



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

# TRINFIT HOME GYM GX1

TRN-171-GX1

Návod na montáž a obsluhu



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



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



702 030 255

## OBSAH

Bezpečnostní opatření .....	3
Před zahájením cvičení .....	4
Seznam dílů .....	5
Návod na montáž – krok č. 1 .....	7
Návod na montáž – krok č. 2 .....	9
Návod na montáž – krok č. 3 .....	10
Návod na montáž – krok č. 4 .....	11
Návod na montáž – krok č. 5 .....	12
Návod na montáž – krok č. 6 .....	13
Podrobné schéma .....	16
Pokyny ke cvičení.....	17
Doporučené cviky na protažení .....	18
Údržba .....	20
Nakládání s odpady .....	20
Copyright – autorská práva .....	20
Záruční podmínky, reklamace .....	20

Video verzi návodu můžete nalézt také na Youtube: <https://youtu.be/OWK8B9rjmnc>

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

**Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod.** Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost, stejně jako pro použití a údržbu přístroje. Pečlivě uchovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

**MAXIMÁLNÍ NOSNOST PŘÍSTROJE: 100kg.** Osoby vážící více než je uvedená hodnota by stroj neměly vůbec používat.

Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.

Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. výhradně pro domácí využití a pro tělesný trénink dospělých, zdravých osob. Každé jiné použití je nepřipustné 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 opotřebována nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.

Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřipustných 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 roztrženy či poškozeny. Kontrolujte, zda se volně pohybují otočné kladky. Kontrolujte, zda jsou opěrky na posilovači nohou řádně zajištěny pomocí krytek. Obouruční madlo by mělo být vždy odloženo do háčků na sloupcích. Pokud bude třeba nanést na některý z dílů mazivo, doporučujeme mazivo na bázi lithia.

Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález 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. Vyhradujeme 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 zařízení během tréninku.

Zařízení nesmí být používáno osobami mladšími 15-ti let, nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi.

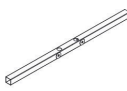
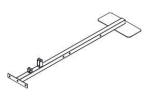

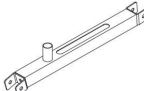


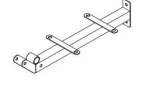

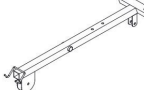
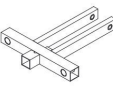
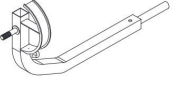
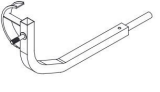
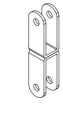

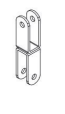
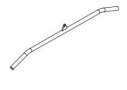














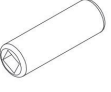


















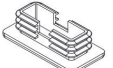
V blízkosti přístroje by se nikdy neměly pohybovat malé děti nebo domácí zvířata. Nenechávejte děti v místnosti s přístrojem bez dozoru.

U přemísťování posilovací věže by měly být přítomny 2 dospělé osoby.

## **PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ**

Děkujeme Vám za zakoupení posilovací věže. Tato posilovací věž Vám pomůže posílit , tvarovat postavu a zlepšit tělesnou kondici. Bude pro Vás nesmírně užitečné přečíst si pozorně celý tento manuál před prvním použitím věže. Máte-li po přečtení manuálu dotazy, podívejte se na první stranu manuálu. Předtím, než nás kontaktujete, si poznamenejte číslo modelu výrobku a jeho sériové číslo. Číslo modelu a sériové číslo je uvedeno na první straně tohoto manuálu.

# SEZNAM DÍLŮ

1  Základní rám 1 ks	2  Přední rám 1 ks	3  Vodící tyč 2 ks	4  Svislý sedlový rám 1 ks	5  Středová osa 1 ks
6  Adaptér předkopávání 1 ks	7  Horizontální sedlový rám 1 ks	8  Nosný rám 1 ks	9  Horní nosník 1 ks	10  Rám pro tlaky 1 ks
11  levý rám na tlaky 1 ks	12  pravý rám na tlaky 1 ks	13  držák kladky 1 ks	14  držák kladky 1 ks	15  křížový nosič kladky 1 ks
16  adaptér horní kladky 1 ks	17  nosný trn pěnových válců 2 ks	18  dlaňové madlo 2 ks	19  zajišťovací šroub 1 ks	20  karabina 4 ks
21  kolík pro nastavení zátěže 1 ks	22  plastový kroužek 2 ks	23  vrchní zátěžová cihla 1 ks	24  zátěžová cihla 9 ks	25  aretační kolík 1 ks
26  podložka 1 ks	27  zajišťovací kolík 1 ks	28  sedák 1 ks	29  zádová opěrka 1 ks	30  pěnový váleček 4 ks
31  pěnový váleček 2 ks	32  kladka (3,5") 11 ks	33  Velká kladka (4") 1 ks	34  plastová matka 1 ks	35  horní lano 1 ks
36  spodní lano 1 ks	37  spojovací lano 1 ks	38  pouzdro (malé) 2 ks	39  pouzdro (velké) 4 ks	40  zakončení trnu nastavení zátěže 1 ks
41  imbusový klíč 1 ks	42  řetěz 2 ks	43  aretační kolík 1 ks	44  plastový mezovací kroužek 1 ks	45  kulatá krytka 25 mm 1 ks
46  gumová krytka madla 8 ks	47  38 mm krytka 7 ks	48  40 mm krytka 2 ks	49  38 mm krytka 3 ks	50  20x40mm krytka 2 ks

## SEZNAM DÍLŮ

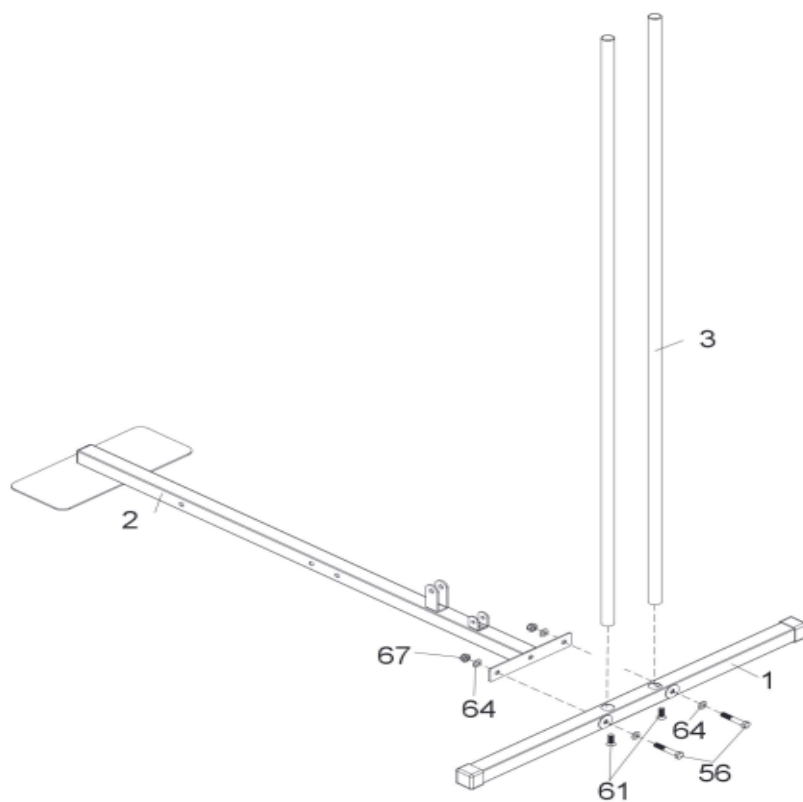
<p>51</p> <p>plastová krytka (□38Xϕ26) 2 ks</p>	<p>52</p> <p>25 mm krytka 4 ks</p>	<p>53</p> <p>plastová krytka 2 ks</p>	<p>54</p> <p>šroub M12x120mm 1 ks</p>	<p>55</p> <p>šroub M10x65mm 2 ks</p>
<p>56</p> <p>šroub M10x60mm 12 ks</p>	<p>57</p> <p>šroub M10x45mm 11 ks</p>	<p>58</p> <p>šroub M10x20mm 2 ks</p>	<p>59</p> <p>šroub M8x50mm 2 ks</p>	<p>60</p> <p>šroub M8x40mm 2 ks</p>
<p>61</p> <p>šroub M10x25mm 4 ks</p>	<p>62</p> <p>šroub M8x15mm 6 ks</p>	<p>63</p> <p>podložka M12 4 ks</p>	<p>64</p> <p>podložka M10 52 ks</p>	<p>65</p> <p>podložka M8 12 ks</p>
<p>66</p> <p>matka M12 3 ks</p>	<p>67</p> <p>matka M10 25 ks</p>	<p>68</p> <p>matka M8 2 ks</p>	<p>69</p> <p>podložka (ϕ30Xϕ10.3) 1 ks</p>	<p>70</p> <p>adaptér spodní kladky 1 ks</p>
<p>71</p> <p>rám bicepsové opěrky 1 ks</p>	<p>72</p> <p>bicepsová opěrka 1 ks</p>	<p>73</p> <p>krytka (□38*□34mm) 1 ks</p>	<p>74</p> <p>plastové pouzdro 2 ks</p>	<p>75</p> <p>kotníkový adaptér 1 ks</p>



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

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

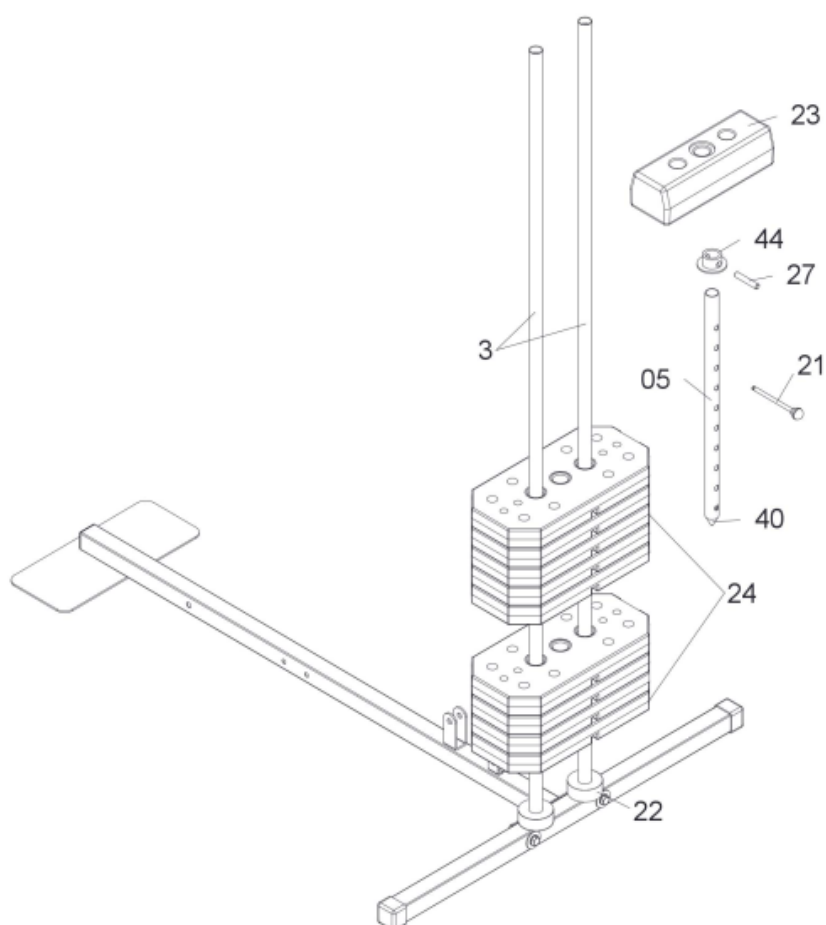
## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 1



1. Vyšroubujte dva předmontované šrouby M10×25mm (61) z vodících tyčí (3).
2. Vložte dvě vodící tyče (3) do zadního základního rámu (1) a připevněte za použití dvou šroubů M10×25mm (61).
3. Přimontujte přední rám (2) k zadnímu rámu (1) za použití dvou šroubů M10×60mm (56), čtyř podložek M10 (64) a dvou matek M10 (67).

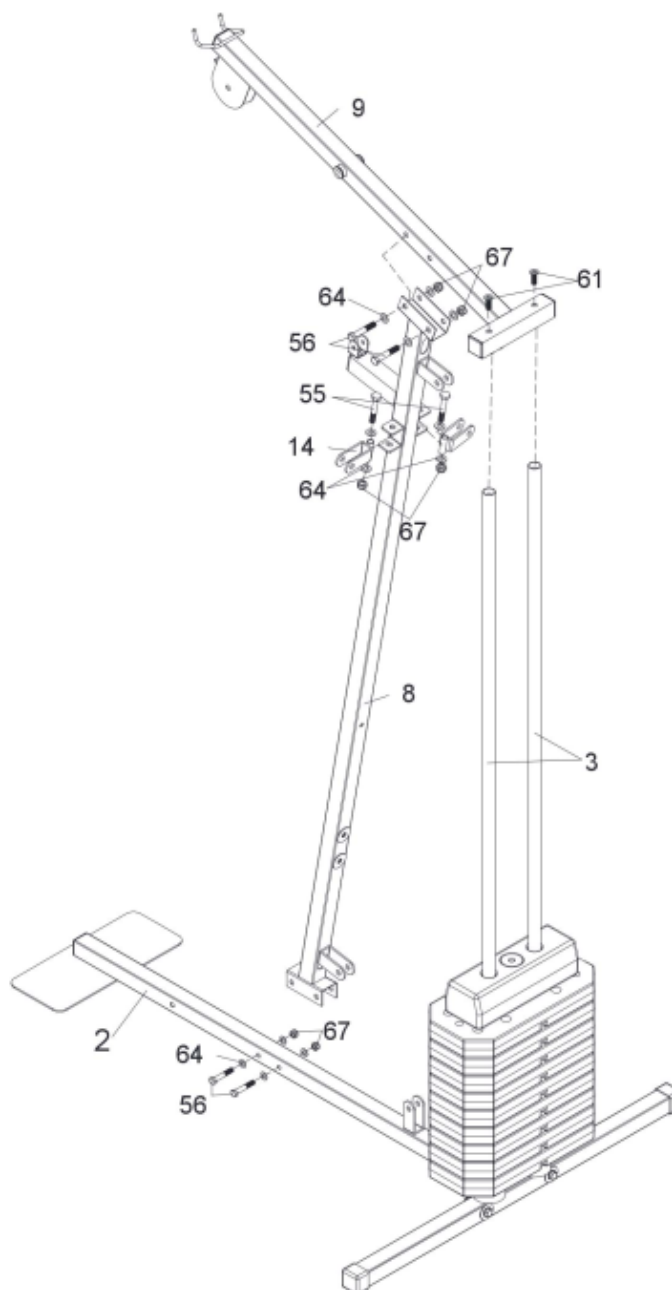


## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 2



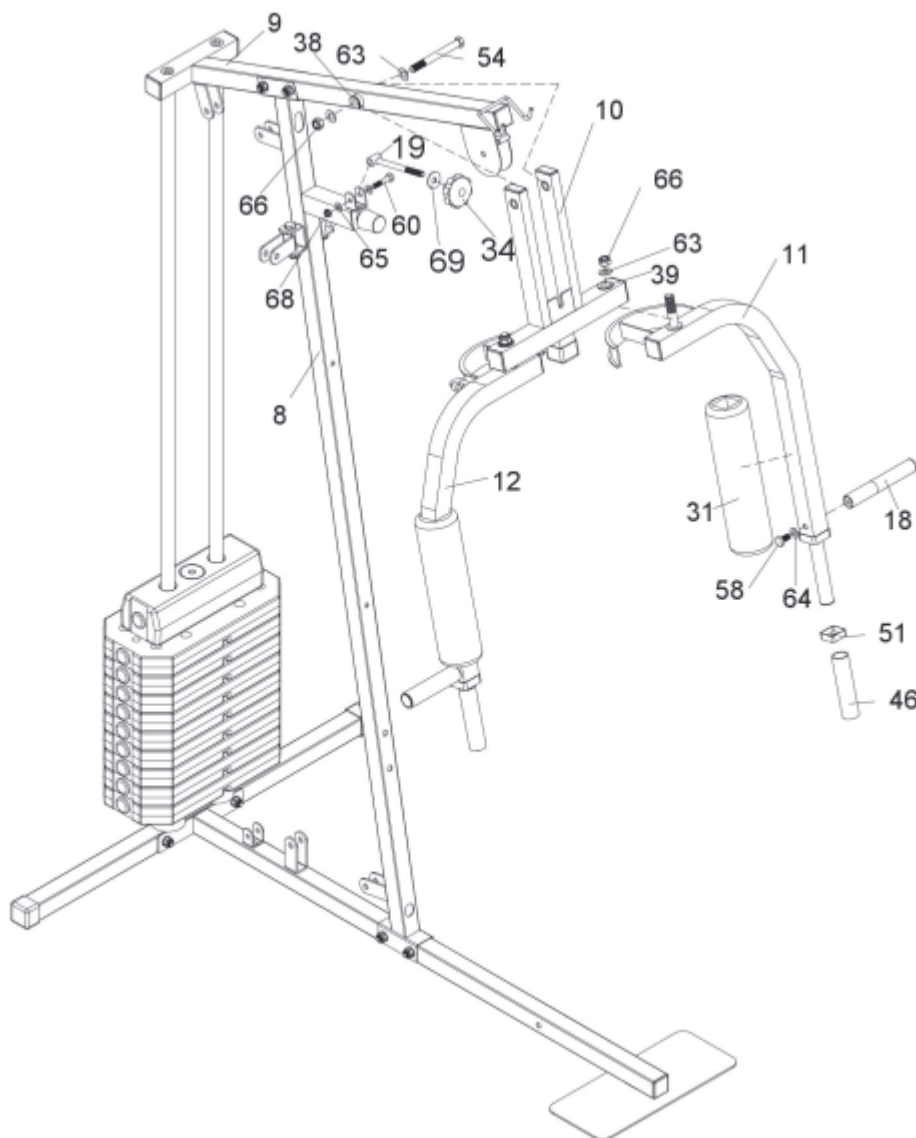
1. Navlékněte dva plastové kroužky (22) na vodící tyče (3).
2. Nasadte zátěžové cihly (24) na vodící tyče (3)
3. Nasadte plastový vymezovací kroužek (44) na středovou osu (5) a připevněte jej zajišťovacím kolíkem (27).
4. Vložte středovou osu (5) do středového otvoru zátěžových cihel (24) .
5. Vrchní zátěžovou cihlu (23) nasuňte na středovou osu (5).
6. Vložte kolík pro nastavení zátěže (21) do libovolného otvoru středové osy (5) v zátěžových cihlách (24).

## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 3



1. Připevněte nosný rám (8) k základního rámu (2) za použití dvou šroubů M10×60mm (56), čtyř podložek M10 (64) a dvou matic M10(67).
2. Vyšroubujte dva šrouby M10×25mm (61) z vodících tyčí (3).
3. Připevněte horní nosník (9) k vodícím tyčím (3) pomocí dvou šroubů M10×25mm (61).
4. Připevněte horní nosník (9) k nosnému rámu (8) pomocí dvou šroubů M10×60mm (56), čtyř podložek M10 (64) a dvou matic M10 (67).
5. Připevněte držáky kladky (14) na nosný rám (8) pomocí dvou šroubů M10×65mm (55), čtyř podložek M10 (64) a dvou matic M10 (67).

## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 4



1. Přimontujte rám na tlaky (10) na horní nosník (9) pomocí šroubu M12×120mm (54), dvou podložek M12 (63) a jedné matky M12 (66).

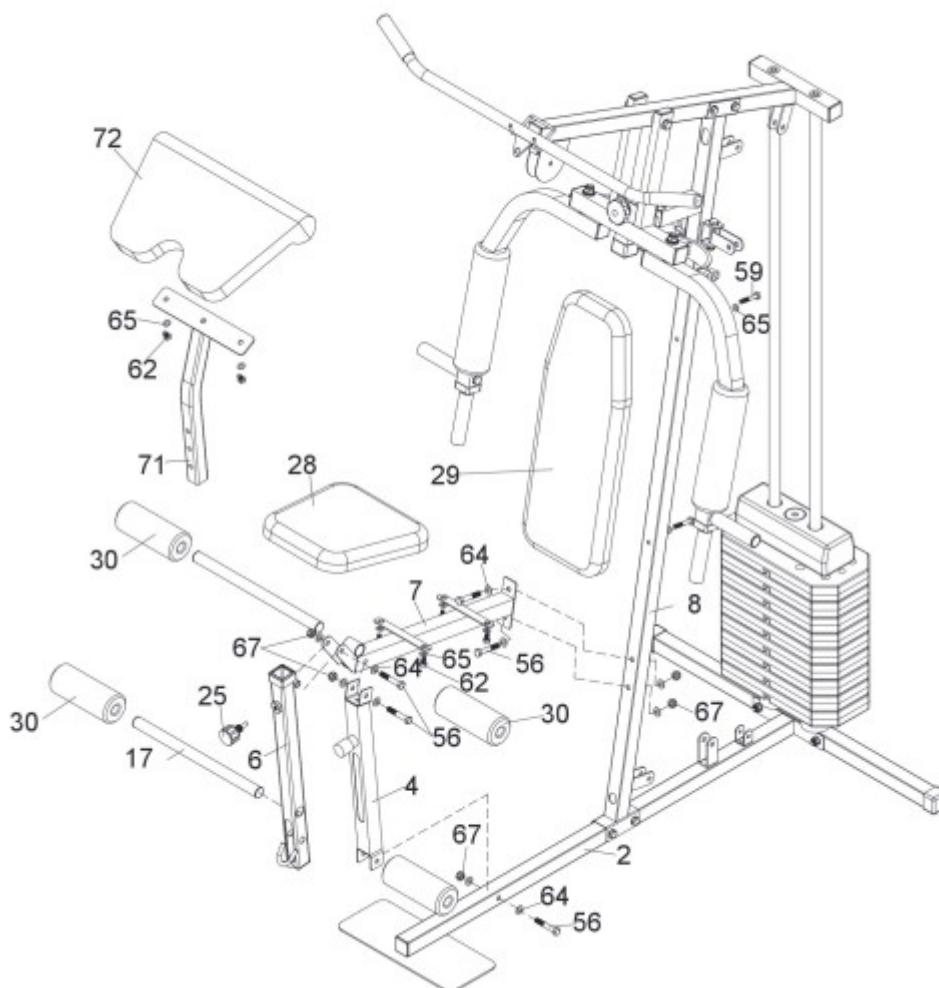
Poznámka: Pouzdra (38) jsou již předmontovaná na horním nosníku (9).

2. Odmontujte dvě matky M12 (66) a dvě podložky M12 (63) z levého (11) a pravého ramene na tlaky (12).
3. Připevněte pravé (12) a levé rameno na tlaky (11) na rám (10) pomocí dvou podložek M12 (63) a dvou matek M12 (66).

Poznámka: Pouzdra (39) jsou již na rámu na tlaky předmontovaná (10).

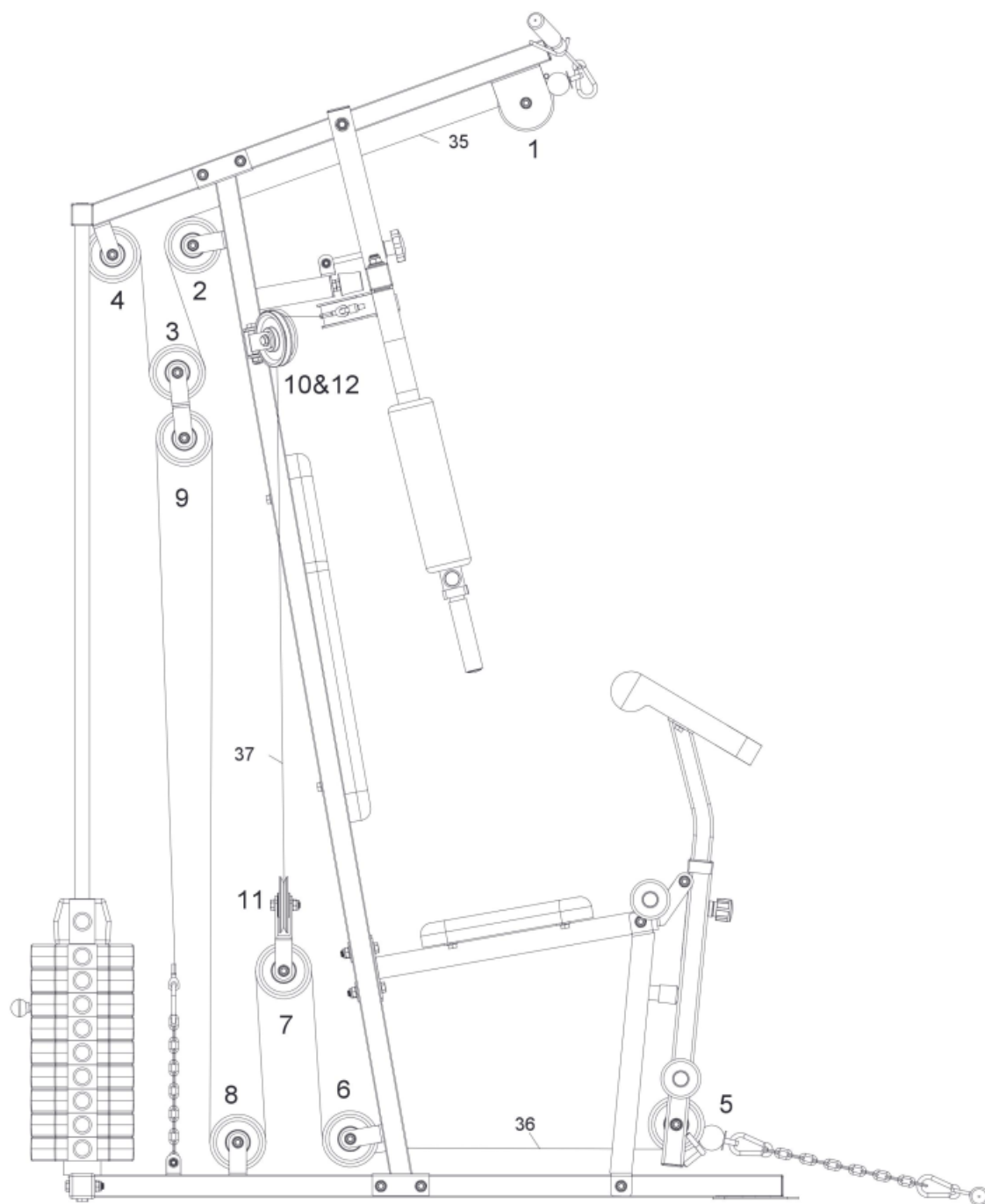
4. Nasuňte pěnové válce (31) na pravé (12) a levé rameno na tlaky (11).
5. Vyšroubujte dva šrouby M10×20mm (58) a dvě podložky M10 (64) z dlaňových madel (18).
6. Připevněte dlaňová madla (18) k levému (11) a pravému ramenu na tlaky (12) pomocí dvou šroubů M10×20mm (58) a dvou podložek M10 (64). Nasuňte gumovou krytku (46) na madla (18).
7. Nasuňte plastovou krytku (□38X∅26) (51) a gumovou krytku madla (46) na levé (11) a pravé rameno na tlaky (12).
8. Připevněte zajišťovací šroub (19) k nosnému rámu (8) pomocí jednoho šroubu M8×40mm (60), dvou podložek M8 (65) a jedné matky M8 (68).
9. Namontujte podložku (∅30X∅10.3) (69) a plastovou matku (34) na zajišťovací šroub (19).

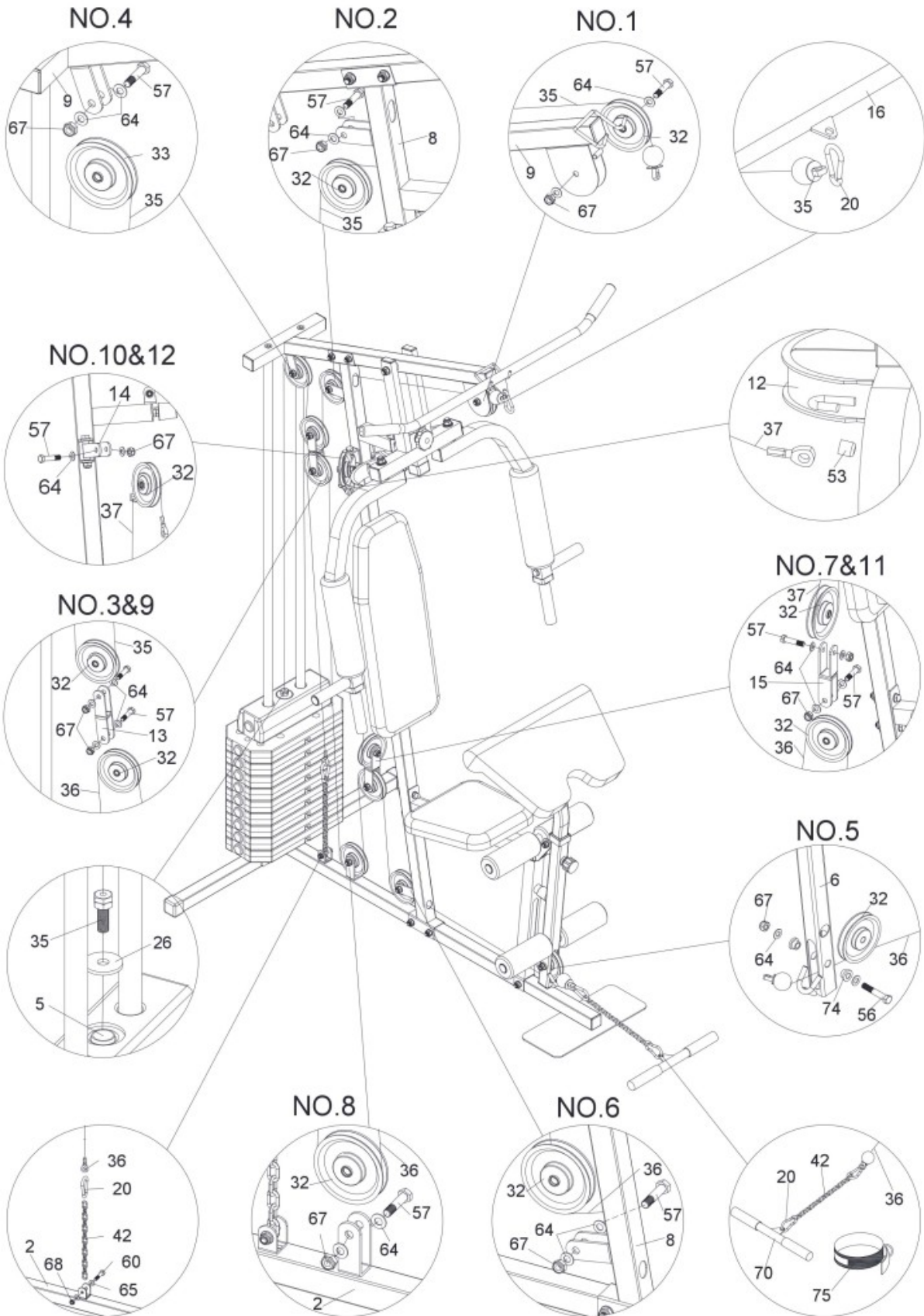
## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 5



1. Připevněte zádivou opěrku (29) k nosnému rámu (8) pomocí dvou šroubů M8×50mm (59) a dvou podložek M8 (65).
2. Připevněte svislý sedlový rám (4) k přednímu rámu (2) pomocí jednoho šroubu M10×60mm (56), dvou podložek M10 (64) a jedné matky M10(67).
3. Připevněte horizontální sedlový rám (7) ke svislému sedlovému rámu (4) a nosnému rámu (8) pomocí tří šroubů M10×60mm (56), šesti podložek M10 (64) a tří matek M10 (67).
4. Připevněte sedák (28) k horizontálnímu rámu (7) pomocí čtyř šroubů M8×15 mm (62) a čtyř podložek M8 (65).
5. Připevněte adaptér předkopávání (6) k horizontálnímu rámu (7) pomocí jednoho šroubu M10×60mm (56), dvou podložek M10 (64) a jedné matky M10 (67).
6. Připevněte nosné trny pěnových válců (17) do adaptéru předkopávání (6) a horizontálního sedlového rámu (7).
7. Navlékněte pěnové válce (30) na nosné trny (17)
8. Připevněte bicepsovou opěrku (72) k rámu bicepsové opěrky (71) pomocí dvou šroubů M8x15mm (62) a dvou podložek M8 (65).
9. Připojte rám bicepsové opěrky (71) k adaptéru předkopávání (6), pomocí aretačního šroubu (25), který je již předmontován.

# NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 6





### **1. Začněte horním lankem (35)**

- a) Provlékněte horní lano dle přiloženého schématu.
- b) Připevněte kladku č.1 (32) na horní nosník (9) pomocí šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a jedné matky M10 (67).
- c) Připevněte kladku č.2 (32) k nosnému rámu (8) pomocí šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a jedné matky M10 (67).
- d) Připevněte kladku č.4 (33) na horní nosník (9) pomocí šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a jedné matky M10 (67).
- e) Zavěste kladku č.3 (32) na horní lano (35) pomocí držáku kladky (13), šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64), a matky M10 (67).
- f) Na druhý konec horního lana (35) připojte adaptér horní kladky (16) pomocí karabiny (20)
- g) Nasadte plastovou podložku (26) na konec horního lana (35) a lano zašroubujte do středové osy nastavení zátěže (5).

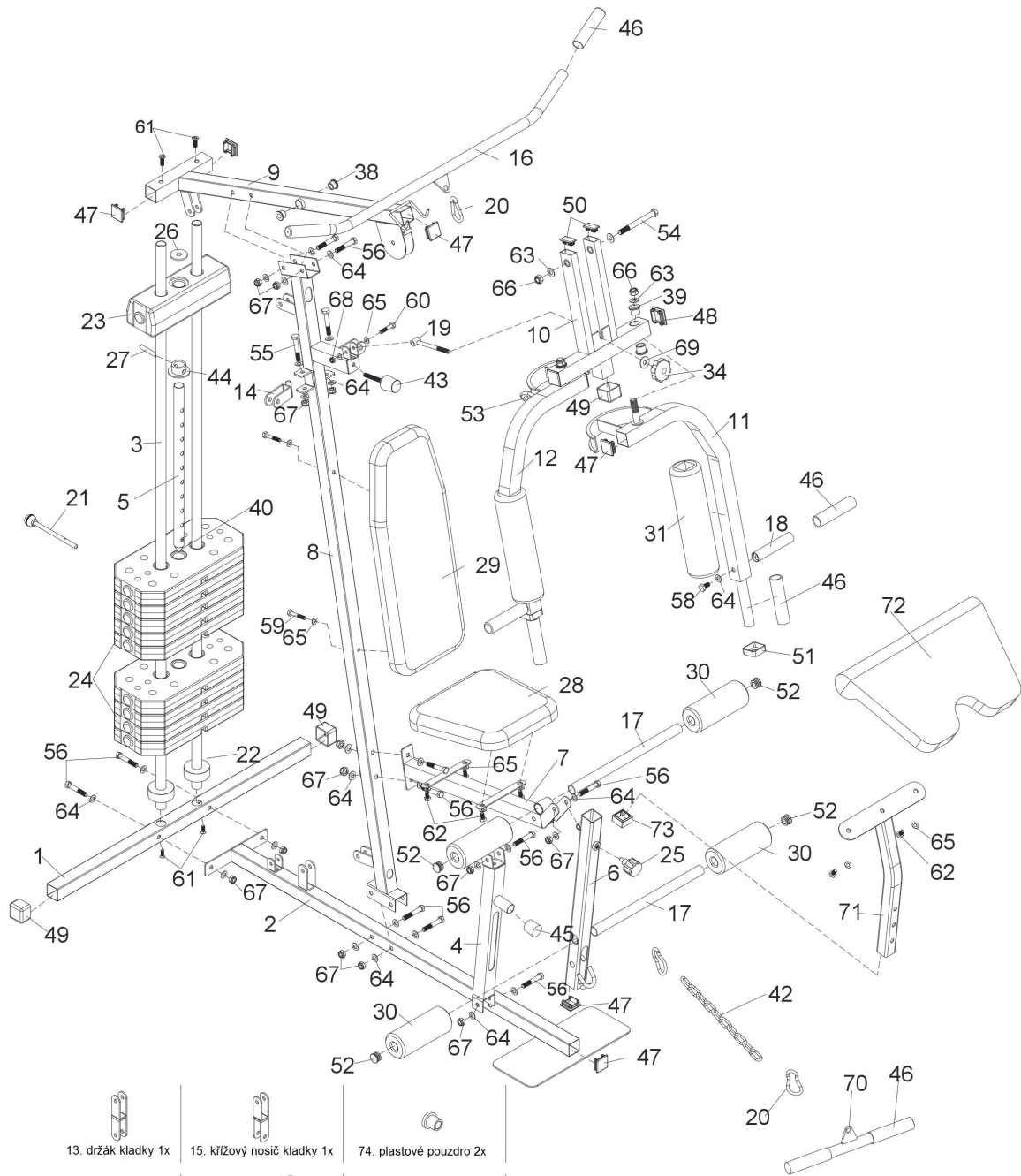
### **2. Kladková soustava PECK-DECK**

- a) Navlékněte oba konce lana (37) na levé (11) a pravé (12) rameno a zajistěte plastovou krytkou (53).
- b) Připevněte kladky č.10 a 12 (32) do držáku kladek (14) pomocí dvou šroubů M10x45mm (57), čtyř podložek M10 (64) a dvou matek M10 (67).
- c) Zavěste kladku č.11 (32) pomocí křížového nosiče kladek (15) na lano za použití šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a matky M10 (67).

### **3. Spodní lano (36)**

- a) Provlékněte spodní lano dle přiloženého schématu
- b) Připevněte kladku č.5 (32) a dvě plastová pouzdra (74) do adaptéru předkopávání (6) pomocí jednoho šroubu M10x60mm (56), dvou podložek M10 (64) a matky M10 (67).
- c) Připevněte kladku č.6 (32) na nosný rám (8) pomocí šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a matky M10 (67).
- d) Připevněte kladku č.7 (32) ke držáku kladky (15) pomocí šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a matky M10 (67).
- e) Připevněte kladku č.8 (32) k přednímu rámu (2) pomocí šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a matky M10 (67).
- f) Připevněte kladku č.9 (32) k držáku kladky (13) pomocí šroubu M10x45mm (57), dvou podložek M10 (64) a matky M10(67).
- g) Připevněte řetěz (42) k přednímu rámu (2) pomocí šroubu M8x40mm (60), dvou podložek M8(65), matky M8 (68).
- h) Připevněte konec spodního lana (36) k řetězu (42) pomocí karabiny (20) tak, aby byla všechna lana napnutá.
- i) Připojte adaptér dolní kladky (70) nebo kotníkový adaptér (75) na konec spodního lana (36) pomocí dvou karabin (20) a řetězu (42).

# PODROBNÉ SCHÉMA





## POKYNY KE CVIČENÍ

**VAROVÁNÍ:** Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Posouzení Vašeho stavu lékařem je obzvláště důležité, jste-li starší 35 let nebo trpíte jakýmkoli zdravotními obtížemi. Následující pokyny Vám pomohou rozvrhnout cvičební program. Pro konkrétní informace o cvičení si poříďte vhodnou knihu nebo se poraďte s lékařem. Pro dosažení dobrých výsledků je nutné dodržovat správné stravování a mít dostatek odpočinku.

## PRŮBĚH CVIČENÍ

**Zahřívací fáze** – Během prvních 5-10 minut cvičení provádějte jednoduché cviky a cviky pro protažení těla. Během této fáze by mělo dojít ke zvýšení tělesné teploty, tepové frekvence a 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.

## DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

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



### **1. Předklon ke špičce chodidel**

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



### **2. Protážení kolenních šlach**

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



### **3. Protážení lýtek a Achillových šlach**

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



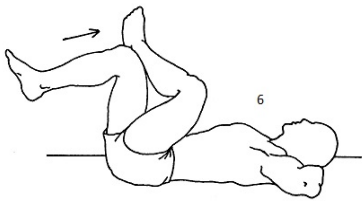
### **4. Protážení kvadricepsu**

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



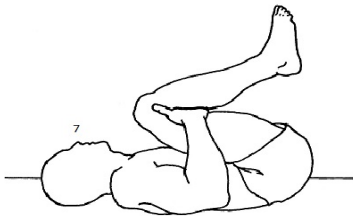
### **5. Protážení vnitřní strany stehna**

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



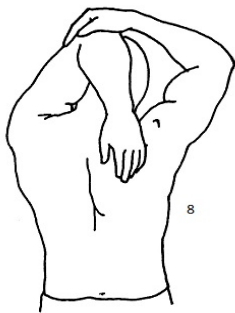
### **6. Protážení ohýbačů kyčlí, hýžd'ové svaly**

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



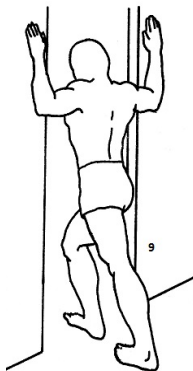
### **7. Protážení spodní části trupu – bederní oblast**

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



### **8. Protážení tricepsových svalů**

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



### **9. Protážení prsních svalů**

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

## ÚDRŽBA

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

## NAKLÁDÁNÍ S ODPADY



**OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ** - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu

nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

## COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost TRINTECO, s. r. o. se sídlem Antala Staška 2027/77, 140 00 Praha 4, I.Č. 05254175, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Městským soudem v Praze oddíl C, vložka 260739.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není. „Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní, nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

#### **Záruční doba**

Prodávající poskytuje kupujícímú-spotřebiteli záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá jiná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

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

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

#### **Reklamační řád**

##### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen dodané zboží prohlédnout co nejdříve po jeho dodání. Kupující musí zboží prohlédnout, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou případně dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se záruka nevztahuje (nebyly splněny podmínky záruky, závada se neprojevila, byla nahlášena omylem, apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající přezkoumáním zjistí, že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s touto neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za nové. Prodávající, se souhlasem kupujícího, je oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci ve lhůtě, nejpozději do 30 dnů, od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuto jinak. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

## OBSAH

Bezpečnostné opatrenia .....	3
Pred začatím cvičenia .....	4
Zoznam dielov .....	5
Návod na montáž – krok č. 1 .....	7
Návod na montáž – krok č. 2 .....	9
Návod na montáž – krok č. 3 .....	10
Návod na montáž – krok č. 4 .....	11
Návod na montáž – krok č. 5 .....	12
Návod na montáž – krok č. 6 .....	13
Podrobná schéma .....	16
Pokyny k cvičeniu .....	17
Odporúčané cviky na natiahnutie .....	18
Údržba .....	20
Nakladanie s odpadmi .....	20
Copyright – autorské práva .....	20
Záručné podmienky, reklamácia .....	20

Video verziu návodu môžete nájsť tiež na Youtube: <https://youtu.be/OWK8B9rjmnc>

## BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

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

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

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

Prístroj môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. Výhradne pre domáce využitie a pre telesný tréning dospelých, zdravých osôb. Každé iné použitie je neprípustné a môže byť nebezpečné či spôsobiť poškodenie stroja. Výrobca nemôže byť zodpovedný za škody spôsobené užívaním, ktoré nie je v súlade s určením prístroja. Ak bude niektorá časť poškodená alebo opotrebovaná alebo sa počas tréningu objavia znepokojujúce zvuky, okamžite prerušte tréning. Nepoužívajte zariadenie kým nebude porucha odstránená.

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

Pri montáži zariadenia je potreba presne dodržiavať návod a používať len časti, ktoré patria k zariadeniu. Pred začatím montáže je potrebné skontrolovať, či všetky časti, ktoré sú v zozname, boli dodané. Poškodené konštrukčné diely môžu obmedziť vašu bezpečnosť a životnosť posilňovacej veže. Vymeňte preto ihneď poškodené alebo opotrebované súčiastky a odstavte prístroj z prevádzky až do vykonania potrebných opráv. Používajte v prípade potreby iba originálne náhradné diely.

Preveďte 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 krytiiek. Obojručné madlo by malo byť vždy odložené do háčikov na stĺpikoch. Ak bude treba naniesť na niektorý z dielov mazivo, odporúčame mazivo na báze lítia.

Pred začatím tréningu si nechajte svojím osobným lekárom objasniť, či ste pre tréning s týmto prístrojom zdravotne disponovaný. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.

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

Osoby s postihnutím a akýmkoľvek hendikepom nemôžu posilňovaciu vežu používať bez lekárskeho povolenia a bez kvalifikovaného dohľadu.

K cvičeniu používajte vhodný odev a športovú obuv. Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi.

**Na posilňovacej veži môže súčasne cvičiť iba jedna osoba.**

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

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

Neskladujte 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.







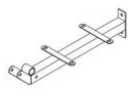

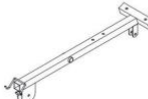
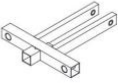


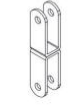










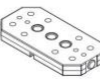


























Pri premiestňovaní veže by mali byť prítomné 2 dospelé osoby.

## **PRED ZAČATÍM CVIĚNIA**


























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



## ZOZNAM DIELOV

1  Základní rám 1 ks	2  Přední rám 1 ks	3  Vodící tyč 2 ks	4  Svislý sedlový rám 1 ks	5  Středová osa 1 ks
6  Adaptér předkopávání 1 ks	7  Horizontální sedlový rám 1 ks	8  Nosný rám 1 ks	9  Horní nosník 1 ks	10  Rám pro tlaky 1 ks
11  levý rám na tlaky 1 ks	12  pravý rám na tlaky 1 ks	13  držák kladky 1 ks	14  držák kladky 1 ks	15  křížový nosič kladky 1 ks
16  adaptér horní kladky 1 ks	17  nosný trn pěnových válců 2 ks	18  dlaňové madlo 2 ks	19  zajišťovací šroub 1 ks	20  karabina 4 ks
21  kolík pro nastavení zátěže 1 ks	22  plastový kroužek 2 ks	23  vrchní zátěžová cihla 1 ks	24  zátěžová cihla 9 ks	25  aretační kolík 1 ks
26  podložka 1 ks	27  zajišťovací kolík 1 ks	28  sedák 1 ks	29  zádová opěrka 1 ks	30  pěnový válec 4 ks
31  pěnový válec 2 ks	32  kladka (3,5") 11 ks	33  Velká kladka (4") 1 ks	34  plastová matka 1 ks	35  horní lano 1 ks
36  spodní lano 1 ks	37  spojovací lano 1 ks	38  pouzdro (malé) 2 ks	39  pouzdro (velké) 4 ks	40  zakončení trnu nastavení zátěže 1 ks
41  imbusový klíč 1 ks	42  řetěz 2 ks	43  aretační kolík 1 ks	44  plastový mezovací kroužek 1 ks	45  kulatá krytka 25 mm 1 ks
46  gumová krytka madla 8 ks	47  38 mm krytka 7 ks	48  40 mm krytka 2 ks	49  38 mm krytka 3 ks	50  20x40mm krytka 2 ks

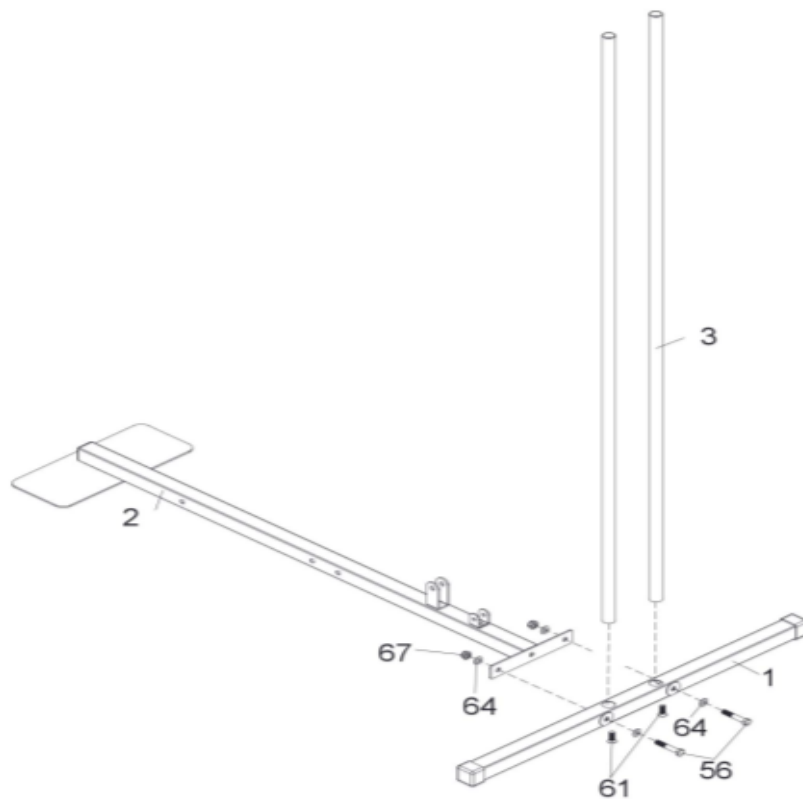
## ZOZNAM DIELOV

<p>51</p>  <p>plastová krytka (38X 26) 2 ks</p>	<p>52</p>  <p>25 mm krytka 4 ks</p>	<p>53</p>  <p>plastová krytka 2 ks</p>	<p>54</p>  <p>šroub M12x120mm 1 ks</p>	<p>55</p>  <p>šroub M10x65mm 2 ks</p>
<p>56</p>  <p>šroub M10x60mm 12 ks</p>	<p>57</p>  <p>šroub M10x45mm 11 ks</p>	<p>58</p>  <p>šroub M10x20mm 2 ks</p>	<p>59</p>  <p>šroub M8x50mm 2 ks</p>	<p>60</p>  <p>šroub M8x40mm 2 ks</p>
<p>61</p>  <p>šroub M10x25mm 4 ks</p>	<p>62</p>  <p>šroub M8x15mm 6 ks</p>	<p>63</p>  <p>podložka M12 4 ks</p>	<p>64</p>  <p>podložka M10 52 ks</p>	<p>65</p>  <p>podložka M8 12 ks</p>
<p>66</p>  <p>matka M12 3 ks</p>	<p>67</p>  <p>matka M10 25 ks</p>	<p>68</p>  <p>matka M8 2 ks</p>	<p>69</p>  <p>podložka (30X 10.3) 1 ks</p>	<p>70</p>  <p>adaptér spodní kladky 1 ks</p>
<p>71</p>  <p>rám bicepové opěrky 1 ks</p>	<p>72</p>  <p>bicepsová opěrka 1 ks</p>	<p>73</p>  <p>krytka (38*34mm) 1 ks</p>	<p>74</p>  <p>plastové pouzdro 2 ks</p>	<p>75</p>  <p>kotníkový adaptér 1 ks</p>

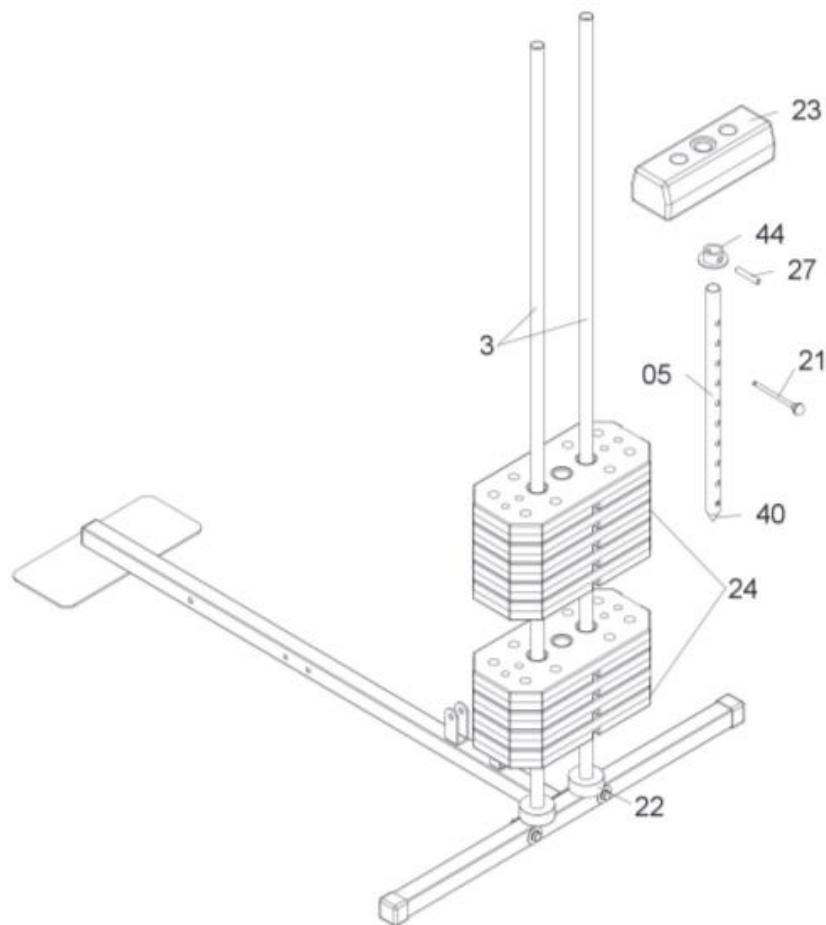


**ODPORÚČANIE:** SKRUTKU UCHYTENIA AKÝCHKOL'VEK KLADIEK CITLIVO DOTIAHNITE TAK ABY KLADKA NEBOLA PRÍLIŠ ZOVRETÁ A MOHLA SA VOĽNE OTÁČAŤ S HMATATEĽNOU MALOU AXIÁLNOU VÔĽOU

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

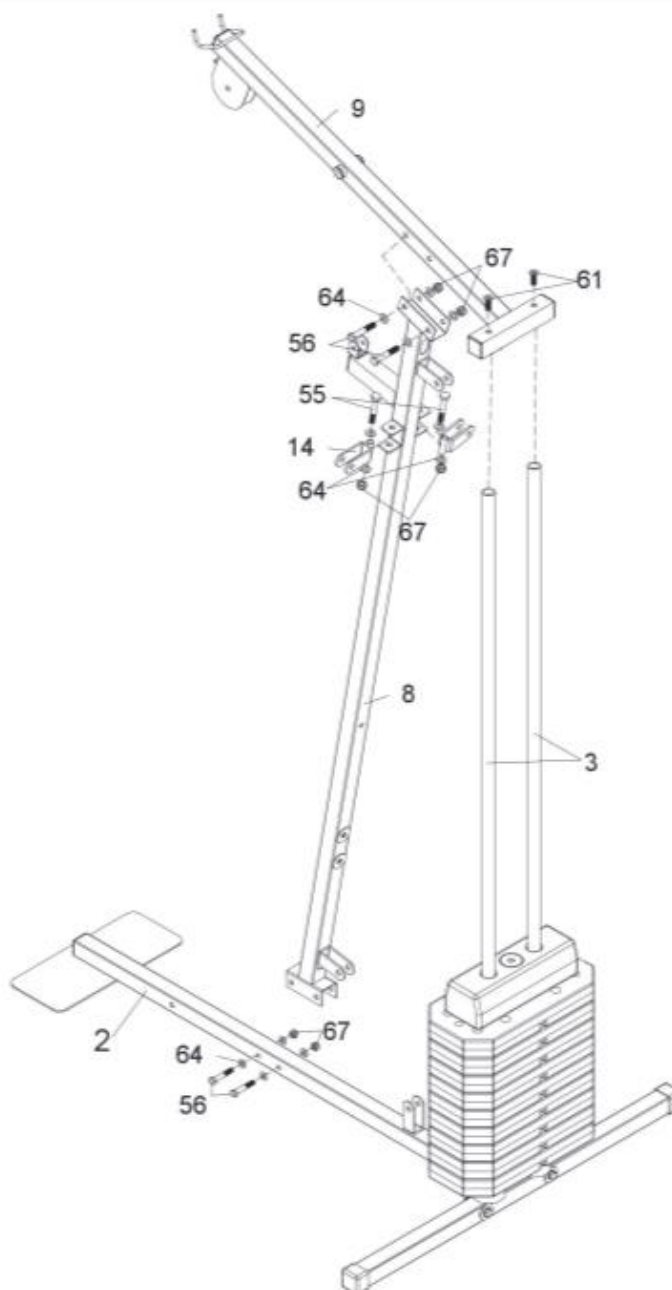


1. Vyskrutkujte dve predmontované skrutky M10 × 25mm (61) z vodiacich tyčí (3).
2. Vložte dve vodiace tyče (3) do zadného základného rámu (1) a pripevnite za použitia dvoch skrutiek M10 × 25mm (61).
3. Primontujte predný rám (2) k zadnému rámu (1) za použitia dvoch skrutiek M10 × 60mm (56), štyroch podložiek M10 (64) a dvoch matiek M10 (67).



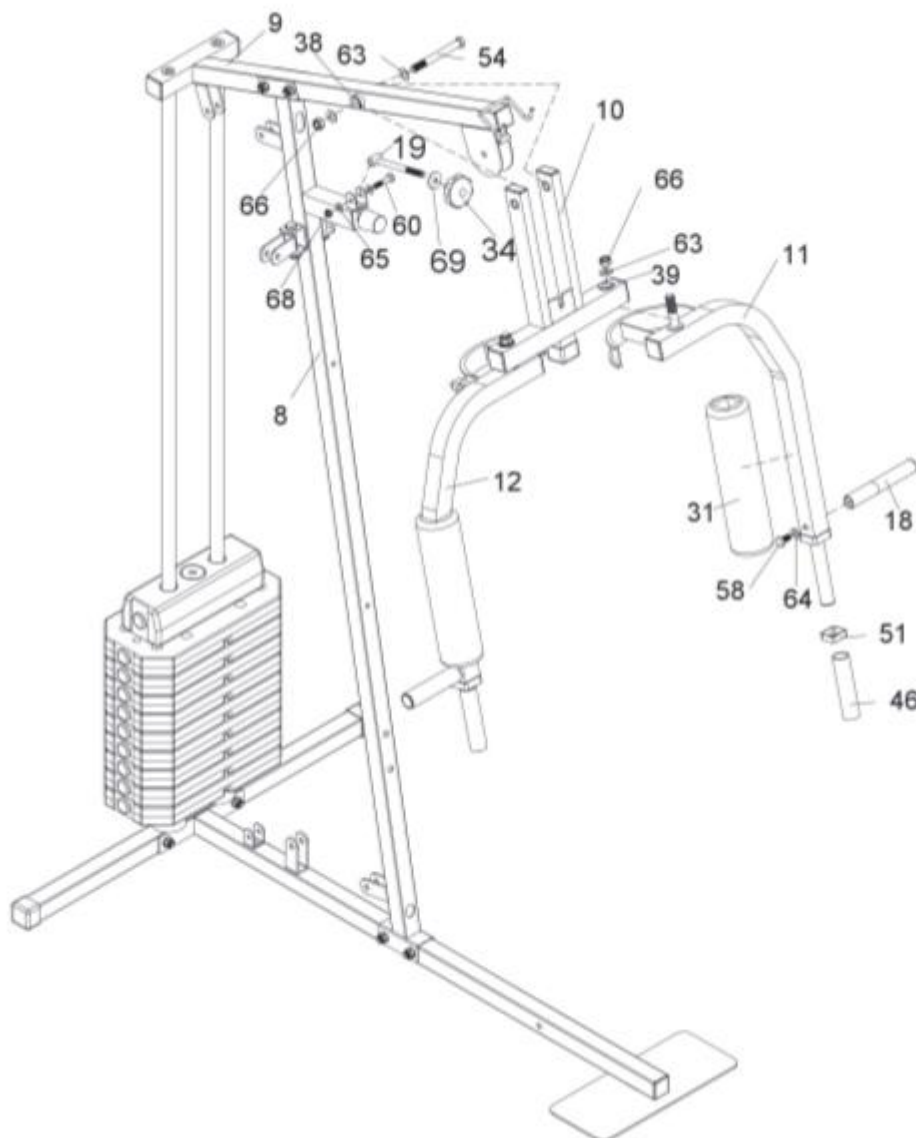
1. Navlečte dva plastové krúžky (22) na vodiace tyče (3).
2. Nasadte záťažové tehly (24) na vodiace tyče (3)
3. Nasadte plastový vymedzovací krúžok (44) na stredovú os (5) a pripevnite ho zaistovacím kolíkom (27).
4. Vložte stredovú os (5) do stredového otvoru záťažových tehál (24).
5. Vrchnú záťažovú tehlu (23) nasuňte na stredovú os (5).
6. Vložte kolík pre nastavenie záťaže (21) do ľubovoľného otvoru stredovej osi (5) v záťažových tehách (24).

## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 3



1. Pripevnite nosný rám (8) k základnému rámu (2) za použitia dvoch skrutiek M10 × 60mm (56), štyroch podložiek M10 (64) a dvoch matíc M10 (67).
2. Odstráňte dve skrutky M10 × 25mm (61) z vodiacich tyčí (3).
3. Pripevnite horný nosník (9) k vodiacim tyčiam (3) pomocou dvoch skrutiek M10 × 25mm (61).
4. Pripevnite horný nosník (9) k nosnému rámu (8) pomocou dvoch skrutiek M10 × 60mm (56), štyroch podložiek M10 (64) a dvoch matíc M10 (67).
5. Pripevnite držiaky kladky (14) na nosný rám (8) pomocou dvoch skrutiek M10 × 65mm (55), štyroch podložiek M10 (64) a dvoch matíc M10 (67).

## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 4



1. Primontujte rám na tlaky (10) na horný nosník (9) pomocou skrutky M12 × 120mm (54), dvoch podložiek M12 (63) a jednej matky M12 (66).

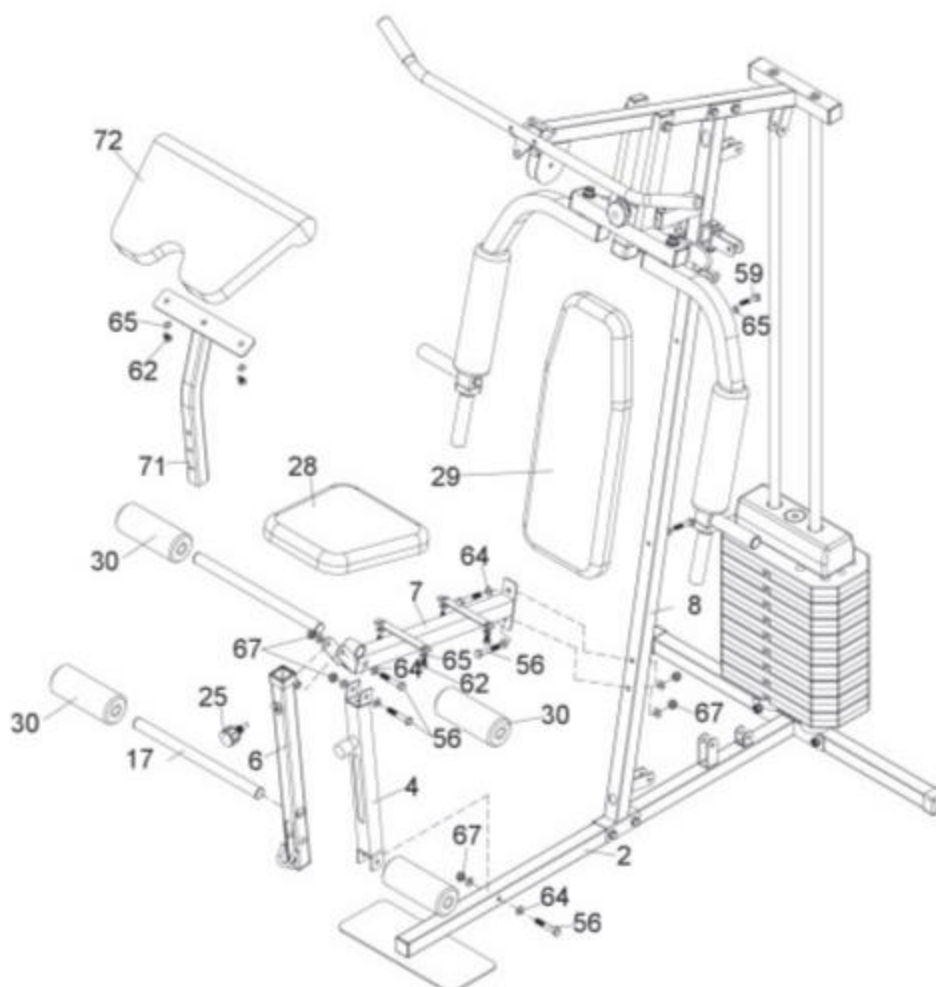
Poznámka: Puzdrá (38) sú už predmontovaná na hornom nosníku (9).

2. Odmontujte dve matky M12 (66) a dve podložky M12 (63) z ľavého (11) a pravého ramena na tlaky (12).  
3. Pripevnite pravé (12) a ľavé rameno na tlaky (11) na rám (10) pomocou dvoch podložiek M12 (63) a dvoch matiek M12 (66).

Poznámka: Puzdrá (39) sú už na ráme na tlaky predmontovaná (10).

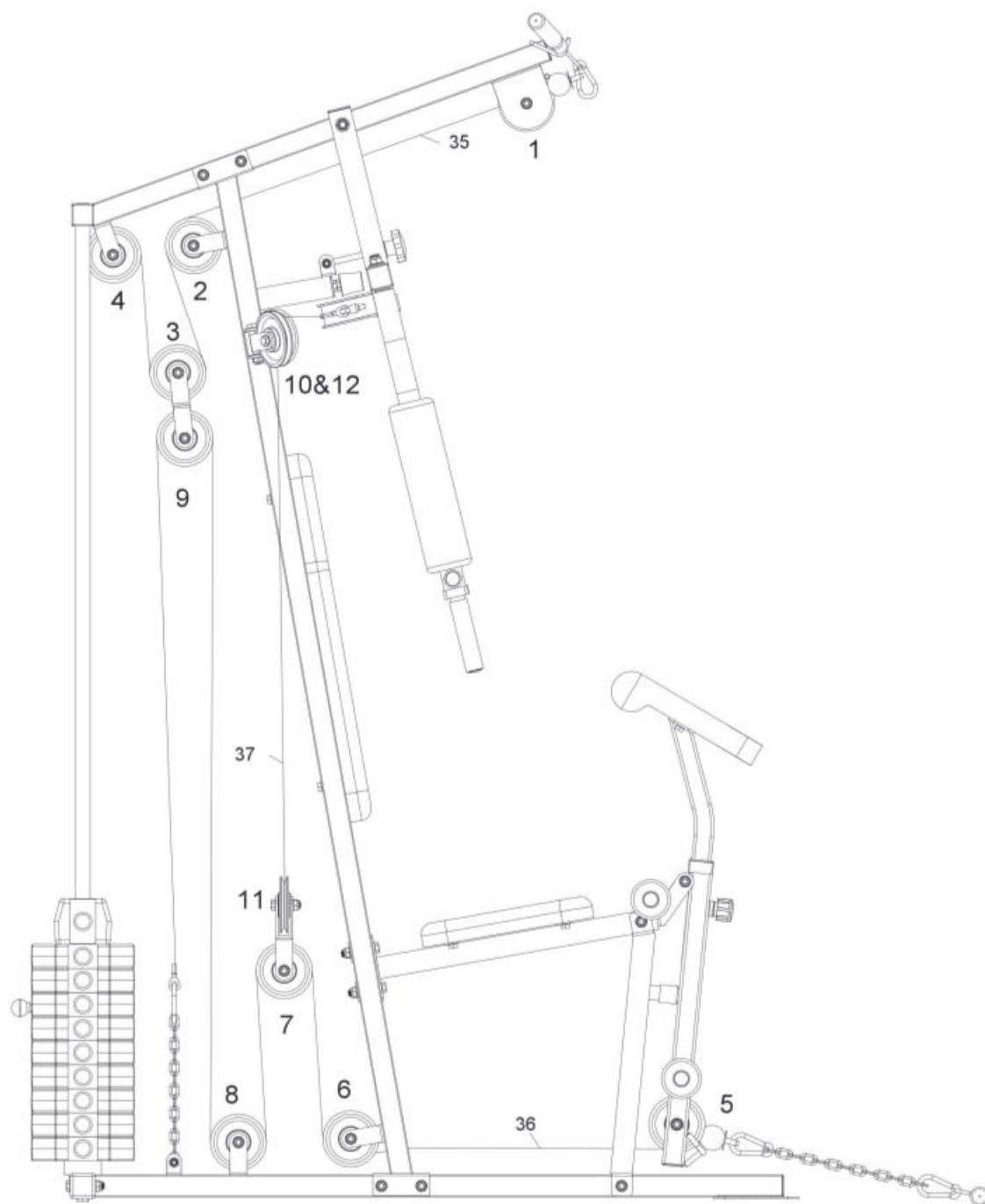
4. Nasuňte penové valce (31) na pravé (12) a ľavé rameno na tlaky (11).
5. Odstráňte dve skrutky M10 × 20mm (58) a dve podložky M10 (64) z dľaňových madiel (18).
6. Pripevnite dľaňové madlá (18) k ľavému (11) a pravému ramenu na tlaky (12) pomocou dvoch skrutiek M10 × 20mm (58) a dvoch podložiek M10 (64). Nasuňte gumovú krytku (46) na madlá (18).
7. Nasuňte plastovú krytku (□ 38X φ 26) (51) a gumovú krytku madla (46) na ľavé (11) a pravé rameno na tlaky (12).
8. Pripevnite zaisťovaciu skrutku (19) k nosnému rámu (8) pomocou jednej skrutky M8 × 40mm (60), dvoch podložiek M8 (65) a jednej matky M8 (68).
9. Namontujte podložku (∅30X∅10.3) (69) a plastovú matku (34) na zaisťovaciu skrutku (19).

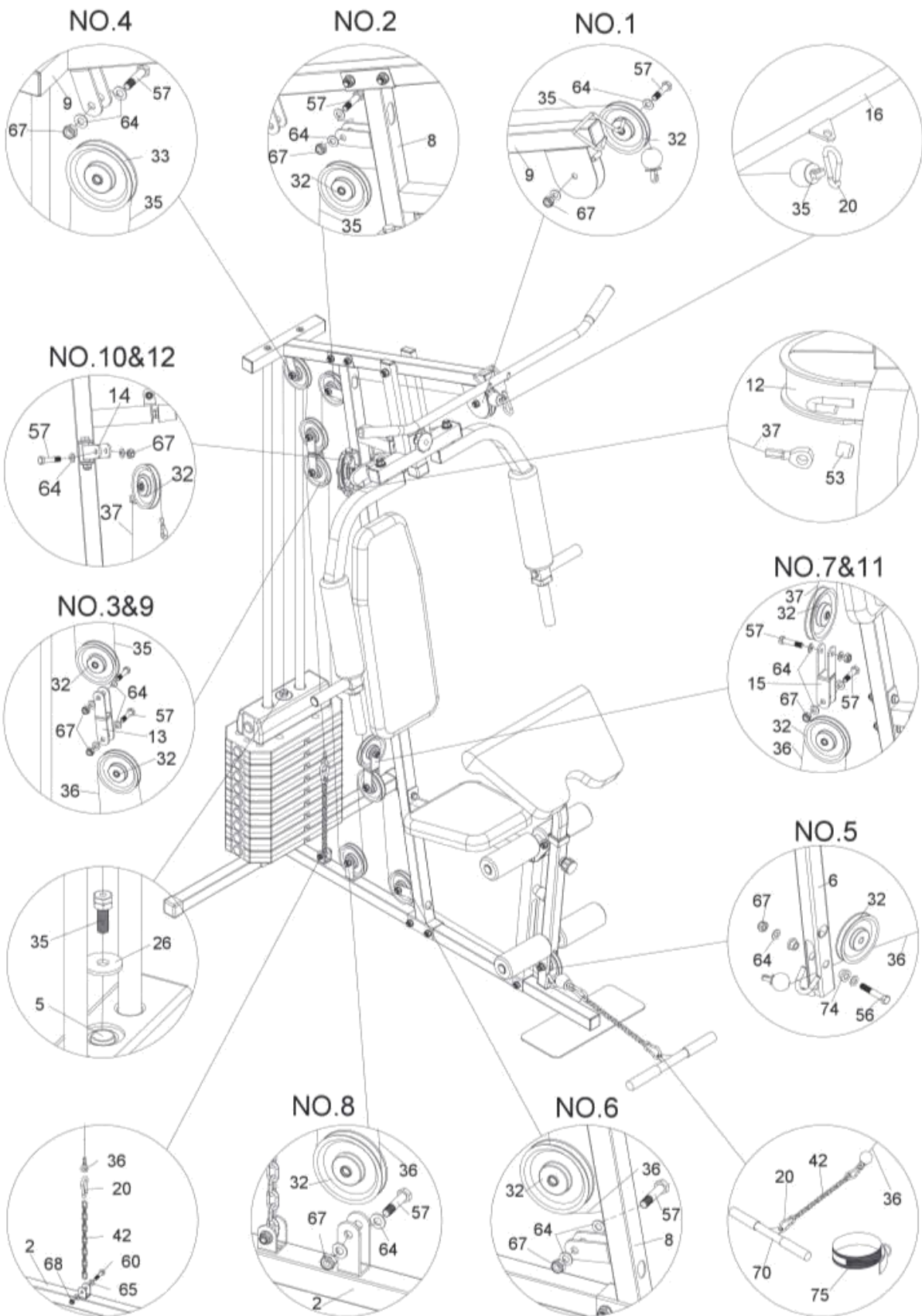
## NÁVOD NA MONTÁŽ – krok č. 5



1. Pripevnite chrbtovú opierku (29) k nosnému rámu (8) pomocou dvoch skrutiek M8 × 50mm (59) a dvoch podložiek M8 (65).
2. Pripevnite zvislý sedlový rám (4) k prednému rámu (2) pomocou jednej skrutky M10 × 60mm (56), dvoch podložiek M10 (64) a jednej matky M10 (67).
3. Pripevnite horizontálny sedlový rám (7) k zvislému sedlovému rámu (4) a nosnému rámu (8) pomocou troch skrutiek M10 × 60mm (56), šiestich podložiek M10 (64) a troch matiek M10 (67).
4. Pripevnite sedadlo (28) k horizontálnemu rámu (7) pomocou štyroch skrutiek M8 × 15 mm (62) a štyroch podložiek M8 (65).
5. Pripevnite adaptér predkopávania (6) k horizontálnemu rámu (7) pomocou jednej skrutky M10 × 60mm (56), dvoch podložiek M10 (64) a jednej matky M10 (67).
6. Pripevnite nosné trne penových valcov (17) do adaptéra predkopávania (6) a horizontálneho sedlového rámu (7).
7. Navlečte penové valce (30) na nosné trne (17)
8. Pripevnite bicepsovú opierku (72) k rámu bicepsovej opierky (71) pomocou dvoch skrutiek M8x15mm (62) a dvoch podložiek M8 (65).
9. Pripojte rám bicepsovej opierky (71) k adaptéru predkopávania (6), pomocou aretačnej skrutky (25), ktorý je už predmontovaný.







- a) Preveďte horné lano podľa priloženej schémy.
- b) Pripevnite kladku č.1 (32) na horný nosník (9) pomocou skrutky M10x45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a jednej matky M10 (67).
- c) Pripevnite kladku č.2 (32) k nosnému rámu (8) pomocou skrutky M10 × 45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a jednej matky M10 (67).
- d) Pripevnite kladku č.4 (33) na horný nosník (9) pomocou skrutky M10 × 45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a jednej matky M10 (67).
- e) Zaveste kladku č.3 (32) na horné lano (35) pomocou držiaka kladky (13), skrutky M10x45mm (57), dvoch podložiek M10 (64), a matky M10 (67).
- f) Na druhý koniec horného lana (35) pripojte adaptér hornej kladky (16) pomocou karabíny (20)
- g) Nasadte plastovú podložku (26) na koniec horného lana (35) a lano zaskrutkujte do stredovej osi nastavenia záťaž (5).

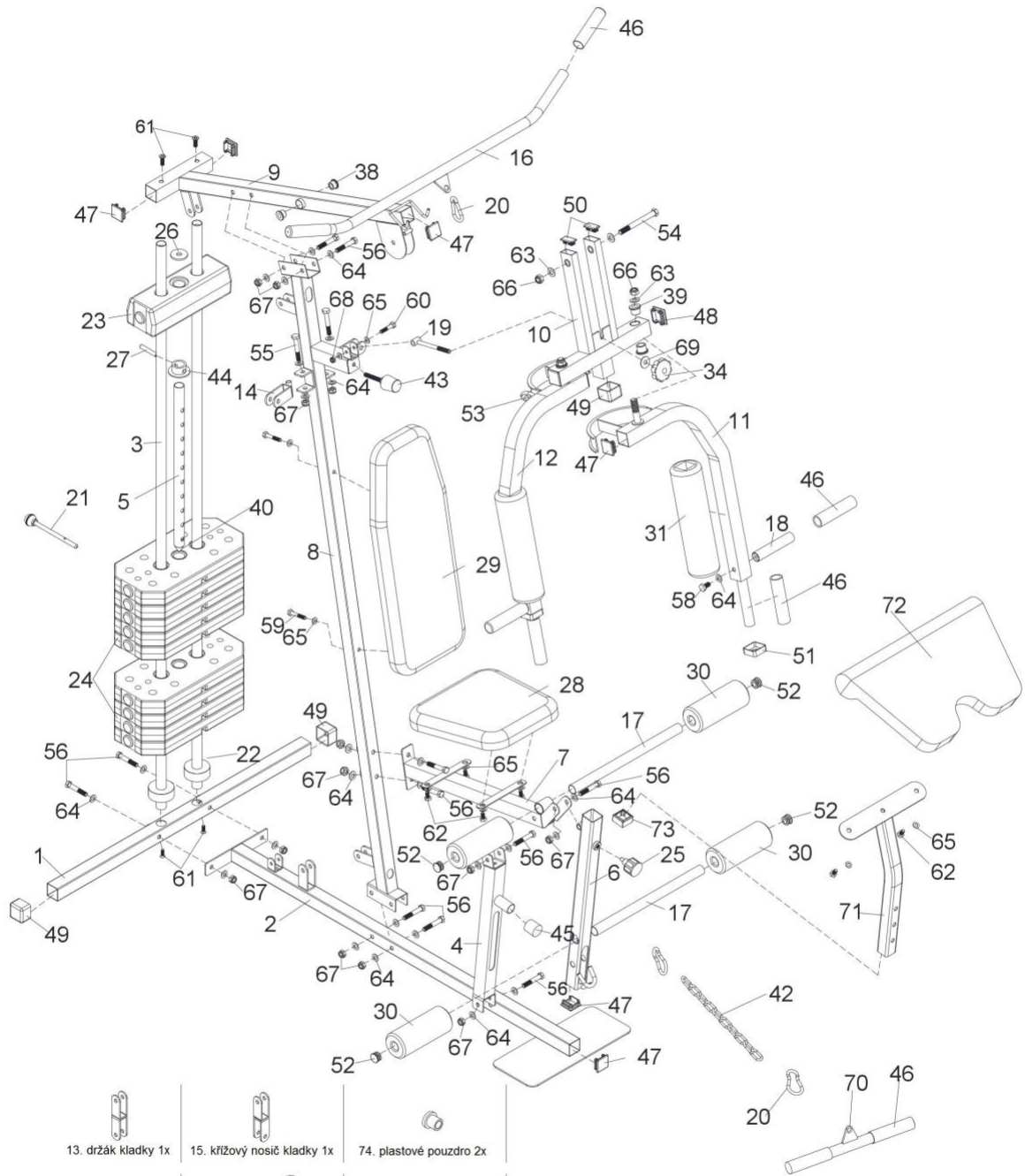
## **2. Kladková sústava PECK-DECK**

- a) Navlečte oba konce lana (37) na ľavé (11) a pravé (12) rameno a zaistite plastovou krytkou (53).
- b) Pripevnite kladky č.10 a 12 (32) do držiaka kladiek (14) pomocou dvoch skrutiek M10 × 45mm (57), štyroch podložiek M10 (64) a dvoch matiek M10 (67).
- c) Zaveste kladku č.11 (32) pomocou krížového nosiča kladiek (15) na lano za použitia skrutky M10 × 45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a matky M10 (67).

## **3. Spodný lano (36)**

- a) Preveďte spodné lano podľa priloženej schémy.
- b) Pripevnite kladku č.5 (32) a dve plastové puzdra (74) do adaptéra predkopávania (6) pomocou jednej skrutky M10 × 60mm (56), dvoch podložiek M10 (64) a matky M10 (67).
- c) Pripevnite kladku č.6 (32) na nosný rám (8) pomocou skrutky M10 × 45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a matky M10 (67).
- d) Pripevnite kladku č.7 (32) ku držiaku kladky (15) pomocou skrutky M10 × 45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a matky M10 (67).
- e) Pripevnite kladku č.8 (32) k prednému rámu (2) pomocou skrutky M10 × 45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a matky M10 (67).
- f) Pripevnite kladku č.9 (32) k držiaku kladky (13) pomocou skrutky M10 × 45mm (57), dvoch podložiek M10 (64) a matky M10 (67).
- g) Pripevnite reťaz (42) k prednému rámu (2) pomocou skrutky M8 × 40mm (60), dvoch podložiek M8 (65), matky M8 (68).
- h) Pripevnite koniec spodného lana (36) k reťazi (42) pomocou karabíny (20) tak, aby boli všetky laná napnuté.
- i) Pripojte adaptér dolnej kladky (70) alebo členkový adaptér (75) na koniec spodného lana (36) pomocou dvoch karabín (20) a reťaze (42).

# PODROBNÁ SCHÉMA



## POKYNY K CVIČENIU

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

## PRIEBEH CVIČENIA

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

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

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

## FREKVENCIA CVIČENIA

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

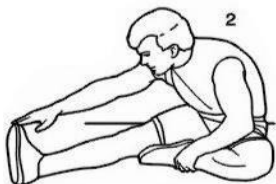
## ODPORÚČANÉ CVIK NA NATIAHNUTIE

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



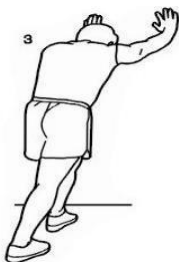
### **1. Predklon k špičke chodidla**

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



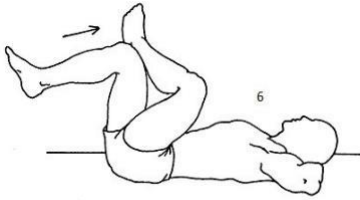
### **4. Pretiahnutie kvadricepsov**

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 zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x na každú nohu.



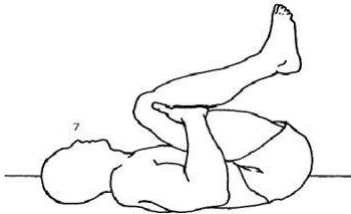
### **5. Pretiahnutie vnútornej strany stehna**

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 zotrvať, až kým napočítate do 19. Cvik opakujte aspoň 3x.



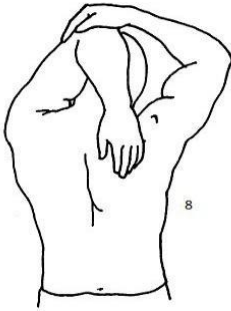
### **6. Pretiahnutie ohýbačov bedier, sedacie svaly**

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 lakťe držte celou plochou na zemi. V krajnej polohe zotrvať, kým napočítate do 19. Cvik opakujte na každú stranu aspoň 3x.



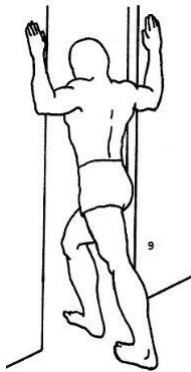
### **7. Pretiahnutie spodnej časti trupu - bedrovú oblasť**

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



### **8. Pretiahnutie tricepsových svalov**

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



### **9. Pretiahnutie prsných svalov**

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

## ÚDRŽBA

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

## NAKLADANIE S ODPADMI



**OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohlo byť

dôsledkom nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

## COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIA

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

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

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

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

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

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

### Záručné podmienky

#### **Záručná doba**

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



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

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

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

#### **Reklamačný poriadok**

##### **Postup pri reklamácií vady zbožia**

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

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

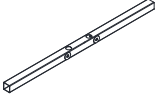
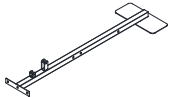
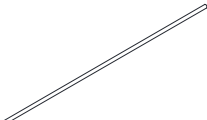
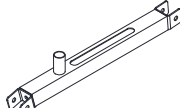
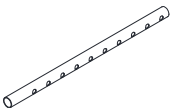

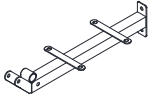
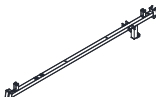
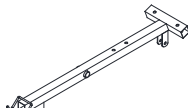
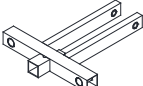
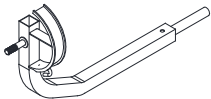
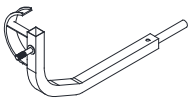





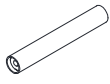




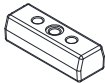
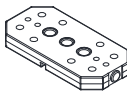




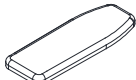

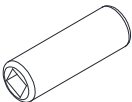


















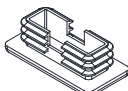
Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa záruka nevzťahuje (neboli splnené podmienky záruky, závala sa neprejavila, bola nahlásená omylom, a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto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

Pokiaľ predávajúci preskúmaním zistí, že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s touto neoprávnenou reklamáciou.




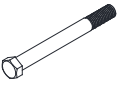
















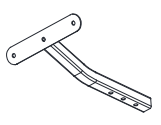
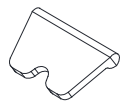



V prípade, že kupujúci reklamuje chyby tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, predávajúci odstráni vady formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za nové. Predávajúci, so súhlasom kupujúceho, je oprávnený dodať výmenou za závadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu v lehote, najneskôr do 30 dní, od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnuté inak. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Ak k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

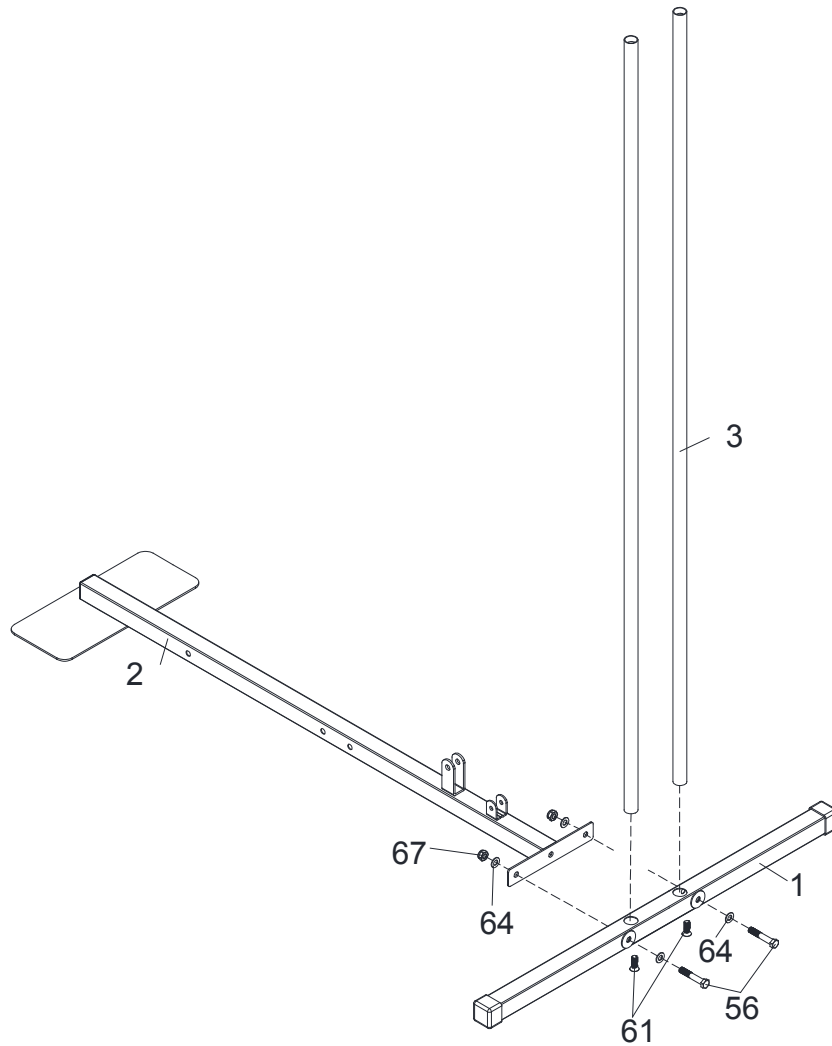
# PARTS LIST

1  Rear Base Frame 1pc	2  Front Base Frame 1pc	3  Weight Guide Tube 2pcs	4  Front Support Frame 1pc	5  Selector Shaft 1pc
6  Leg Extension Frame 1pc	7  Seat Base Frame 1pc	8  Support Frame 1pc	9  Upper Cross Beam 1pc	10  Press Bar 1pc
11  Left Butterfly Arm 1pc	12  Right Butterfly Arm 1pc	13  Pulley U 1pc	14  Single Pulley Block 2pcs	15  Reverse U 1pc
16  Lat Bar 1pc	17  Foam Tube 2pcs	18  Handle Tube 2pcs	19  Tobacco-pipe 1pc	20  Pothook 4pcs
21  Weight Selector Pin 1pc	22  Rubber Ring 2pcs	23  Top Weight Plate 1pc	24  Weight Plate 9pcs	25  Quick Knob 1pc
26  Plastic Washer 1pc	27  Selector Shaft Pin 1pc	28  Seat Cushion 1pc	29  Back Cushion 1pc	30  Leg Foam Roller 4pcs
31  Arm Foam Roller 2pcs	32  Pulley(3.5") 11pcs	33  Big Pulley (4") 1pc	34  Plum Blossom Nut 1pc	35  Upper Cable 1pc
36  Lower Cable 1pc	37  Butterfly Cable 1pc	38  Oil Bushing(small) 2pcs	39  Oil Bushing (big) 4pcs	40  Select Shaft End Cap 1pc
41  wrench 1pc	42  Chain 2pcs	43  Bumper 1pc	44  Selector Shaft Bushing 1pc	45  25mm Round Cap 1pc
46  Handle Grip 8pcs	47  38mm Square End Plug 7pcs	48  40mm Square End Plug 2pcs	49  38mm Square Cap 3pcs	50  20*40mm Square End Plug 2pcs

# PARTS LIST

<p><b>51</b></p>  <p>Middle-empty Plug (□38X ∅ 26) 2pcs</p>	<p><b>52</b></p>  <p>25mm Round End Plug 4pcs</p>	<p><b>53</b></p>  <p>Plastic Cover 2pcs</p>	<p><b>54</b></p>  <p>Hex Bolt M12X120mm 1pc</p>	<p><b>55</b></p>  <p>Hex Bolt M10X65mm 2pcs</p>
<p><b>56</b></p>  <p>Hex Bolt M10X60mm 12pcs</p>	<p><b>57</b></p>  <p>Hex Bolt M10X45mm 11pcs</p>	<p><b>58</b></p>  <p>Hex Bolt M10X20mm 2pcs</p>	<p><b>59</b></p>  <p>Hex Bolt M8X50mm 2pcs</p>	<p><b>60</b></p>  <p>Hex Bolt M8X40mm 2pcs</p>
<p><b>61</b></p>  <p>Bolt M10X25mm 4pcs</p>	<p><b>62</b></p>  <p>Hex Bolt M8X15mm 6pcs</p>	<p><b>63</b></p>  <p>M12 Washer 4pcs</p>	<p><b>64</b></p>  <p>M10 Washer 52pcs</p>	<p><b>65</b></p>  <p>M8 Washer 12pcs</p>
<p><b>66</b></p>  <p>M12 Nylon Nut 3pcs</p>	<p><b>67</b></p>  <p>M10 Nylon Nut 25pcs</p>	<p><b>68</b></p>  <p>M8 Nylon Nut 2pcs</p>	<p><b>69</b></p>  <p>Washer ( ∅ 30X ∅ 10.3 ) 1pc</p>	<p><b>70</b></p>  <p>Low Bar 1pc</p>
<p><b>71</b></p>  <p>Arm Cushion Support 1pc</p>	<p><b>72</b></p>  <p>Arm Cushion 1pc</p>	<p><b>73</b></p>  <p>Mid-empty Square Plug (□38*□34mm) 1PC</p>	<p><b>74</b></p>  <p>Plastic Bushing 2pcs</p>	<p><b>75</b></p>  <p>Ankle Strap 1pc</p>

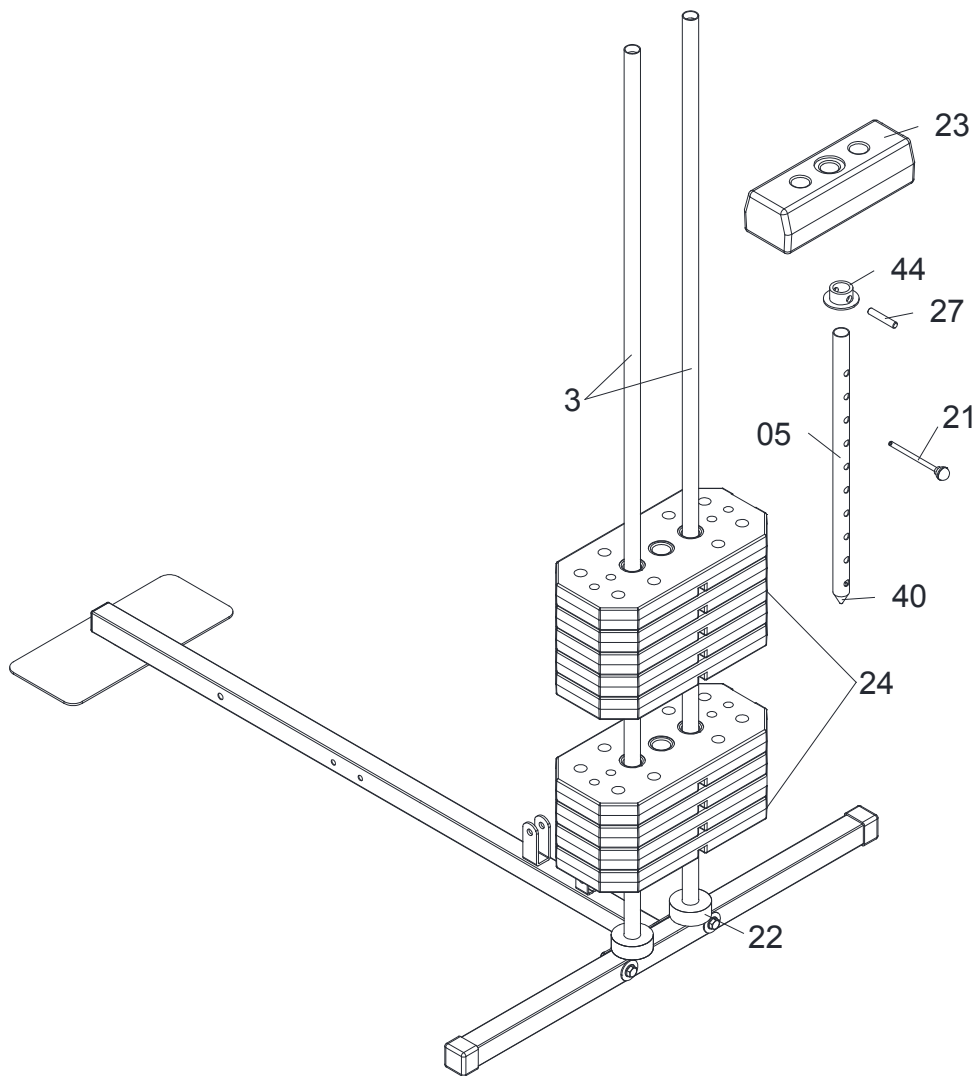
# ASSEMBLY INSTRUCTION



## STEP1:

1. Remove two Bolts M10×25mm(61) from two Weight Guide Tubes(3).
2. Insert the Weight Guide Tube(3) into the Rear Base Frame(1) using two Bolts M10×25mm (61).
3. Attach the Front Base Frame(2) to the Rear Base Frame(1) using two M10×60mm Hex Bolts(56), four M10 Washers(64) and two M10 Nylon Nuts(67).

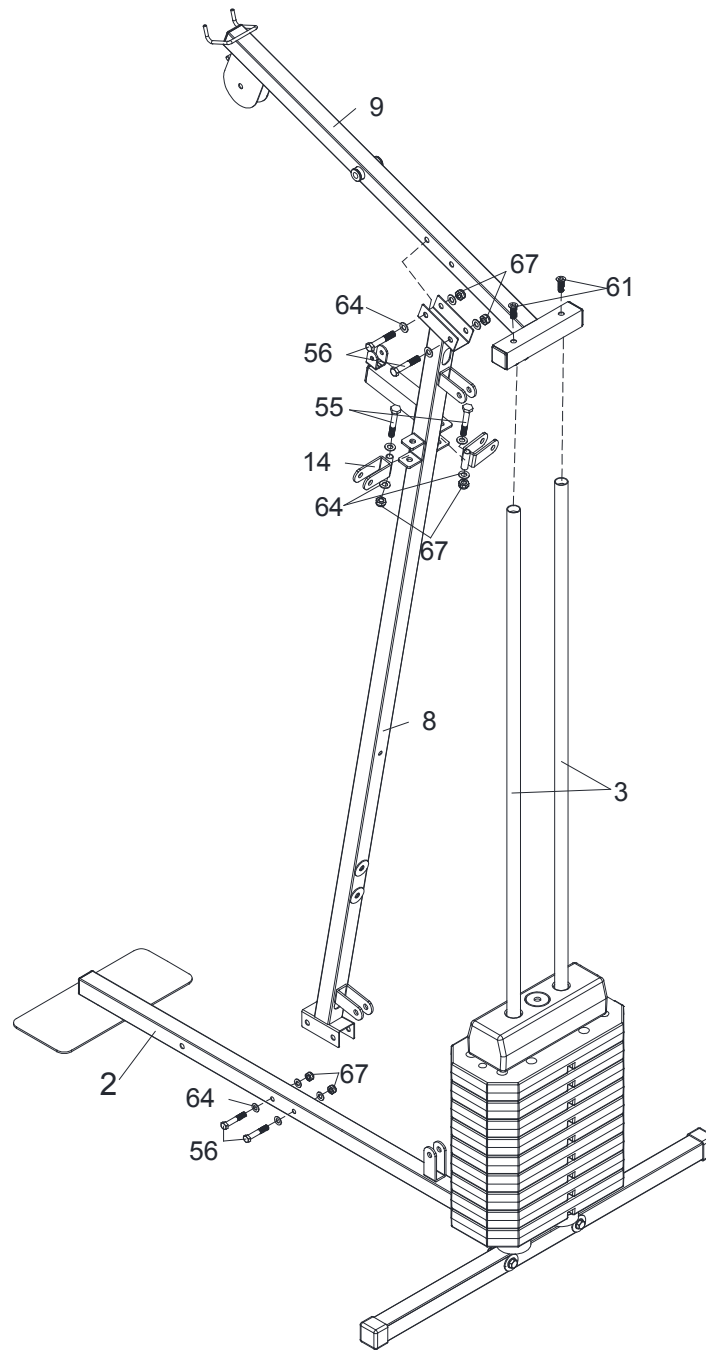
# ASSEMBLY INSTRUCTION



## STEP2:

1. Slide two Rubber Rings(22) onto two Weight Guide Tubes(3).
2. Slide nine Weight Plates (24) down the Weight Guide Tube(3).
3. Slide the Selector Shaft Bushing(44) down the Selector Shaft(5) at First hole fix with the Selector Shaft Pin(27).
4. Insert the Selector Shaft(5) into hole of the Weight Plate(24)..
5. Slide the Top Weight Plate(23) down the Selector Shaft(5).Insert the Weight Selector Pin(21) into hole of desired Weight.

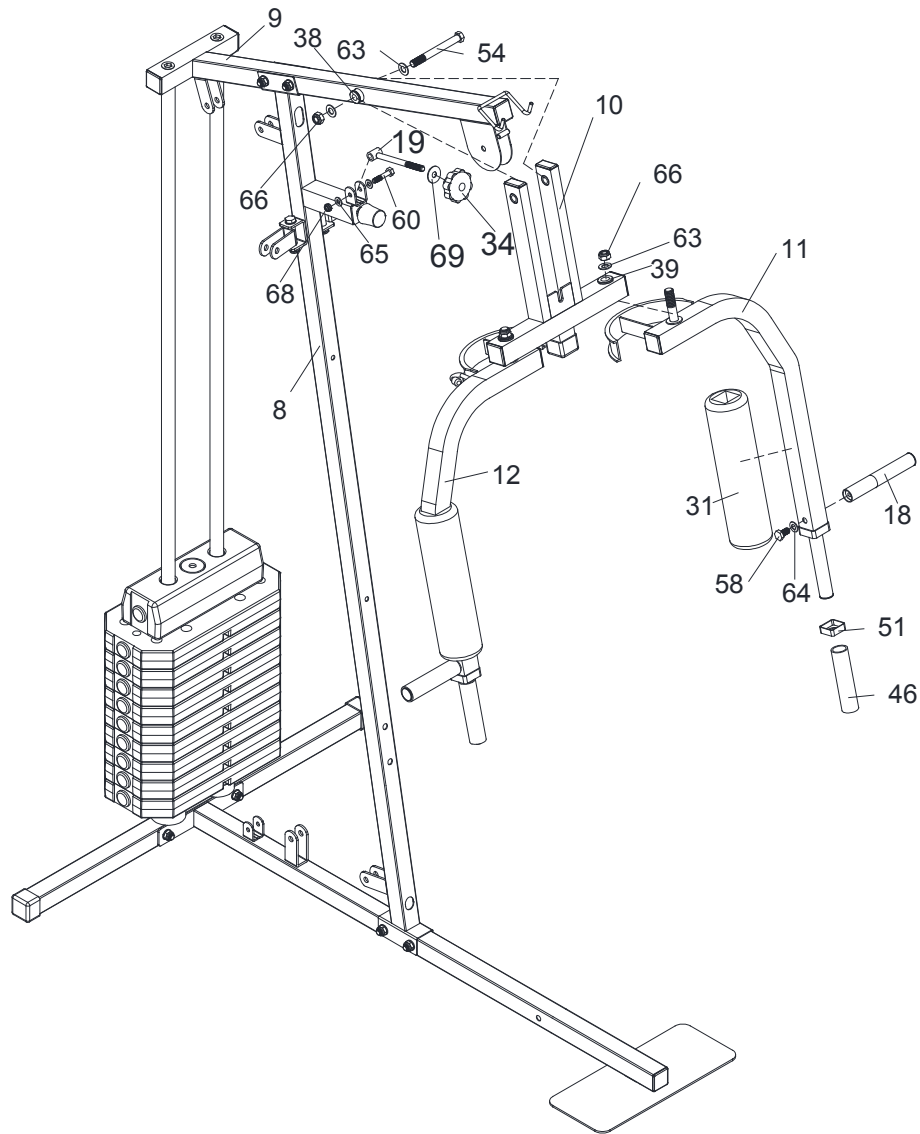
# ASSEMBLY INSTRUCTION



## STEP3:

1. Attach the Support Frame (8) to the Front Base frame(2) using two M10×60mm Hex Bolts(56), four M10 Washers(64) and two M10 Nylon Nuts(67).
2. Remove two Bolt M10×25mm(61) from two Weight Guide Tubes(3).
3. Attach the Upper Cross Beam(9) to the two Weight Guide Tubes(3) using two Bolts M10×25mm(61).
4. Attach the Upper Cross Beam(9) to the Support Frame(8) using two M10×60mm Hex Bolts(56), four M10 Washers(64) and two M10 Nylon Nuts(67).
5. Attach the two Single Pulley Blocks(14) to the Support Frame(8) using two M10×65mm Hex Bolts(55), four M10 Washers(64) and two M10 Nylon Nuts(67).

# ASSEMBLY INSTRUCTION



## STEP4:

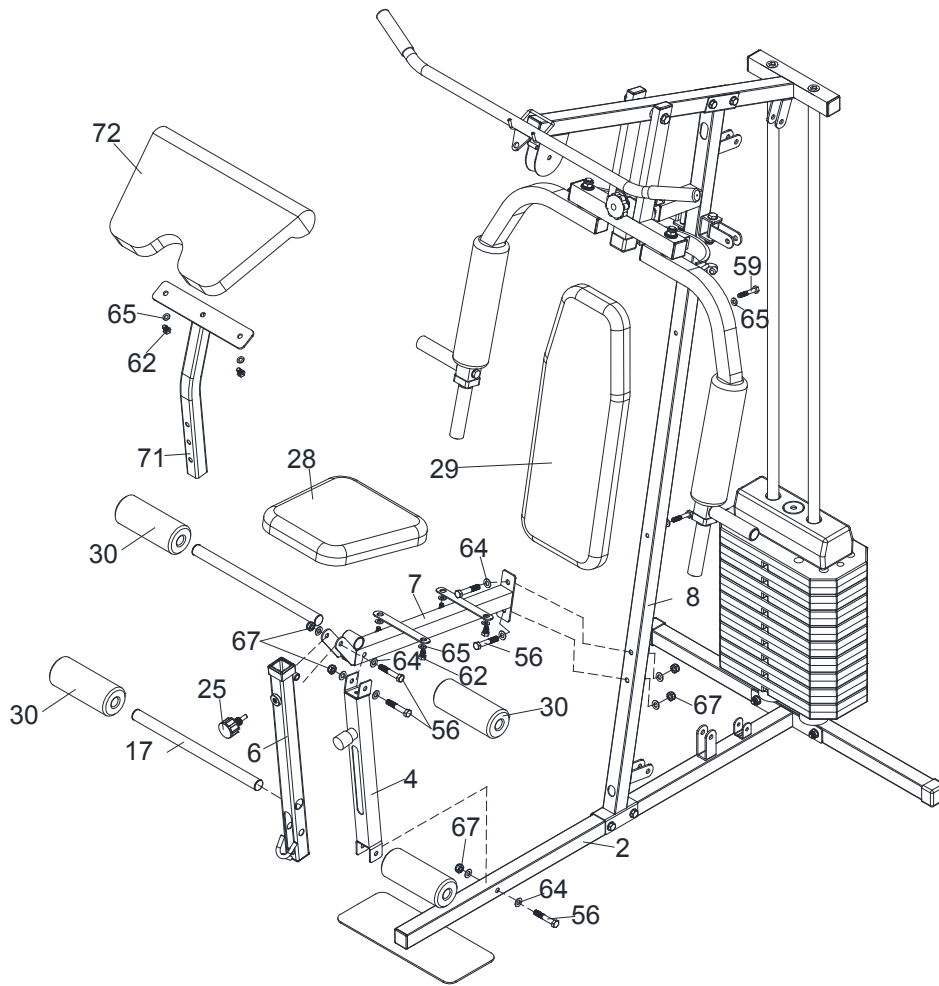
NOTE:Oil Bushing(small)(38) have been Pre-assembled into Upper Cross Bar(9).

1. Attach the Press Bar(10) to the Upper Cross Beam(9) using one M12×120mm Hex Bolt(54),two M12 Washers(63) and one M12 Nylon Nut(66).

NOTE:Oil Bushing(big)(39) have been Pre-assembled into the Press Bar(10).

2. Remove two M12 Nylon Nuts(66) and two M12 Washers(63) from the Left Butterfly Arm(11) and the Right Butterfly Arm(12).
3. Attach the Right Butterfly Arm(12) and the Left Butterfly Arm(11) to the Press Bar(10) using two M12 Washers(63) and two M12 Nylon Nuts(66).
4. Slide Arm Foam Roller(31) onto Right Butterfly Arm(12) and Left Butterfly Arm(11).
5. Remove two M10×20mm Hex Bolts(58) and two M10 Washers(64) from two Handle Tubes(18).
6. Attach the Handle Tube(18) to the Right Butterfly Arm(12) and the Left Butterfly Arm(11) using two M10×20mm Hex Bolts(58) and two M10 Washers(64).
7. Slide two Middle-empty Plugs(□38X ∅ 26)(51) and two Handle Grips(46) to the Right Butterfly Arm(12) and Left Butterfly Arm(11).
8. Attach the Tobacco-pipe(19) to the Support Frame(08) using one M8×40mm Hex Bolt(60),two M8 Washers(65) and one M8 Nylon Nut(68).
9. Slide the Washer(? 30X? 10.3)(69) and the Plum Blossom Nut(34) onto the Tobacco-pipe(19).

# ASSEMBLY INSTRUCTION



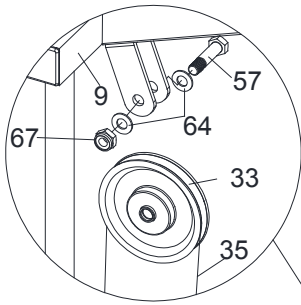
## STEP5:

1. Attach the Back Cushion(29) to the Support Frame(8) using two M8×50mm Hex Bolts(59) and two M8 Washers(65).
2. Attach the Front Support Frame(4) to the Front Base Frame(2) using one M10×60mm Hex Bolt(56),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
3. Attach the Seat Base Frame(7) to the Front Support Frame(4) and the Support Frame(8) using three M10×60mm Hex Bolts(56),six M10 Washers(64) and three M10 Nylon Nuts(67).
4. Attach the Seat Cushion(28) to the Seat Base Frame(7) using four M8×15mm Hex Bolts(62) and four M8 Washers(65).
5. Attach the Leg Extension Frame(6) to the Seat Base Frame(7) using one M10×60mm Hex Bolts(56), two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
6. Attach the Foam Tube(17) into the Leg Extension Frame(6) and the Seat Base Frame(7), then slide Leg Foam Roller(30) onto the Foam Tube(17).
7. Attach the Arm Cushion(72) to the Arm Cushion Support(71) using two M8\*15mm Hex Bolts(62) and two M8 Washers(65).
8. Attach the Arm Cushion Support(71) into the Leg Extension Frame(6) using one Quick Knob(25).

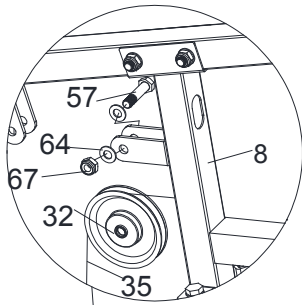


# ASSEMBLY INSTRUCTION

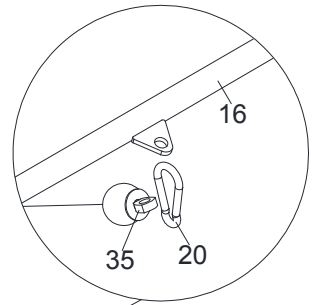
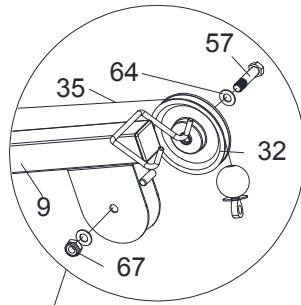
NO.4



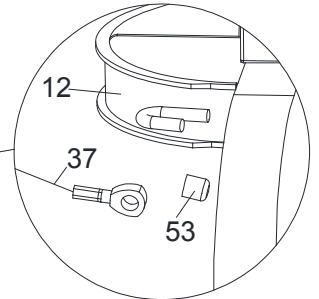
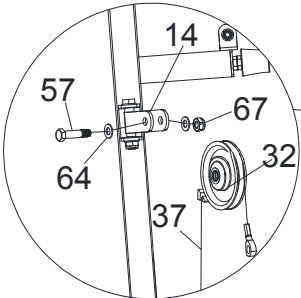
NO.2



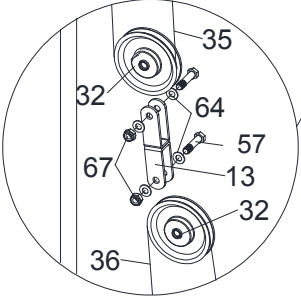
NO.1



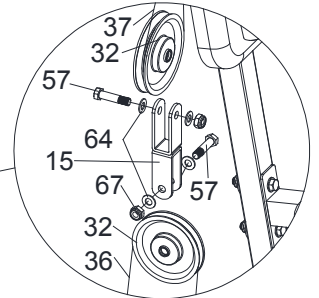
NO.10&12



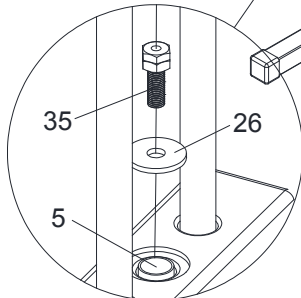
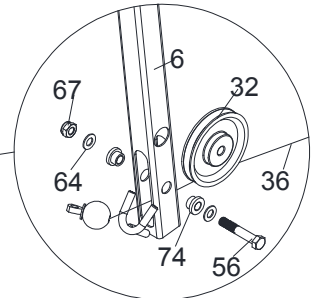
NO.3&9



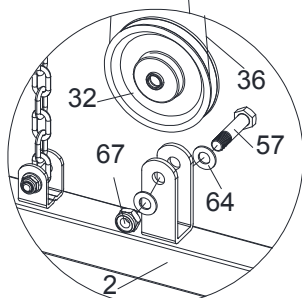
NO.7&11



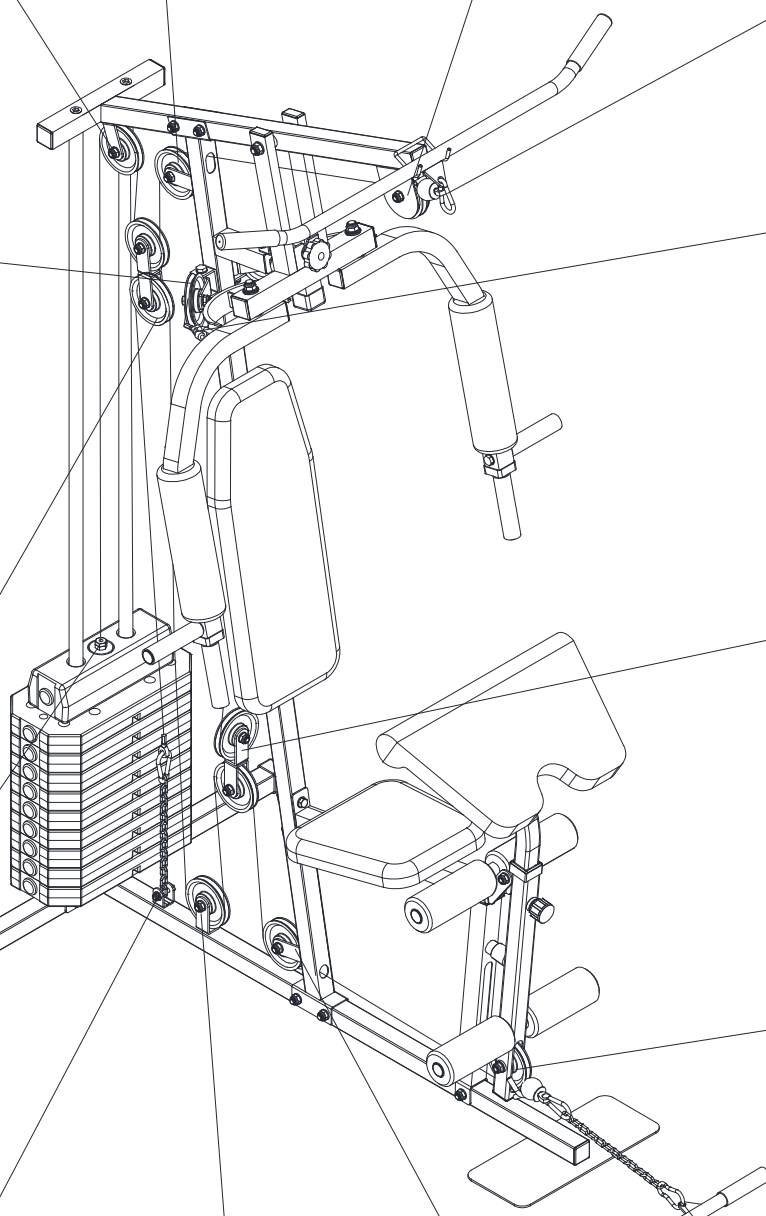
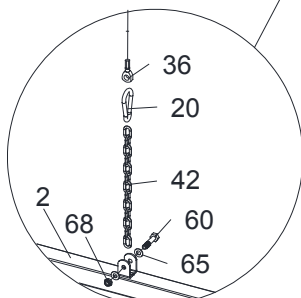
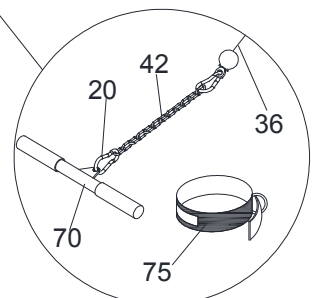
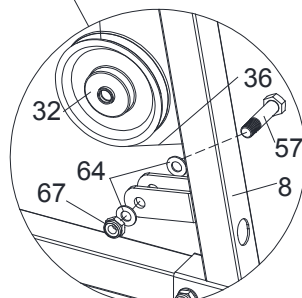
NO.5



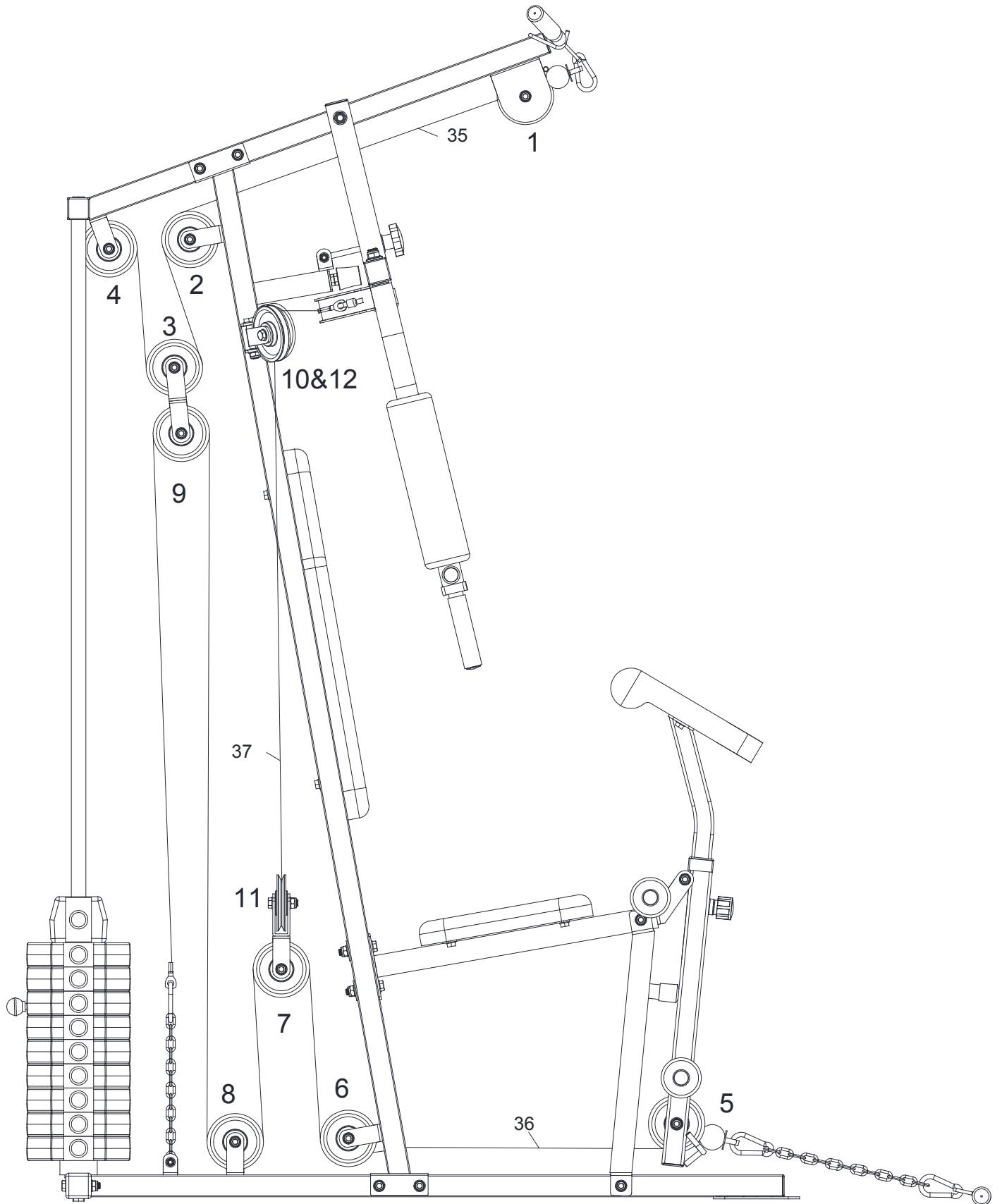
NO.8



NO.6



# ASSEMBLY INSTRUCTION

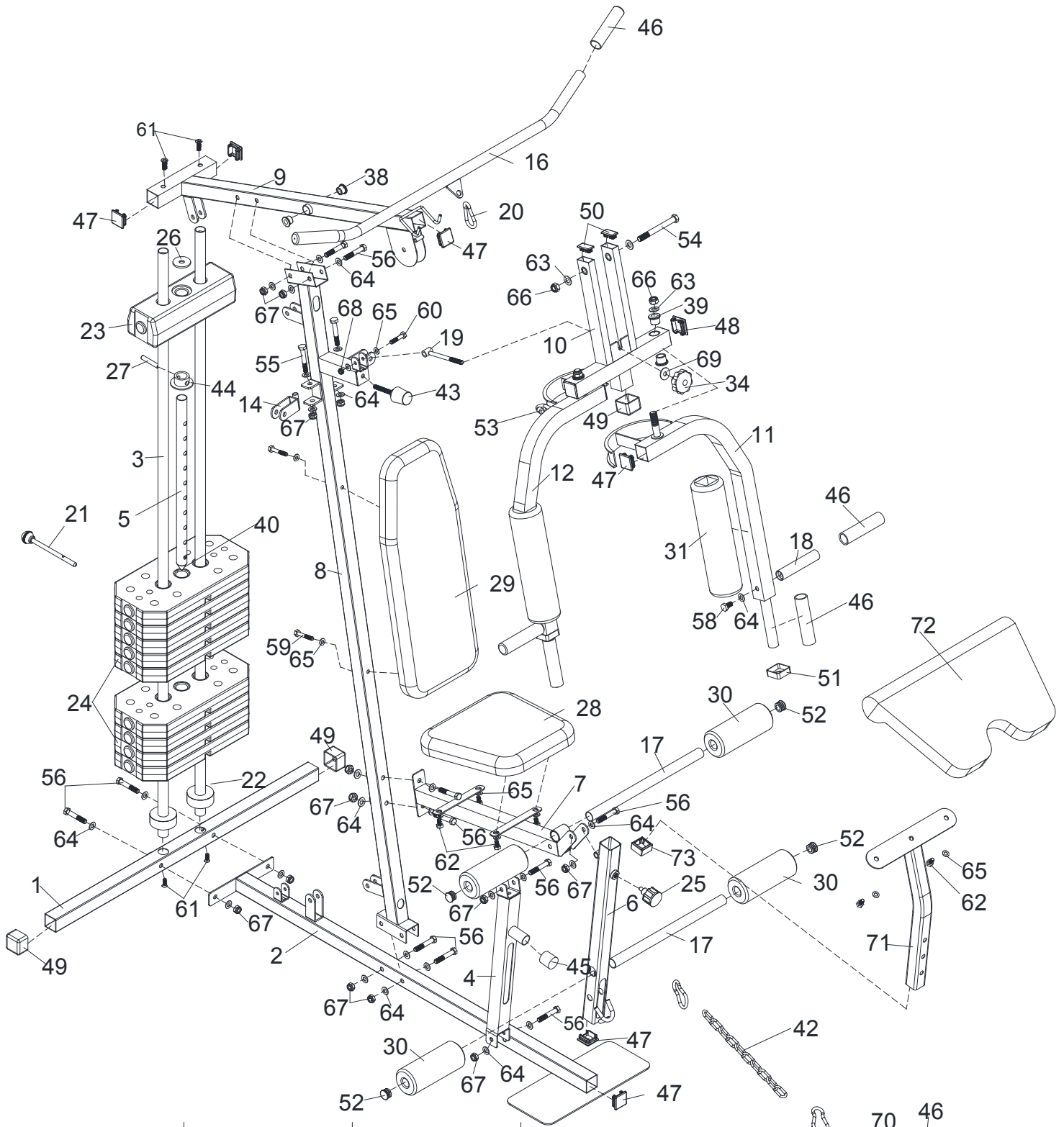











# ASSEMBLY INSTRUCTION

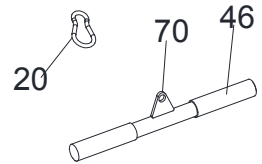
## STEP6:

1. Start with the Upper Cable(35).
  - a.)With Upper Cable(35) in groove of Pulley(32) through Upper Cross Beam(9).
  - b.)Install Pulley NO.1(32) to Upper Cross Beam(9) using one M10×45mm Hex Bolt(57), two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - c.)Install Pulley No.2(32) to Support Frame(8) using one M10×45mm Hex Bolt(57),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - d.)Install Big Pulley NO.4(33) to Upper Cross Beam(9) using one M10×45mm Hex Bolt(57), two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - e.)Attach the bolt end of Upper Cable(35) to Selector Shaft(5) with Plastic Washer(26).
  - f.)Attach the other end of Upper Cable(35) to Lat Bar(16) using one Pothook(20).
  - g.)Install Pulley NO.3(32) to Pulley U(13) using one M10×45mm Hex Bolt(57),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  
- 2.Assembly the Butterfly Cable(37)
  - a.)Attach both end of cable(37) to Left Butterfly Arm(11) and Right Butterfly Arm(12) using two Plastic Covers(53).
  - b.)Install Pulley NO.10&12(32) to Single Pulley Block(14) using two M10×45mm Hex Bolts(57),four M10 Washers(64) and two M10 Nylon Nuts(67).
  - c.)Install Pulley NO.11(32) to Reverse U(15) using one M10×45mm Hex Bolt(57),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  
- 3.Assembly the Lower Cable(36).
  - a.)With Lower Cable(36) in groove of Pulley(32) through Leg Extension Frame(6).
  - b.)Instert Pulley NO.5(32) and two Plastic Bushings(74) to Leg Extension Frame(6) using one M10×60mm Hex Bolt(56),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - c.)Install Pulley NO.6(32) to Support Frame(8) using one M10×45mm Hex Bolt(57),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - d.)Install Pulley NO.7(32) to Reverse U(15) using one M10×45mm Hex Bolt(57),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - e.)Install Pulley NO.8(32) to Front Base Frame(2) using one M10×45mm Hex Bolt(57), two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - f.)Install Pulley NO.9(32) to Pulley U(13) using one M10×45mm Hex Bolt(57),two M10 Washers(64) and one M10 Nylon Nut(67).
  - g.)Attach the end of Cable(36) to the Front Base Frame(2) using one M8×40mm Hex Bolt(60),two M8 Washers(65), one M8 Nylon Nut(68),one Chain(42) and one Pothook(20).
  - h.)Attach Low Bar(70) or Ankle Strap(75) to the other end of Cable(36),using two Pothooks(20) and one Chain(42).

# EXPLODED DRAWING



		
13. Pulley U X1	15. Reverse U X1	74. Plastic Bushing X2
		
32. Pulley (3.5") X11	33. Pulley (4") X1	75. Ankle Strap X1
		
35. Upper Cable X1	36. Lower Cable X1	37. Butterfly Cable X1



# RART LIST

NO	DESCRIPTION	Q'TY
1.	Rear Base Frame	1
2.	Front Base Frame	1
3.	Weight Guide Tube	2
4.	Front Support Frame	1
5.	Selector Shaft	1
6.	Leg Extension Frame	1
7.	Seat Base Frame	1
8.	Support Frame	1
9.	Upper Cross Beam	1
10.	Press Bar	1
11.	Left Butterfly Arm	1
12.	Right Butterfly Arm	1
13.	Pulley U	1
14.	Single Pulley Block	2
15.	Reverse U	1
16.	Lat Bar	1
17.	Foam Tube	2
18.	Handle Tube	2
19.	Tobacco-pipe	1
20.	Pothead	4
21.	Weight Selector Pin	1
22.	Rubber Ring	2
23.	Top Weight Plate	1
24.	Weight Plate	9
25.	Quick Knob	1
26.	Plastic Washer	1
27.	Selector Shaft Pin	1
28.	Seat Cushion	1
29.	Back Cushion	1
30.	Leg Foam Roller	4
31.	Arm Foam Roller	2
32.	Pulley(3.5")	11
33.	Big Pulley(4")	1
34.	Plum Blossom Nut	1
35.	Upper Cable	1
36.	Lower Cable	1
37.	Butterfly Cable	1
38.	Oil Bushing(small)	2

NO	DESCRIPTION	Q'TY
39.	Oil Bushing(big)	4
40.	Select Shaft End Cap	1
41.	Wrench	1
42.	Chain	1
43.	Bumper	1
44.	Selector Shaft Bushing	1
45.	25mm Round Cap	1
46.	Handle Grip	8
47.	38mm Square End Plug	7
48.	40mm Square End Plug	2
49.	38mm Square Cap	3
50.	20*40mm Square End Plug	2
51.	Middle-empty Plug(□38Xϕ26)	2
52.	25mm Round End Plug	4
53.	Plastic Cover	2
54.	Hex Bolt M12X120mm	1
55.	Hex Bolt M10X65mm	2
56.	Hex Bolt M10X60mm	12
57.	Hex Bolt M10X45mm	11
58.	Hex Bolt M10X20mm	2
59.	Hex Bolt M8X50mm	2
60.	Hex Bolt M8X40mm	2
61.	Bolt M10X25mm	4
62.	Hex Bolt M8X15mm	6
63.	M12 Washer	4
64.	M10 Washer	52
65.	M8 Washer	12
66.	M12 Nylon Nut	3
67.	M10 Nylon Nut	25
68.	M8 Nylon Nut	2
69.	Washer(ϕ30Xϕ10.3)	1
70.	Low Bar	1
71.	Arm Cushion Support	1
72.	Arm Cushion	1
73.	Middle-empty Plug(□38X□34)	1
74.	Plastic Bushing	2
75.	Ankle Strap	1