

CZ

SK

**trinfIt**<sup>®</sup>

# Trinfit Multi Smith CX50

Posilovací věž/Smith machine



<b>CZ</b>	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž věže	4-28
	Pokyny ke cvičení	29
	Cviky na protažení	30-31
	Ostatní informace	32

<b>SK</b>	Bezpečnostné pokyny	34-35
	Montáž veže	36-60
	Pokyny k cvičeniu	61
	Cviky na natiahnutie	62-63
	Ostatné informácie	64



#### 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 stroje.
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 HMOTNOST UŽIVATELE: 180kg.** Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

Upozorněte přítomné osoby na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. výhradně pro domácí a lehce komerční prostředí (wellness či malá hotelová fitcentra) a pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je nepřípustné 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. Zkontrolujte veškeré díly, případně dotáhněte a pokud závada nepřestane, kontaktujte servisní oddělení.

Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřípustných 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 opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj z provozu až do provedení potřebných oprav. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly.

Proveďte jednou měsíčně kontrolu všech částí přístroje, především dotažení šroubů a matek. 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 roztřepená či poškozená. 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.

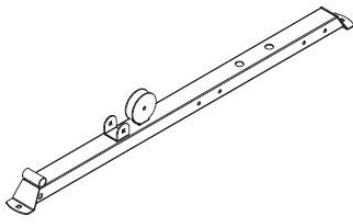
Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Příliš intenzivní cvičení může vést k vážným zraněním nebo dokonce k usmrcení uživatele. Pociťujete-li během cvičení slabost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit.

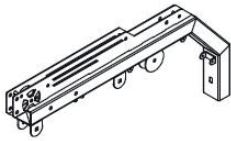
Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu. Ke cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv. Necvičte naboso, v ponožkách nebo v otevřené obuvi. **Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.**

Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazuji si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu. Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečné odstupy 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 zařízením 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.



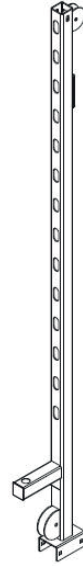
① × 2



④ × 2



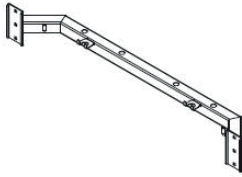
② × 2



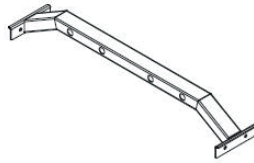
③ × 2



⑥ × 2



⑤ × 1



⑦ × 1



⑧ × 2



⑨ × 1



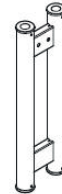
⑩ × 1



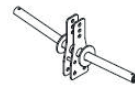
⑪ × 1



⑫ × 1



⑬ × 2



⑭ × 2



⑮ × 2



⑯ × 1



⑰ × 4



⑱ × 2



⑲ × 1



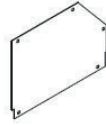
⑳ × 1



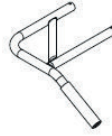
21 × 1



22 × 1



23 × 4



24 × 1



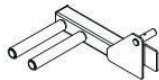
25 × 1



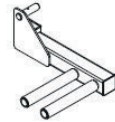
26 × 1



27 × 1



28 × 1



29 × 1



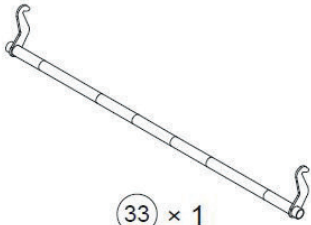
30 × 2



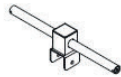
31 × 1



32 × 2



33 × 1



35 × 1



36 × 2



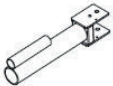
37 × 4



39 × 1



40 × 1



41 × 1



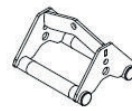
42 × 1



43 × 1



44 × 1



45 × 1



46 × 1



47 × 8



48 × 2



49 × 2



51 × 1



53 × 12



54 × 6



55 × 10



58 × 2



64 × 6



65 × 2



69 × 2



79 × 2



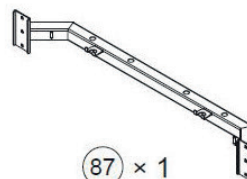
80 × 1



81 × 1

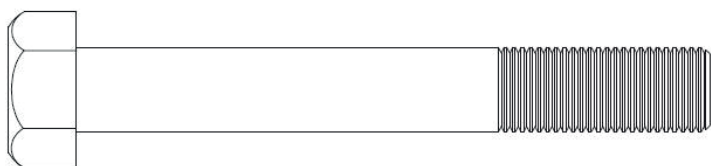


82 × 2

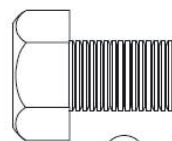


87 × 1

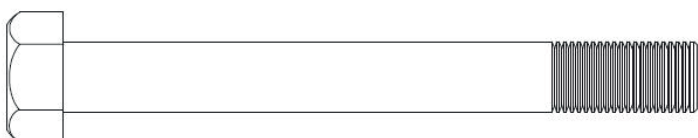




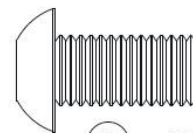
88 × 3



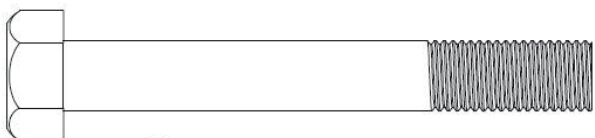
97 × 4



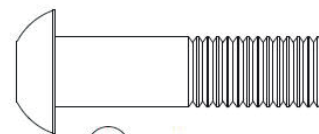
89 × 12



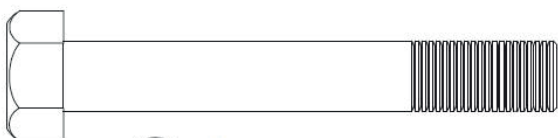
98 × 10



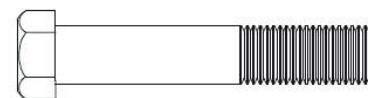
90 × 12



95 × 4



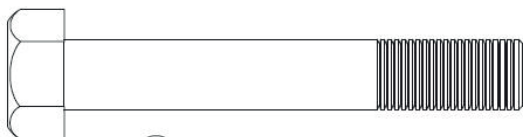
91 × 4



99 × 2



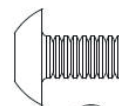
100 × 2



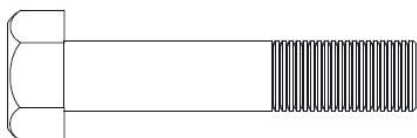
92 × 2



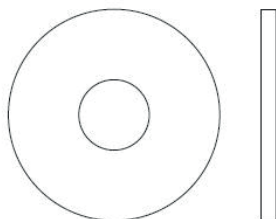
102 × 4



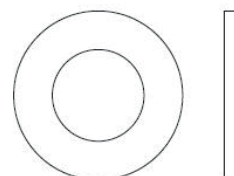
104 × 20



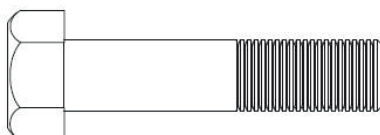
93 × 6



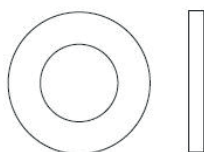
106 × 8



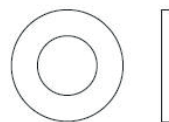
107 × 6



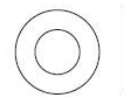
94 × 16



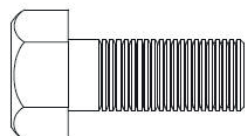
108 × 118



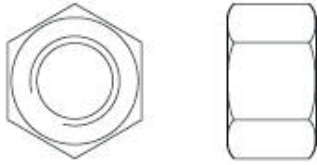
109 × 4



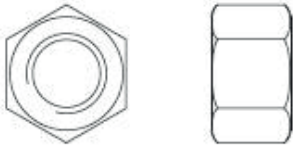
110 × 20



96 × 18



111 x 3



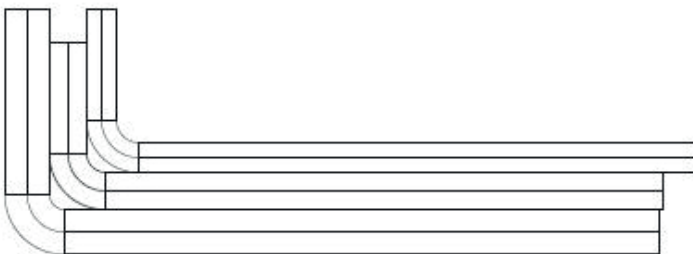
112 x 52



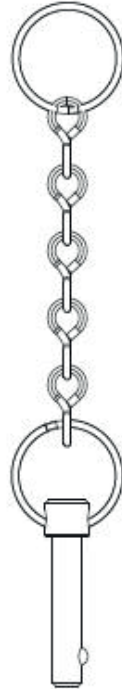
113 x 4



114 x 2



4# x 1  
5# x 1  
6# x 1



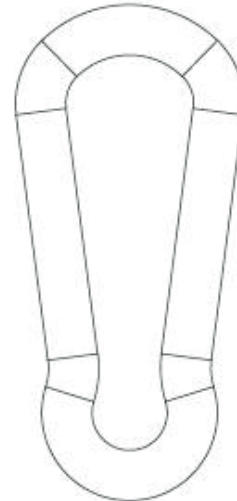
50 x 1



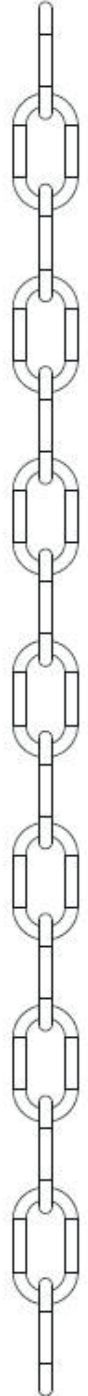
56 x 10



59 x 4



57 x 2



60 x 1



## SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	SPODNÍ RÁM	2	2	ZADNÍ RÁM	2
3	STŘEDOVÝ RÁM	2	4	HORNÍ RÁM	2
5	ZADNÍ SPOJOVACÍ RÁM	1	6	DĚROVANÝ PROFIL	2
7	RÁM HRAZDY	1	8	SPOJOVACÍ RÁM	2
9	LEVÝ HÁK NA OSU	1	10	PRAVÝ HÁK NA OSU	1
11	LEVÝ BEZPEČNOSTNÍ DORAZ	2	12	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÍ DORAZ	1
13	RÁM ZÁVAŽÍ	2	14	TRNY NA ZÁVAŽÍ	2
15	VODÍCÍ TYČ MULTIPRESSU	2	16	VNITŘNÍ OSA MULTIPRESSU	1
17	VODÍCÍ TYČ ZÁVAŽÍ	2	18	KLADKOVÉ LANO	2
19	OBOURUČNÍ ADAPTÉR EZ	1	20	OBOURUČNÍ ROVNÝ ADAPÉR	1
21	LEVÝ DRŽÁK OSY	1	22	PRAVÝ DRŽÁK OSY	1
23	OCHRANNÝ KRYT	4	24	LEVÉ MADLO HRAZDY	1
25	PRAVÉ MADLO HRAZDY	1	26	LEVÝ NASTAVITELNÝ RÁM KLADKY	1
27	PRAVÝ NASTAVITELNÝ RÁM KLADKY	1	28	LEVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
29	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	30	POUZDRO KLADKY	2
31	DRŽÁK OSY	1	32	PLASTOVÁ KRYTKA	2
33	VNĚJŠÍ OSA MULTIPRESSU	1	35	RÁM OPĚRKY NA NOHY	1
36	DORAZ MULTIPRESSU	2	37	ODKLÁDACÍ TRN	4
39	UPEVNŮVACÍ HŘÍDEL	1	40	VYMEZOVACÍ RÁM	1
41	ADAPTÉR LANDMINE	1	42	ADAPTÉR NA PŘÍTAHY	1
43	OPĚRKA NA NOHY	1	44	HŘÍDEL OPĚRKY NA NOHY	1
45	VESLOVACÍ ADAPTÉR	1	46	KRÁTKÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
47	REDUKCE NA KOTOUČE	8	48	REDUKCE NA KOTOUČE	2
49	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK	2	50	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK S ŘETĚZEM	1
51	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK	1	53	KLADKA	12





## SEZNAM DÍLŮ

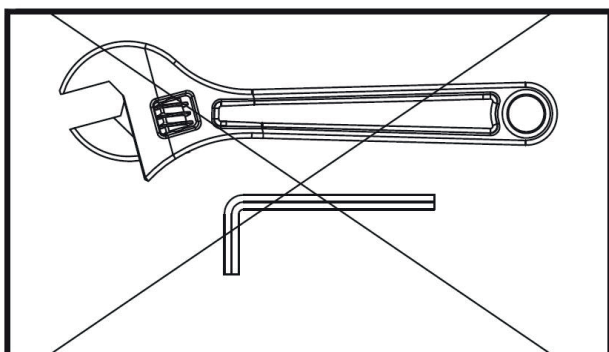
Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
54	KLADKA	6	55	PRUŽINOVÝ UZÁVĚR	10
56	PRUŽINOVÝ UZÁVĚR	10	57	KARABINA	2
58	HÁK MULTIPRESSU	2	59	KOVOVÉ POUZDRO	4
60	ŘETĚŽ	1	64	GUMOVÝ DORAZ	6
65	GUMOVÝ DORAZ	2	69	PĚNOVÝ VÁLEC	2
79	JEDNORUČNÍ ADAPTÉR	2	80	KOTNÍKOVÝ ADAPTÉR	1
81	TRICEPSOVÉ LANO	1	82	PLASTOVÁ PODLOŽKA	2
87	ZADNÍ SPOJOVACÍ RÁM	1	88	ŠROUB M12x90	3
89	ŠROUB M10x90	12	90	ŠROUB M10x75	12
91	ŠROUB M10x70	4	92	ŠROUB M10x65	2
93	ŠROUB M10x50	6	94	ŠROUB M10x45	16
95	ŠROUB M10x38	4	96	ŠROUB M10x25	18
97	ŠROUB M10x15	4	98	ŠROUB M10x20	10
99	ŠROUB M8x45	2	100	ŠROUB M8x35	2
102	ŠROUB M8x10	4	104	ŠROUB M6x10	20
106	PLOCHÁ PODLOŽKA	8	107	PLOCHÁ PODLOŽKA	6
108	PLOCHÁ PODLOŽKA	118	109	PLOCHÁ PODLOŽKA	4
110	PLOCHÁ PODLOŽKA	20	111	MATKA M12	3
112	MATKA M10	52	113	MATKA M10	4
114	MATKA M8	2		IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm	1
	IMBUSOVÝ KLÍČ 5 mm	1		IMBUSOVÝ KLÍČ 4 mm	1



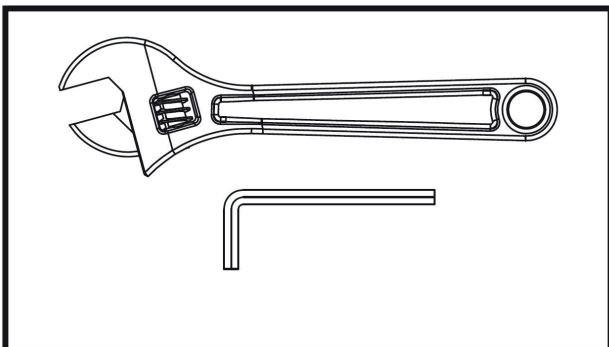
**DOPORUČENÍ:** ŠROUB K UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY Kladka NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

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

#### Utažení šroubů a matic v jednotlivých krocích:




V kroku s tímto označením neutahujte všechny šrouby a matice.



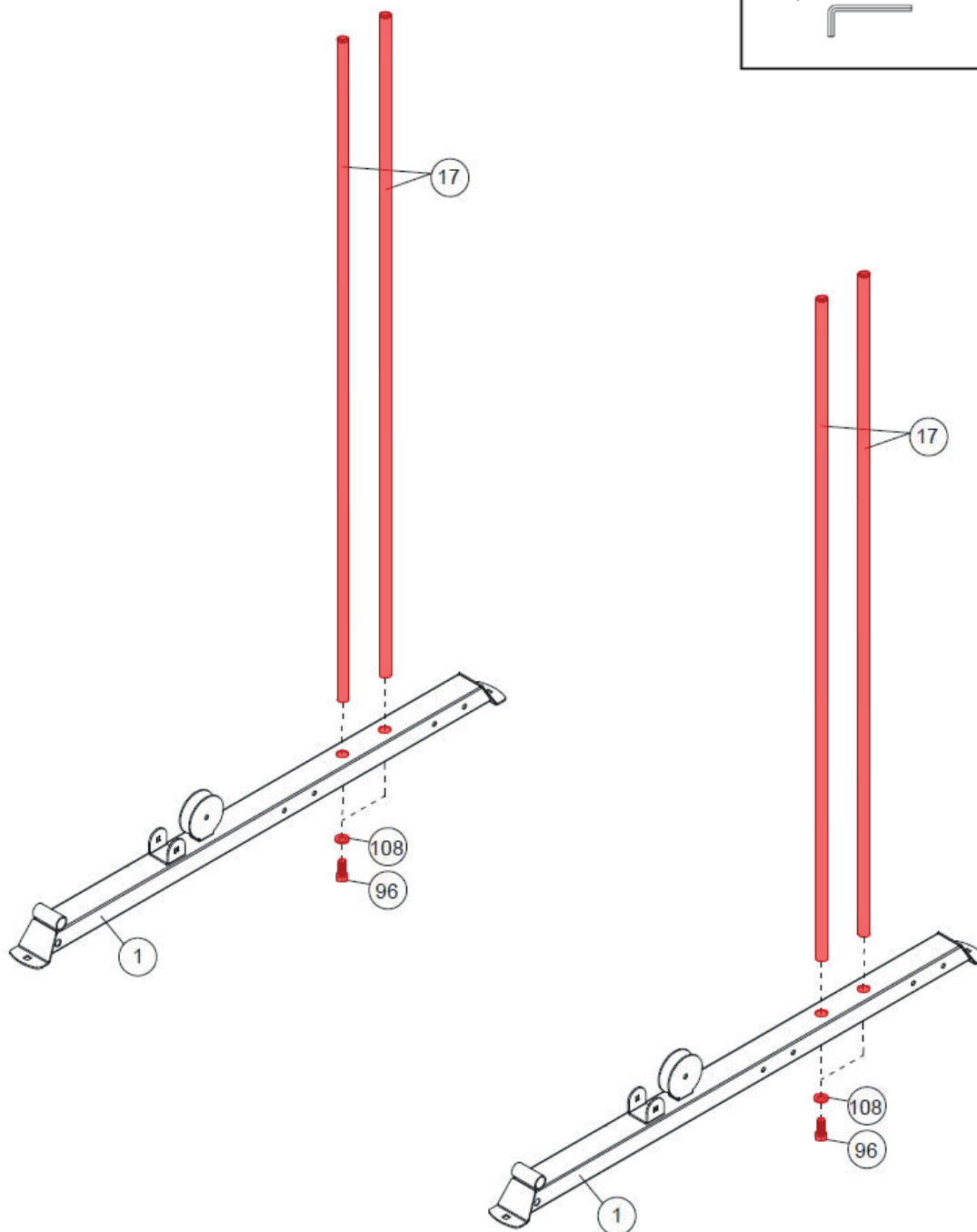
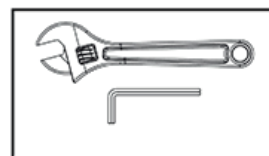
V kroku s tímto označením pevně dotáhněte všechny šrouby i z předchozích kroků montáže.

**POZNÁMKA:** Neutahujte příliš součásti s funkcí otáčení. Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



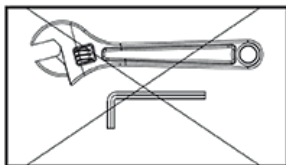
96  × 4 M10 × 25mm

108  | × 4 Φ10



Vodící tyče závaží (17) připevněte do obou spodních rámců (1) pomocí 4 plochých podložek (108) a 4 šroubů M10x25 (96).

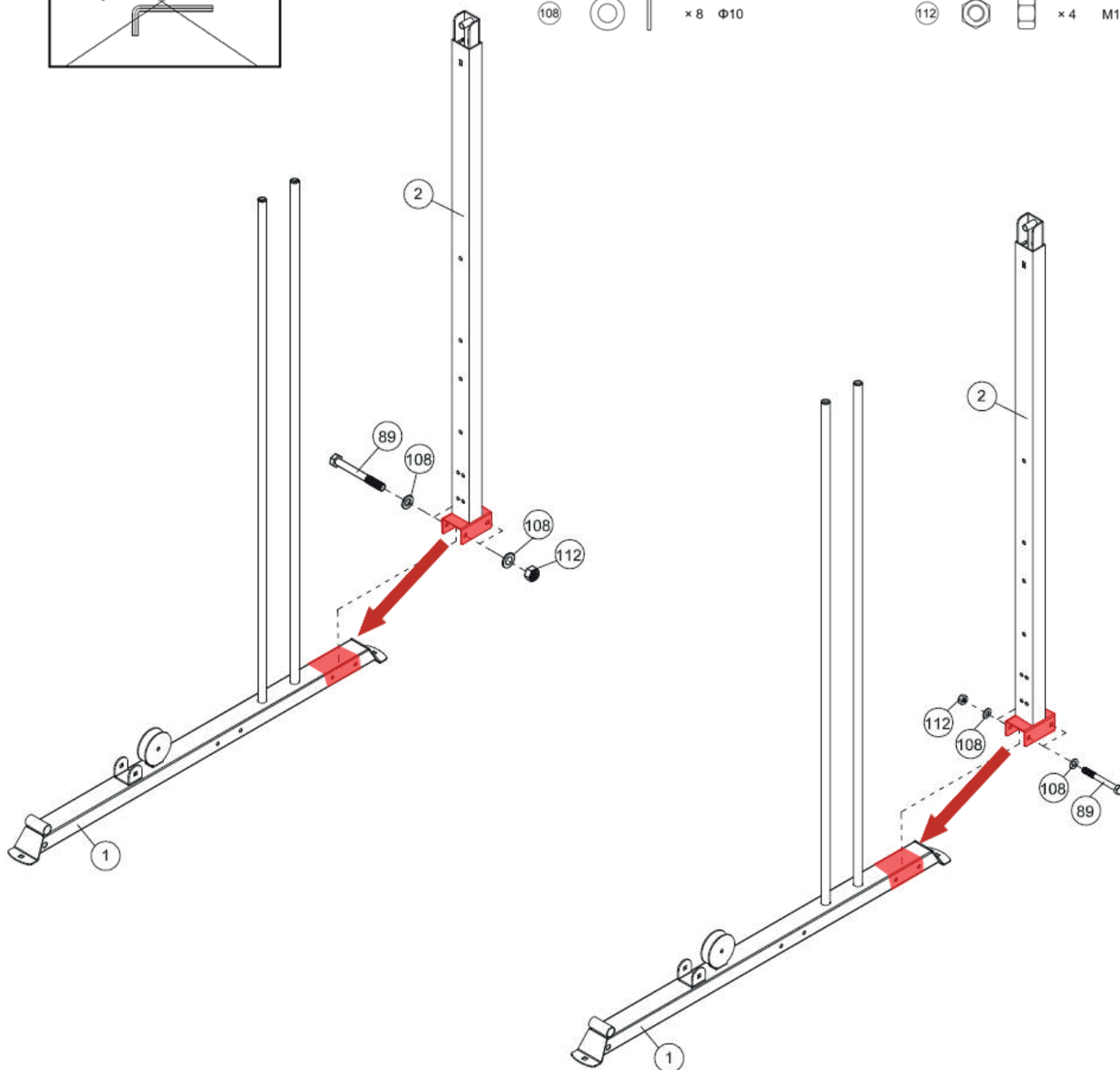
**Upozornění: V tomto kroku pevně utáhněte všechny šrouby.**



89  × 4 M10 × 90mm

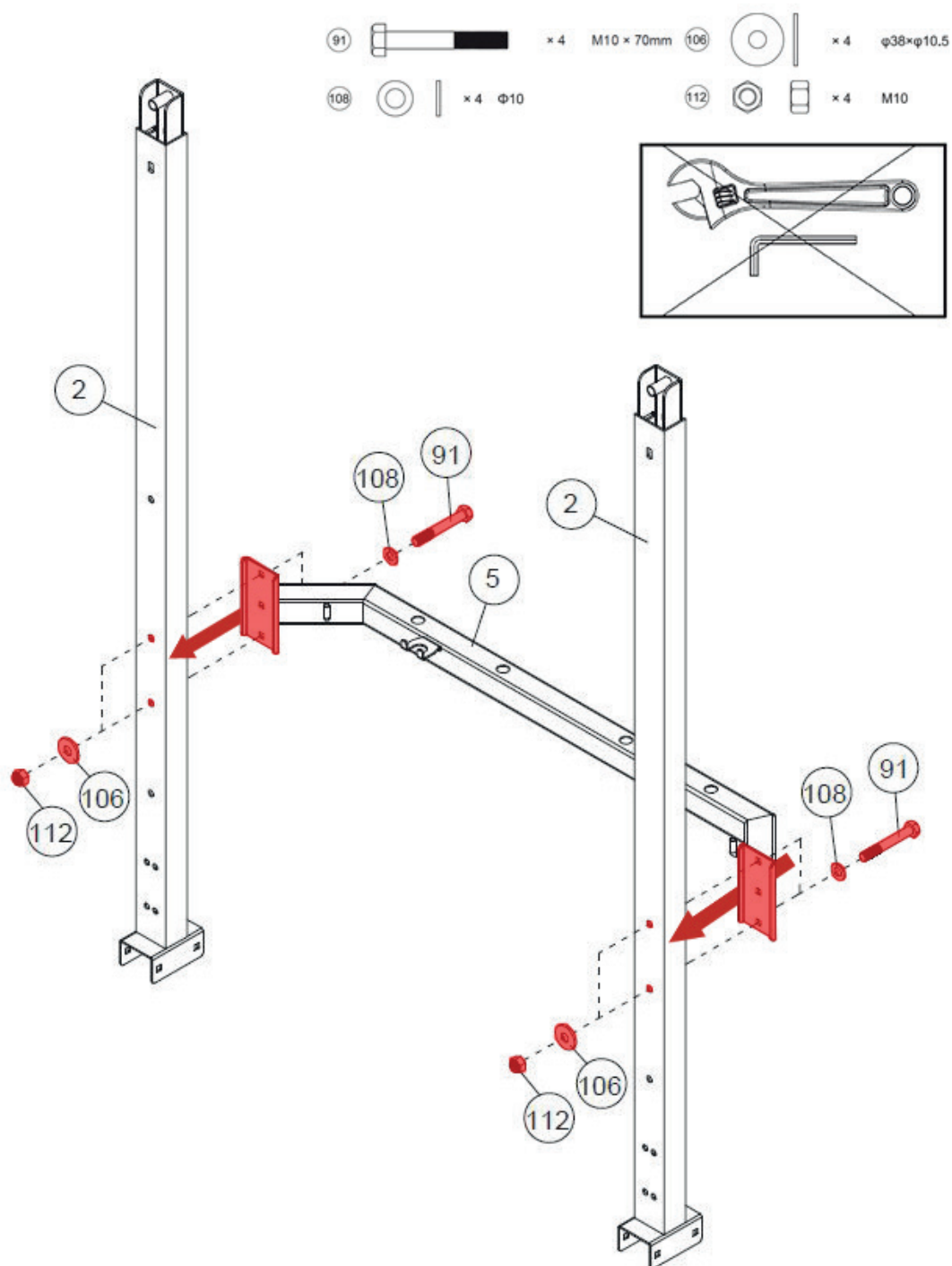
108  × 8 Φ10

112  × 4 M10



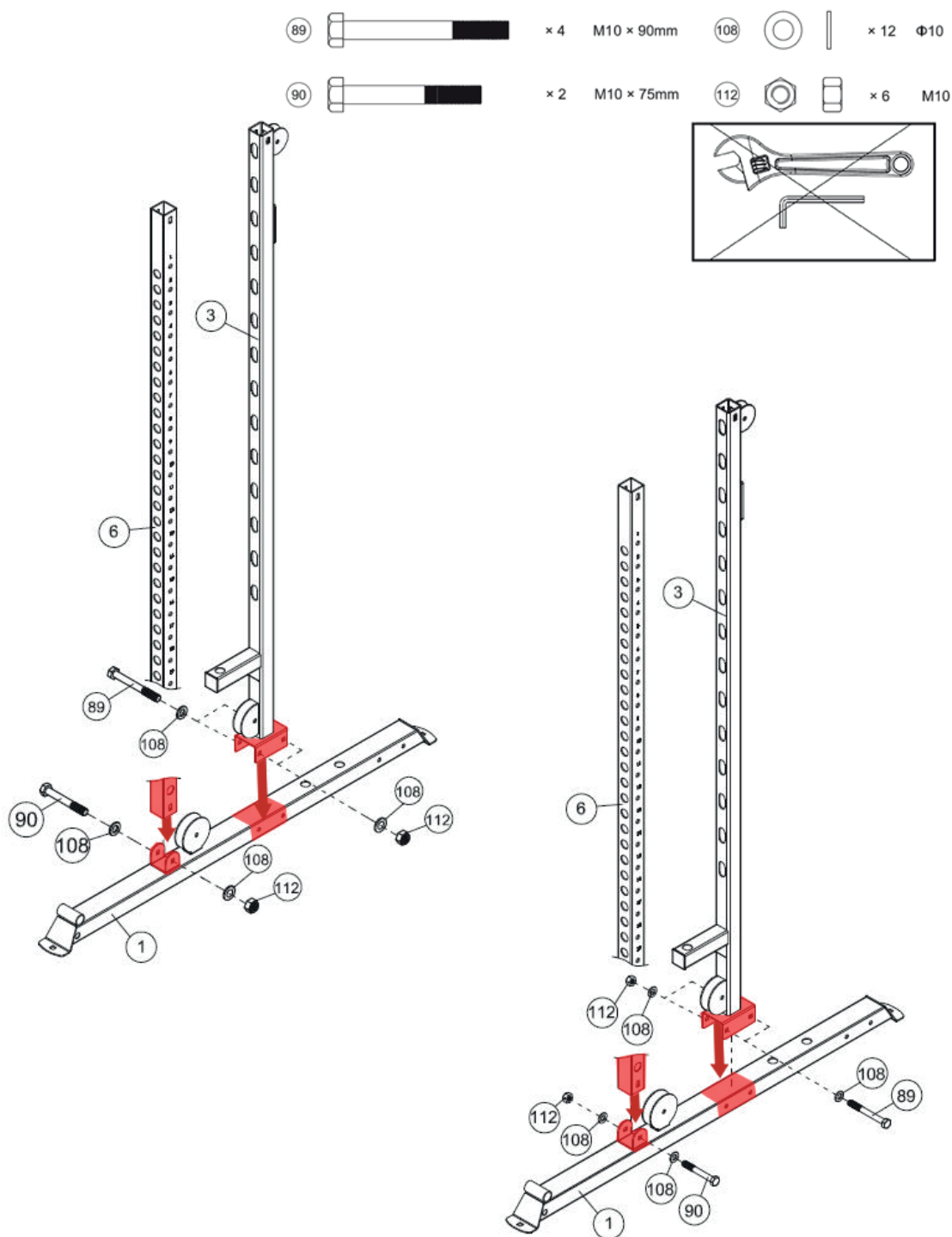
Zadní rámy (2) připevněte na spodní rámy (1) pomocí 8 plochých podložek (108), 4 šroubů M10x90 mm (89) a 4 matic M10 (112).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**



Zadní spojovací rám (5) připevněte k oběma zadním ráům (2) pomocí 4 plochých podložek (106), 4 plochých podložek (108), 4 šroubů M10x70 (91) a 4 matic M10 (112).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**





Středové rámy (3) připevněte k spodním ráům (1) pomocí 4 šroubů M10x90 (89), 8 plochých podložek (108) a 4 matic M10 (112).


Děrované profily (6) připevněte do uložení ve spodních rámech (1) pomocí 2 šroubů M10x70 (90), v4 plochých podložek (108) a 2 matic M10 (112).

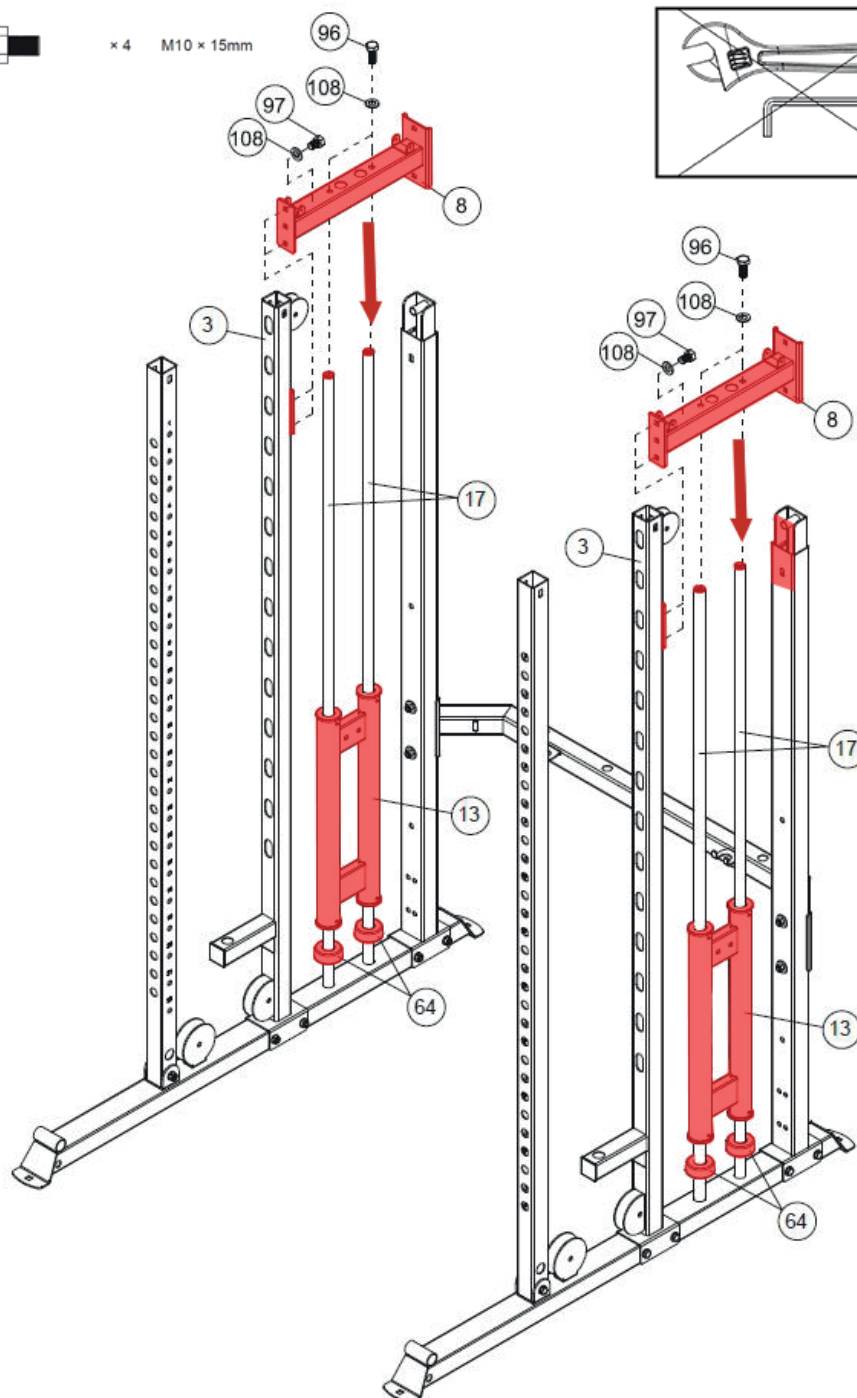
**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**





96  × 4 M10 × 25mm 108  × 8 Φ10

97  × 4 M10 × 15mm

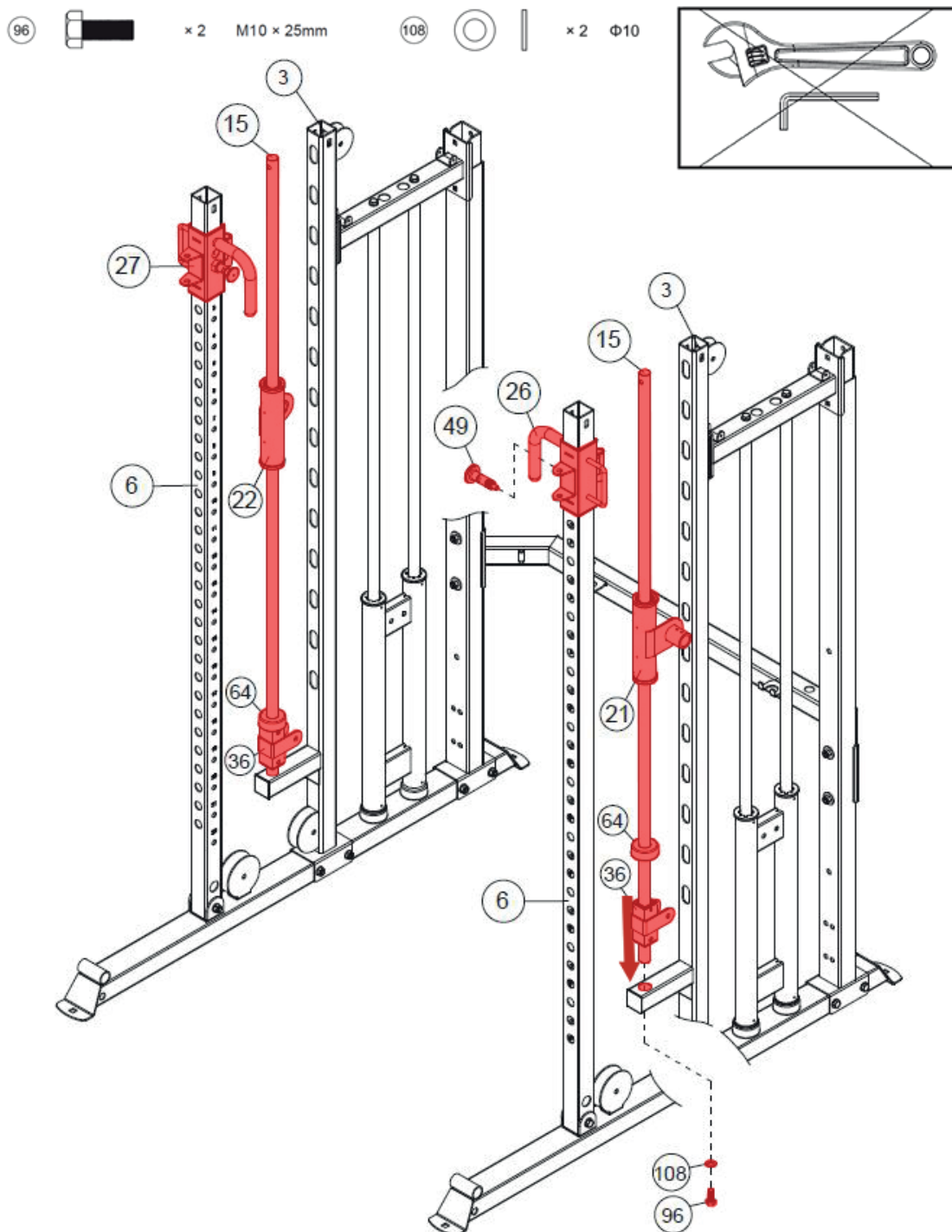


Na vodící tyče (17) nejprve nasuňte 4 gumové dorazy (64) a poté oba rámy závaží (13).

Na vodící tyče (17) nasadte spojovací rámy (8) a upevněte je pomocí 4 plochých podložek (108) a 4 šroubů M10x25 (96).

Spojovací rámy (8) následně upevněte k děrovaným profilům (3) pomocí 4 plochých podložek (108) a 4 šroubů M10x15 (97).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**

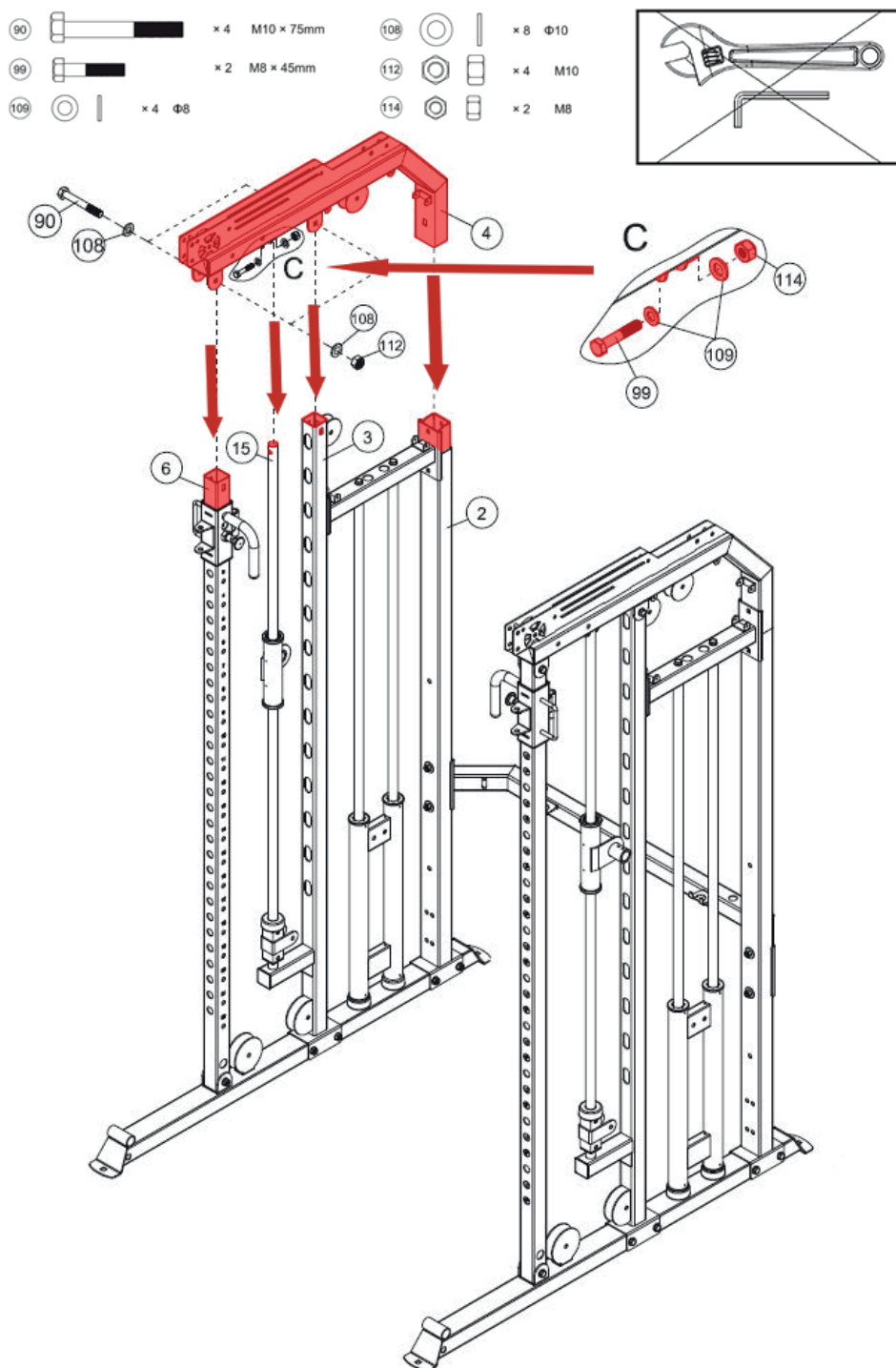


Na vodící tyči multipressu (15) nejprve nasuňte doraz multipressu (36), poté gumový doraz (64) a nakonec levý držák osy (21). Vodící tyč multipressu následně připevněte k vodorovnému profilu na středovém rámu (3) pomocí šroubu M10x25 (96) a ploché podložky (108).

Stejným způsobem namontujte také druhou vodící tyč multipressu (15) a pravý držák osy (22).

Na děrované profily (6) nasuňte levý nastavitelný rám kladky (26) a pravý nastavitelný rám kladky (27) a zafixujte je pomocí zajišťovacích kolíků (49).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**

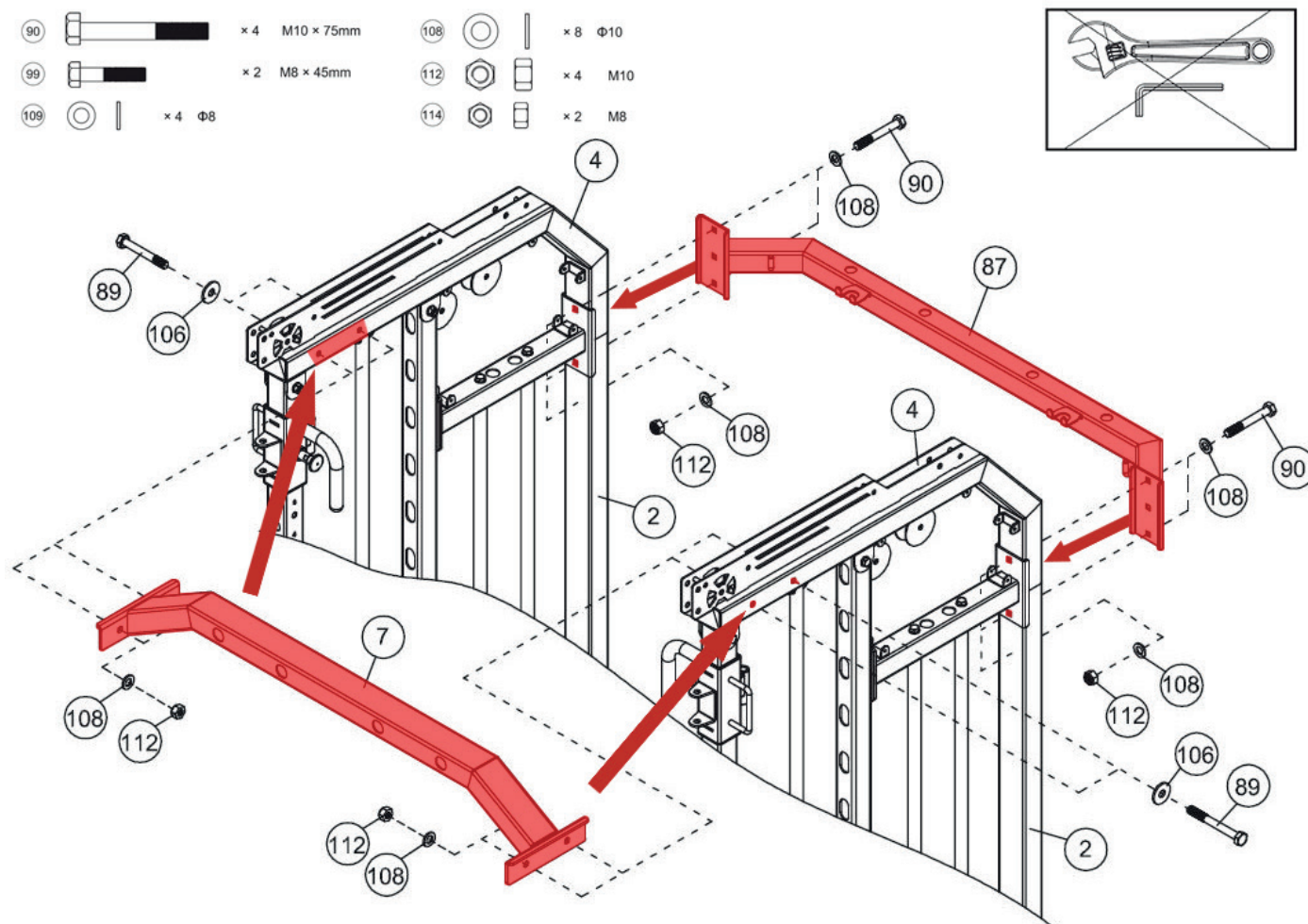


Horní rámy (4) nasadíte na děrované profily (6), vodící tyče multipressu (15), středové rámy (3) a zadní rámy (2).

Horní rámy (4) následně k připevněte děrovaným profilům (6) a středovým ráům (3) pomocí 4 šroubů M10x75 (90), 8 plochých podložek (108) a 4 matek M10 (112).

Vodící tyče multipressu (15) připevněte k horním ráům (4) pomocí 2 šroubů M8x45 (99), 4 plochých podložek (109) a matek M8 (114), jak je znázorněno v detailu C.

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**

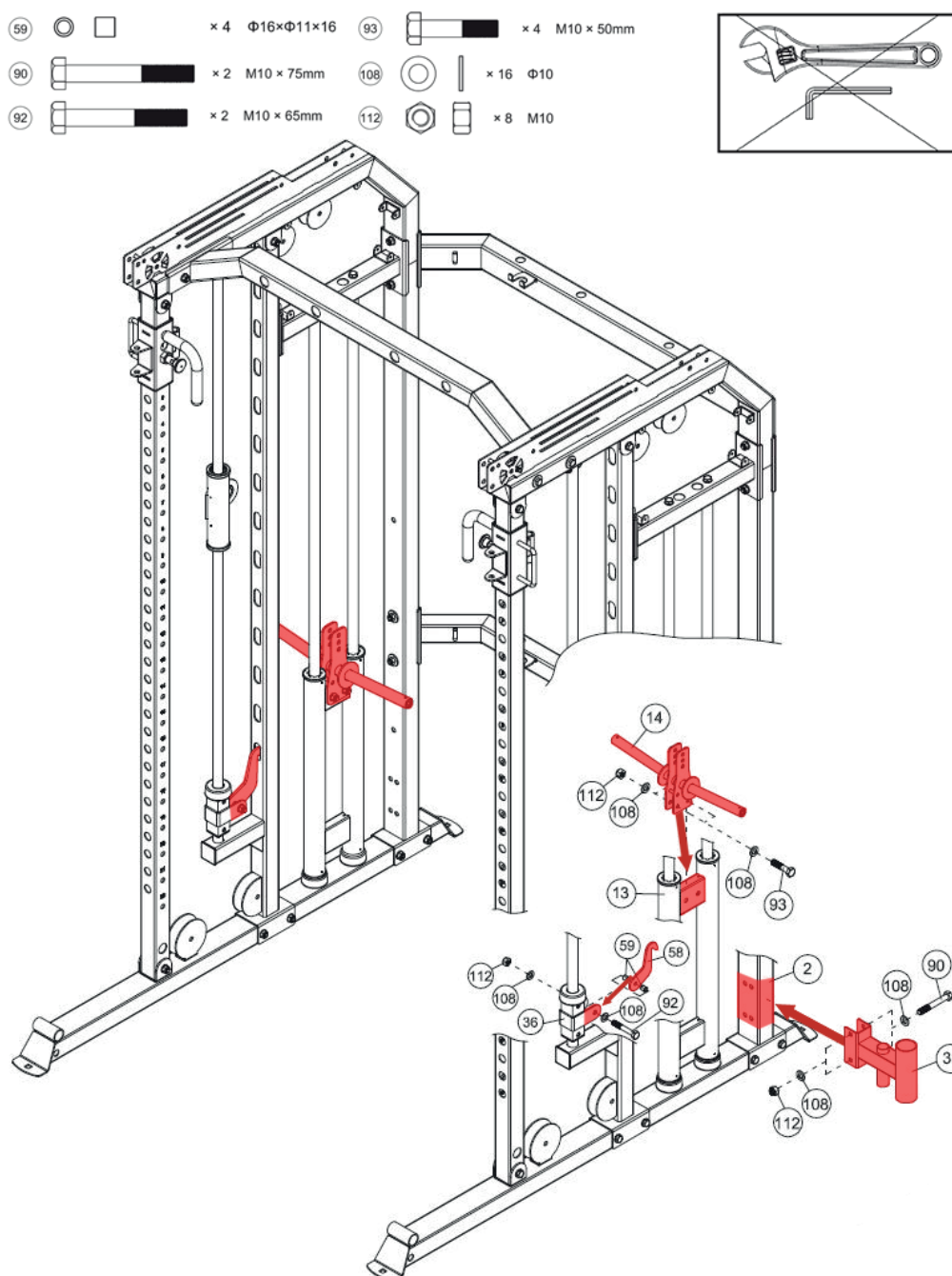


Zadní spojovací rám (87) připevněte k zadním ráům (2) a horním ráům (4) pomocí 4 šroubů M10x75 (90), 8 plochých podložek (108) a 4 matek M10 (112).

Následně spojte rám hrazdy (7) a oba horní ráy (4) pomocí 4 šroubů M10x90 (89) a 4 plochých podložek (106), 4 plochých podložek (108) a 4 matek M10 (112).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**





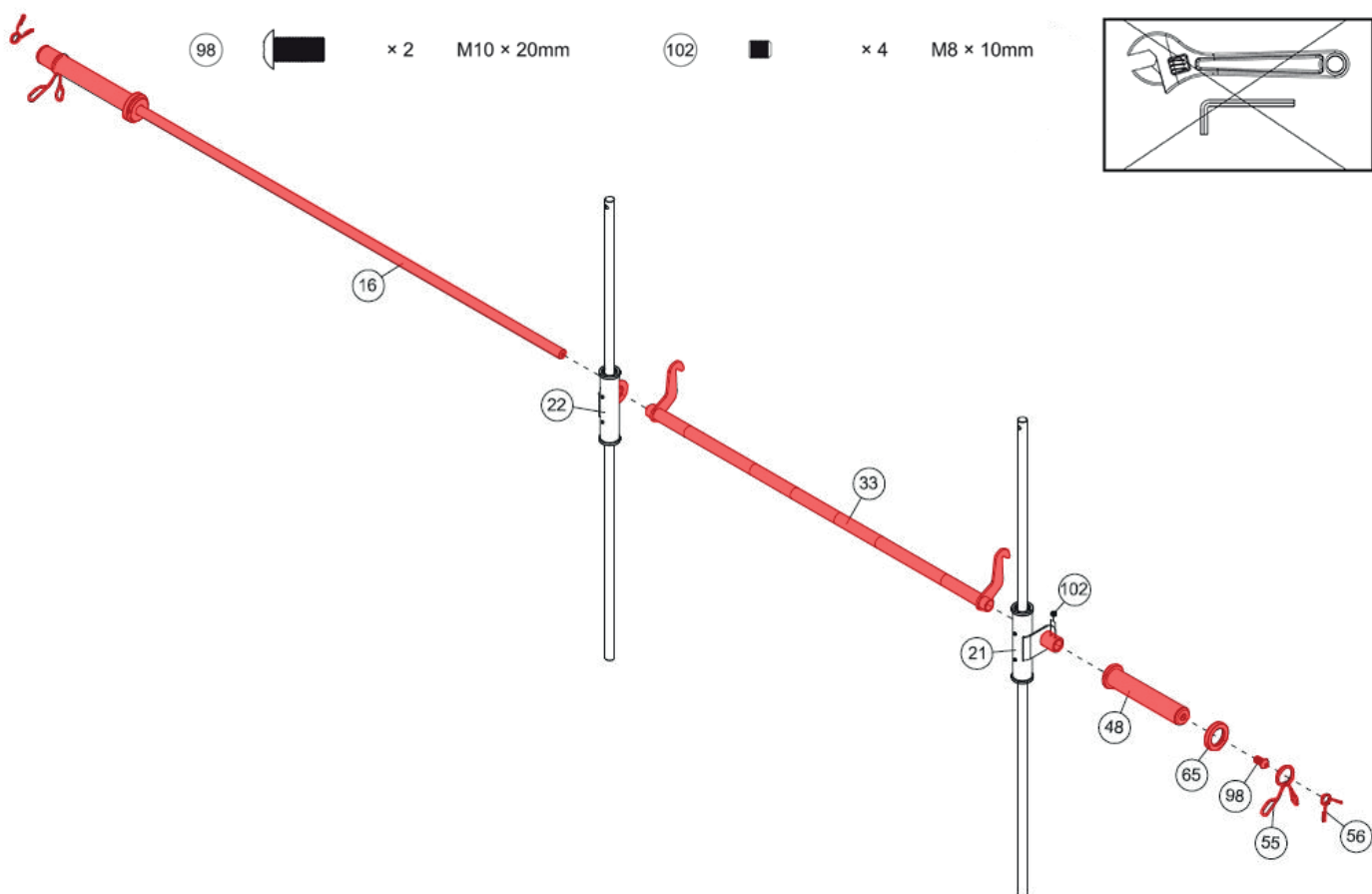
Trny na závaží (14) připevněte na oba rámy závaží (13) pomocí 4 šroubů M10x50 (93), 8 plochých podložek (108) a 4 matic M10 (112).

Na zadní rám (2) připevněte držák osy (31) 2 šrouby M10x75 (90), 4 podložkami (108) a 2 maticemi M10 (112).

Na každou stranu háku multipressu (58) přiložte jedno kovové pouzdro (59) a poté hák (58) vložte do dorazu multipressu (36) a zafixujte jej pomocí šroubu M10x65 (92), 2 plochých podložek (108) a matky M10 (112).

Stejným způsobem připevněte druhý hák multipressu (58) i do druhého bezpečnostního dorazu multipressu (36).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**



Vnitřní osu multipressu (16) postupně nasuňte do pravého držáku osy (22), vnější osu multipressu (33) a levého držáku osy (21). Vnější osu multipressu (16) poté zafixujte v levém držáku osy (21) a v pravém držáku osy (22) pomocí 4 šroubů M8x10 (102).

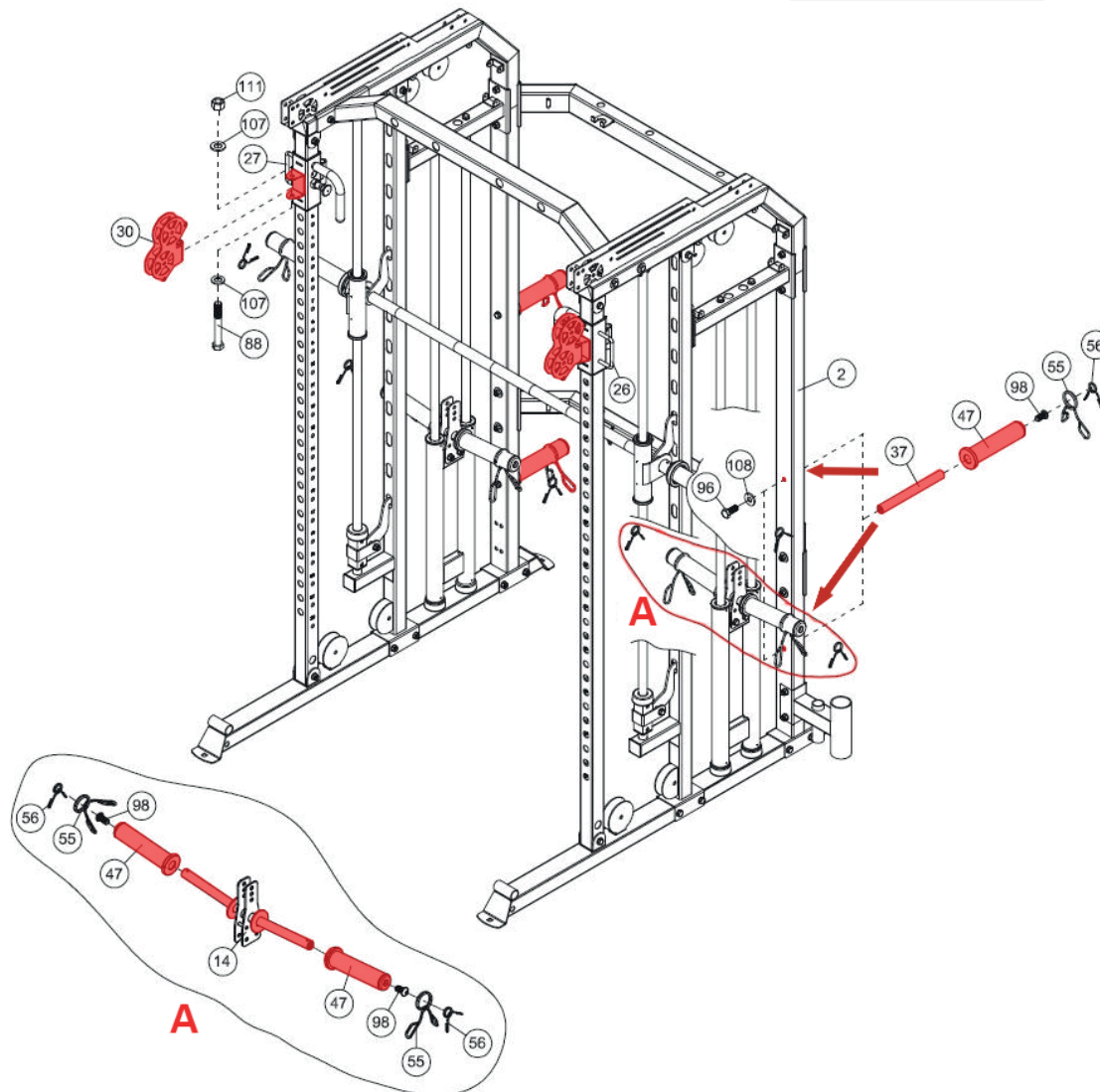
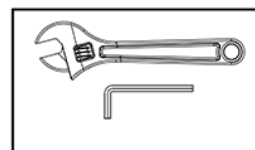
Na vnitřní osu multipressu (16) následně můžete nasadit trny (redukce) na olympijské kotouče (48) a připevnit je pomocí 2 šroubů M10x20 (98).

Na trny (48) nasuňte gumové dorazy (65). Kotouče na redukcích (48) můžete zajistit pomocí pružinových uzávěrů s průměrem 50 mm (55).

Kotouče na ose (16) můžete zajistit pomocí pružinových uzávěrů (56).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**





Na trny závaží (14) lze nasadit redukce na olympijské kotouče (47). Redukce na kotouče (47) se k trnům závaží (14) připevňují 4 šrouby M8x20 (98), jak je znázorněno na detailu A. Kotouče na trnech můžete zajistit malými pružinovými uzávěry (56), nebo případně velkými pružinovými uzávěry (55).

Na zadní rámy (2) připevněte 4 odkládací trny na kotouče (37) pomocí 4 šroubů M10x25 (96) a 4 plochých podložek (108). Na trny opět lze připevnit redukce pro olympijské kotouče (47) pomocí 4 šroubů M10x20 (98).

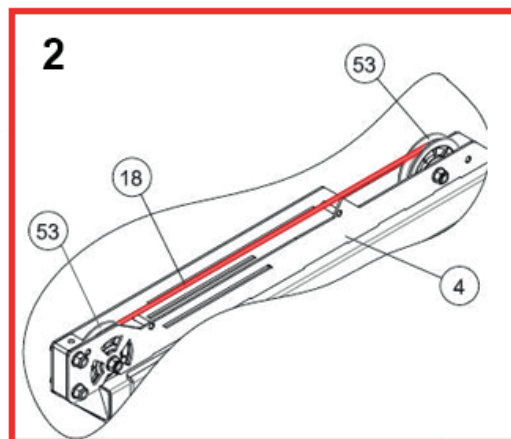
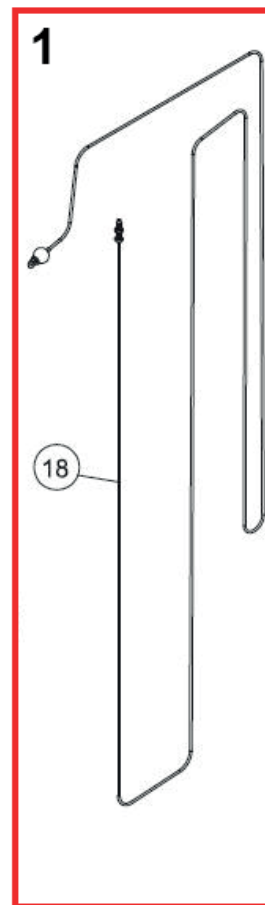
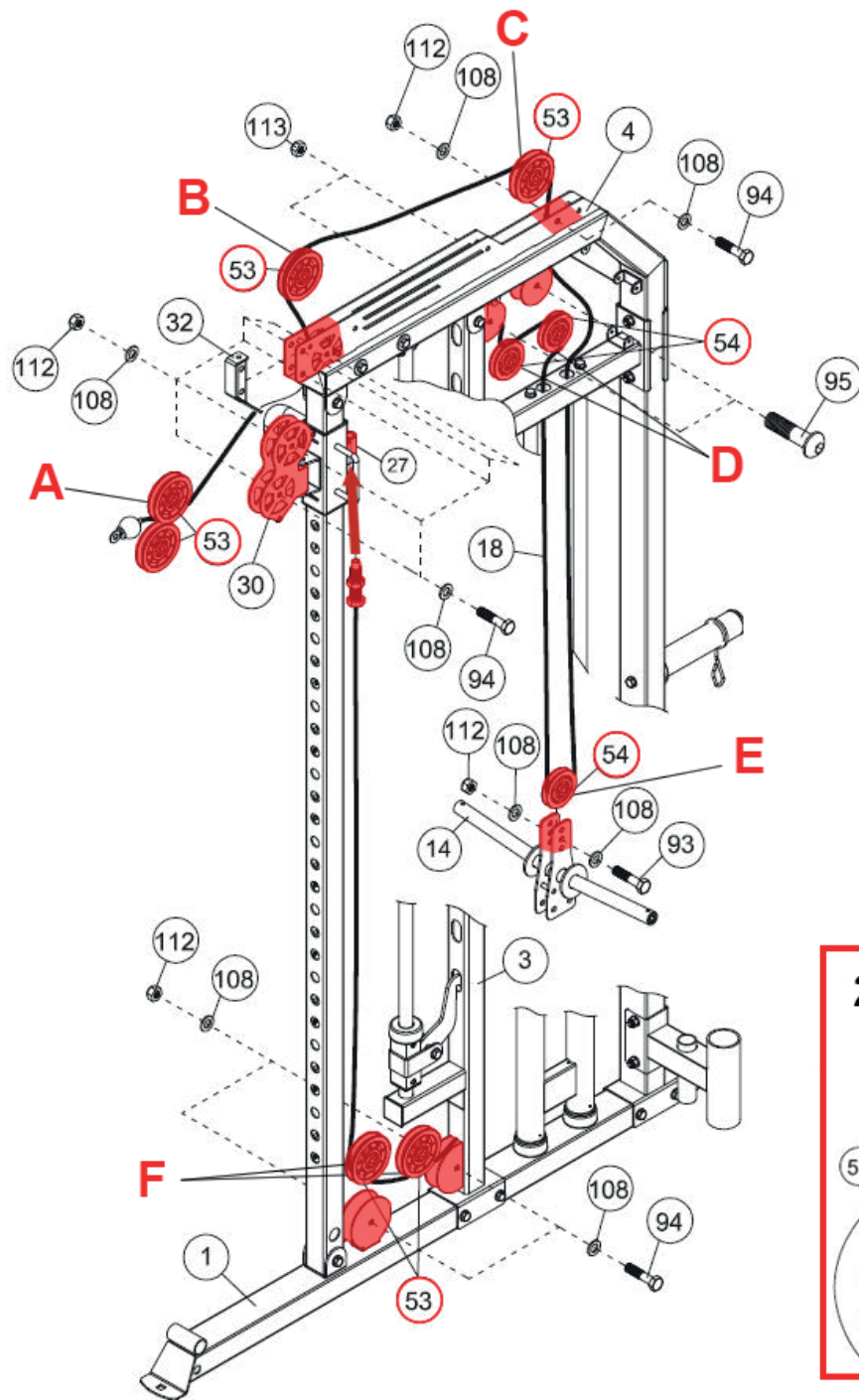
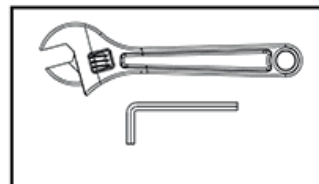
Kotouče na všech trnech můžete zajistit malými pružinovými uzávěry (56), nebo případně velkými pružinovými uzávěry (55).

Do levého nastavitelného rámu kladky (26) a do pravého nastavitelného rámu kladky (27) vložte pouzdra kladky (30) a zafixujte je pomocí 2 šroubů M12x90 (88), 4 plochých podložek (107) a 2 matic M12 (111).

**Upozornění: Po tomto kroku pevně dotáhněte všechny šrouby a matice z celé montáže!**



- |    |  |      |            |     |  |      |     |
|----|--|------|------------|-----|--|------|-----|
| 93 |  | × 2  | M10 × 50mm | 108 |  | × 36 | Φ10 |
| 94 |  | × 16 | M10 × 45mm | 112 |  | × 18 | M10 |
| 95 |  | × 4  | M10 × 38mm | 113 |  | × 4  | M10 |





Kladkové lano (18) postupně protáhněte přes všechny kladky posilovací věže, aby kopírovalo schéma znázorněné v detailu 1.

Začněte tedy u kladky A (53) a pokračujte přes kladku B (53), C (53), D (54), E (54), F (53) a druhý konec kladkového lana (18) připevněte do nastavitelného rámu kladky (27) pomocí vymešovacího šroubu na konci lana (18). Tímto šroubem lze také upravit napětí kladkového lana.

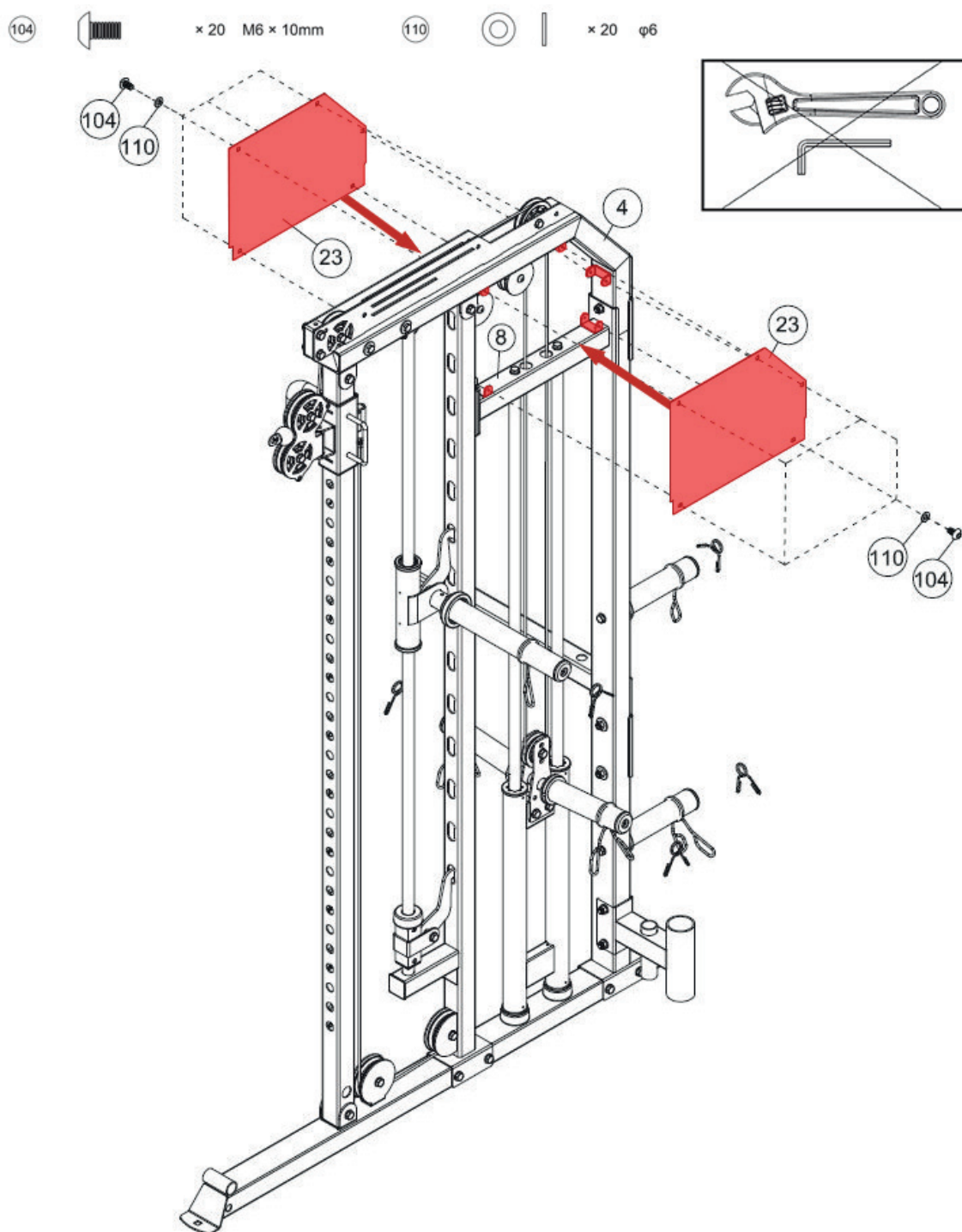
### **V průběhu protahování kladkového lana (18) postupně instalujte kolečka kladek (53 a 54):**

1. Do pouzdra kladky (30) namontujte 2 kladky (53) pomocí 2 šroubů M10x45 (94), 4 plochých podložek (108) a matky M10 (112).
2. Do horního rámu (4) namontujte 2 kladky (53) pomocí 2 šroubů M10x45 (94), 4 plochých podložek (108) a matky M10 (112). Na přední stranu horního rámu (4) nainstalujte plastový kryt (32) pomocí 2 šroubů M10x45 (94), 4 plochých podložek (108) a matky M10 (112).
3. Do rámu trnů na závaží (14) namontujte kladku (54) pomocí šroubu M10x50 (93), 2 plochých podložek (108) a matky M10 (112).
4. Ze spodní strany horního rámu (4) namontujte dvě kladky (54) pomocí 2 šroubů M10x38 (95), 4 plochých podložek (118) a 2 matic M10 (113).
5. Do spodního rámu (1) a do děrovaného profilu (3) namontujte 2 kladky (53) pomocí 2 šroubů M10x45 (94), 4 plochých podložek (108) a matky M10 (112).

Stejný postup opakujte pro montáž druhého kladkového lana (18) na druhé straně posilovací věže.

**Upozornění: Kladkové lano (18) musí být v horním rámu (4) natažené přímo mezi kladky B a C uvnitř kladkových koleček (53) - jak je znázorněno v detailu 2. V opačném případě může dojít roztřepení kladkového lana (18) a ztrátě záruky.**

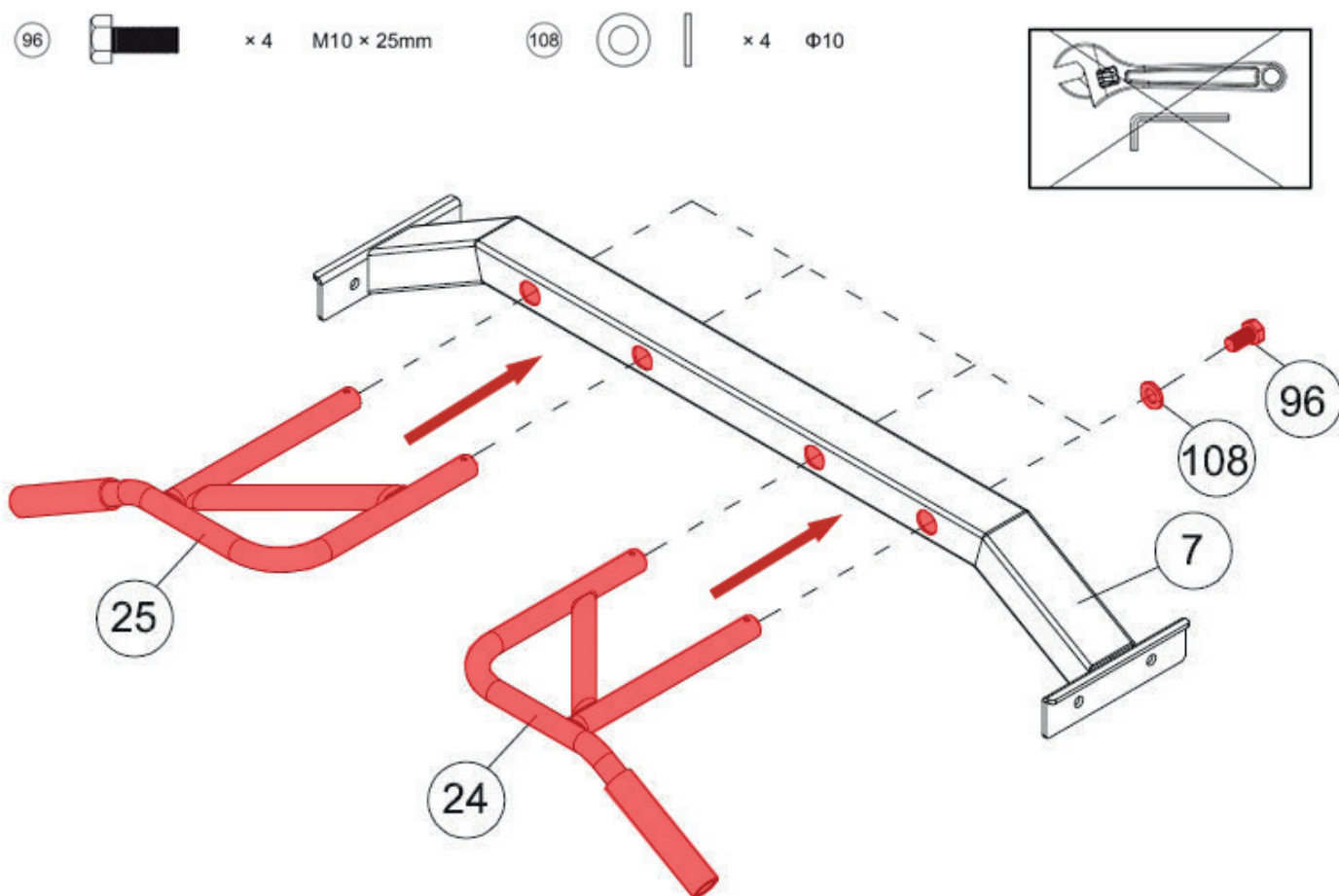
**Upozornění: V tomto kroku pevně utáhněte všechny šrouby a matice.**



Na horní rám (4) a spojovací rám (8) připevněte z obou stran ochranný kryt (23) pomocí 10 šroubů M6x10 (104) a 10 plochých podložek (110).

Ochranné kryty (23) přidělejte stejným způsobem i na druhou stranu posilovací věže.

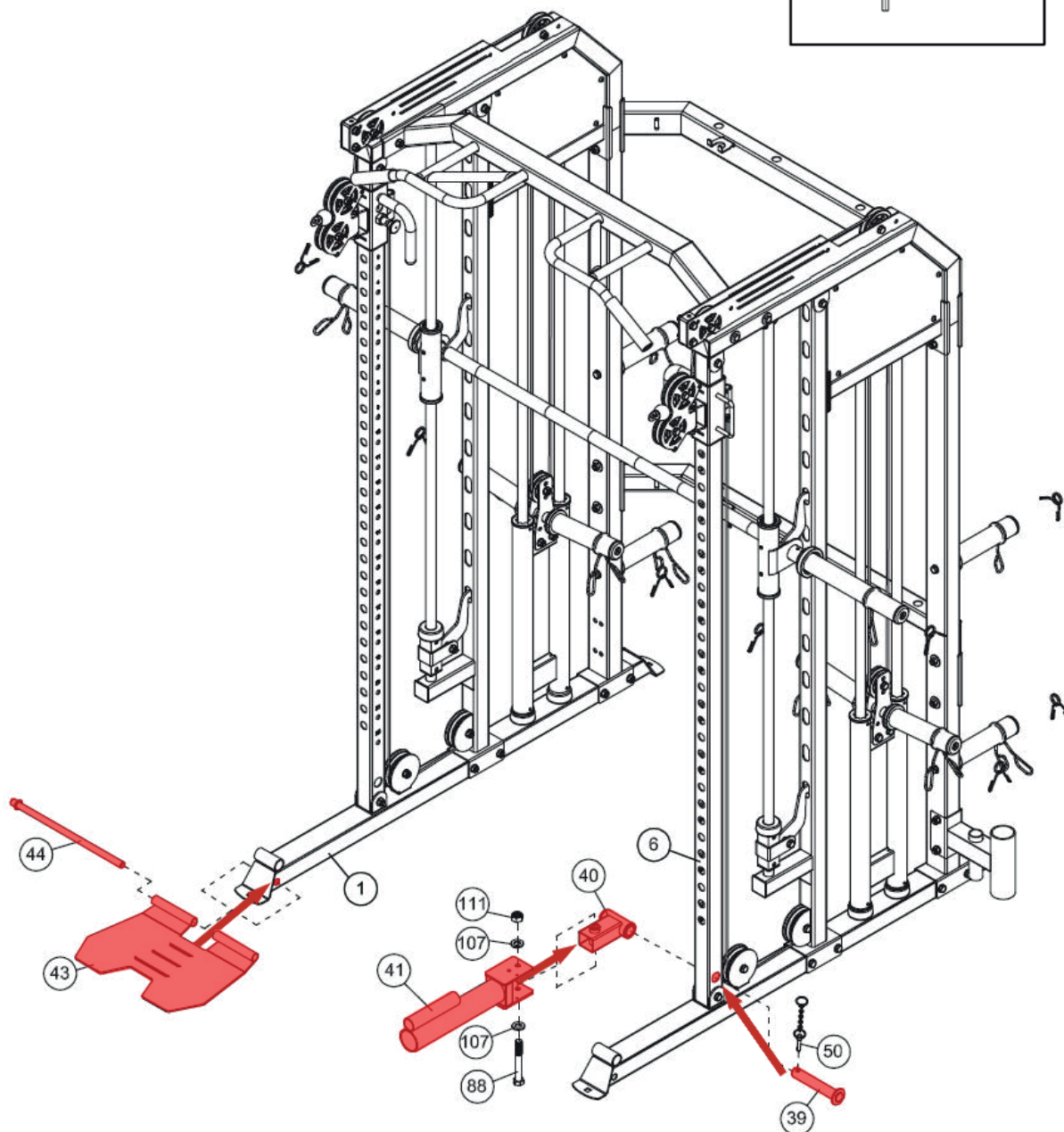
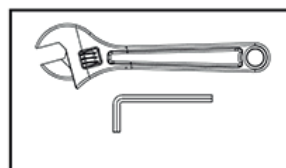
**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**



Do rámu hrazdy (7) připevněte levé madlo hrazdy (24) a pravé madlo hrazdy (25) pomocí 4 šroubů M10x25 (96) a 4 plochých podložek (108).

**Upozornění: V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.**





Adaptér na osu landmine (41) připevněte k vymešovacímu rámu (40) pomocí šroubu M12x90 (88), dvou plochých podložek (107) a matice M12 (111). Adaptér landmine (41) následně připevněte v děrovaném profilu (6) pomocí upevňovací hřídele (39), kterou následně zajistíte zajišťovacím kolíkem s řetězem (50).

Do spodního rámu (1) připevněte opěrku na nohy pro veslování (43) pomocí hřídele opěrky na nohy (44).

**Upozornění: V tomto kroku pevně utáhněte všechny šrouby a matice i předchozích kroků.**

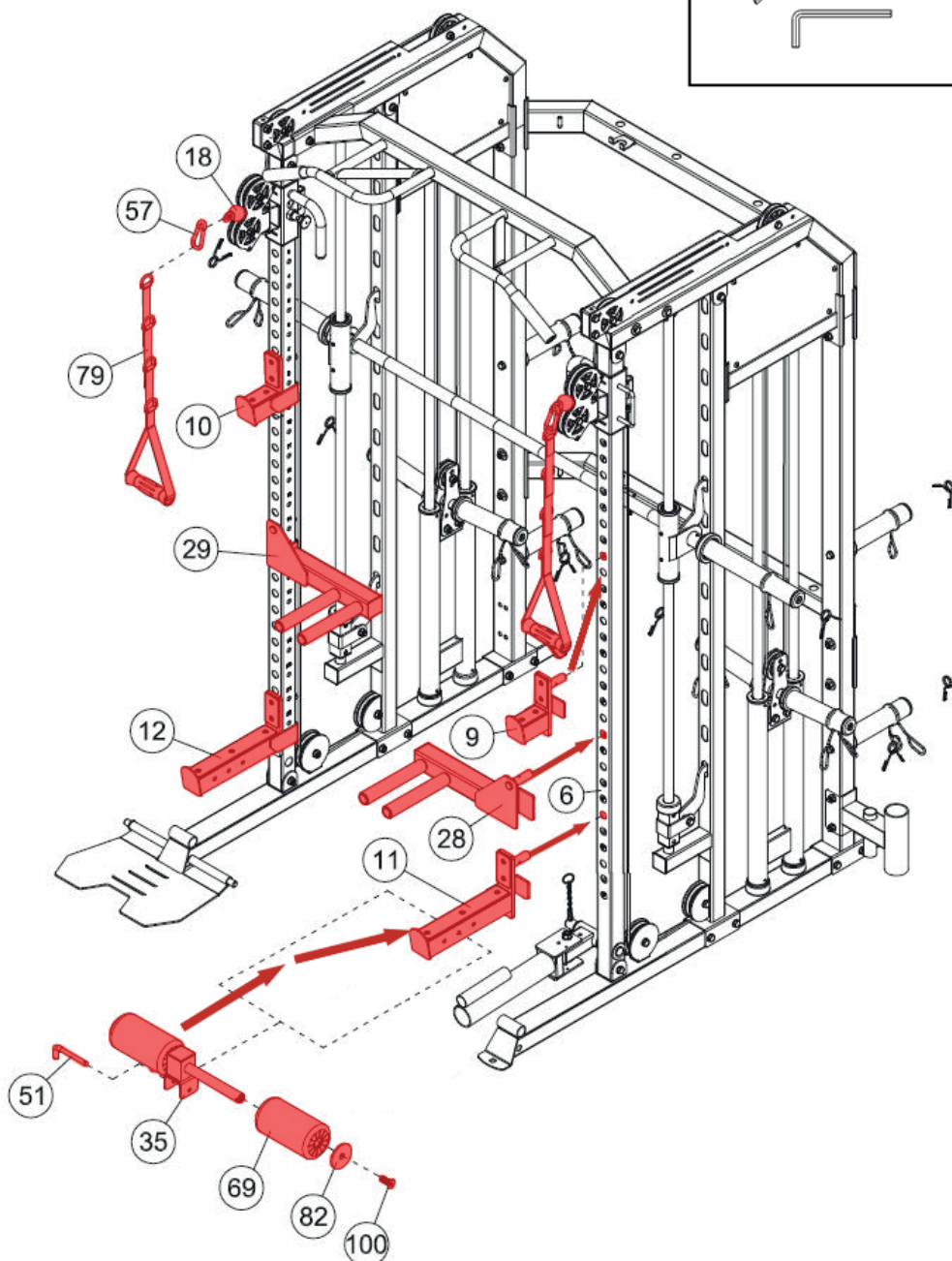
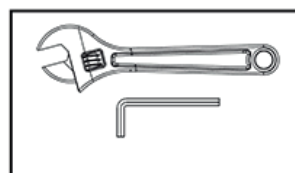




(100)



× 2 M8 × 35



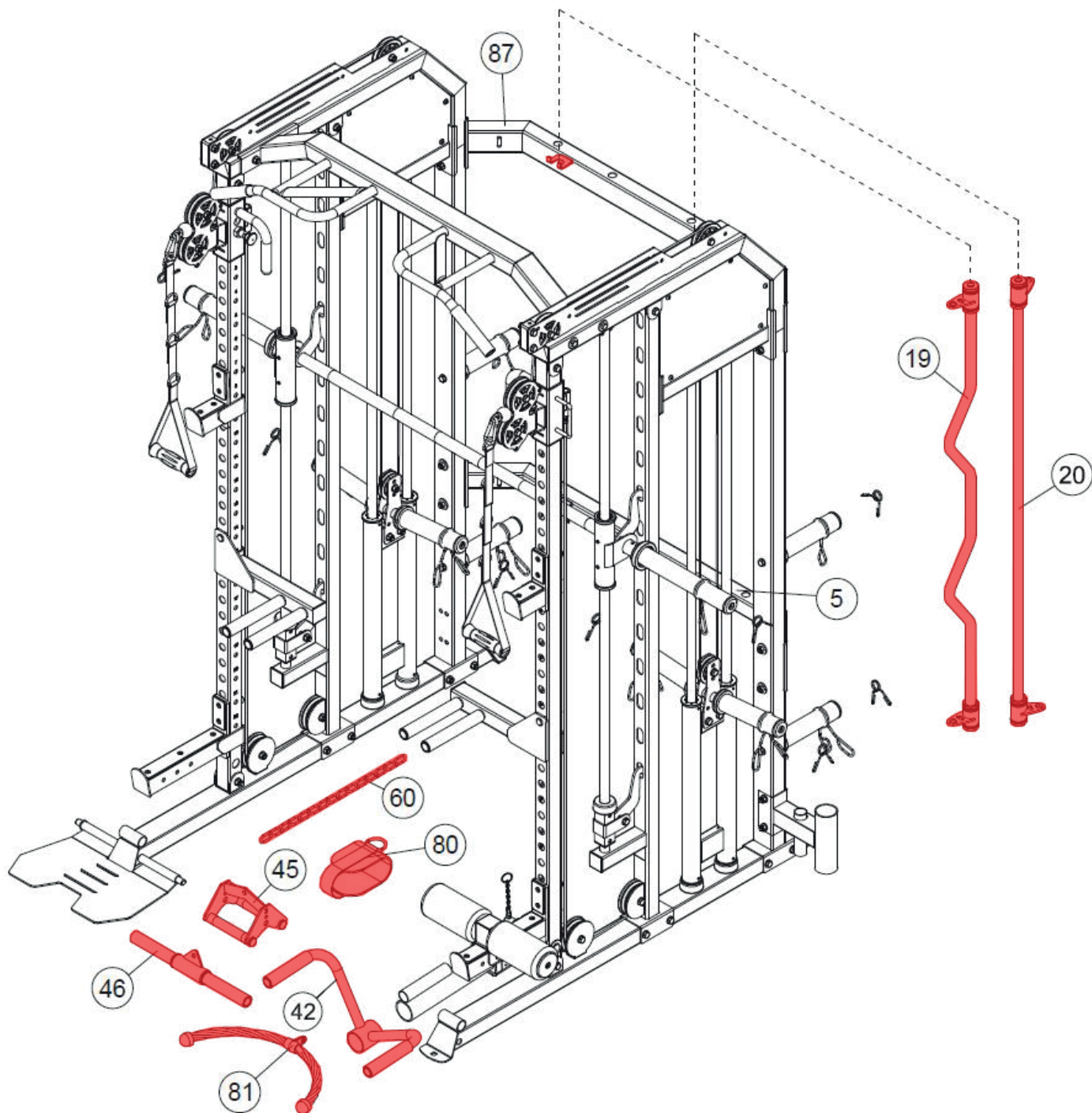
Na děrovaný profil (6) nasadíte levý hák na osu (9), levý adaptér na dipy (28) a levý bezpečnostní doraz (11). Jednoruční adaptér (79) připevníte na kladkové lano (18) pomocí karabiny (57).

Na rám opěrky na nohy (35) nasuňte dva pěnové válce (69) a připevněte je pomocí 2 šroubů M8x35 (100) a 2 plochých podložek (82). Opěrku na nohy (35) následně můžete připevnit na bezpečnostní doraz (11) pomocí zajišťovacího kolíku (51).

Na druhý děrovaný profil (6) nasadíte všechny adaptéry stejným způsobem.

**Poznámka: Adaptéry můžete libovolně umisťovat v celé výšce děrovaných profilů podle potřeby.**

**Upozornění: V tomto kroku pevně utáhněte všechny šrouby a matice.**



Na horní spojovací rám (87) a dolní spojovací rám (5) zavěste obouruční adaptér EZ (19) a obouruční rovný adaptér (20).

K dispozici jsou také další adaptéry: Adaptér na přitahování činky (42), adaptér pro veslování (45), krátký rovný adaptér (46), prodlužovací řetěz (60), tricepsově lano (81) a také kotníkový adaptér (80).

**Gratulujeme, montáž posilovací věže je tímto dokončena.**



**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 pořídte 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 rozproudění 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 nohu. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



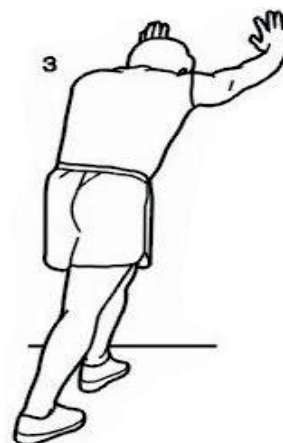
### 2. Protážení kolenních šlach

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



### 3. Protážení lýtek a Achillových šlach

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



### 4. Protážení kvadricepsu

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



### 5. Protážení vnitřní strany stehna

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

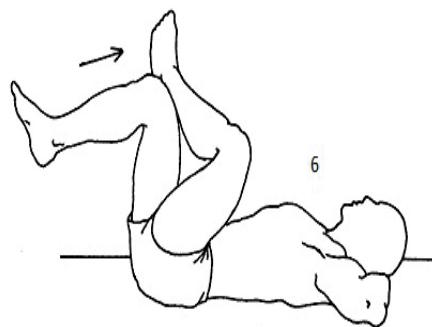






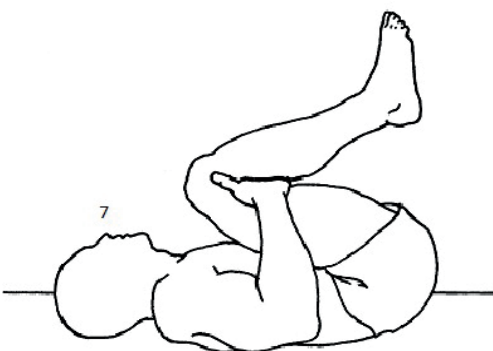
### 6. Protažení ohýbačů kyčlí, hýžděové svaly

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



### 7. Protažení spodní části trupu – bederní oblast

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



### 8. Protažení tricepsových svalů

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



### 9. Protažení prsních svalů

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



## **ÚDRŽBA**

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

Doporučujeme pravidelně kontrolovat povrch vodících tyčí na multipress, pokud budou tyče na ohmat suché, namažte je univerzálním mazivem (např. WD40).

## **NAKLÁDÁNÍ S ODPADY**

**OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ** - Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

## **COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA**

Společnost TRINTECO s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti TRINTECO s.r.o. Společnost TRINTECO s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

## **ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE**

### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:**

- použitím zařízení v jiném prostředí či pro jiný účel, než pro které je zařízení určeno
- zaviněním uživatele tzn. poškození výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahem, nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním
- vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem, nebo rozměry





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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefón: +420 725 552 257



**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 UŽIVATEĽA: 180kg.** Osoby vážiace viac ako uvedená hodnota by stroj nemali vôbec používať.

Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečenstvo počas cvičenia.

Prístroj môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. výhradne pre domáce a ľahko komerčné prostredie (wellness či malé hotelové fitcentrá) 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, laniiek, 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 svojim 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.

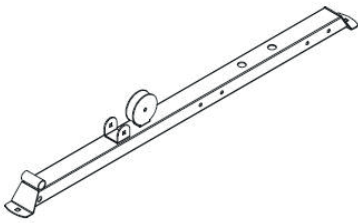
Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu užívateľa. Ak počas cvičenia pociťujete slabosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť. Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovaciu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu.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

Miesto pre umiestnenie prístroja musí byť vybrané tak, aby boli zabezpečené dostatočne bezpečné odstupy od prekážok. V bezprostrednej blízkosti hlavných priechodných oblastí (uličky, dvere, priechody) je potrebné umiestnenie prístroja zamedziť. Zaistite v okolí veže dostatok voľného priestoru bez nábytku či iných predmetov.

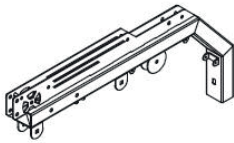


Neskladujte posilňovací stroj vonku a chráňte ho pred prachom a vlhkosťou. Zariadenie je potrebné postaviť na suchom a rovnom povrchu. Z najbližšieho okolia zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou a prípadné nerovnosti podlahy je potrebné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

Zariadenie nesmie byť používané osobami mladšími ako 15 rokov, alebo osobami so zníženými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami. Deti si nesmú so zariadením hrať. Čistenie a údržba nesmie byť vykonávaná deťmi. V blízkosti posilňovacej veže by sa nikdy nemali pohybovať malé deti alebo domáce zvieratá. Nenechávajte deti v miestnosti s prístrojom bez dozoru. Pri premiestňovaní veže by mali byť prítomné 2 dospelé osoby.



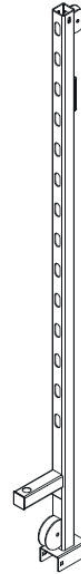
① × 2



④ × 2



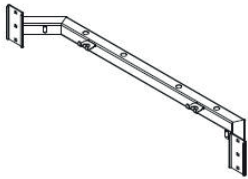
② × 2



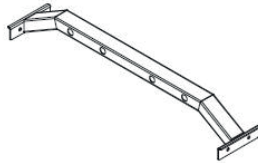
③ × 2



⑥ × 2



⑤ × 1



⑦ × 1



⑧ × 2



⑨ × 1



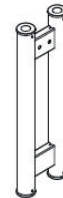
⑩ × 1



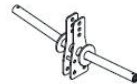
⑪ × 1



⑫ × 1



⑬ × 2



⑭ × 2



⑮ × 2



⑯ × 1



⑰ × 4



⑱ × 2



⑲ × 1



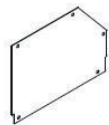
⑳ × 1



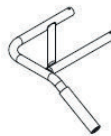
21 × 1



22 × 1



23 × 4



24 × 1



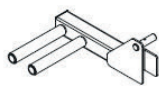
25 × 1



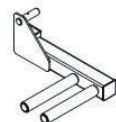
26 × 1



27 × 1



28 × 1



29 × 1



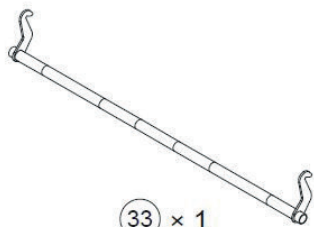
30 × 2



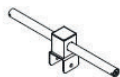
31 × 1



32 × 2



33 × 1



35 × 1



36 × 2



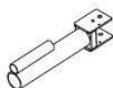
37 × 4



39 × 1



40 × 1



41 × 1



42 × 1



43 × 1



44 × 1



45 × 1



46 × 1



47 × 8



48 × 2



49 × 2



51 × 1



53 × 12



54 × 6



55 × 10



58 × 2



64 × 6



65 × 2



69 × 2



79 × 2



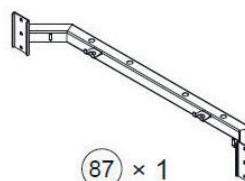
80 × 1



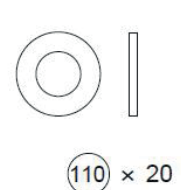
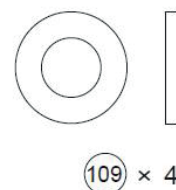
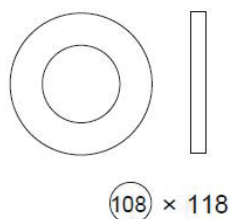
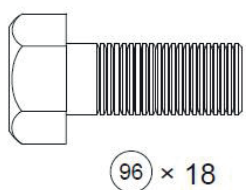
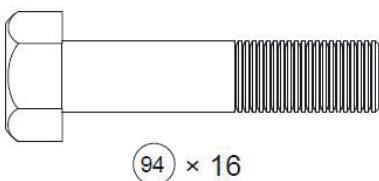
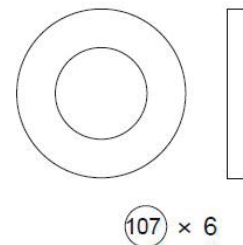
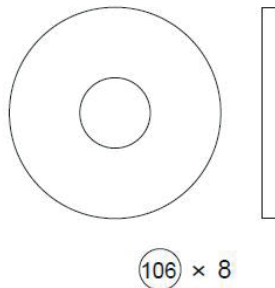
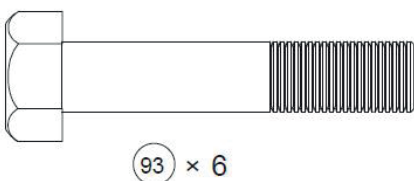
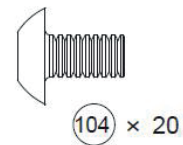
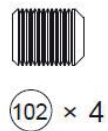
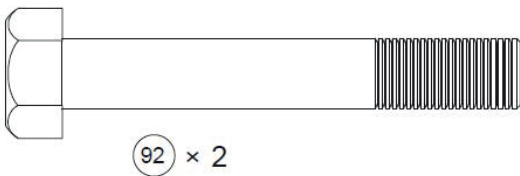
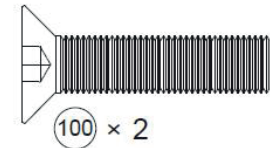
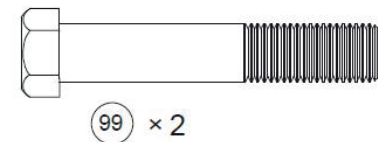
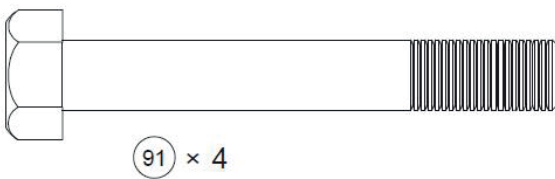
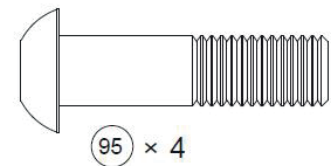
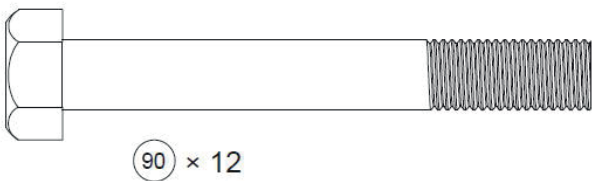
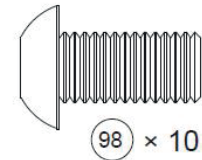
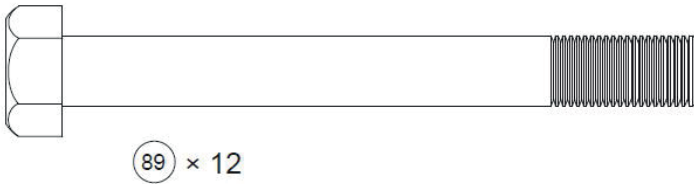
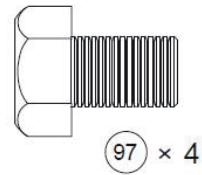
81 × 1



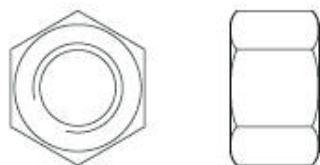
82 × 2



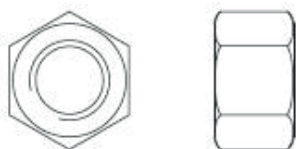
87 × 1







111 x 3



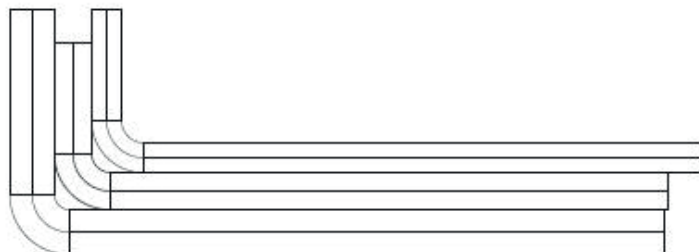
112 x 52



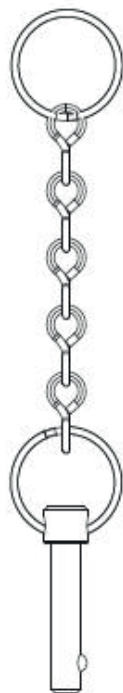
113 x 4



114 x 2



4# x 1  
5# x 1  
6# x 1



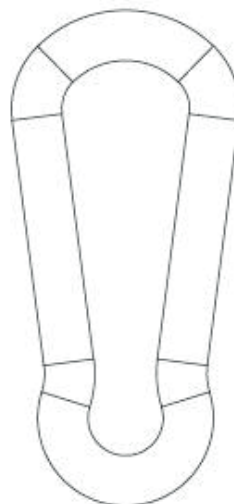
50 x 1



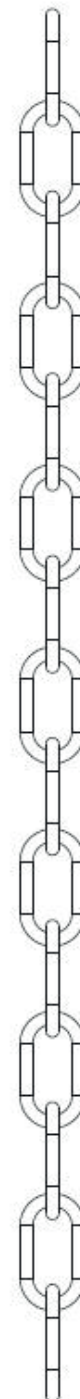
56 x 10



59 x 4



57 x 2



60 x 1



## ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
1	SPODNÝ RÁM	2	2	ZADNÝ RÁM	2
3	STREDOVÝ RÁM	2	4	HORNÝ RÁM	2
5	ZADNÝ SPOJOVACÍ RÁM	1	6	DIEROVANÝ PROFIL	2
7	RÁM HRAZDY	1	8	SPOJOVACÍ RÁM	2
9	ĽAVÝ HÁK NA OS	1	10	PRAVÝ HÁK NA OS	1
11	ĽAVÝ BEZPEČNOSTNÝ DORAZ	2	12	PRAVÝ BEZPEČNOSTNÝ DORAZ	1
13	RÁM ZÁVAŽIA	2	14	TŔNY NA ZÁVAŽIE	2
15	VODIACA TYČ MULTIPRESSU	2	16	VNÚTORNÁ OS MULTIPRESSU	1
17	VODIACE TYČE ZÁVAŽIA	2	18	KLADKOVÉ LANO	2
19	OBOJRUČNÝ ADAPTÉR EZ	1	20	OBOJRUČNÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
21	ĽAVÝ DRŽIAK OSI	1	22	PRAVÝ DRŽIAK OSI	1
23	OCHRANNÝ KRYT	4	24	ĽAVÁ RUKOVÄŤ HRAZDY	1
25	PRAVÁ RUKOVÄŤ HRAZDY	1	26	ĽAVÝ NASTAVITEĽNÝ RÁM KLADKY	1
27	PRAVÝ NASTAVITEĽNÝ RÁM KLADKY	1	28	ĽAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1
29	PRAVÝ ADAPTÉR NA DIPY	1	30	PÚZDRO KLADKY	2
31	DRŽIAK OSI	1	32	PLASTOVÁ KRYTKA	2
33	VONKAJŠIA OS MULTIPRESSU	1	35	RÁM OPIERKY NA NOHY	1
36	DORAZ MULTIPRESSU	2	37	ODKLADACÍ TRŇ	4
39	UPEVŇOVACÍ HRIADEĽ	1	40	VYMEDZOVACÍ RÁM	1
41	ADAPTÉR LANDMINE	1	42	ADAPTÉR NA PRÍŤAHY	1
43	OPIERKA NA NOHY	1	44	HRIADEĽ OPIERKY NA NOHY	1
45	VESLOVACÍ ADAPTÉR	1	46	KRÁTKÝ ROVNÝ ADAPTÉR	1
47	REDUKCIA NA KOTÚČE	8	48	REDUKCIA NA KOTÚČE	2
49	ZAISŤOVACÍ KOLÍK	2	50	ZAISŤOVACÍ KOLÍK S REŤAZOM	1
51	ZAISŤOVACÍ KOLÍK	1	53	KLADKA	12



## ZOZNAM DIELOV

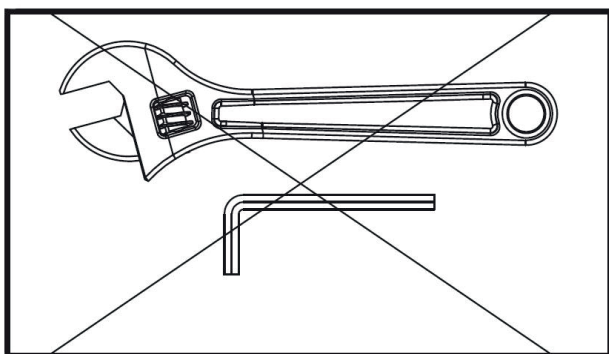
Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
54	KLADKA	6	55	PRUŽINOVÝ UZÁVER	10
56	PRUŽINOVÝ UZÁVER	10	57	KARABÍNA	2
58	HÁK MULTIPRESSU	2	59	KOVOVÉ PÚZDRO	4
60	REŤAZ	1	64	GUMOVÝ DORAZ	6
65	GUMOVÝ DORAZ	2	69	PENOVÝ VALEC	2
79	JEDNORUČNÍ ADAPTÉR	2	80	KOTNÍKOVÝ ADAPTÉR	1
81	TRICEPSOVÉ LANO	1	82	PLASTOVÁ PODLOŽKA	2
87	ZADNÝ SPOJOVACÍ RÁM	1	88	SKRUTKA M12x90	3
89	SKRUTKA M10x90	12	90	SKRUTKA M10x75	12
91	SKRUTKA M10x70	4	92	SKRUTKA M10x65	2
93	SKRUTKA M10x50	6	94	SKRUTKA M10x45	16
95	SKRUTKA M10x38	4	96	SKRUTKA M10x25	18
97	SKRUTKA M10x15	4	98	SKRUTKA M10x20	10
99	SKRUTKA M8x45	2	100	SKRUTKA M8x35	2
102	SKRUTKA M8x10	4	104	SKRUTKA M6x10	20
106	PLOCHÁ PODLOŽKA	8	107	PLOCHÁ PODLOŽKA	6
108	PLOCHÁ PODLOŽKA	118	109	PLOCHÁ PODLOŽKA	4
110	PLOCHÁ PODLOŽKA	20	111	MATICA M12	3
112	MATICA M10	52	113	MATICA M10	4
114	MATICA M8	2		IMBUSOVÝ KLÚČ 6 mm	1
	IMBUSOVÝ KLÚČ 5 mm	1		IMBUSOVÝ KLÚČ 4 mm	1



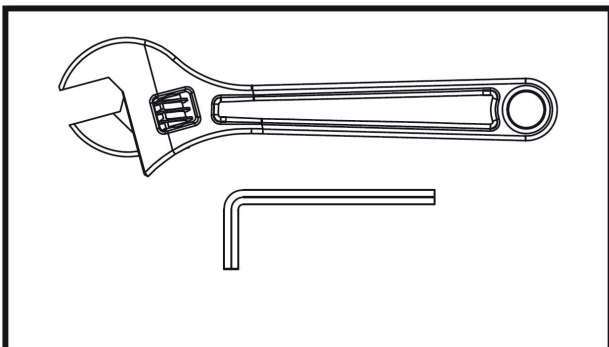
**ODPORÚČANIE:** SKRUTKU K UCHYTENIA AKÝCHKOĽVEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY Kladka NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

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

#### Utiahnutie skrutiek a matic v každom kroku:


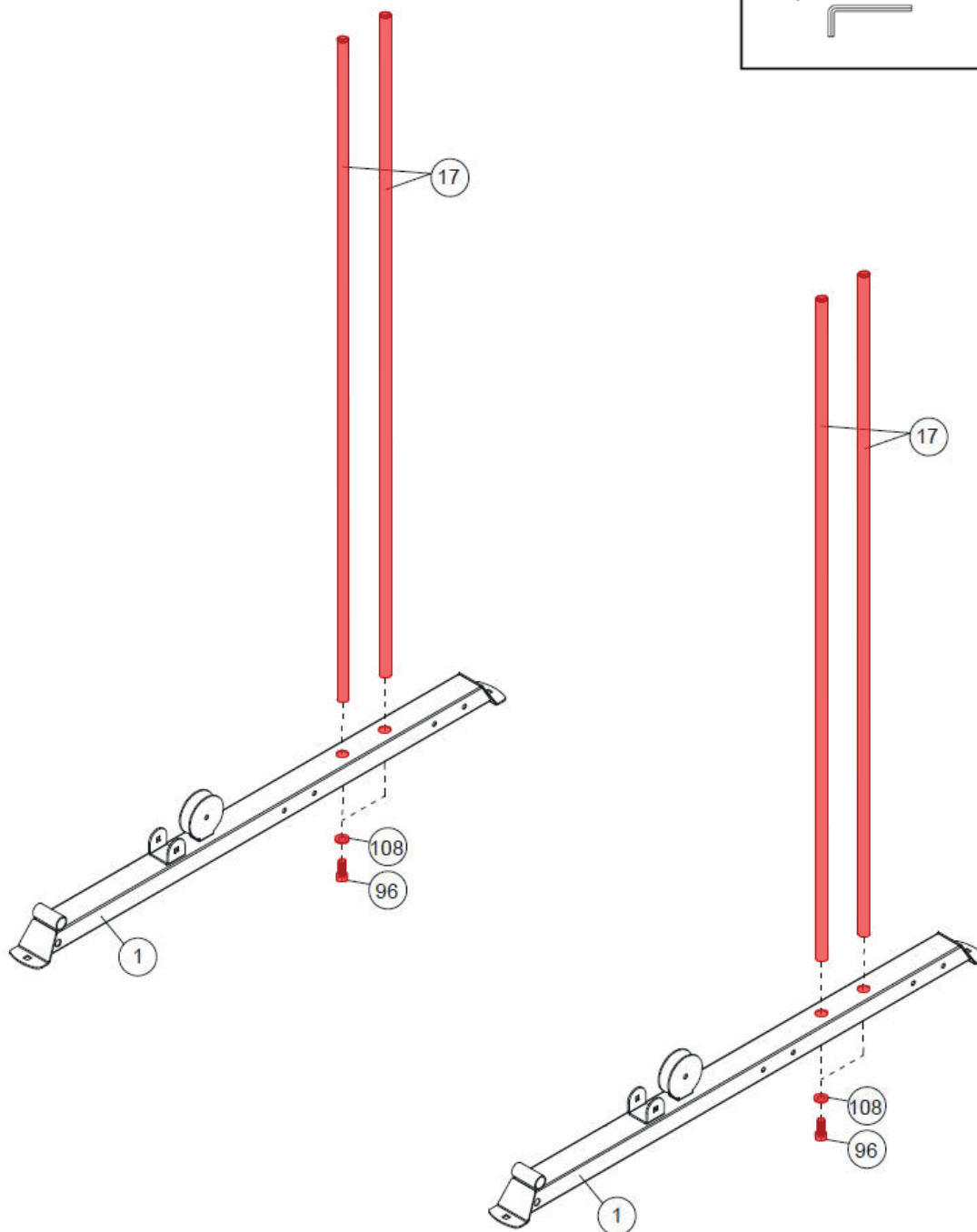
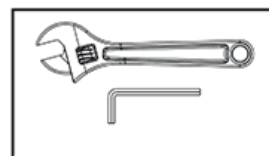


V kroku s týmto označením neuťahujte všetky skrutky a matice.



Po zostavení všetkých dielov v súčasných a predchádzajúcich krokoch bezpečne utiahnite všetky matice a skrutky.

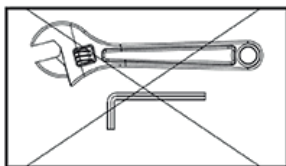
**POZNÁMKA:** Neuťahujte príliš súčasti s funkciou otáčania. Uistite sa, že sa všetky otočné súčasti môžu voľne pohybovať.

96  × 4 M10 × 25mm108  | × 4 Φ10

Vodiace tyče závažia (17) pripevnite do oboch spodných rámov (1) pomocou 4 plochých podložiek (108) a 4 skrutiek M10x25 (96).

**Upozornenie: V tomto kroku pevne utiahnite všetky skrutky.**

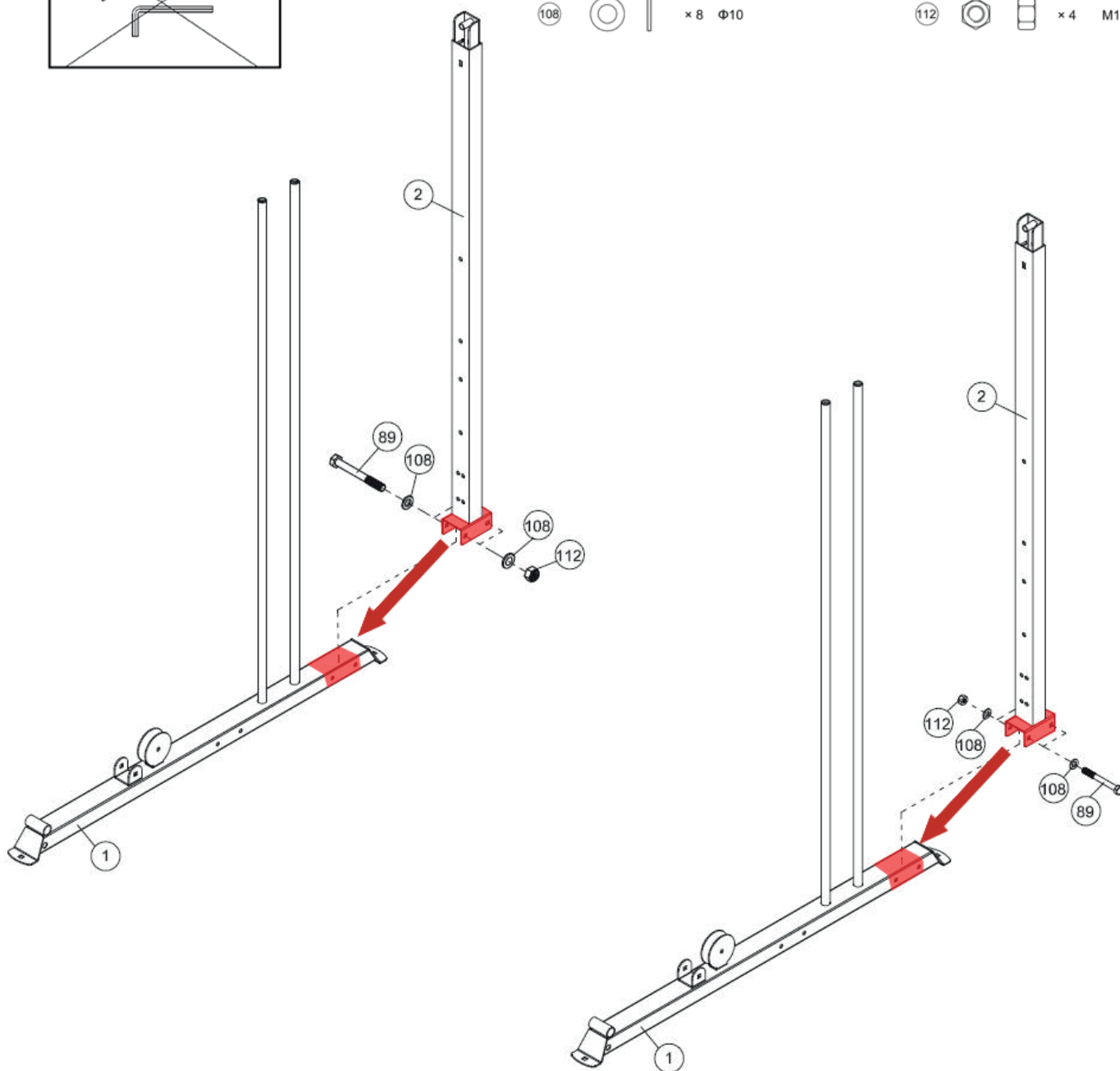




89  × 4 M10 × 90mm

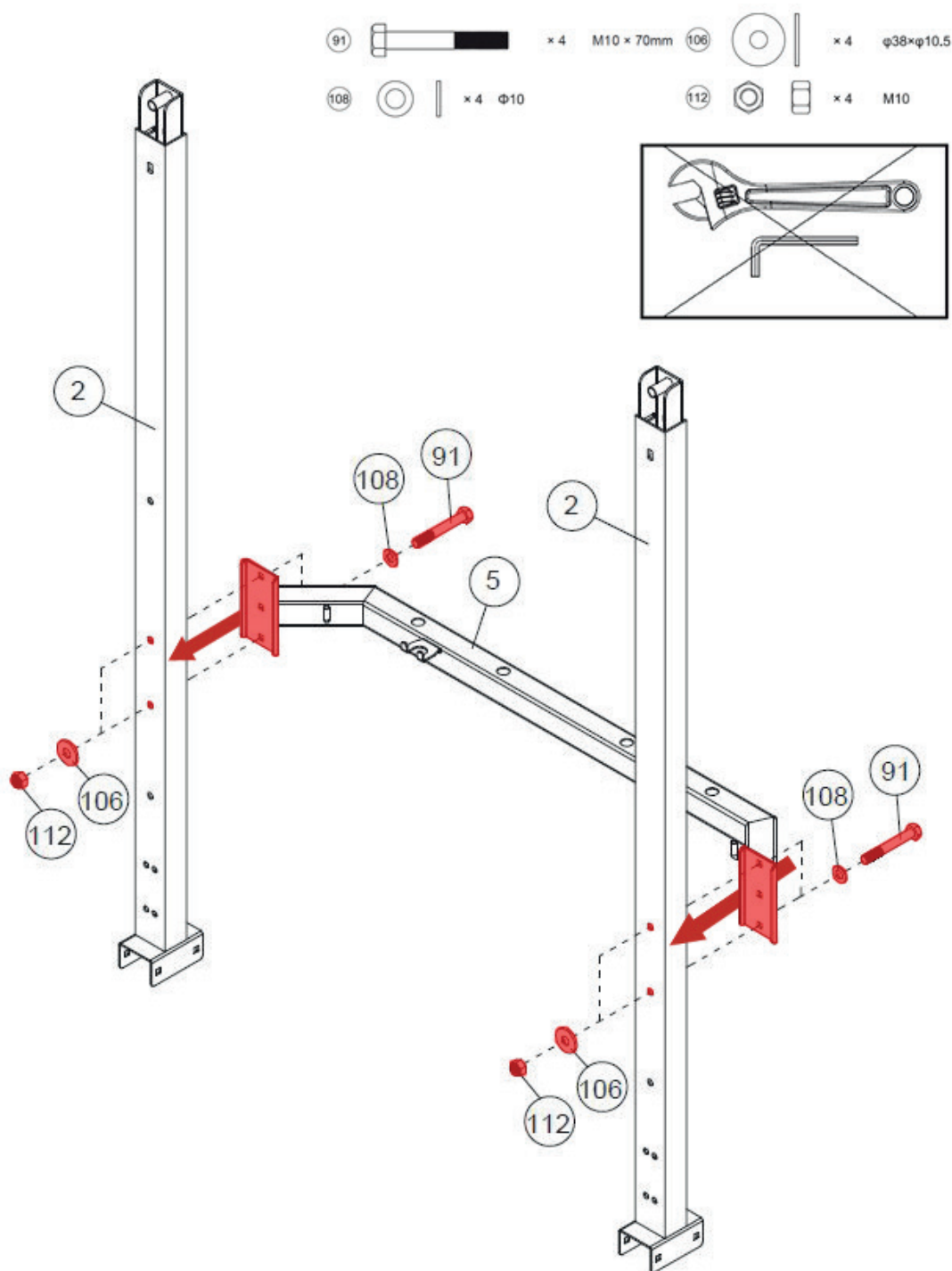
108  × 8 Φ10

112  × 4 M10



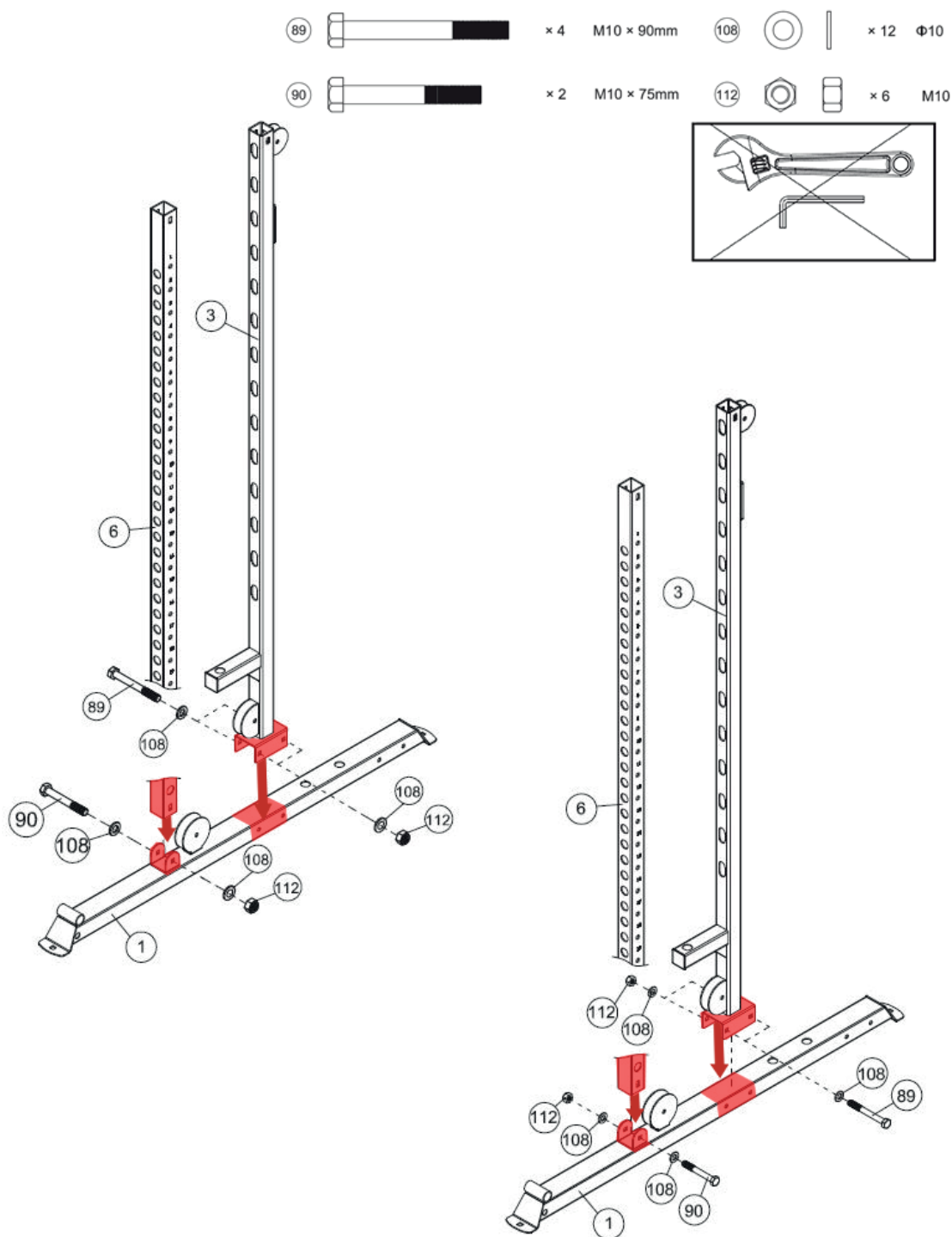
Zadné rámy (2) pripevnite na spodné rámy (1) pomocou 8 plochých podložiek (108), 4 skrutiek M10x90 mm (89) a 4 matíc M10 (112).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.**



Zadný spojovací rám (5) pripevnite k obojm zadným rámom (2) pomocou 4 plochých podložiek (106), 4 plochých podložiek (108), 4 skrutiek M10x70 (91) a 4 matíc M10 (112).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.**






Stredové rámy (3) pripevnite k spodným rámom (1) pomocou 4 skrutiek M10x90 (89), 8 plochých podložiek (108) a 4 matíc M10 (112).

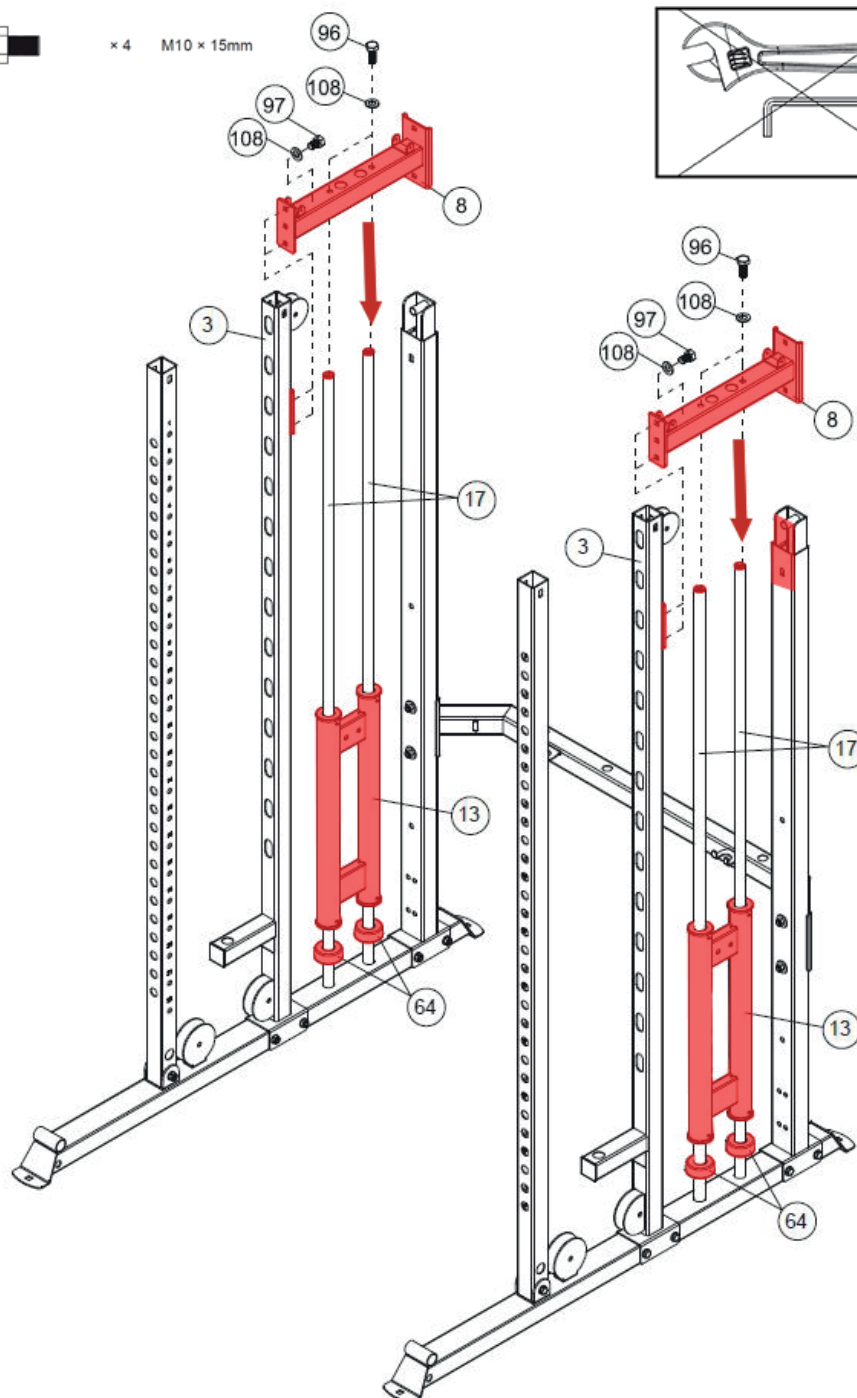
Dierované profily (6) pripevnite do uloženia v spodných rámoch (1) pomocou 2 skrutiek M10x70 (90), v4 plochých podložiek (108) a 2 matiek M10 (112).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedoťahujte všetky skrutky a matice.**



96  × 4 M10 × 25mm 108  × 8 Φ10

97  × 4 M10 × 15mm

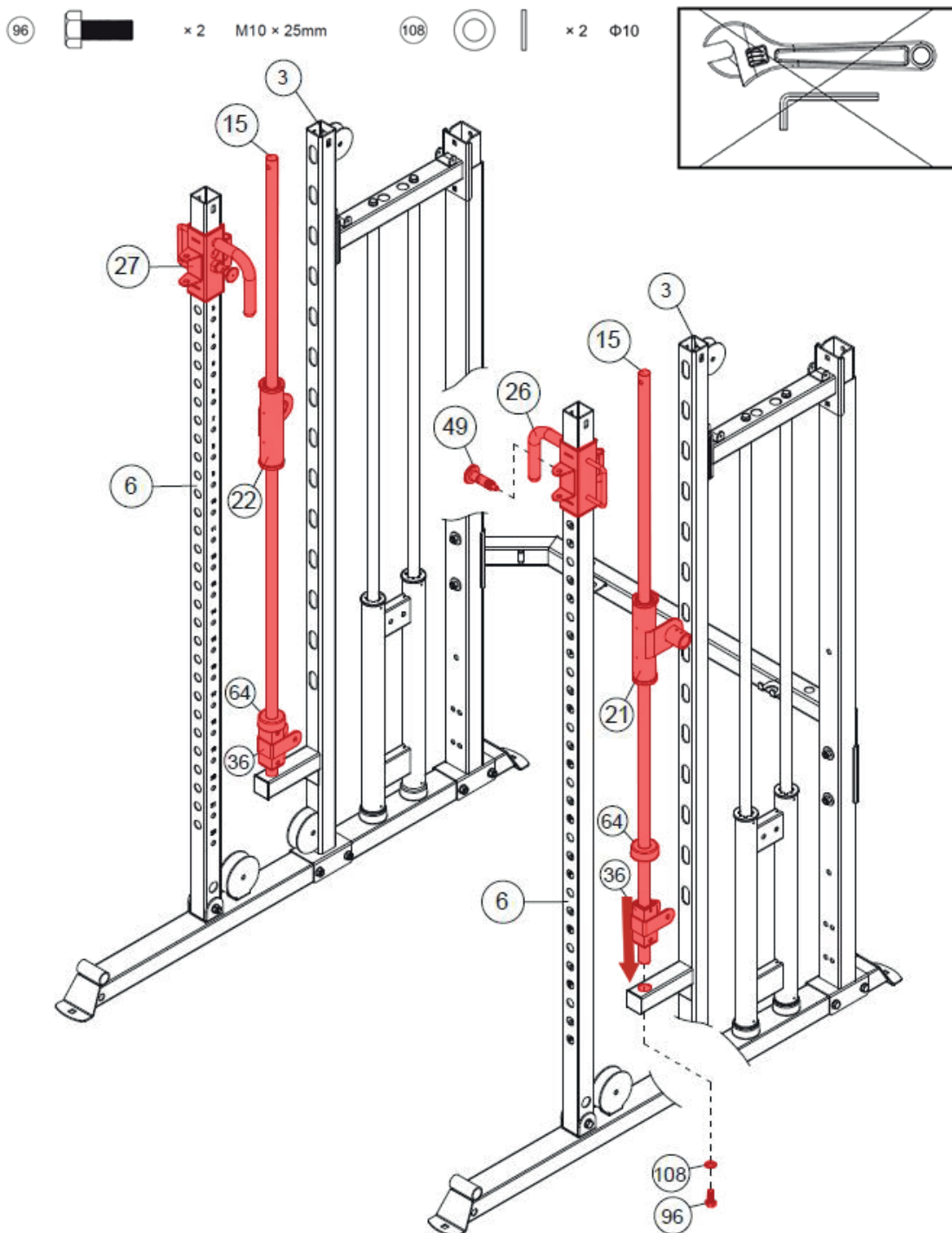


Na vodiace tyče (17) najprv nasuňte 4 gumové dorazy (64) a potom oba rámy závažia (13).

Na vodiace tyče (17) nasadte spojovacie rámy (8) a upevnite ich pomocou 4 plochých podložiek (108) a 4 skrutiek M10x25 (96).

Spojovacie rámy (8) následne upevnite k dierovaným profilom (3) pomocou 4 plochých podložiek (108) a 4 skrutiek M10x15 (97).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedot'ahujte všetky skrutky a matice.**



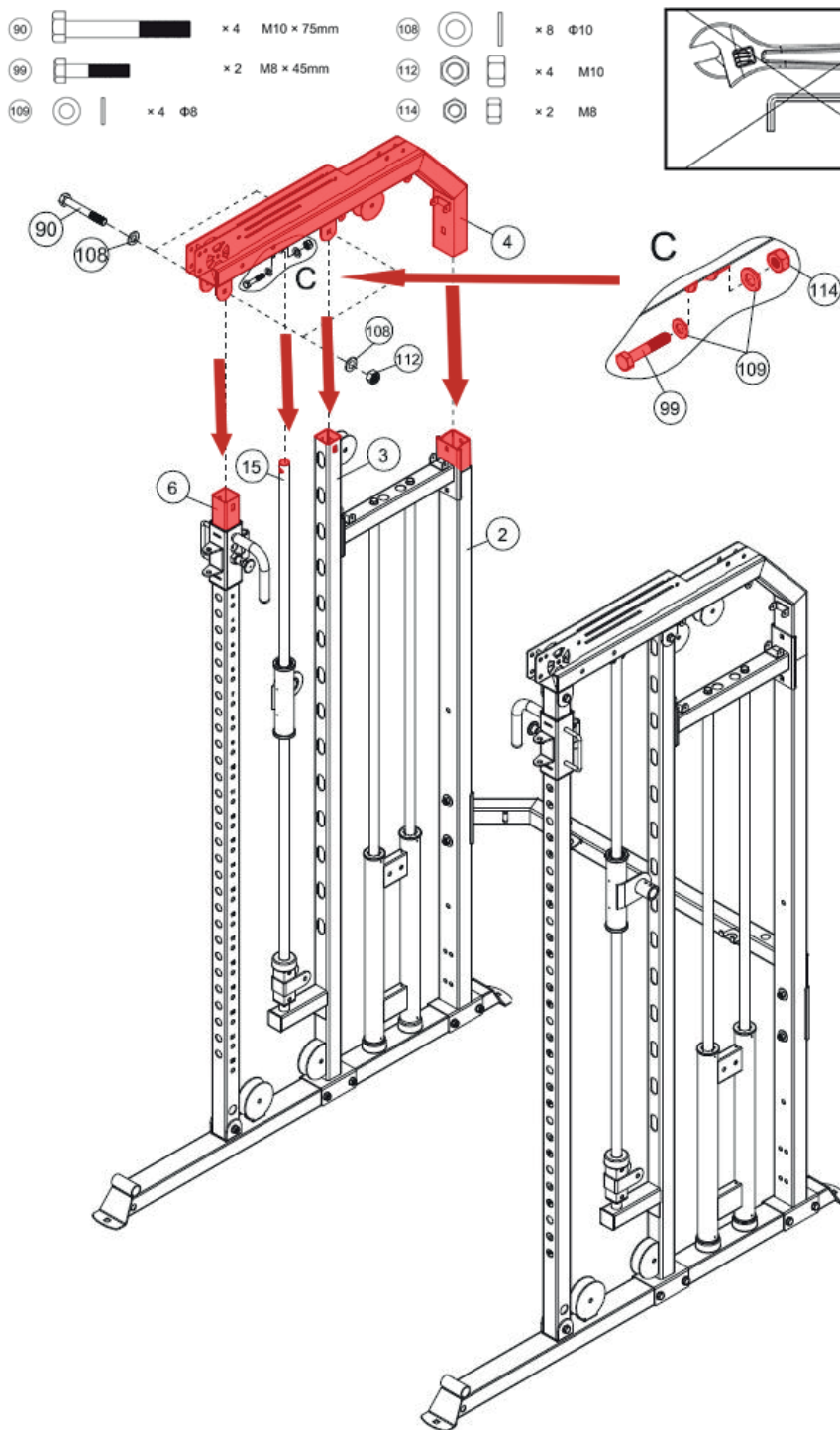
Na vodiace tyče multipressu (15) najprv nasuňte doraz multipressu (36), potom gumový doraz (64) a nakoniec ľavý držiak osi (21). Vodiacu tyč multipressu následne pripievrite k vodorovnému profilu na stredovom ráme (3) pomocou skrutky M10x25 (96) a plochej podložky (108).

Rovnakým spôsobom namontujte aj druhú vodiacu tyč multipressu (15) a pravý držiak osi (22).

Na dierované profily (6) nasuňte ľavý nastaviteľný rám kladky (26) a pravý nastaviteľný rám kladky (27) a zafixujte ich pomocou zaisťovacích kolíkov (49).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.**



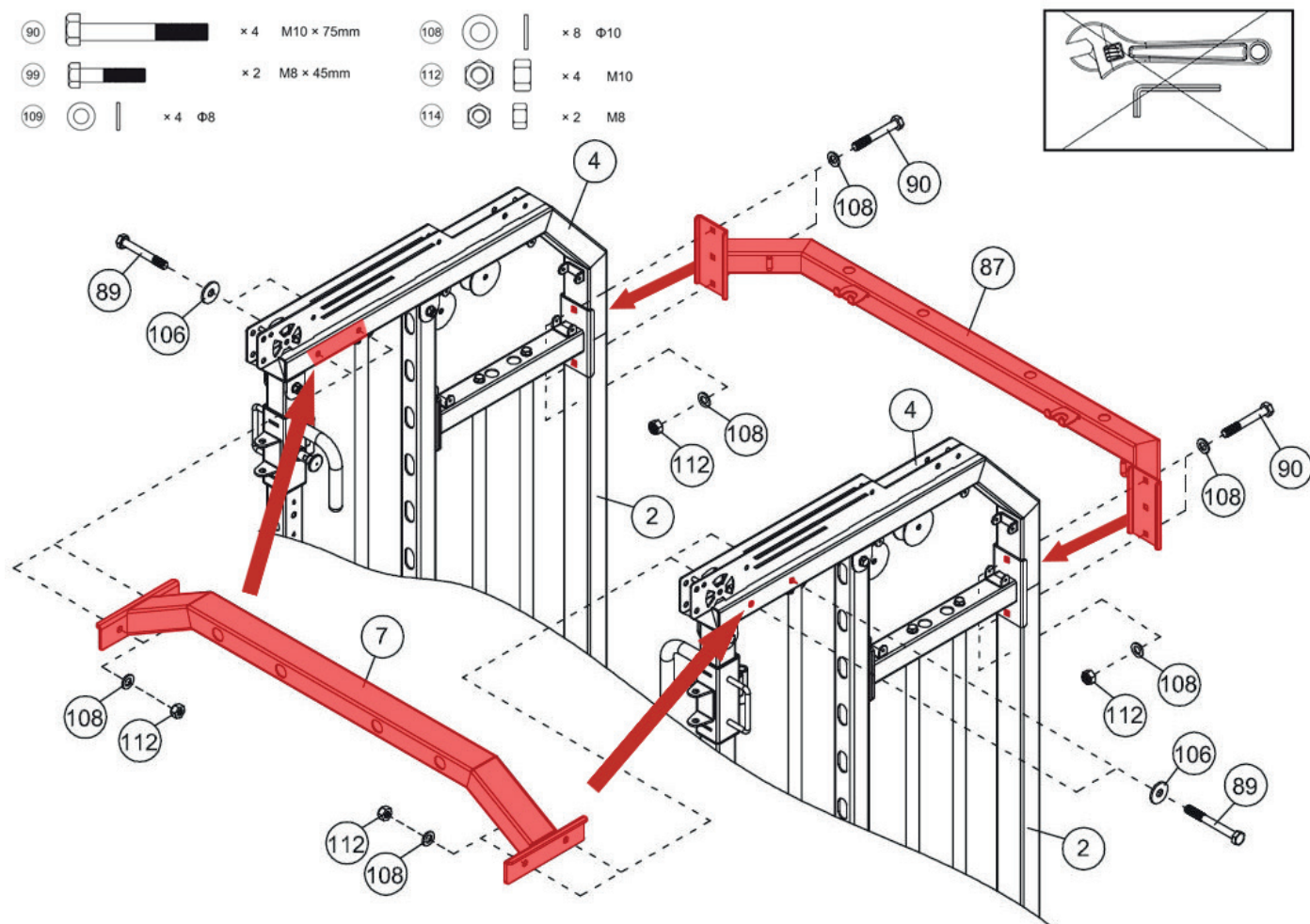


Horné rámy (4) nasadíte na dierované profily (6), vodiace tyče multipressu (15), stredové rámy (3) a zadné rámy (2).

Horné rámy (4) následne pripevníte dierovaným profilom (6) a stredovým rámom (3) pomocou 4 skrutiek M10x75 (90), 8 plochých podložiek (108) a 4 matiek M10 (112).

Vodiace tyče multipressu (15) pripevníte k horným rámom (4) pomocou 2 skrutiek M8x45 (99), 4 plochých podložiek (109) a matiek M8 (114), ako je znázornené v detaile C.

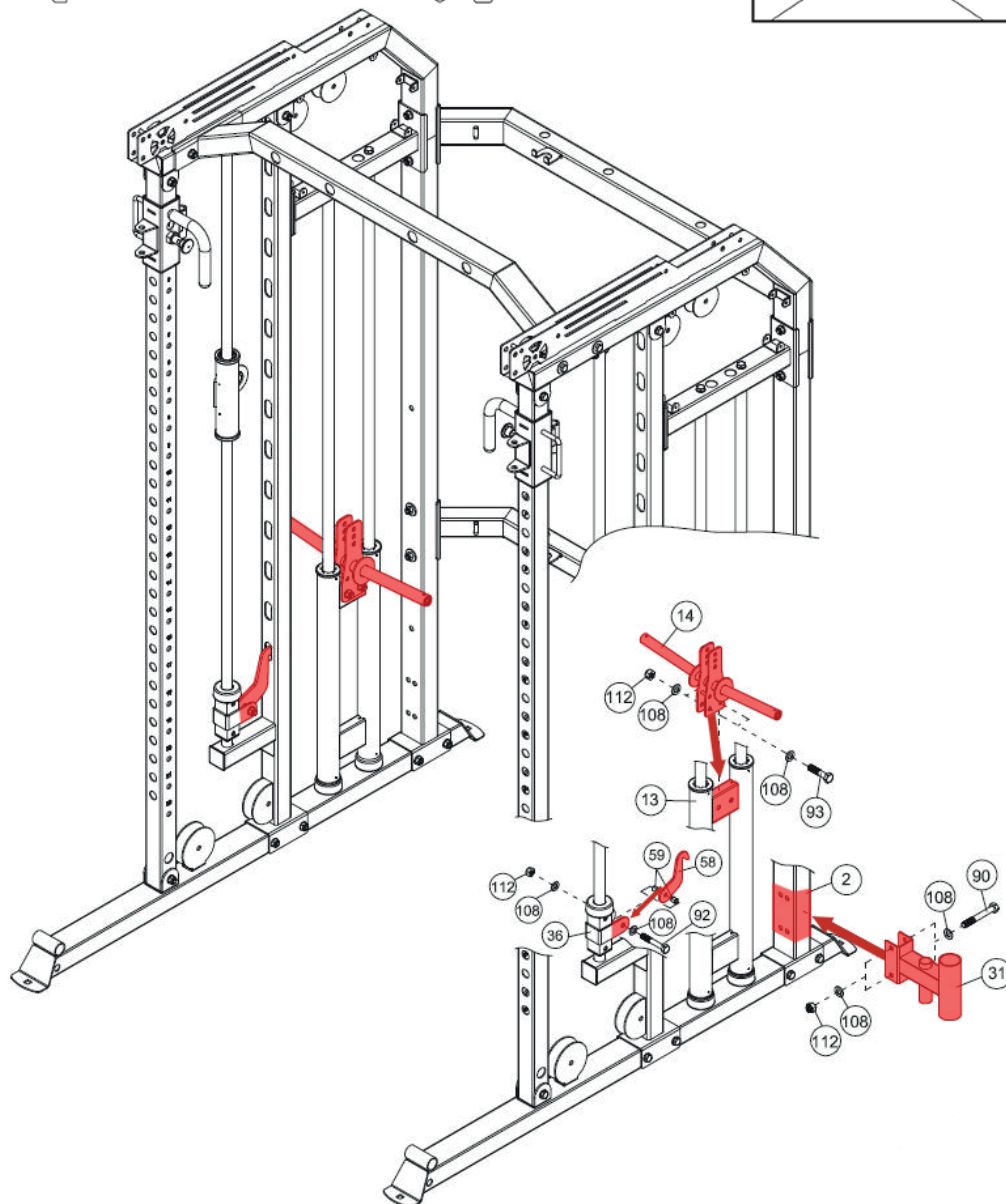
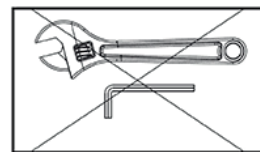
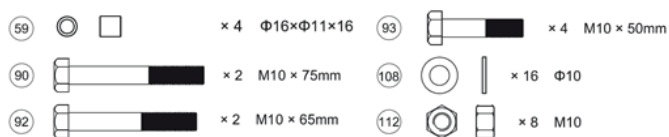
**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.**



Zadný spojovací rám (87) pripevníte k zadným rámom (2) a horným rámom (4) pomocou 4 skrutiek M10x75 (90), 8 plochých podložiek (108) a 4 matiek M10 (112).

Následne spojte rám hrazdy (7) a oba horné rámy (4) pomocou 4 skrutiek M10x90 (89) a 4 plochých podložiek (106), 4 plochých podložiek (108) a 4 matiek M10 (112).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.**



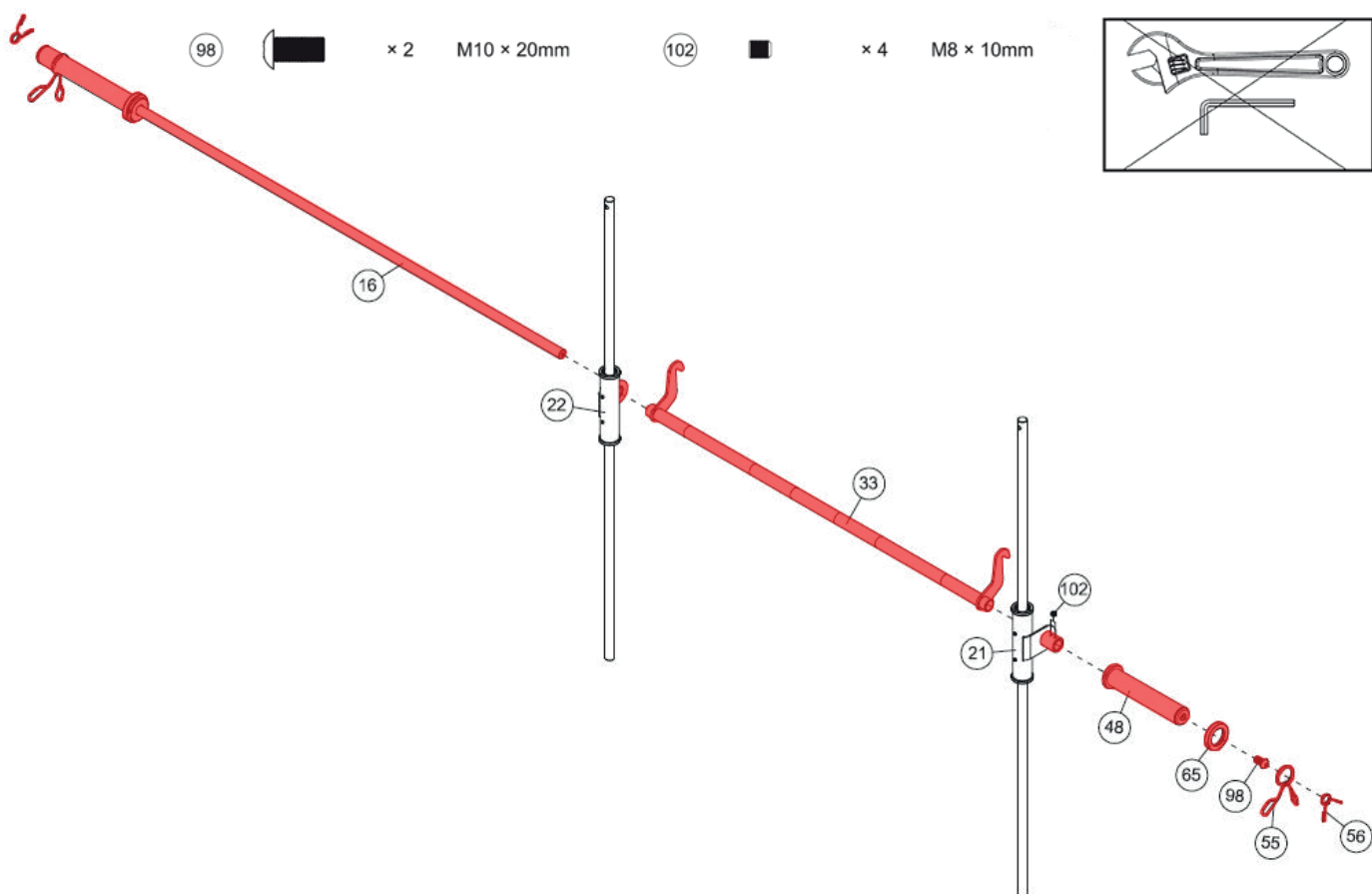
Tárne na závažie (14) pripevnite na oba rámy závažia (13) pomocou 4 skrutiek M10x50 (93), 8 plochých podložiek (108) a 4 matíc M10 (112).

Na zadný rám (2) pripevnite držiak osi (31) 2 skrutkami M10x75 (90), 4 podložkami (108) a 2 maticami M10 (112).

Na každú stranu háku multipressu (58) priložte jedno kovové puzdro (59) a potom hák (58) vložte do dorazu multipressu (36) a zafixujte ho pomocou skrutky M10x65 (92), 2 plochých podložiek (108) a matky M10 (112).

Rovnakým spôsobom pripevnite druhý hák multipressu (58) aj do druhého bezpečnostného dorazu multipressu (36).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedot'ahujte všetky skrutky a matice.**



Vnitřní osu multipressu (16) postupně nasuňte do pravého držáku osy (22), vnější osy multipressu (33) a levého držáku osy (21). Vnější osu multipressu (16) poté zafixujte v levém držáku osy (21) a v pravém držáku osy (22) pomocí 4 šroubů M8x10 (102).

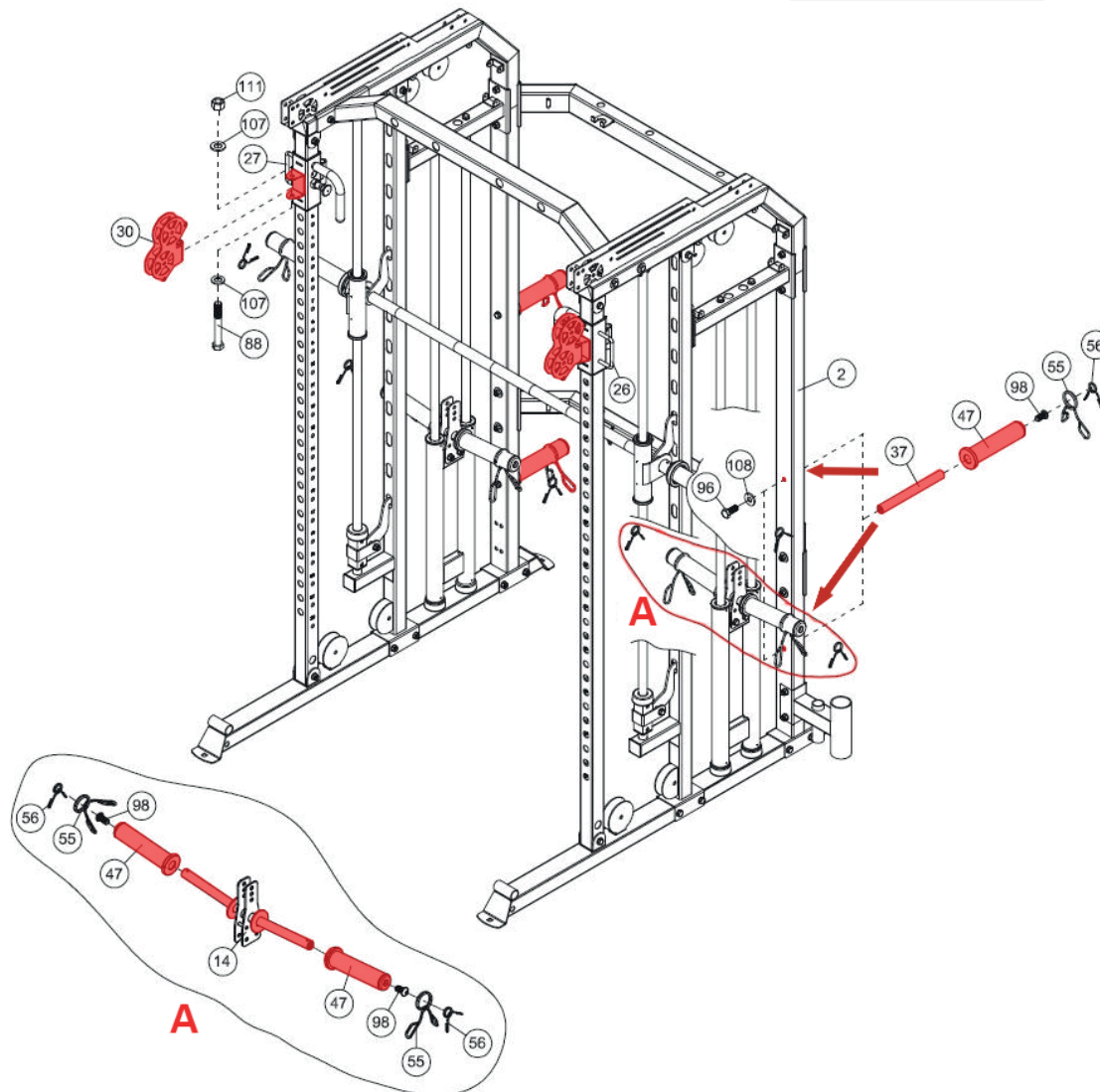
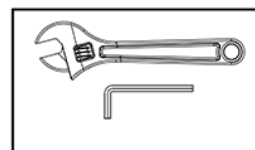
Na vnitřní osu multipressu (16) následně můžete nasadit trny (redukce) na olympijské kotouče (48) a připevnit je pomocí 2 šroubů M10x20 (98).

Na trny (48) nasuňte gumové dorazy (65). Kotouče na redukcích (48) můžete zajistit pomocí pružinových uzávěrů s průměrem 50 mm (55).

Kotouče na ose (16) můžete zajistit pomocí pružinových uzávěrů (56).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhajte všetky skrutky a matice.**





Na trne závažia (14) je možné nasadiť redukcie na olympijské kotúče (47). Redukcia na kotúče (47) sa k trňom závažia (14) pripevňujú 4 skrutkami M8x20 (98), ako je znázornené na detaile A. Kotúče na trňoch môžete zaistiť malými pružinovými uzávermi (56), alebo prípadne veľkými pružinovými uzávermi (55).

Na zadné rámy (2) pripevníte 4 odkladacie trne na kotúče (37) pomocou 4 skrutiek M10x25 (96) a 4 plochých podložiek (108). Na trne je opäť možné pripevniť redukciu pre olympijské kotúče (47) pomocou 4 skrutiek M10x20 (98).

Kotúče na všetkých trňoch môžete zaistiť malými pružinovými uzávermi (56), alebo prípadne veľkými pružinovými uzávermi (55).

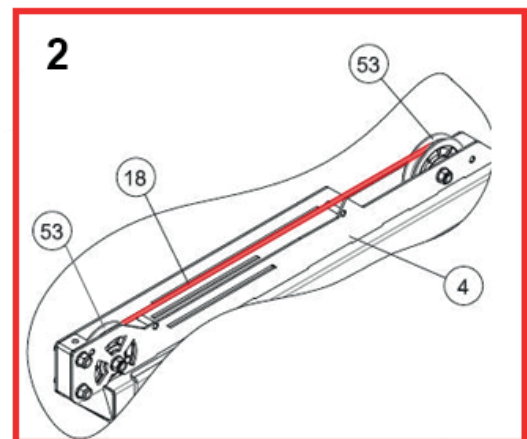
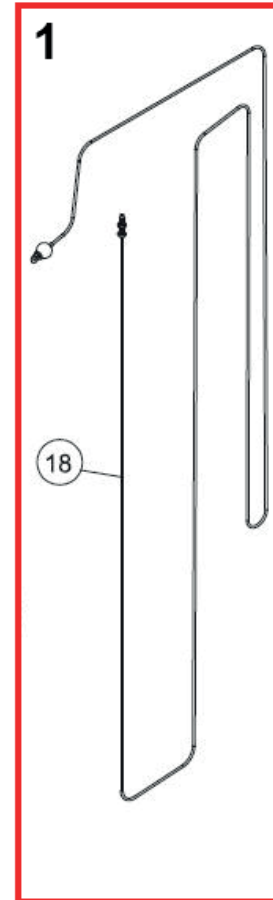
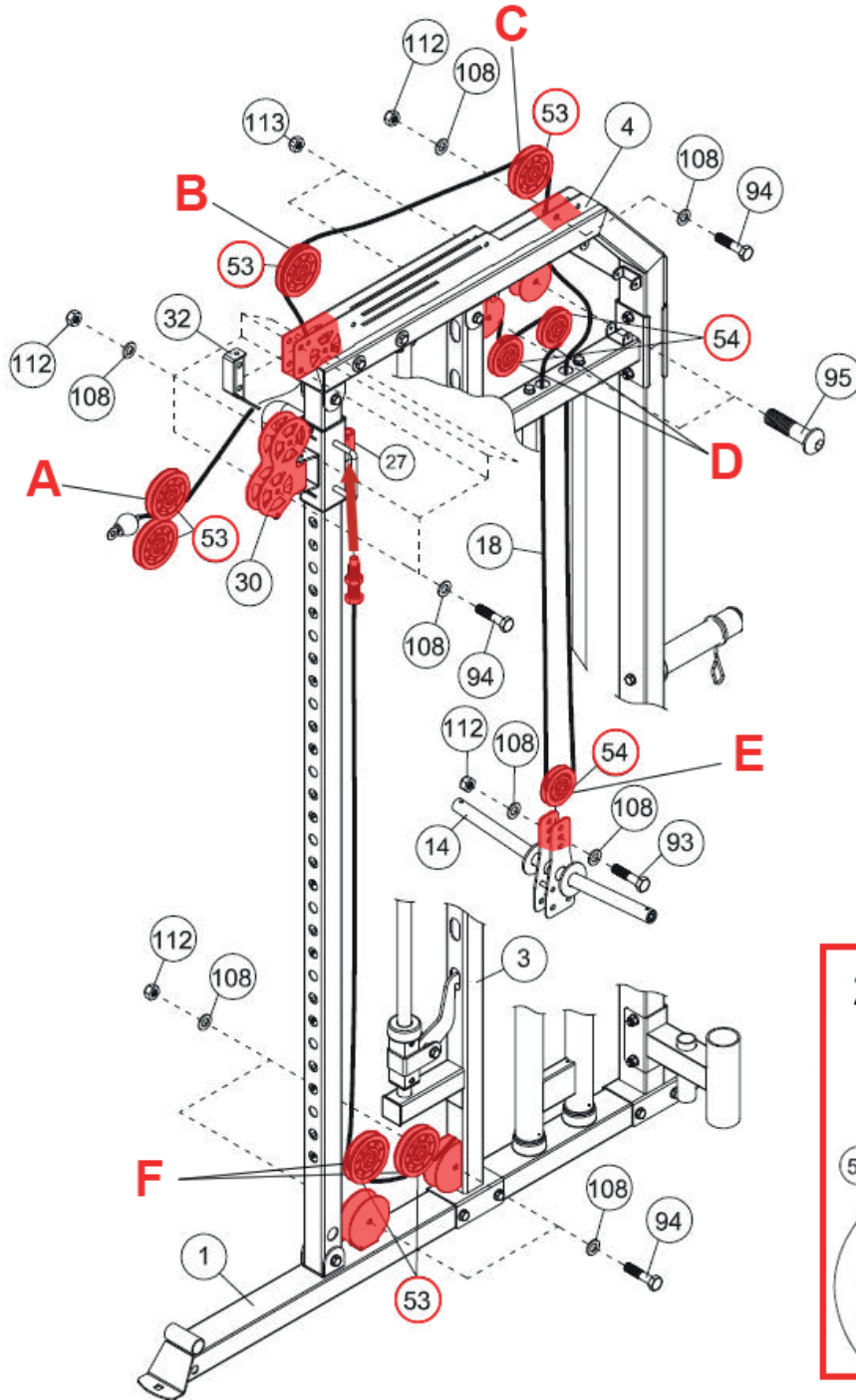
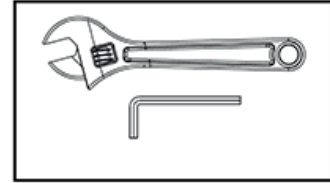
Do ľavého nastaviteľného rámu kladky (26) a do pravého nastaviteľného rámu kladky (27) vložte puzdrá kladky (30) a zafixujte ich pomocou 2 skrutiek M12x90 (88), 4 plochých podložiek (107) a 2 matíc M12 (111).

**Upozornění: Po tomto kroku pevně dotáhněte všechny šrouby a matice z celé montáže!**





- |    |  |      |            |     |  |      |     |
|----|--|------|------------|-----|--|------|-----|
| 93 |  | × 2  | M10 × 50mm | 108 |  | × 36 | Φ10 |
| 94 |  | × 16 | M10 × 45mm | 112 |  | × 18 | M10 |
| 95 |  | × 4  | M10 × 38mm | 113 |  | × 4  | M10 |





Kladkové lano (18) postupne pretiahnite cez všetky kladky posilňovacej veže, aby kopirovalo schému znázornenú v detaile 1.

Začnite teda pri kladke A (53) a pokračujte cez kladku B (53), C (53), D (54), E (54), F (53) a druhý koniec kladkového lana (18) pripevnite do nastaviteľného rámu kladky (27) pomocou vymedzovacej skrutky na konci lana (18). Týmto je možné skrutkou tiež upraviť napätie kladkového lana.

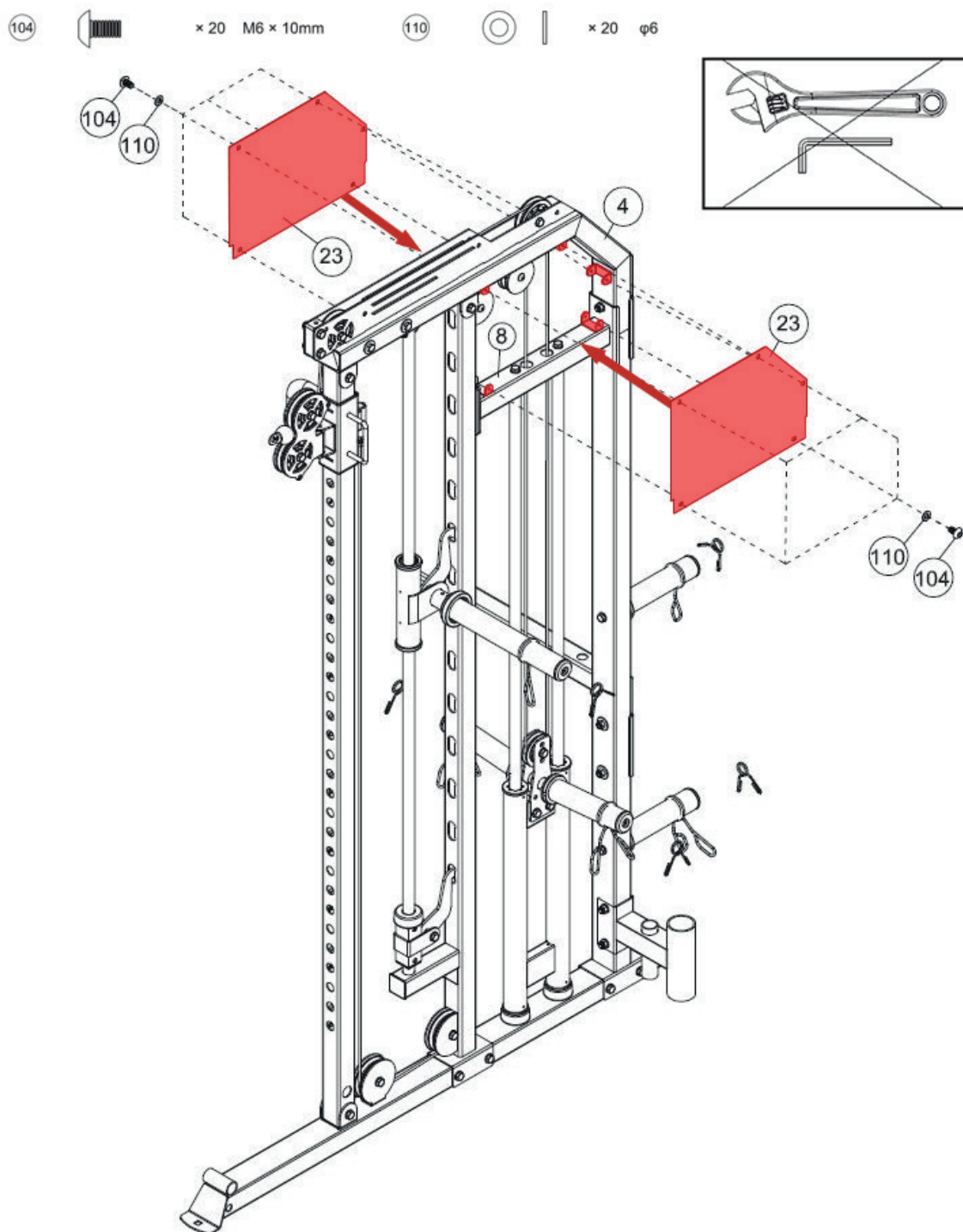
**V priebehu pret'ahovania kladkového lana (18) postupne inštalujte kolieska kladiek (53 a 54):**

1. Do puzdra kladky (30) namontujte 2 kladky (53) pomocou 2 skrutiek M10x45 (94), 4 plochých podložiek (108) a matky M10 (112).
2. Do horného rámu (4) namontujte 2 kladky (53) pomocou 2 skrutiek M10x45 (94), 4 plochých podložiek (108) a matky M10 (112). Na prednú stranu horného rámu (4) nainštalujte plastový kryt (32) pomocou 2 skrutiek M10x45 (94), 4 plochých podložiek (108) a matky M10 (112).
3. Do rámu trňov na závažie (14) namontujte kladku (54) pomocou skrutky M10x50 (93), 2 plochých podložiek (108) a matky M10 (112).
4. Zo spodnej strany horného rámu (4) namontujte dve kladky (54) pomocou 2 skrutiek M10x38 (95), 4 plochých podložiek (118) a 2 matiek M10 (113).
5. Do spodného rámu (1) a do dierovaného profilu (3) namontujte 2 kladky (53) pomocou 2 skrutiek M10x45 (94), 4 plochých podložiek (108) a matky M10 (112).

Rovnaký postup opakujte pre montáž druhého kladkového lana (18) na druhej strane posilňovacej veže.

**Upozornenie: Kladkové lano (18) musí byť v hornom ráme (4) natiahnuté priamo medzi kladkami B a C vo vnútri kladkových koliesok (53) - ako je znázornené v detaile 2. V opačnom prípade môže dôjsť k rozstrapkaniu kladkového lana (18) a strate záruky.**

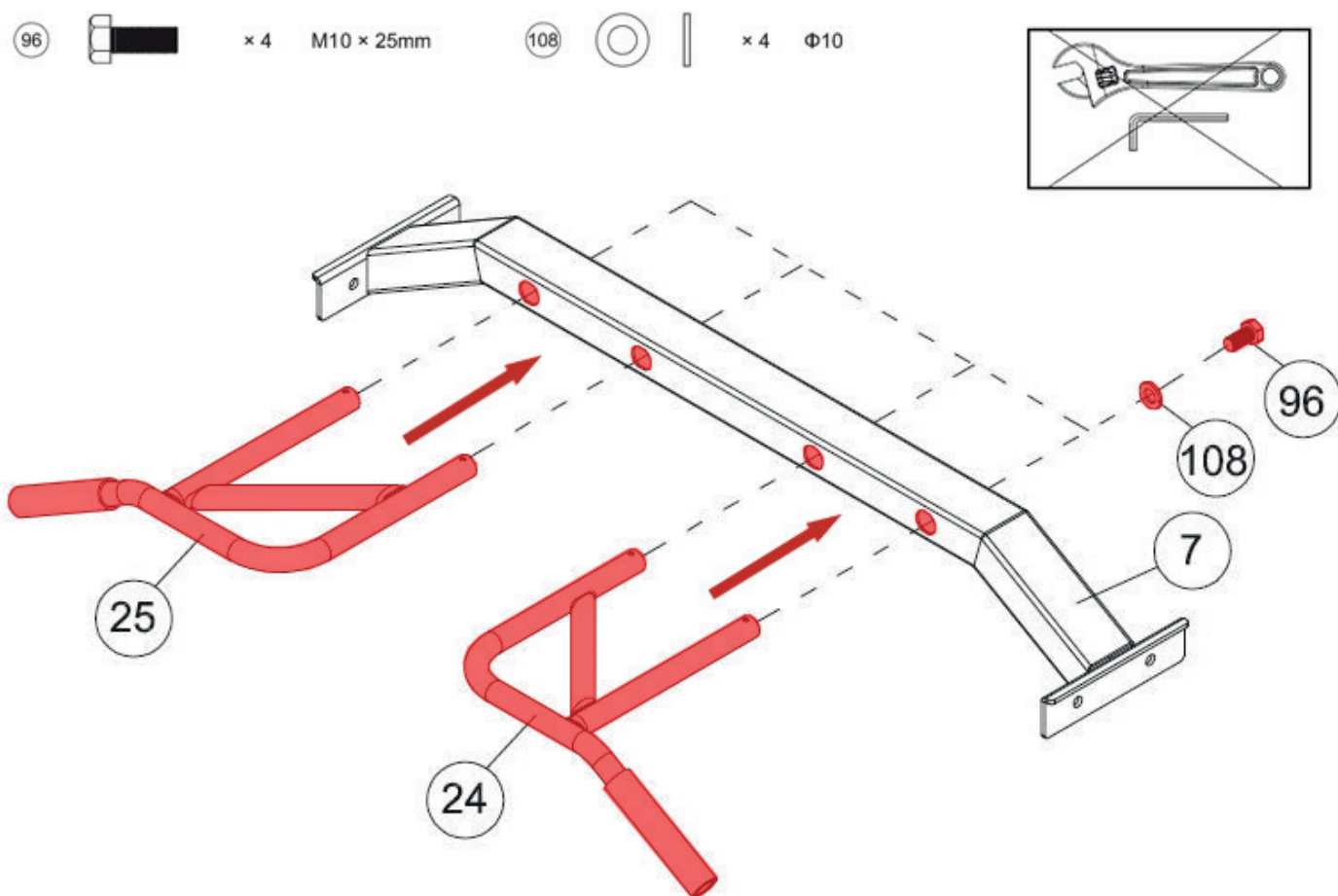
**Upozornenie: V tomto kroku pevne utiahnite všetky skrutky a matice.**



Na horný rám (4) a spojovací rám (8) pripevnite z oboch strán ochranný kryt (23) pomocou 10 skrutiek M6x10 (104) a 10 plochých podložiek (110).

Ochranné kryty (23) prirobte rovnakým spôsobom aj na druhú stranu posilňovacej veže.

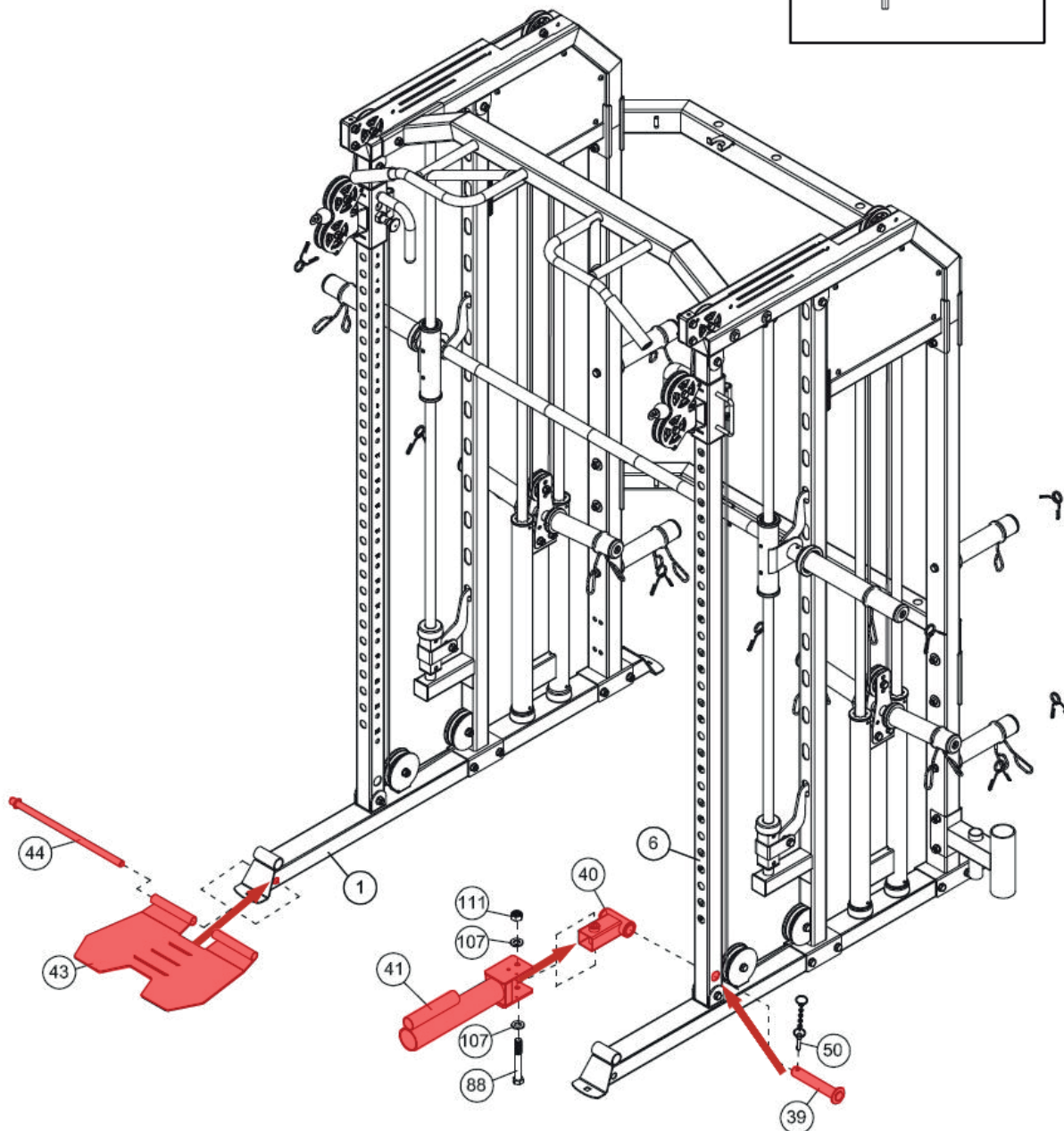
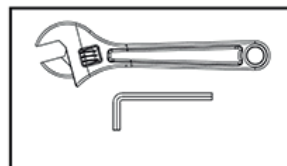
**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedoťahujte všetky skrutky a matice.**



Do rámu hrazdy (7) pripevnite ľavú rukoväť hrazdy (24) a pravú rukoväť hrazdy (25) pomocou 4 skrutiek M10x25 (96) a 4 plochých podložiek (108).

**Upozornenie: V tomto kroku ešte nedotáhujte všetky skrutky a matice.**





Adaptér na os landmine (41) pripevnite k vymedzovaciemu rámu (40) pomocou skrutky M12x90 (88), dvoch plochých podložiek (107) a matice M12 (111). Adaptér landmine (41) následne pripevnite v dierovanom profile (6) pomocou upevňovacieho hriadeľa (39), ktorý následne zaistíte zaistovacím kolíkom s reťazou (50).

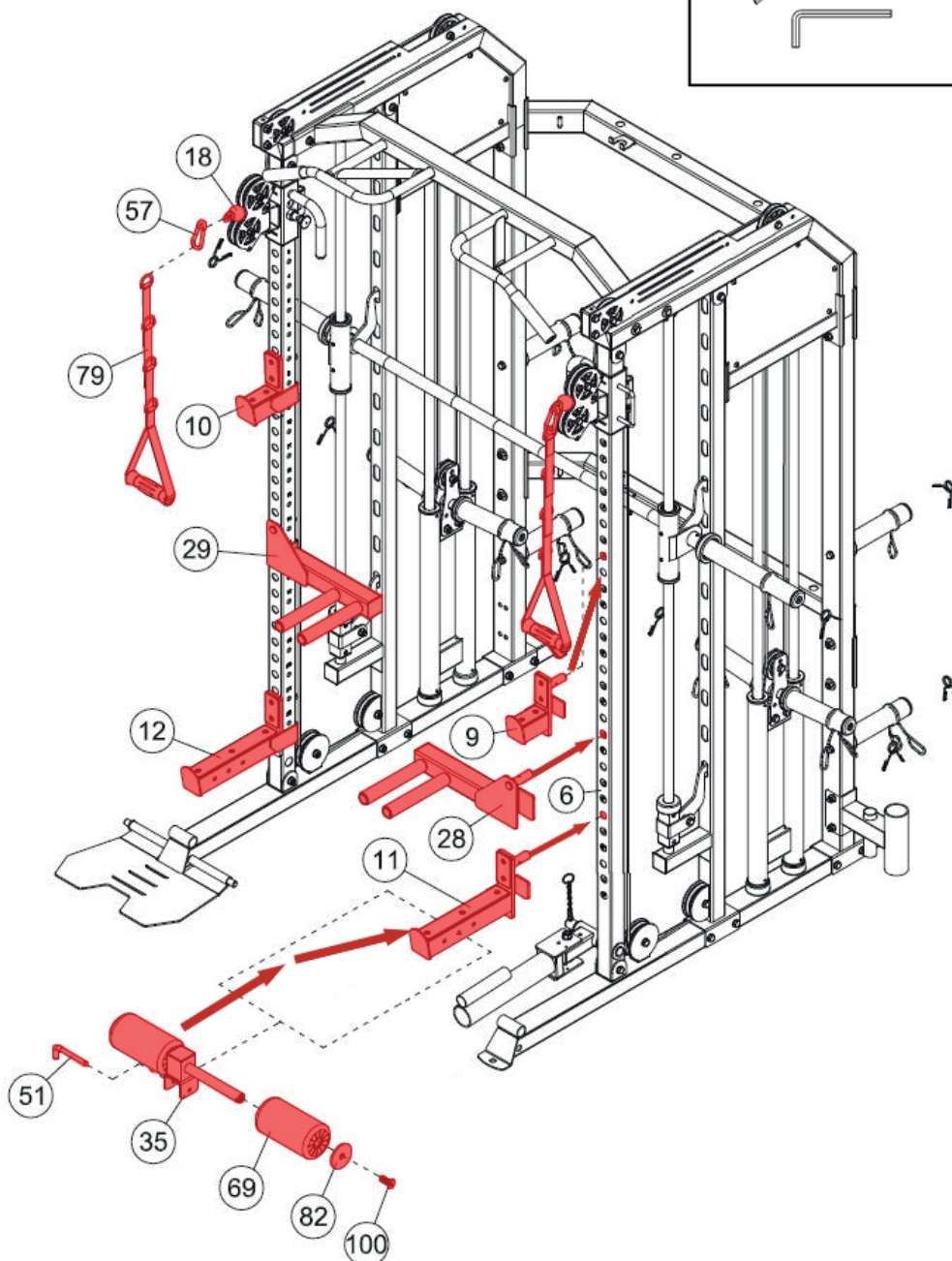
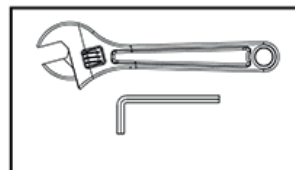
Do spodného rámu (1) pripevnite opierku na nohy na veslovanie (43) pomocou hriadeľa opierky na nohy (44).

**Upozornenie:** V tomto kroku pevne utiahnite všetky skrutky a matice aj predchádzajúcich krokov.





(100)  × 2 M8 × 35



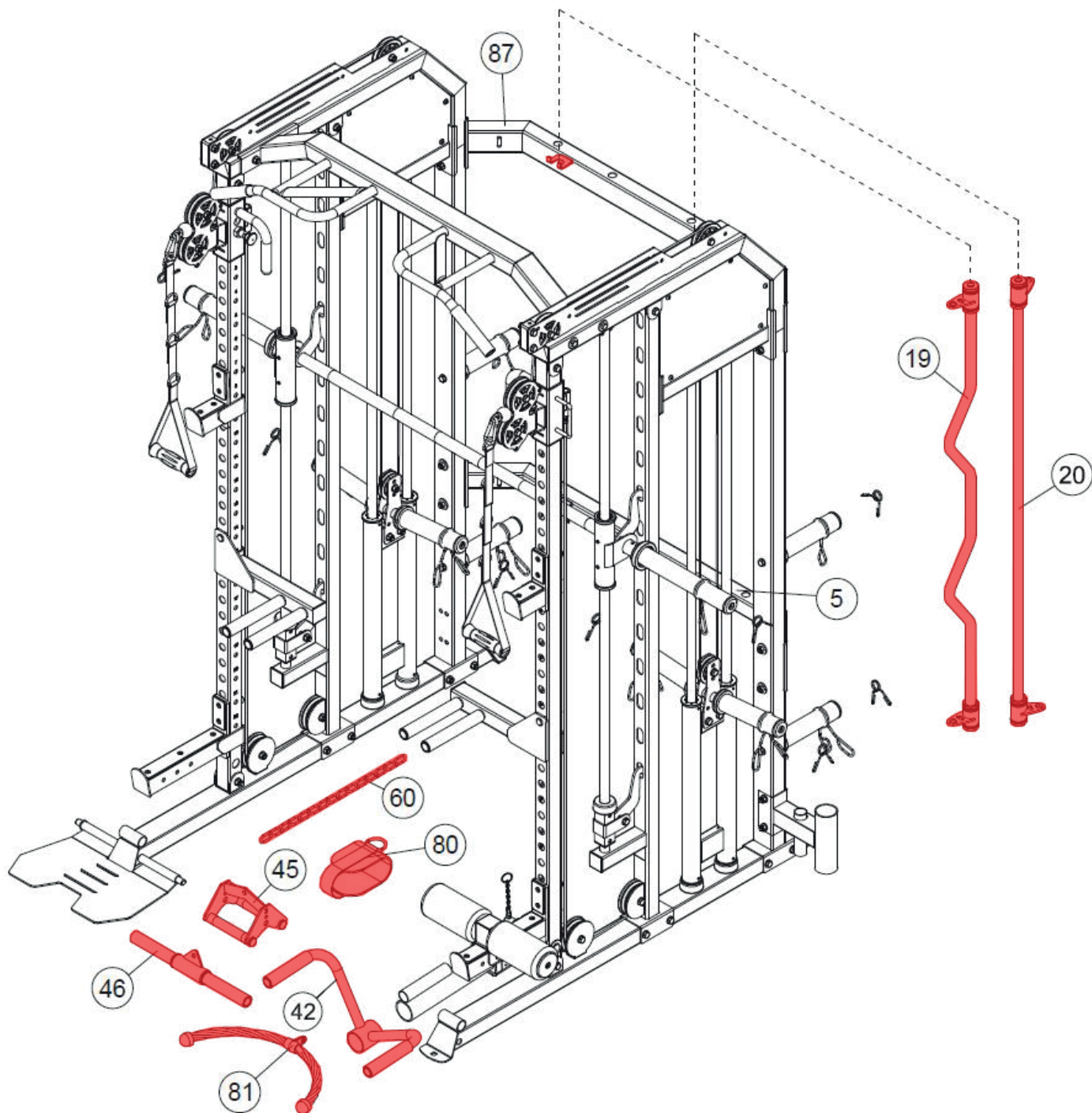
Na dierovaný profil (6) nasadíte ľavý hák na os (9), ľavý adaptér na dipy (28) a ľavý bezpečnostný doraz (11). Jednoručný adaptér (79) pripnete na kladkové lano (18) pomocou karabíny (57).

Na rám opierky na nohy (35) nasuňte dva penové valce (69) a pripievte ich pomocou 2 skrutiek M8x35 (100) a 2 plochých podložiek (82). Opierku na nohy (35) následne môžete pripievať na bezpečnostný doraz (11) pomocou zaisťovacieho kolíka (51).

Na druhý dierovaný profil (6) nasadíte všetky adaptéry rovnakým spôsobom.

**Poznámka:** Adaptéry môžete ľubovoľne umiestňovať v celej výške dierovaných profilov podľa potreby.

**Upozornenie:** V tomto kroku pevne utiahnite všetky skrutky a matice.



Na horný spojovací rám (87) a dolný spojovací rám (5) zaveste obojručný adaptér EZ (19) a obojručný rovný adaptér (20).

K dispozícii sú aj ďalšie adaptéry: Adaptér na priťahovanie činky (42), adaptér na veslovanie (45), krátky rovný adaptér (46), predlžovacia reťaz (60), tricepsové lano (81) a tiež členkový adaptér (80).

**Gratulujeme, montáž posilňovacej veže je týmto dokončená.**



**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 chodidiel

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



### 2. Pretiahnutie kolenných šliach

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



### 3. Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

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



### 4. Pretiahnutie kvadricepsov

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



### 5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna

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

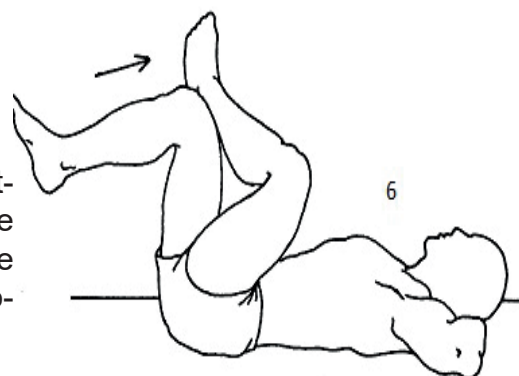






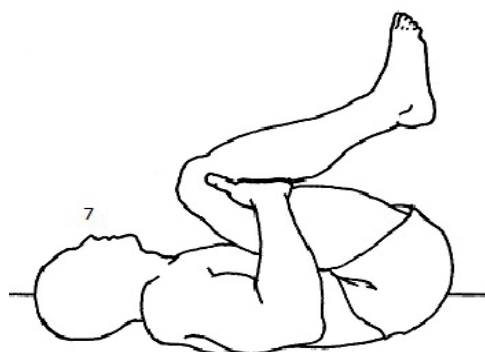
### 6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly

V ľahu na chrbte prekrižte dolné končatiny tak, že sa ľavé lýtko opiera o pravé koleno. Uvoľnite sa, s výdychom priťahujte pravé koleno smerom k brade. Hlavu, ramená a lakty držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvajte, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



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

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



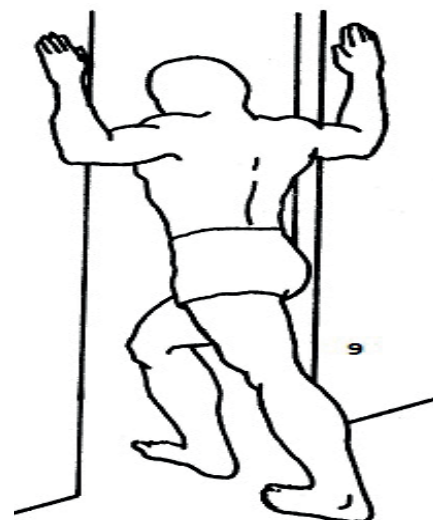
### 8. Pretiahnutie tricepsových svalov

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



### 9. Pretiahnutie prsných svalov

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



## **ÚDRŽBA**

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

Odporúčame pravidelne kontrolovať povrch vodiacich tyčí na multipress, pokiaľ budú tyče na ohmat suché, namažte ich univerzálnym mazivom (napr. WD40).

## **NAKLADANIE S ODPADMI**

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - 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**

### **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.





Dovozce a distributor pro Českou a  
Slovenskou republiku  
Trinteco spol. s r.o.  
Na Štřži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč  
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175  
Email: [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257