zeme. Prednú nohu pokrčte v kolene. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



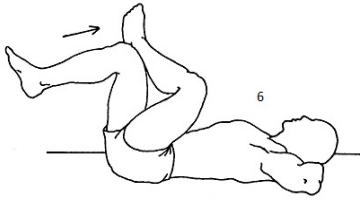
4. Natiahnutie kvadricepsu

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



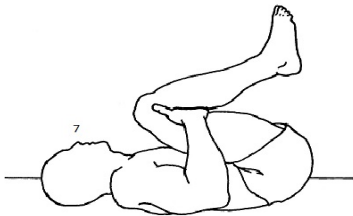
5. Natiahnutie vnútornej strany stehna

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 zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



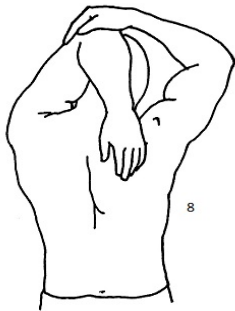
6. Natiahnutie ohýbačov bedier, svalov zadku

V ľahu na chrbte prekrížte dolné končatiny tak, aby sa ľavé lýtko opieralo 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 nenapočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



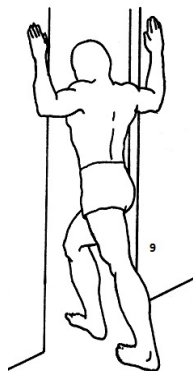
7. Natiahnutie spodnej časti trupu – bedrová oblasť

V ľahu na chrbte pokrčte kolená a paty priťahnite k zadku. Uchopte stehná pod kolenami, a tým zabránite nadmernému zaťaženiu kolien. Uvoľnite sa, vydýchnite, priťahnite kolená k brade, a zdvihnite boky zo zeme. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x. Po určitej dobe znovu kolená prepnite, zabránite tak možnosti zranenia, alebo kŕči.



8. Natiahnutie tricepsových svalov

V stoji alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dľaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvídnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



9. Natiahnutie prsných svalov

V stoji alebo v sede pokrčte predlaktie a dajte ho za hlavu. Dľaň by sa mala dotýkať lopatky. Druhou rukou uchopte pokrčený lakeť, vydýchnite a zatlačte lakeť za hlavou dole. Intenzívnejšieho natiahnutia dosiahneme opretím zdvídnutého lakťa o stenu. V krajnej polohe zotrvať, kým nenapočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.

ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia není vhodné používať agresívne čistiace prostriedky. Používajte mäkkú, vlhkú handru na odstraňovanie špiny a prachu. Odstraňujte stopy potu pretože kyslá reakcia môže poškodiť povrch. Zariadenie je treba nechávať na suchom mieste, aby bolo chránené pred vlhkosťou a koróziou.

MANIPULÁCIA 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 nevhádzajte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma. Správnu likvidáciu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevenciu potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadu. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohoto 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 tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohoto 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, REKLAMÁCIE

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 Sb., Občiansky zákonník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodný zákonník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochrane spotrebiteľa, v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomínaných.

Predávajúcim je spoločnosť TRINTECO, s. r. o. so sídlom Antala Staška 2027/77, 140 00 Praha 4, 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 používa služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sariadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktorý se ho týka a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú neoddeliteľnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzavretej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, kým 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, ak 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 prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilé pre použitie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- použitím zariadenia v inom prostredí či pre iný účel, ako pre ktorý 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, úmyslnou zmenou designu, tvarom, alebo rozmermi

Reklamačný poriadok

Postup pri reklamácii vady tovaru

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

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

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

Ak predávajúci preskúmaním zistí, že reklamovaný výrobok nie je vadný, 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 vady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie vady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za nové. Predávajúci, so súhlasom kupujúceho, je oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčný kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vyriešenia reklamácie podľa tohoto odstavcu náleží predávajúcemu.

Predávajúci vyrieši reklamáciu v lehote, najneskôr do 30 dní, od doručenia vadného tovaru, ak nebude dohodnuté inak. Za deň vyriešenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Ak nie je predávajúci schopný vyriešiť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Ak k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

Aj napriek tomu, že robíme všetko pre to, aby sme zaistili maximálnu kvalitu našich výrobkov, môžu sa výnimočne objaviť jednotlivé vady alebo chyby. Ak budete mať s našim 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 len to bude možné.

V prípade požiadavok na servis nás prosím kontaktujte, závady vyžadujúce si zásah technika riešime priamo u zákazníka na mieste, bez nutnosti stroj niekam posielat'.

TRINTECO, s. r. o.

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

Kupujúci (zákazník):

.....

.....

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu: