

HG20 HOME GYM

| | | |
|----|---------------------|---------|
| PL | Instrukcja obsługi | 15 - 19 |
| CS | Návod k použití | 20 - 24 |
| SK | Pokyny na obsluhu | 25 - 29 |
| HU | Használati útmutató | 30 - 34 |

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| TUNTURI® | |
| HG20 Home Gym | |
| ITEM NUMBER (SKU) : 17TSHG2000 | CE ⓘ |
| MAX USER WEIGHT : 150 kg/ 330 lbs | |
| HOME USE | Made in China |
| Serial number: | |

Download Free
Tunturi Training App



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtete tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá elótt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

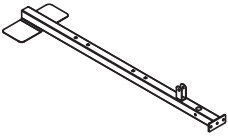
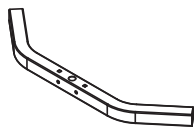
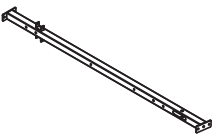
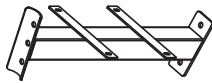
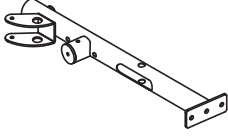
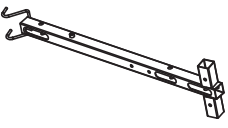
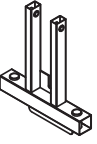
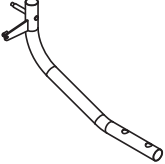
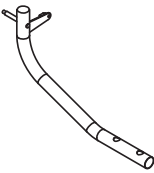
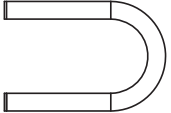
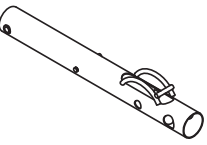
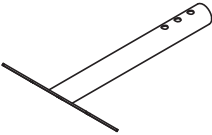

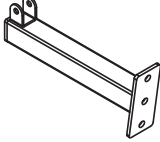

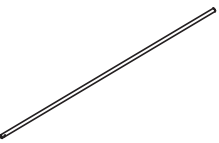
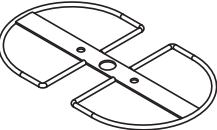
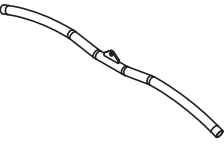

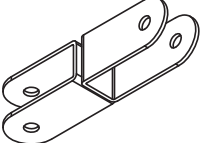
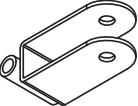
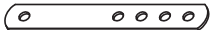
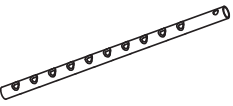


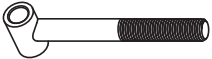

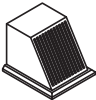
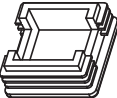
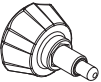








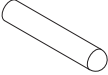



A

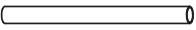
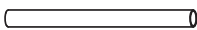

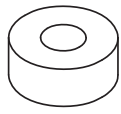
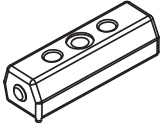
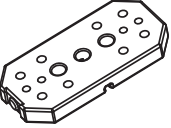
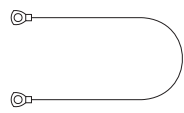
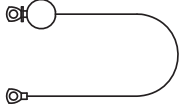
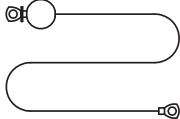
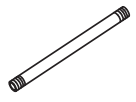
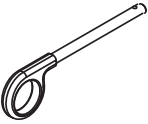

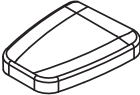




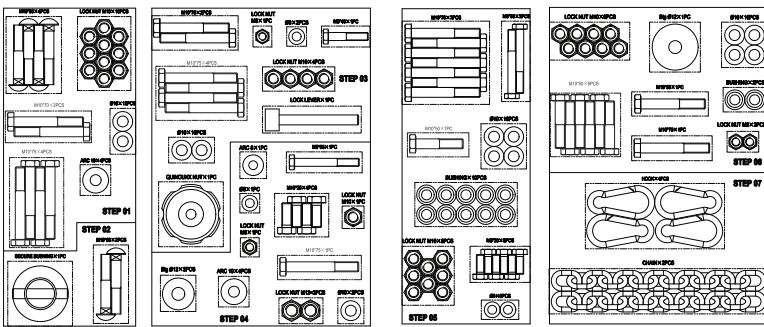


B-1

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 31  | 32  | 33  | 34  | 35  |
| 36  | 37  | 38  | 40  | 41  |

B-2

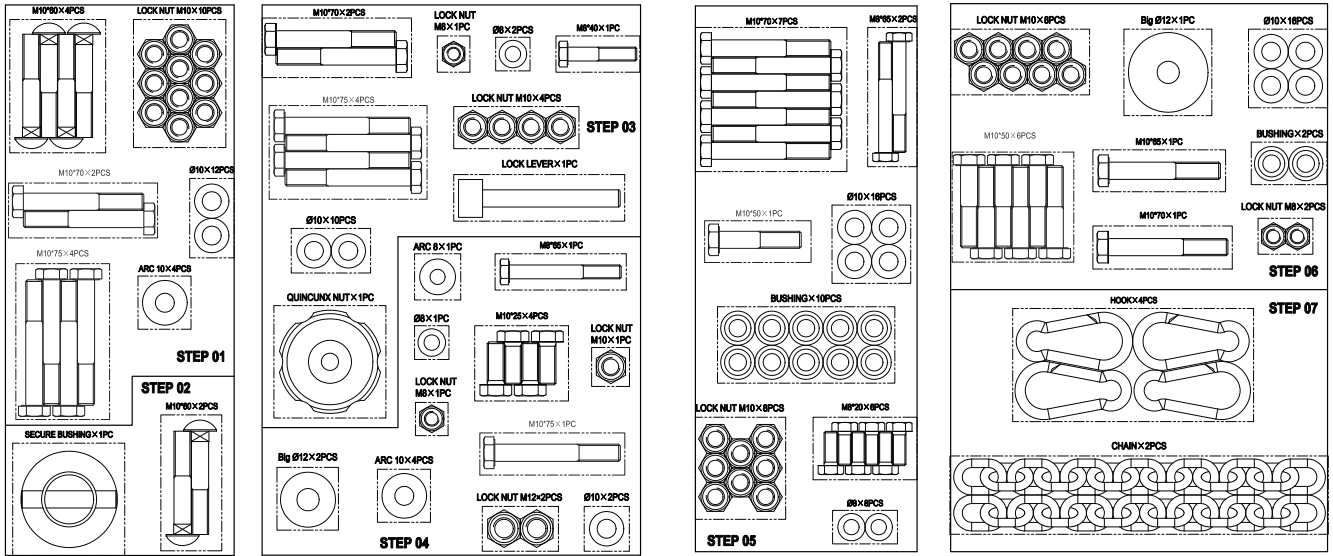
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>42</p>  | <p>43</p>  | <p>44</p>  | <p>46</p>  | <p>50</p>  |
| <p>51</p>  | <p>52</p>  | <p>53</p>  | <p>54</p>  | <p>56</p>  |
| <p>69</p>  | <p>77</p>  | <p>78</p>  | <p>79</p>  |  |



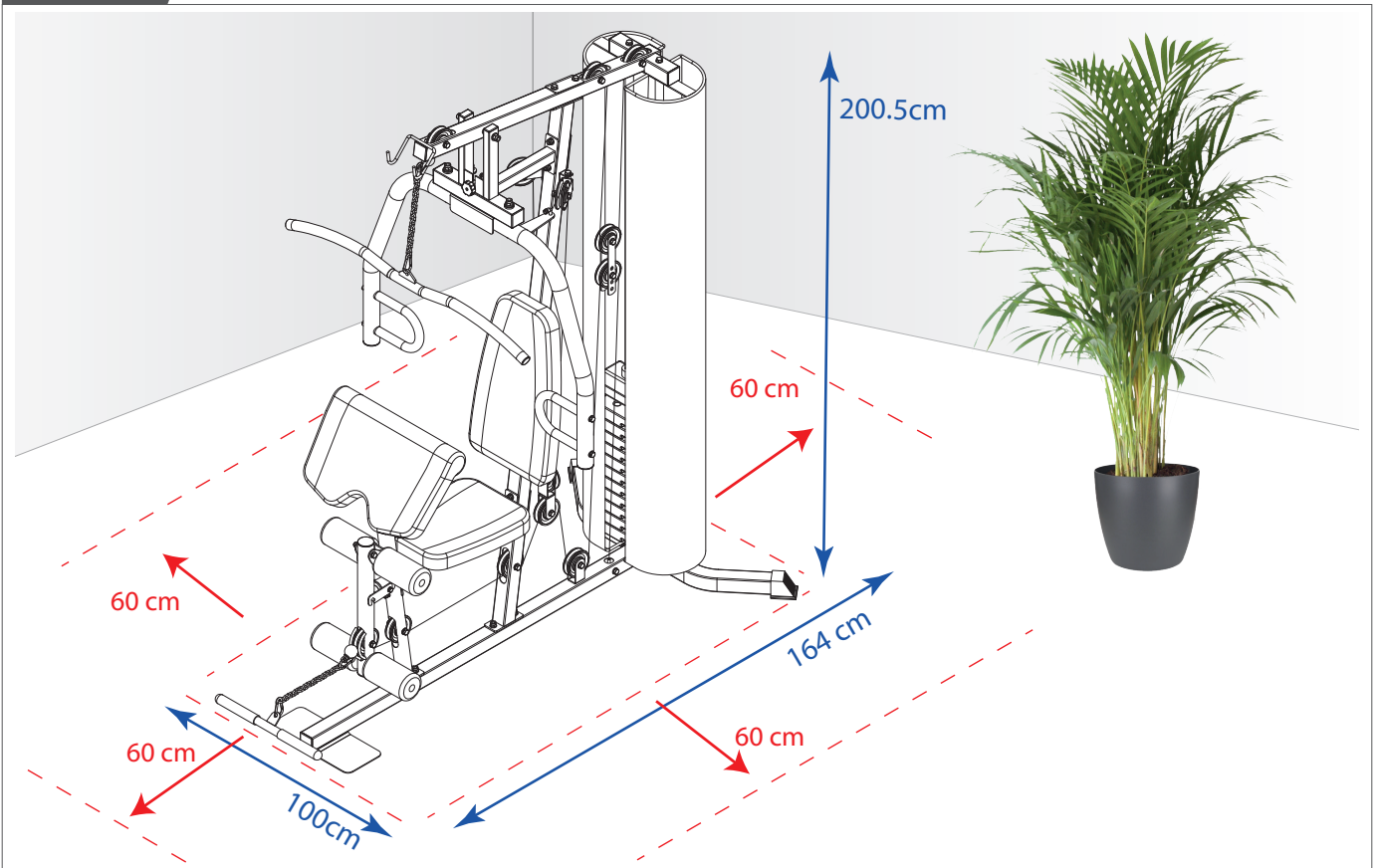


HG20 Home Gym

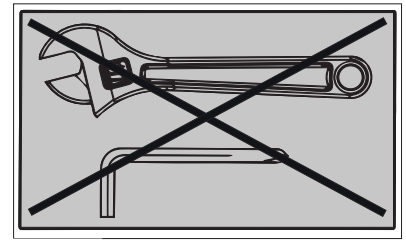
C



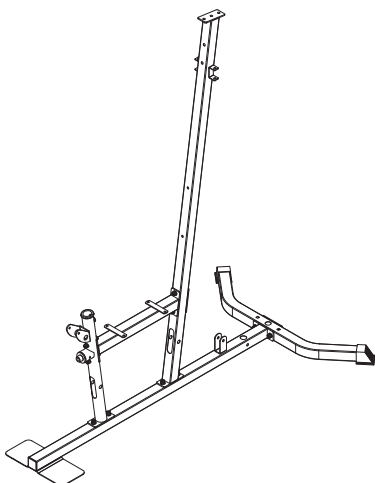
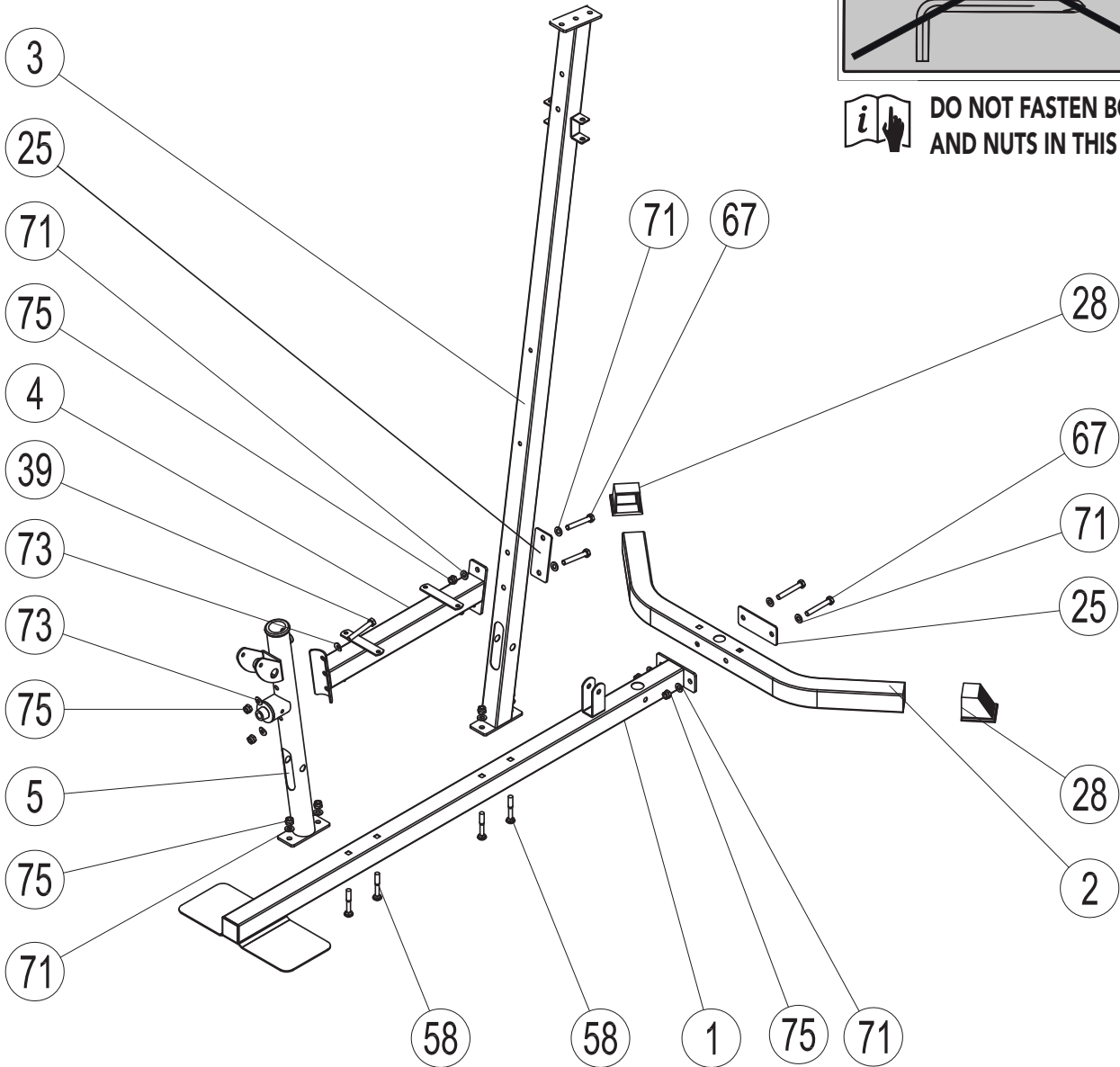
D-0
















D-1



DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP

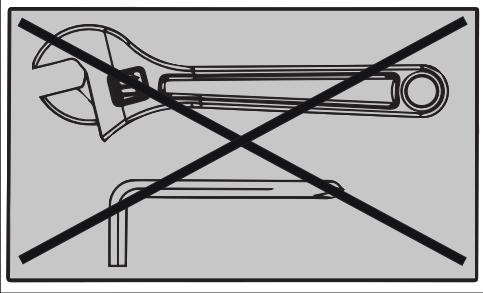


| | | |
|-----|---|-------|
| 1# |  | Qty:1 |
| 2# |  | Qty:1 |
| 3# |  | Qty:1 |
| 4# |  | Qty:1 |
| 5# |  | Qty:1 |
| 25# |  | Qty:2 |
| 28# |  | Qty:2 |

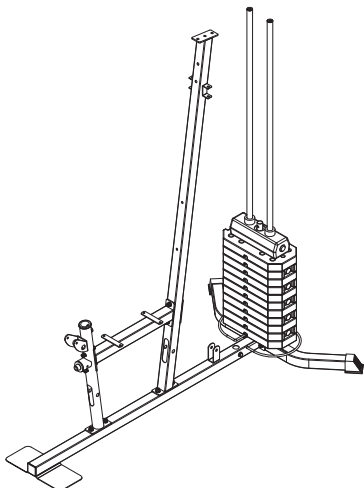
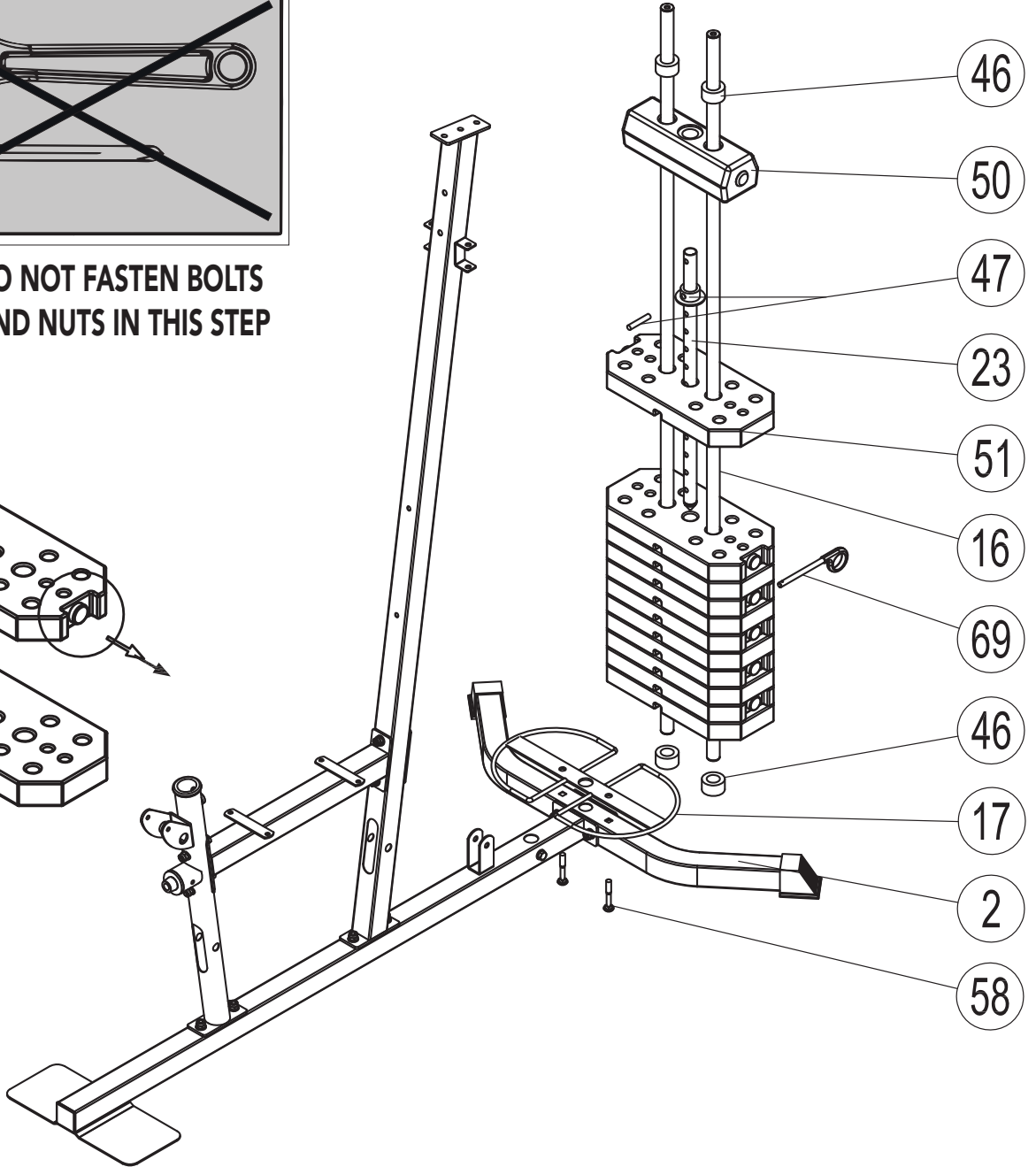
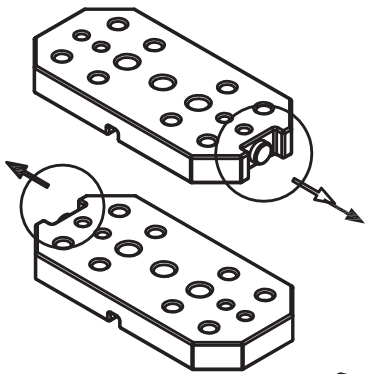
| | | | |
|-----|---|--------|--------|
| 39# |  | M10*67 | Qty:2 |
| 58# |  | M10*60 | Qty:4 |
| 67# |  | M10*73 | Qty:4 |
| 71# |  | 10 | Qty:12 |
| 73# |  | Arc 10 | Qty:4 |
| 75# |  | M10 | Qty:10 |



D-2



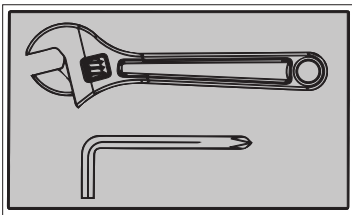
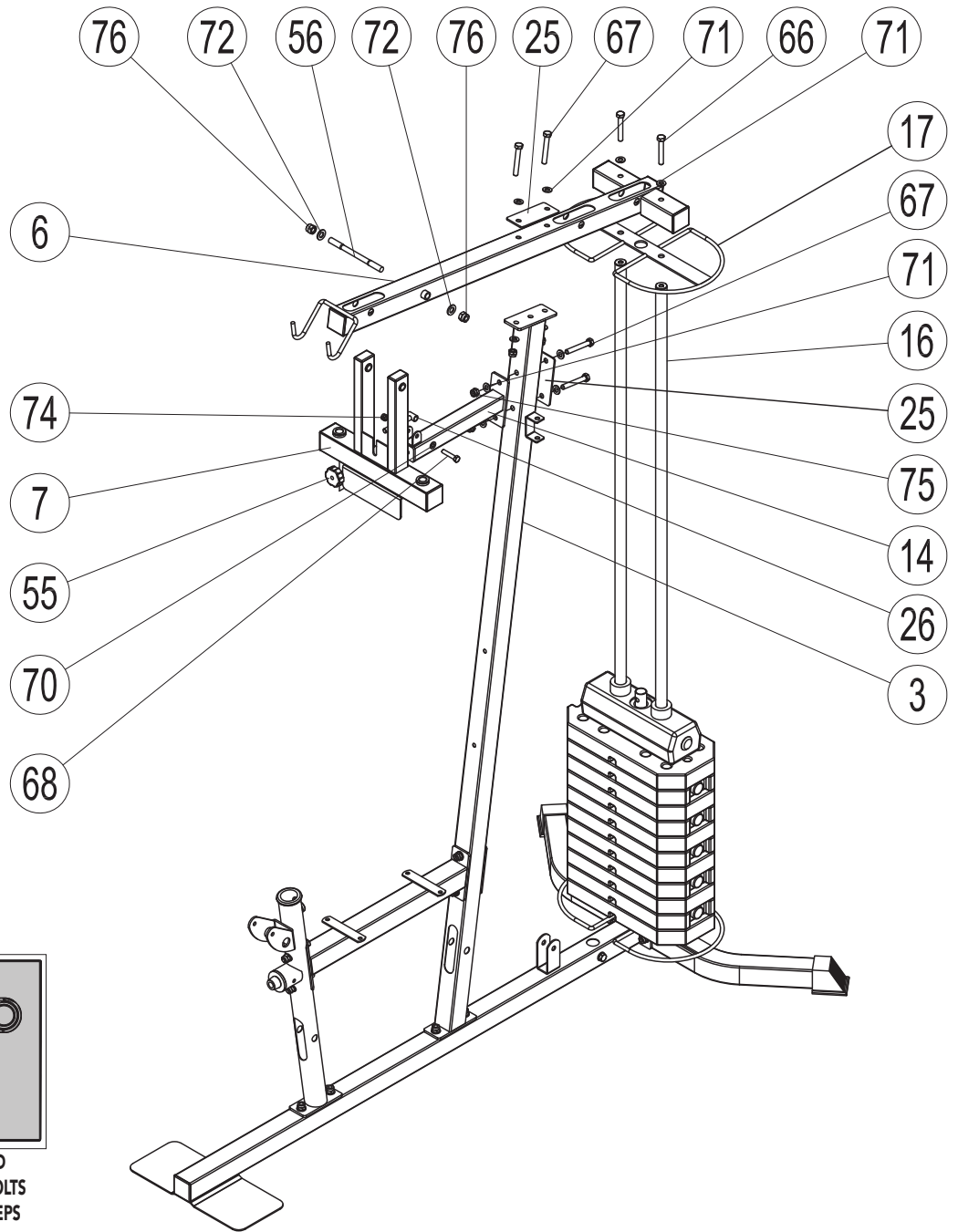
DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP



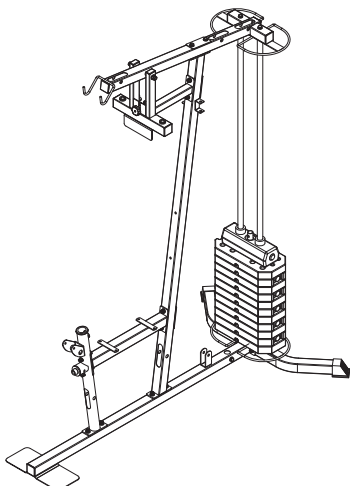
| | | |
|-----|--|--------|
| 16# | | Qty:2 |
| 17# | | Qty:1 |
| 23# | | Qty:1 |
| 46# | | Qty:4 |
| 47# | | Qty:1 |
| 50# | | Qty:1 |
| 51# | | Qty:11 |
| 69# | | Qty:1 |



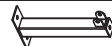





| | | | |
|-----|--|--------|-------|
| 58# | | M10*60 | Qty:2 |
|-----|--|--------|-------|










D-3



DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS

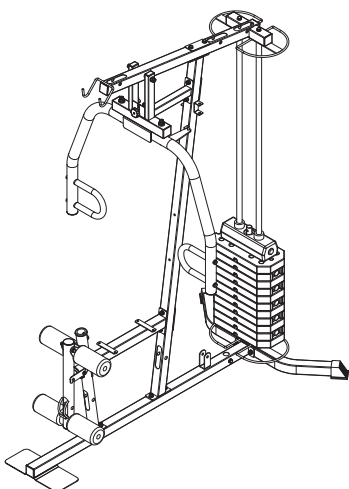
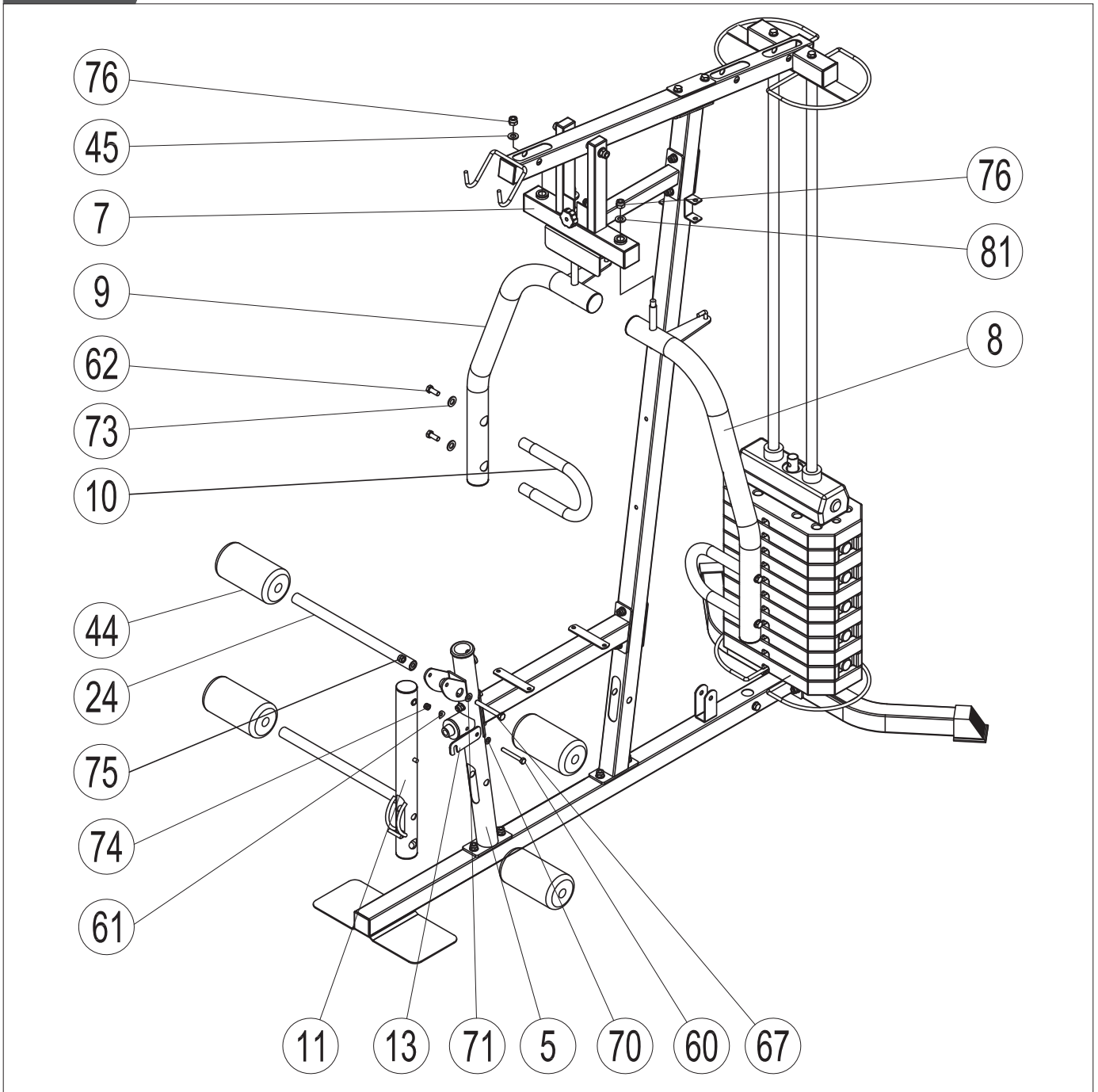


| | | |
|-----|---|-------|
| 6# |  | Qty:1 |
| 7# |  | Qty:1 |
| 14# |  | Qty:1 |
| 17# |  | Qty:1 |
| 25# |  | Qty:2 |
| 26# |  | Qty:1 |
| 55# |  | Qty:1 |
| 56# |  | Qty:1 |

| | | | |
|-----|---|--------|--------|
| 66# |  | M10*70 | Qty:2 |
| 67# |  | M10*73 | Qty:4 |
| 68# |  | M8*40 | Qty:1 |
| 70# |  | 8 | Qty:2 |
| 71# |  | 10 | Qty:10 |
| 72# |  | 12 | Qty:2 |
| 74# |  | M8 | Qty:1 |
| 75# |  | M10 | Qty:4 |
| 76# |  | M12 | Qty:2 |



D-4

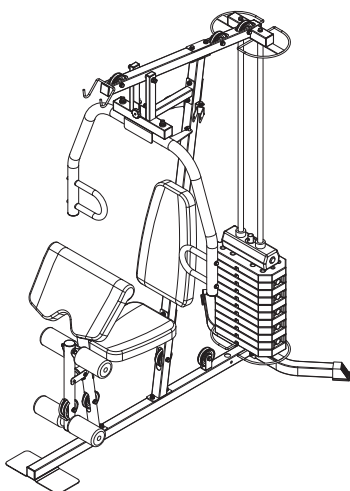
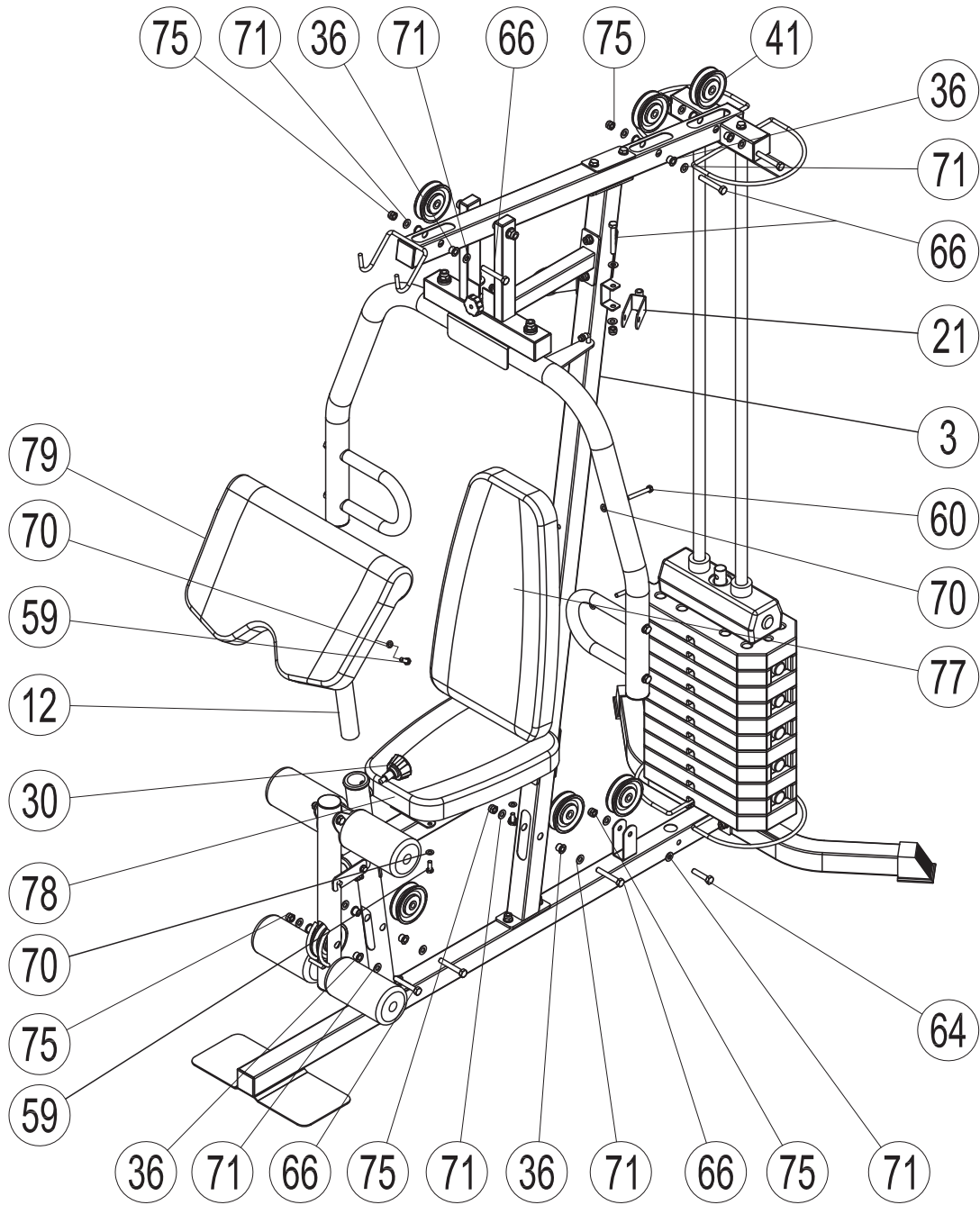










| | | |
|-----|--|-------|
| 8# | | Qty:1 |
| 9# | | Qty:1 |
| 10# | | Qty:2 |
| 11# | | Qty:1 |
| 13# | | Qty:1 |
| 24# | | Qty:2 |
| 44# | | Qty:4 |








| | | | |
|-----|--|--------|-------|
| 45# | | Big 12 | Qty:2 |
| 60# | | M8*65 | Qty:1 |
| 61# | | 8 | Qty:1 |
| 62# | | M10*25 | Qty:4 |
| 67# | | M10*73 | Qty:1 |
| 70# | | 8 | Qty:1 |

| | | | |
|-----|--|-----|-------|
| 71# | | 10 | Qty:2 |
| 73# | | 10 | Qty:4 |
| 74# | | M8 | Qty:1 |
| 75# | | M10 | Qty:1 |
| 76# | | M12 | Qty:2 |

D-5

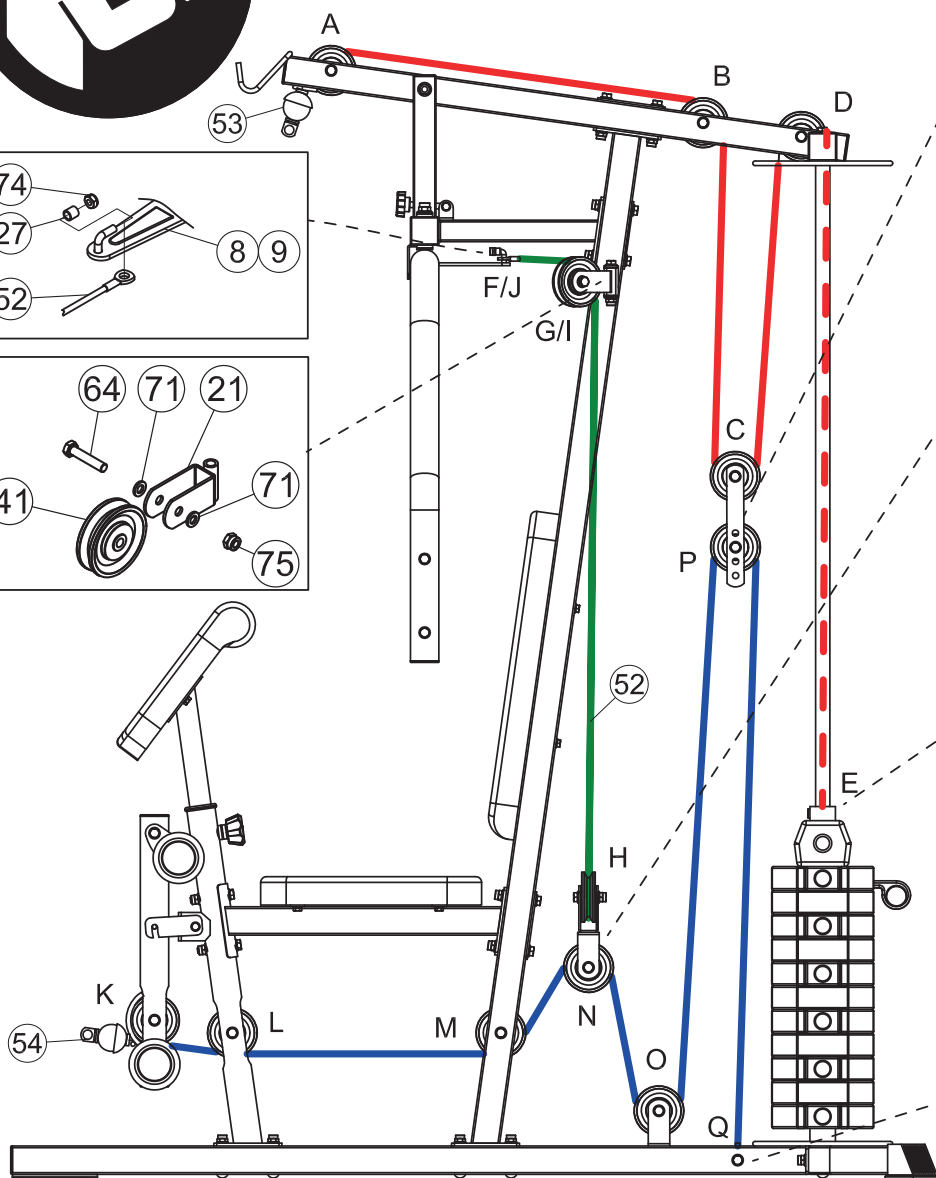
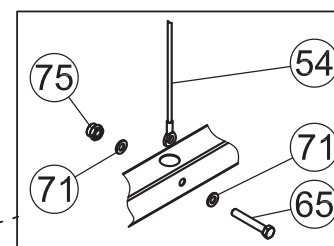
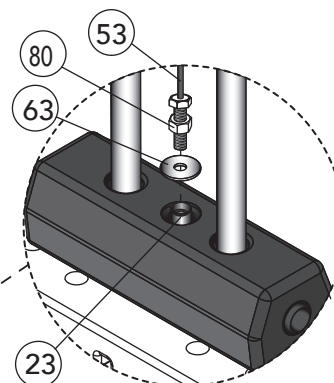
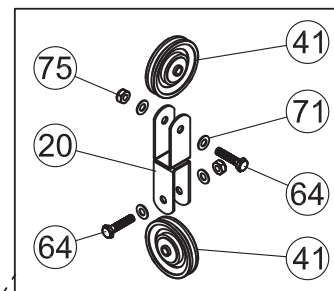
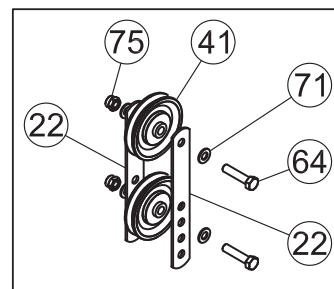
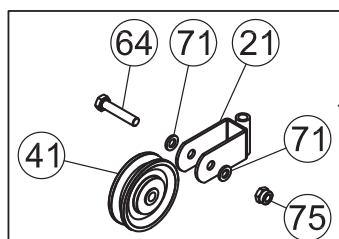
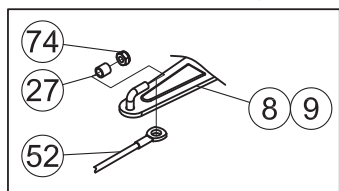


| | | |
|-----|---|--------|
| 12# |  | Qty:1 |
| 21# |  | Qty:2 |
| 30# |  | Qty:1 |
| 41# |  | Qty:7 |
| 77# |  | Qty:1 |
| 78# |  | Qty:1 |
| 79# |  | Qty:1 |
| 36# |  | Qty:12 |

| | | | |
|-----|---|--------|--------|
| 59# |  | M8*20 | Qty:6 |
| 60# |  | M8*65 | Qty:2 |
| 64# |  | M10*48 | Qty:1 |
| 66# |  | M10*70 | Qty:8 |
| 70# |  | 8 | Qty:8 |
| 71# |  | 10 | Qty:18 |
| 75# |  | M10 | Qty:9 |



D-6



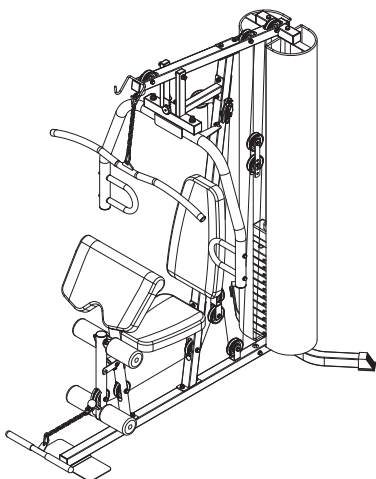
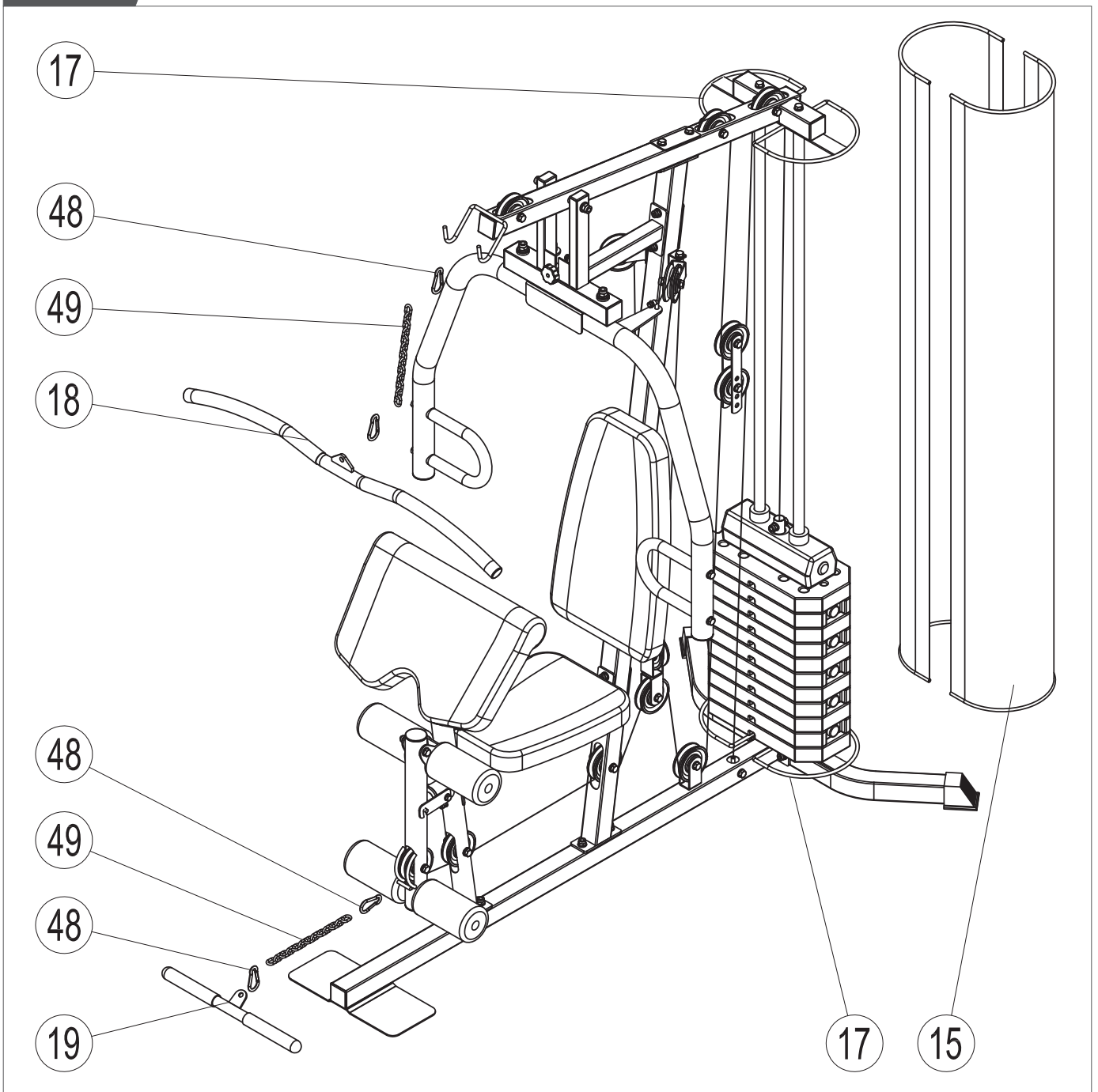
Green # 52 : F → G → H → I → J
 Red # 53 : A → B → C → D → E
 Bleu # 54 : K → L → M → N → O → P → Q

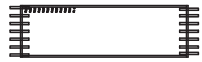


| | | |
|-----|--|-------|
| 20# | | Qty:1 |
| 22# | | Qty:2 |
| 27# | | Qty:2 |
| 41# | | Qty:6 |



| | | | |
|-----|--|-------|-------|
| 52# | | 270cm | Qty:1 |
| 53# | | 346cm | Qty:1 |
| 54# | | 347cm | Qty:1 |

| | | | |
|-----|--|--------|--------|
| 63# | | M10*35 | Qty:1 |
| 64# | | M10*48 | Qty:6 |
| 65# | | M10*65 | Qty:1 |
| 71# | | 10 | Qty:14 |
| 74# | | M8 | Qty:2 |
| 75# | | M10 | Qty:8 |

D-7

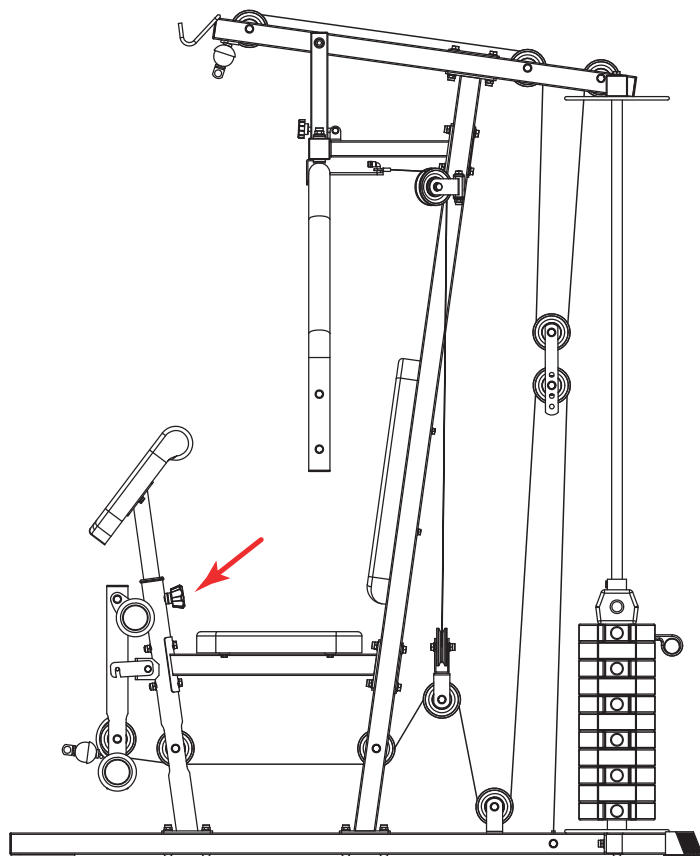


| | | |
|-----|---|-------|
| 15# |  | Qty:2 |
| 18# |  | Qty:1 |
| 19# |  | Qty:1 |

| | | |
|-----|---|-------|
| 48# |  | Qty:4 |
| 49# |  | Qty:2 |

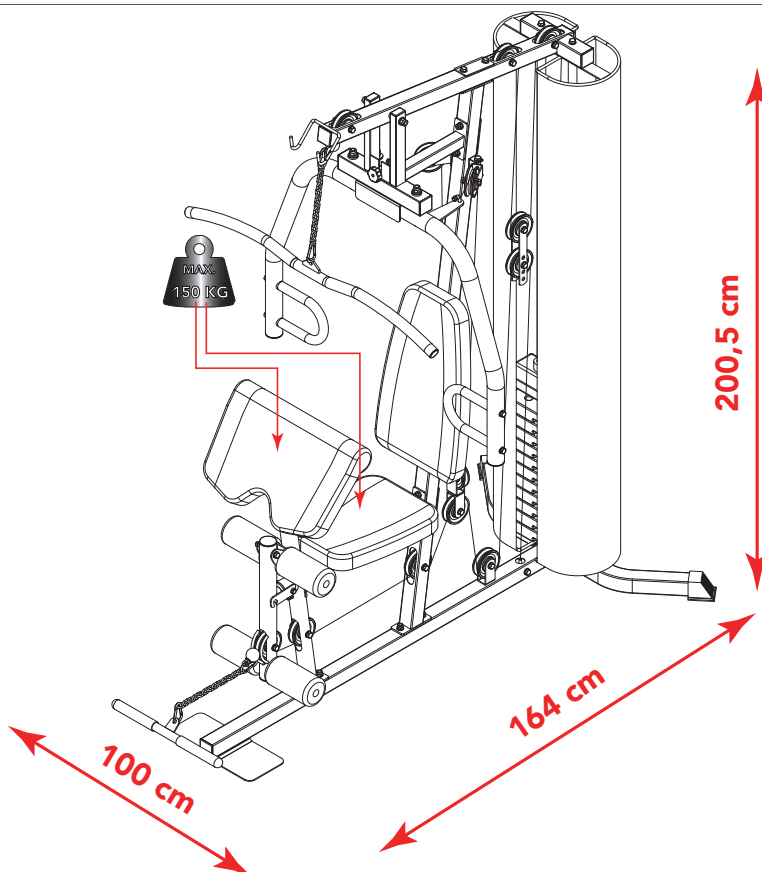


U-1



W #1

| KG | Lbs |
|-----|-----|
| 150 | 330 |



Spis treści

| | |
|--|-----------|
| Witamy | 15 |
| Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa | 15 |
| Dodatkowe instrukcje bezpieczeństwa | 15 |
| Ważne informacje dotyczące montażu | 16 |
| Przed rozpoczęciem | 16 |
| Opis ilustracja A..... | 16 |
| Opis ilustracja B..... | 16 |
| Opis ilustracja C..... | 16 |
| Opis ilustracja D..... | 16 |
| Dodatkowe informacje dotyczące montażu | 16 |
| Montaż obciążenia | 16 |
| Montaż linek | 16 |
| Mocowanie linki na wale selektora (Rys. D-6)..... | 16 |
| Prawidłowe napięcie linek | 16 |
| Regulacja naprężenia linek | 17 |
| Mocowanie śrub i nakrętek | 17 |
| Wolny obszar (rys. D-0)..... | 17 |
| Dodatkowe informacje | 17 |
| Sposób użycia | 17 |
| Regulacja wysokości podkładki pod ramiona | 17 |
| Wybór obciążenia | 17 |
| Wykres oporu ciężaru | 18 |
| Wytyczne dotyczące ćwiczeń | 18 |
| Budowanie mięśni i przybieranie na wadze..... | 18 |
| Siła i wytrzymałość mięśni..... | 18 |
| Intensywność treningu..... | 18 |
| Rozpoczęcie treningu budowania siły..... | 18 |
| Czyszczenie i konserwacja | 18 |
| Wady i nieprawidłowe działanie | 19 |
| Gwarancja | 19 |
| Ograniczona gwarancja | 19 |
| Nośność i wymiary | 19 |
| Zastrzeżenie | 19 |

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki treningowe oraz stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcja stanowi integralną część sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy dokładnie zapoznać się z jej treścią. W celu zapewnienia bezpiecznego i prawidłowego użytkowania, należy zawsze przestrzegać poniższych zasad bezpieczeństwa:

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Ten sprzęt do ćwiczeń został skonstruowany z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Niemniej jednak, podczas korzystania ze sprzętu obowiązują pewne środki ostrożności. Przed przystąpieniem do montażu lub obsługi sprzętu należy dokładnie przeczytać całą instrukcję. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

- Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się to urządzenie.
- Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening. NALEŻY NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, wypoziomowanej powierzchni. NIE należy używać urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części urządzenia.
- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież treningową. Nie należy zakładać szlafroków ani innych ubrań, które mogą zaczepić się o sprzęt. Sprzętu można używać wyłącznie w obuwiu sportowym. Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. NIE używaj osprzętu niezalecanego przez producenta.
- W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia.
- Przed użyciem tego sprzętu treningowego zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
- Podczas ćwiczeń zaleca się obecność osoby asekurującej.
- To urządzenie zostało zaprojektowane i jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i konsumenckiego, a nie do użytku komercyjnego.

Dodatkowe instrukcje bezpieczeństwa

- Podczas ćwiczeń ręce należy trzymać z dala od prowadnic obciążników.
- Nigdy nie zmieniaj ustawienia obciążników w trakcie wykonywania ćwiczeń.
- Unikaj ocierania linek o ostre krawędzie.
- Przy wyborze obciążnika zawsze upewnij się, że trzpień został wciśnięty do oporu.
- Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem doświadczonej osoby dorosłej. Nigdy nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pobliżu urządzenia.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że ciało znajduje się w prawidłowej pozycji, aby uniknąć ryzyka kontuzji.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Korzystając z uchwytu latissimus, najpierw wybierz obciążenie, a dopiero potem zamontuj uchwyt.
- Jeśli podczas ćwiczeń zmieniasz obciążnik, przytrzymaj górny obciążnik, aby zapobiec opadnięciu uchwytu.

Ostrzeżenie:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.

Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu fitness należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Tunturi New fitness bv. nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione w wyniku korzystania z tego produktu.

Zachowaj niniejszą instrukcję na przyszłość!

Ważne informacje dotyczące montażu

Przed rozpoczęciem

Do montażu produktu zalecamy użycie dwóch kluczy nastawnych. Jeśli posiadasz klucze metryczne w odpowiednim rozmiarze, możesz także z nich skorzystać.

UWAGA

- Klucze nastawne NIE są dostarczane z urządzeniem ani nie są dołączone do zestawu montażowego.
- Zaleca się stanowczo, aby montaż urządzenia przeprowadzały co najmniej dwie osoby, aby zminimalizować ryzyko urazów.

Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia atlas po zakończeniu montażu. Może służyć jako punkt odniesienia podczas składania urządzenia, jednak należy zawsze postępować zgodnie z kolejnymi krokami montażu przedstawionymi na ilustracjach w odpowiedniej kolejności.

Opis ilustracja B

Ilustracja pokazuje, jakie komponenty i części należy znaleźć po rozpakowaniu produktu.

UWAGA

- Małe części mogą być ukryte lub zapakowane w pustych przestrzeniach w styropianowych elementach ochronnych.
- Jeśli którejś części brakuje, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Opis ilustracja C

Ilustracja przedstawia zestaw montażowy dołączony do produktu. Zestaw montażowy zawiera śruby, podkładki, wkręty, nakrętki itp. oraz niezbędne narzędzia wymagane do prawidłowego montażu urządzenia treningowego.

Opis ilustracja D

Ilustracja pokazuje prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować urządzenie:

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć do pobrania w katalogu instrukcji.

⚠ OSTRZEŻENIE

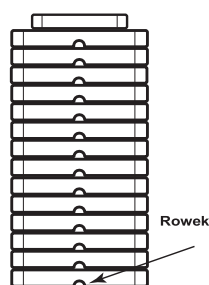
- Zmontuj sprzęt w podanej kolejności.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

⚠ UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Wokół należy pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż urządzenia opisano na ilustracjach.

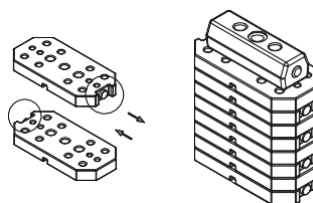
Dodatkowe informacje dotyczące montażu

Montaż obciążenia



Wsuń obciążenia na szynę biegnącą od góry do dołu.

Głęboki rowek na każdej sztabce obciążenia musi być skierowany do przodu i w dół.



Montaż linek

Przed instalacją linek:

⚠ Ważne:

- Należy całkowicie rozplątać linki, aby zapobiec skręcaniu się linek podczas przechodzenia przez koła pasowe.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Zamontowanie skręconej linki może doprowadzić do pęknięcia zewnętrznej powłoki ochronnej z tworzywa sztucznego, chroniącej umieszczoną wewnątrz stalową linkę.
- Skręcenie linek podczas instalacji może spowodować późniejsze splątanie się linek lub nieprawidłowe działanie atlasu i złe przenoszenie obciążenia.

Mocowanie linki na wale selektora (Rys. D-6)

Przed zamocowaniem linki na wale selektora należy najpierw poprowadzić wszystkie linki w całej stacji, zgodnie z ilustracją.

Nakrętka zabezpieczająca również musi być całkowicie odkręcona.

- Zamontuj gwintowany koniec linki w wale selektora, wkręcając go w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara tak daleko, jak to możliwe.
- Zabezpiecz mocowanie, obracając nakrętkę zabezpieczającą w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Silnie dokręć.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Wszystkie kable z gwintowanymi, regulowanymi końcówkami muszą mieć co najmniej 1/2" stopni wkręconych w jego przeciwną część. Bardzo ważne jest dokręcenie nakrętki kontrolującej, aby zapewnić, że gwintowany regulowany koniec linki pozostanie na miejscu i nie wyslizgnie się z nakrętki.

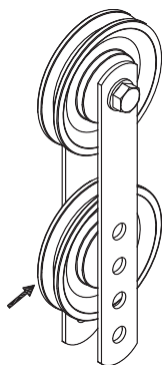
Prawidłowe napięcie linek

Prawidłowe napięcie linki to takie, w którym stos obciążników powraca płynnie, utrzymując luźne napięcie linki, gdy stos obciążników znajduje się w pozycji spoczynkowej. Kiedy rozpoczynasz trening z obciążeniem, nie powinno być prawie żadnego momentu braku napięcia.

UWAGA

- Jeżeli sworzeń selektora obciążenia nie może płynnie utrzymać wymaganego obciążenia, ponieważ wałek selektora jest lekko uniesiony, gdy sworzeń selektora jest wysunięty, należy poluzować napięcie linki.

Regulacja napięcia linek



Wyreguluj napięcie systemu linek, przesuwając położenie dolnego krążka na dwóch podwójnych wspornikach krążków.

↑ Jeśli napięcie jest zbyt luźne, przesunij dolny krążek o jeden otwór w górę.

↓ Jeśli napięcie jest zbyt mocne, przesunij krążek w dół o jeden otwór.

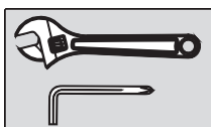
Prawidłowe napięcie linek jest następujące:

- Wszystkie obciążniki są prawidłowo ułożone jeden na drugim.
- Sworzeń selektora może łatwo blokować i odblokowywać wszystkie wybrane wagi.
- Ograniczniki linek nie zwisają zbyt luźno w pozycji wyjściowej.

UWAGA

- Ze względu na normalne zużycie linki, z biegiem czasu może się ona nieznacznie rozciągnąć. Również bufony obciążników mogą się nieco skompresować. Dlatego po pewnym okresie użytkowania może być konieczna ponowna regulacja napięcia linki. Zależy to w dużej mierze od sposobu użytkowania i całkowitej długości linki.

Mocowanie śrub i nakrętek



Dokręć wszystkie nakrętki i śruby po zmontowaniu wszystkich elementów w bieżącym i poprzednich krokach.

!! UWAGA

- Nie należy dokręcać zbyt mocno żadnego elementu z funkcją obrotu.
- Upewnij się, że wszystkie elementy obrotowe mogą się swobodnie poruszać.



Na tym etapie nie należy dokręcać do końca wszystkich śrub i nakrętek.

Wolny obszar (rys. D-0)

Warunkiem jest odpowiednia przestrzeń

Wokół urządzenia należy pozostawić wolny obszar, którego wielkość powinna być nie mniejsza niż 0,6 m z każdej strony obszaru treningowego* urządzenia.

Wolny obszar musi również obejmować miejsce do awaryjnego zsiadania z urządzenia. Jeśli jakiś inny sprzęt treningowy jest umieszczony obok atlasu, wartość wolnej przestrzeni może być dzielona.

*Obszar treningowy to maksymalna długość/szerokość/wysokość atlasu, łącznie z ruchomymi częściami, mierzona do maksymalnej długości/szerokości/wysokości podczas użytkowania.

WAŻNE

Ponieważ atlas ustawi się lub może się ustawić w ciągu pierwszych godzin użytkowania, zalecamy szybkie sprawdzenie zmontowanego sprzętu po pierwszym treningu.

Zalecamy ponowne dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek po kilku pierwszych sesjach treningowych (po około 10 godzin treningu).

Wystarczy upewnić się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone, aby zapewnić najlepszą wydajność atlasu.

UWAGA

- Zalecamy regularne sprawdzanie sprzętu, co najmniej raz na 3 miesiące.

Dodatkowe informacje

Utylizacja opakowań

Wytyczne rządowe wymagają zmniejszenia ilości odpadów wyrzucanych na wysypiska śmieci. Dlatego prosimy o odpowiedzialne pozbywanie się wszystkich odpadów opakowaniowych w publicznych centrach recyklingu.

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że atlas będzie służył Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy on swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w autoryzowanym publicznym punkcie zbiórki.

Sposób użycia

Regulacja wysokości podkładki pod ramiona

(Rys. Użycie #1)

- Pociągnij pokrętło regulacji.
- Przesuń podkładkę pod ramiona do wymaganej pozycji.
- Zwolnij pokrętło regulacji.

Wybór obciążenia

- Nie należy zmieniać obciążnika, gdy stos obciążników znajduje się w pozycji podniesionej.
- Każdy obciążnik waży około 5 kg.
- Gdy wszystkie obciążenia leżą jeden na drugim, umieść żółty selektor pod ilością obciążników z którymi chcesz ćwiczyć.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia, upewnij się, że selektor jest całkowicie włożony w rowek.
- Więcej informacji na ten temat przełożenia obciążenia na poszczególne stacje treningowe w atlasie można znaleźć w tabeli oporu.
- Nigdy nie używaj hantli ani dodatkowych obciążników, aby zwiększyć opór. Należy używać wyłącznie obciążników dostarczonych przez producenta.
- Dla celów bezpieczeństwa, gdy urządzenie nie jest używane, włóż sworzeń blokujący do otworu w drążku prowadzącym, aby zapobiec przemieszczaniu się sztabek obciążenia.

Wykres oporu ciężaru

| Obciążenie | Prasa przednia | Motył | Lat Pull | Dolne koło pasowe |
|------------|----------------|-------|----------|-------------------|
| 1 | 14 | 6 | 13 | 14 |
| 2 | 20 | 9 | 18 | 20 |
| 3 | 26 | 11 | 22 | 26 |
| 4 | 32 | 14 | 27 | 32 |
| 5 | 38 | 16 | 32 | 38 |
| 6 | 43 | 18 | 36 | 43 |
| 7 | 49 | 20 | 41 | 49 |
| 8 | 55 | 22 | 45 | 55 |
| 9 | 61 | 25 | 50 | 61 |
| 10 | 67 | 27 | 54 | 67 |
| 11 | 73 | 29 | 59 | 73 |
| 12 | 79 | 31 | 63 | 79 |

UWAGA

- Każde obciążenie waży około 5 kg.
- Waga jest przybliżona.
- Rzeczywista waga może się różnić.
- Wartości dla Motyla (Butterfly) dotyczą każdego ramienia.

Wartości podano w kilogramach.

Wytyczne dotyczące ćwiczeń

Budowanie mięśni i przybieranie na wadze

W przeciwieństwie do ćwiczeń aerobowych, które kładą nacisk na trening wytrzymałościowy, ćwiczenia beztlenowe koncentrują się na treningu siłowym. Stopniowy przyrost masy ciała może wystąpić podczas budowania masy i siły mięśni. Rozwijając masę mięśniową, organizm dostosowuje się do wywieranego na niego stresu. Możesz zmodyfikować swoją dietę, aby zawierała pokarmy takie jak mięso, ryby i warzywa. Pokarmy te pomagają mięśniom zregenerować się i uzupełnić ważne składniki odżywcze po intensywnym treningu.

Siła i wytrzymałość mięśni

Aby osiągnąć największe korzyści z treningu, ważne jest, aby opracować program ćwiczeń, który pozwala na równomierną pracę wszystkich głównych grup mięśni.

Aby zwiększyć siłę mięśni, postępuj zgodnie z tą zasadą: Zwiększenie oporu i utrzymanie liczby powtórzeń ćwiczenia skutkuje zwiększeniem siły mięśni.

Aby ujędrnić swoje ciało, postępuj zgodnie z zasadą: zmniejszenie oporu i zwiększenie liczby powtórzeń ćwiczenia powoduje zwiększenie napięcia ciała.

Gdy poczujesz się komfortowo z ćwiczeniem, możesz zmienić opór, liczbę powtórzeń lub prędkość, z jaką wykonujesz ćwiczenie. Nie jest konieczna zmiana wszystkich trzech zmiennych. Załóżmy na przykład, że trenujesz z ciężarem 10 kg i wykonujesz ćwiczenie 10 razy w ciągu 3 minut. Gdy stanie się to zbyt łatwe, możesz zdecydować się na podniesienie 12 kg dla tej samej liczby powtórzeń w tym samym czasie. Podnoszenie większych ciężarów mniej razy rozwija siłę mięśni. Aby uzyskać zarówno siłę mięśni, jak i wytrzymałość, zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia od 15 do 20 powtórzeń na serię.

Intensywność treningu

Intensywność treningu zależy od ogólnego poziomu sprawności fizycznej. Bolesność, której doświadczyłeś, można zmniejszyć, zmniejszając obciążenie mięśni i wykonując mniej serii.

Aby uniknąć kontuzji, należy stopniowo wprowadzać program ćwiczeń i dostosowywać obciążenie do indywidualnego poziomu sprawności. Obciążenie powinno wzrastać wraz ze wzrostem poziomu sprawności.

Bolesność mięśni jest powszechna, zwłaszcza gdy zaczynasz ćwiczyć. Jeśli ból utrzymuje się przez dłuższy, być może nadszedł czas na zmianę programu treningowego. W końcu układ mięśniowy przyzwyczai się do stresu i obciążenia, jakie na niego nakładamy

Rozpoczęcie programu budowania siły

Rozgrzewka

Aby rozpocząć trening siłowy, ważne jest, aby rozciągać się i wykonywać lekkie ćwiczenia przez 5 do 10 minut. Pomaga to przygotować ciało do bardziej forsownych ćwiczeń poprzez zwiększenie krążenia, podniesienie temperatury ciała i dostarczenie większej ilości tlenu do mięśni.

Trening

Podczas każdego treningu należy pamiętać, że bolesność mięśni utrzymująca się przez długi czas nie jest pożądana i może oznaczać, że doszło do urazu.

Cool Down

Pod koniec każdego treningu wykonuj powolne ćwiczenia rozciągające przez 5 do 10 minut. Każde rozciągnięcie wykonuj powoli, do granic możliwości. Ten etap pozwala mięśniom rozluźnić się po zakończonym treningu.

Aby zapewnić kompleksowy program treningowy, zaleca się również wykonywanie 2-3 dni ćwiczeń aerobowych oprócz treningu siłowego.

Woda pitna

Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, musi być odpowiednio nawodniony. Jeśli ćwiczysz, powinieneś zwiększyć spożycie płynów. Powodem tego jest to, że woda, którą przyjmujesz, opuści twój system poprzez mechanizm pocenia się, który chłodzi twoje ciało podczas ćwiczeń. Woda utracona podczas ćwiczeń musi zostać uzupełniona, aby mięśnie mogły się prawidłowo zregenerować.

Dzień odpoczynku

Chociaż możesz nie mieć na to ochoty, odpoczynek przynajmniej raz w tygodniu jest ważny, ponieważ daje ciału szansę na regenerację. Ciągła praca nad mięśniami spowoduje przetrenowanie, które na dłuższą metę nie przyniesie korzyści.

Czyszczenie i konserwacja

- Okresowo smaruj ruchome części za pomocą WD-40 lub lekkiego oleju.
- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części.
- Urządzenie można czyścić za pomocą wilgotnej szmatki i łagodnego detergentu nieściernego. NIE używaj rozpuszczalników.
- Regularnie sprawdzaj sprzęt pod kątem oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Należy natychmiast wymienić wszelkie wadliwe komponenty i/lub wyłączyć urządzenie z użytkowania do czasu naprawy.
- Brak regularnej kontroli może wpłynąć na poziom bezpieczeństwa sprzętu.

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez zużycie się poszczególnych części. W większości przypadków należy wymienić wadliwą część.

- Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.
- Należy podać sprzedawcy numer modelu i numer seryjny urządzenia. Należy podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Dalsze informacje kontaktowe lub instrukcje obsługi w innych językach można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw. Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z instrukcjami dla danego sprzętu. Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi" można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Ograniczona gwarancja

Tunturi New Fitness gwarantuje, że ten produkt jest wolny od wad produkcyjnych i materiałowych, w normalnych warunkach użytkowania i serwisowania, przez okres dwóch lat na ramę i jednego roku na wszystkie inne części i komponenty od daty zakupu. Niniejsza gwarancja obejmuje wyłącznie pierwotnego nabywcę. Zobowiązanie Tunturi New Fitness wynikające z niniejszej gwarancji ogranicza się do wymiany uszkodzonych lub wadliwych części według uznania Tunturi New Fitness.

Wszystkie zwroty muszą być wstępnie autoryzowane przez Tunturi New Fitness. Niniejsza gwarancja nie obejmuje żadnych produktów ani uszkodzeń produktu spowodowanych lub przypisywanych uszkodzeniom transportowym, nadużyciom, niewłaściwemu użytkowaniu, niewłaściwemu lub nienormalnemu użytkowaniu, naprawom własnym nabywcy lub produktom używanym do celów komercyjnych lub wynajmu. Firma Tunturi New Fitness nie udziela żadnej innej gwarancji poza wyraźnie określoną powyżej.

Tunturi New Fitness nie ponosi odpowiedzialności za szkody pośrednie, szczególne lub wtórne wynikające z lub w związku z użytkowaniem lub działaniem produktu lub inne szkody w odniesieniu jakichkolwiek strat ekonomicznych, utraty własności, utraty przychodów lub zysków, utraty przyjemności lub użytkowania, kosztów usunięcia, instalacji lub innych szkód wtórnych lub jakiegokolwiek natury.

Gwarancja rozszerzona na mocy niniejszej umowy zastępuje wszelkie inne gwarancje, a wszelkie dorozumiane gwarancje przydatności handlowej lub przydatności do określonego celu są ograniczone w swoim zakresie i czasie trwania do warunków określonych w niniejszej umowie.

Nie ma to wpływu na ustawowe prawa użytkownika.

Nośność i wymiary

(Rys. W#1)

- Maksymalna waga użytkownika: 150 kg.
Wymiary po złożeniu: 164 x 100 x 200,5 cm.

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Vítejte na | 20 |
| Důležité bezpečnostní informace | 20 |
| Další bezpečnostní pokyny..... | 20 |
| Důležité informace o instalaci | 21 |
| Před zahájením | 21 |
| Popis ilustrace A | 21 |
| Popis ilustrace B | 21 |
| Popis ilustrace C | 21 |
| Popis ilustrace D | 21 |
| Další informace o instalaci | 21 |
| Instalace zátěžových tyčí..... | 21 |
| Instalace kabelů | 21 |
| Upevnění kabelu na hřídeli voliče (obr. D-6)..... | 21 |
| Správné napnutí kabelu..... | 21 |
| Nastavení napnutí kabelu | 22 |
| Upevnění matic a šroubů | 22 |
| Volná plocha (obr. D-0) | 22 |
| Další informace..... | 22 |
| Návod k použití | 22 |
| Nastavení výšky ramenní podložky | 22 |
| Výběr zatížení | 22 |
| Graf odporu hmotnosti | 23 |
| Pokyny pro cvičení | 23 |
| Budování svalů a přibírání na váze..... | 23 |
| Svalová síla a vytrvalost..... | 23 |
| Intenzita tréninku | 23 |
| Zahájení posilovacího tréninku..... | 23 |
| Čištění a údržba | 23 |
| Závady a poruchy | 24 |
| Záruka | 24 |
| Omezená záruka | 24 |
| Nosnost a rozměry | 24 |
| Odmítnutí odpovědnosti | 24 |

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, cvičebních lavic a víceúčelových stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Příručka je nedílnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím zařízení si pozorně přečtěte jeho obsah. Pro zajištění bezpečného a správného používání je třeba vždy dodržovat následující bezpečnostní pokyny:

Důležité bezpečnostní informace

Toto cvičební zařízení bylo zkonstruováno s ohledem na optimální bezpečnost. Přesto při používání tohoto zařízení platí určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením nebo provozem zařízení si pečlivě přečtěte celý návod. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

- Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti spotřebiče. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru v místnosti, kde je spotřebič umístěn.
- Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat. OKAMŽITĚ SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM.
- Umístěte jednotku na čistý, rovný povrch. Přístroj NEPOUŽÍVEJTE v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem přístroje.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Zařízení používejte pouze ve sportovní obuvi. Spotřebič používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- V blízkosti přístroje by se neměly nacházet žádné ostré předměty.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízením neměly používat.
- Před použitím tohoto tréninkového zařízení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
- Je vhodné, aby byl při cvičení přítomen jistič.
- Toto zařízení bylo navrženo a je určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Další bezpečnostní pokyny

- Během cvičení držte ruce mimo vodítka závaží.
- Během cvičení nikdy neměňte polohu závaží.
- Vyvarujte se tření kabelů o ostré hrany.
- Při výběru závaží vždy dbejte na to, aby byl kolík zasunutý až na doraz.
- Děti mohou přístroj používat pouze pod přímým dohledem zkušené dospělé osoby. Nikdy nenechávejte děti v blízkosti spotřebiče bez dozoru.
- Před zahájením cvičení se ujistěte, že je vaše tělo ve správné poloze, abyste předešli riziku zranění.

⚠ VAROVÁNÍ

- Pomocí latissimusové rukojeti nejprve zvolte zátěž a poté rukojeť nasadte.
- Pokud během cvičení měníte závaží, držte horní závaží, abyste zabránili pádu rukojeti.

Varování:

Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména v případě, že je vám více než 35 let nebo máte již existující zdravotní problémy.

Před použitím fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

Tunturi New fitness bv. nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

Tyto pokyny si uschovejte pro budoucí použití!

Důležité informace o instalaci

Před zahájením

K montáži výrobku doporučujeme použít dva nastavitelné klíče. Pokud máte metrické klíče správné velikosti, můžete je použít také.

POZNÁMKA

- Nastavitelné klíče NEJSOU dodávány s jednotkou ani nejsou součástí montážní sady.
- Důrazně se doporučuje, aby montáž zařízení prováděly nejméně dvě osoby, aby se minimalizovalo riziko zranění.

Popis ilustrace A

Na obrázku je atlas po sestavení. Může sloužit jako pomůcka při montáži, ale vždy postupujte podle montážních kroků uvedených na obrázcích ve správném pořadí.

Popis ilustrace B

Obrázek ukazuje, které součásti a díly najdete při vybalování výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné díly lze skrýt nebo zabalit do dutin v polystyrenových ochranných prvcích.
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena montážní sada dodávaná s výrobkem. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, šrouby, matice atd. a potřebné nářadí potřebné k řádné montáži tréninkového zařízení.

Popis ilustrace D

Na obrázku je znázorněno správné pořadí, v jakém je nejlepší jednotku sestavit:

POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v montážních krocích vycházejí z výkresu náhradních dílů, který naleznete v katalogu příručky ke stažení.

⚠ VAROVÁNÍ

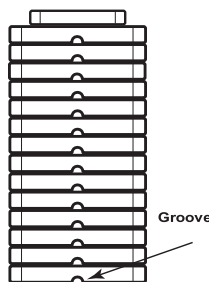
- Sestavte zařízení v uvedeném pořadí.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.

⚠ POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Umístěte jednotku na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem by mělo zůstat alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správná instalace jednotky je popsána na obrázcích.

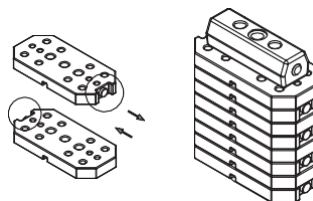
Další informace o instalaci

Instalace zátěžových tyčí



Zatížení nasadíte na kolejnici vedoucí shora dolů.

Hluboká drážka na každém závaží musí směřovat dopředu a dolů.



Instalace kabelů

Před instalací kabelů:

⚠ Důležité:

- Lana musí být zcela rozpletena, aby se zabránilo jejich zkroucení při přechodu přes kladky.

⚠ VAROVÁNÍ

- Montáž zkrouceného kabelu může vést k protržení vnějšího plastového pláště, který chrání ocelové lanko uvnitř.
- Překroucení kabelů při instalaci může mít za následek následné zamotání kabelů nebo nesprávnou funkci atlasu a špatný přenos zatížení.

Přípevnění kabelu k hřídeli voliče (obr. D-6)

Před připojením kabelu k hřídeli voliče musí být všechny kabely nejprve vedeny po celé stanici podle obrázku.

Pojistná matice musí být také zcela vyšroubována.

- Vložte závitový konec kabelu do hřídele voliče a zašroubujte jej co nejvíce ve směru hodinových ručiček.
- Upevnění zajistíte otočením pojistné matice ve směru hodinových ručiček. Pevně utáhněte.

⚠ VAROVÁNÍ

- Všechny kabely se závitovými, nastavitelnými konci musí mít na svém opačném konci našroubovány alespoň 1/2" kroky. Je velmi důležité pojistnou matici utáhnout, aby nastavitelný konec kabelu se závitem zůstal na místě a nevyklouzl z matice.

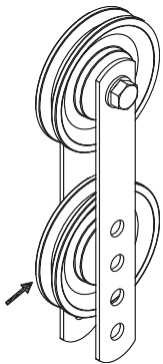
Správné napnutí kabelu

Správné napnutí kabelu je takové, při kterém se zásobník závaží plynule vrací a udržuje volné napnutí kabelu, když je zásobník závaží v klidové poloze. Při zahájení tréninku by neměl nastat téměř žádný okamžik nedostatečného napnutí.

POZNÁMKA

- Pokud čep voliče zatížení nemůže plynule udržet požadované zatížení, protože hřídel voliče je při vysunutí čepu voliče mírně zvednutá, je třeba uvolnit napnutí lanka.

Nastavení napnutí kabelu



Nastavte napnutí lanového systému posunutím polohy spodní kladky na dvou dvojítych kladkách.

↑ Pokud je napětí příliš slabé, posuňte spodní puk o jeden otvor nahoru.

↓ Pokud je napětí příliš silné, posuňte puk o jeden otvor dolů.

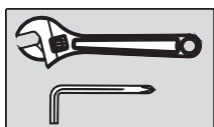
Správné napnutí kabelu je následující:

- Všechna závaží jsou správně naskládána.
- Voličem lze snadno zablokovat a odblokovat všechna vybraná závaží.
- Zarážky lana nevisí ve výchozí poloze příliš volně.

POZNÁMKA

- V důsledku běžného opotřebení se kabel může časem mírně roztáhnout. Také nárazníky závaží se mohou mírně stlačit. Proto může být po určité době používání nutné znovu nastavit napětí kabelu. To do značné míry závisí na způsobu použití a celkové délce šňůry.

Upevnění matic a šroubů



Po montáži všech součástí v tomto a předchozím kroku utáhněte všechny matice a šrouby.

!! POZNÁMKA

- Žádnou součást s otočnou funkcí příliš neutahujte.
- Zajistěte, aby se všechny rotující prvky mohly volně pohybovat.



V této fázi nedotahujte všechny matice a šrouby.

Volná plocha (obr. D-0)

Předpokladem je dostatečný prostor

Kolem zařízení by měl být ponechán volný prostor, jehož velikost by neměla být menší než 0,6 m na každé straně tréninkového prostoru* zařízení.

Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové opuštění zařízení. Pokud je vedle atlasu umístěno jakékoli jiné výcvikové zařízení, může být hodnota volného prostoru společná.

*Cvičební plocha je maximální délka/šířka/výška atlasu včetně pohyblivých částí, měřeno na maximální délku/šířku/výšku při použití.

DŮLEŽITÉ

Vzhledem k tomu, že se atlas během prvních několika hodin používání nastaví nebo může nastavit sám, doporučujeme po prvním tréninku provést rychlou kontrolu sestaveného zařízení.

Po několika prvních trénincích (přibližně po 10 hodinách tréninku) doporučujeme znovu utáhnout všechny šrouby a matice.

Jen se ujistěte, že jsou šrouby a matice dobře utaženy, aby byl zajištěn co nejlepší výkon atlasu.

POZNÁMKA

- Doporučujeme zařízení pravidelně kontrolovat, nejméně jednou za tři měsíce.

Další informace

Likvidace obalů

Vládní směrnice vyžadují snížení množství odpadu ukládaného na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám atlas bude sloužit po mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat zařízení na autorizovaném veřejném sběrném místě.

Návod k použití

Nastavení výšky ramenní podložky

(Obr. Použití #1)

- Zatáhněte za nastavovací knoflík.
- Posuňte ramenní podložku do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

Výběr

- Pokud je zásobník závaží ve zvednuté poloze, závaží neměňte
- Každé závaží váží přibližně 5 kg.
- Když jsou všechna závaží položena na sobě, umístěte žlutý volič pod počet závaží, se kterými chcete cvičit.
- Před zahájením cvičení se ujistěte, že je volič zcela zasunut v drážce.
- Více informací o tom, jak se zátěž promítá do jednotlivých tréninkových stanic v atlasu, najdete v tabulce odporu.
- Nikdy nepoužívejte činky nebo další závaží ke zvýšení odporu. Používejte pouze závaží dodaná výrobcem.
- Pokud přístroj nepoužíváte, zasuňte z bezpečnostních důvodů zajišťovací kolík do otvoru ve vodící tyči, abyste zabránili pohybu nosných tyčí.

Graf odporu hmotnosti

| Zatížení | Přední lis | Motýl | Lat Pull | Spodní řemenice |
|----------|------------|-------|----------|-----------------|
| 1 | 14 | 6 | 13 | 14 |
| 2 | 20 | 9 | 18 | 20 |
| 3 | 26 | 11 | 22 | 26 |
| 4 | 32 | 14 | 27 | 32 |
| 5 | 38 | 16 | 32 | 38 |
| 6 | 43 | 18 | 36 | 43 |
| 7 | 49 | 20 | 41 | 49 |
| 8 | 55 | 22 | 45 | 55 |
| 9 | 61 | 25 | 50 | 61 |
| 10 | 67 | 27 | 54 | 67 |
| 11 | 73 | 29 | 59 | 73 |
| 12 | 79 | 31 | 63 | 79 |

POZNÁMKA

- Každý náklad váží přibližně 5 kg.
- Hmotnost je přibližná.
- Skutečná hmotnost se může lišit.
- Hodnoty pro Butterfly platí pro každé rameno.

Hodnoty jsou uvedeny v kilogramech.

Pokyny pro cvičení

Budování svalů a přibírání na váze

Na rozdíl od aerobního cvičení, které klade důraz na vytrvalostní trénink, se anaerobní cvičení zaměřuje na silový trénink. Při budování svalové hmoty a síly může docházet k postupnému nárůstu hmotnosti. Rozvojem svalové hmoty se tělo přizpůsobuje zátěži, která je na něj kladena. Svůj jídelníček můžete upravit tak, aby obsahoval potraviny, jako je maso, ryby a zelenina. Tyto potraviny pomáhají svalům při regeneraci a doplňování důležitých živin po intenzivním tréninku.

Svalová síla a vytrvalost

Abyste z tréninku měli co největší užitek, je důležité sestavit si cvičební program, který vám umožní rovnoměrně procvičovat všechny hlavní svalové skupiny.

Chcete-li zvýšit svalovou sílu, řiďte se touto zásadou:

Zvyšování odporu a udržování počtu opakování cviku vede ke zvýšení svalové síly.

Chcete-li zpevnit své tělo, řiďte se pravidlem: snižováním odporu a zvyšováním počtu opakování cviku zvyšujete napětí v těle.

Jakmile se budete cítit pohodlně, můžete změnit odpor, počet opakování nebo rychlost, kterou cvik provádíte. Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že trénujete s 10kg závažím a cvik provedete 10krát za 3 minuty. Když se vám to zdá příliš snadné, můžete se rozhodnout zvednout 12 kg pro stejný počet opakování za stejný čas. Zvedání těžších vah méněkrát rozvíjí svalovou sílu. Pro získání svalové síly i vytrvalosti se doporučuje provádět každý cvik po 15 až 20 opakováních v jedné sérii.

Intenzita tréninku

Intenzita tréninku závisí na vaší celkové kondici. Bolestivost, kterou jste pocítili, lze snížit snížením zátěže svalů a provedením menšího počtu sérií.

Aby se předešlo zranění, měl by být cvičební program zaváděn postupně a zátěž by měla být přizpůsobena individuální úrovni zdatnosti. Zátěž by se měla zvyšovat se zvyšující se úrovní zdatnosti.

Bolestivost svalů je běžná, zejména když začnete cvičit. Pokud bolestivost přetrvává delší dobu, je možná načase změnit tréninkový program. Svalový systém si nakonec zvykne na zátěž a napětí, kterému ho vystavujeme.

Zahájení posilovacího programu

Rozcvičení

Pro zahájení silového tréninku je důležité se 5 až 10 minut protahovat a provádět lehká cvičení. To pomáhá připravit tělo na náročnější cvičení tím, že zvyšuje krevní oběh, zvyšuje tělesnou teplotu a přivádí do svalů více kyslíku.

Školení

Při každém tréninku je důležité mít na paměti, že dlouhodobě přetrvávající bolestivost svalů není žádoucí a může znamenat, že došlo ke zranění.

Ochlazení

Na konci každého tréninku provádějte 5 až 10 minut pomalé protahovací cviky. Každý strečink provádějte pomalu, až na doraz. Tato fáze umožňuje svalům po tréninku relaxovat.

Aby byl tréninkový program komplexní, doporučuje se kromě silového tréninku také 2-3 dny aerobního cvičení.

Pitná voda

Aby tělo správně fungovalo, musí být správně hydratováno. Pokud cvičíte, měli byste zvýšit příjem tekutin. Důvodem je to, že voda, kterou přijmete, odejde z vašeho těla prostřednictvím mechanismu pocení, který během cvičení ochlazuje vaše tělo. Vodu ztracenou během cvičení je třeba doplnit, aby se vaše svaly mohly řádně zotavit.

Den odpočinku

I když se vám možná nechce, odpočinek alespoň jednou týdně je důležitý, protože dává vašemu tělu možnost zotavit se. Neustálá práce svalů vede k přetrénování, což z dlouhodobého hlediska není prospěšné.

Čištění a údržba

- Pohyblivé části pravidelně mažte WD-40 nebo lehkým olejem.
- Před použitím přístroje zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
- Příklad lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. **NEPOUŽÍVEJTE** rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte, zda zařízení nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Okamžitě vyměňte všechny vadné součásti a/nebo vyřaďte přístroj z provozu až do opravy.
- Nedostatek pravidelných kontrol může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené opotřebením jednotlivých dílů. Ve většině případů je nutné vadný díl vyměnit.

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně se obraťte na prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Další kontaktní informace nebo návod k obsluze v jiných jazycích naleznete na našich webových stránkách.

Záruka

Záruka pro kupující

Záruční podmínky

Spotřebitel má příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy o obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro konkrétní zařízení. Prostor schválené pro výrobek a pokyny k údržbě jsou uvedeny v "návodu k použití" výrobku. Návod k použití si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness poskytuje na tento výrobek záruku, že při běžném používání a servisu nebude mít vady zpracování a materiálu, a to po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní díly a komponenty od data zakoupení. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího. Povinnost společnosti Tunturi New Fitness v rámci této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů podle uvážení společnosti Tunturi New Fitness.

Veškeré vrácení musí být předem schváleno společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádné poškození výrobku nebo výrobku způsobené nebo přičitatelné poškození při přepravě, zneužití, nesprávné použití, nesprávné nebo neobvyklé použití, vlastní opravy kupujícího nebo výrobky používané ke komerčním účelům nebo k pronájmu. Společnost Tunturi New Fitness neposkytuje žádné jiné záruky než ty, které jsou výslovně uvedeny výše.

Společnost Tunturi New Fitness neodpovídá za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé v důsledku nebo v souvislosti s používáním nebo výkonem výrobku nebo jiné škody týkající se jakékoli ekonomické ztráty, ztráty majetku, ztráty příjmů nebo zisků, ztráty radosti nebo používání, nákladů na odstranění, instalaci nebo jiných následných škod nebo jakéhokoli jiného druhu.

Záruka rozšířená touto smlouvou nahrazuje všechny ostatní záruky a jakákoli předpokládaná záruka prodejnosti nebo vhodnosti pro určitý účel je omezena rozsahem a dobou trvání na podmínky uvedené v této smlouvě.

Tím nejsou dotčena vaše zákonná práva.

Nosnost a rozměry

(Obr. W#1)

- Maximální hmotnost uživatele: 150 kg.
- Rozměry ve složeném stavu: 164 x 100 x 200,5 cm.

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a pokyny se mohou změnit.
- Specifikace produktu se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Vítajte na | 25 |
| Dôležité bezpečnostné informácie..... | 25 |
| Ďalšie bezpečnostné pokyny | 25 |
| Dôležité informácie o inštalácii | 26 |
| Pred začatím | 26 |
| Popis ilustrácia A | 26 |
| Popis ilustrácia B..... | 26 |
| Popis ilustrácia C..... | 26 |
| Popis ilustrácia D | 26 |
| Ďalšie informácie o inštalácii | 26 |
| Montáž záťažových tyčí..... | 26 |
| Inštalácia káblov | 26 |
| Upevnenie kábla na hriadelí voliča (obr. D-6) | 26 |
| Správne napnutie kábla | 26 |
| Nastavenie napnutia kábla..... | 27 |
| Upevňovanie matíc a skrutiek | 27 |
| Voľná plocha (obr. D-0)..... | 27 |
| Ďalšie informácie..... | 27 |
| Návod na použitie | 27 |
| Nastavenie výšky ramennej podložky | 27 |
| Výber nákladu..... | 27 |
| Graf hmotnostného odporu | 28 |
| Usmernenia pre cvičenie | 28 |
| Budovanie svalov a priberanie na váhe..... | 28 |
| Svalová sila a vytrvalosť..... | 28 |
| Intenzita tréningu | 28 |
| Začiatok posilňovacieho tréningu | 28 |
| Čistenie a údržba | 28 |
| Chyby a poruchy..... | 29 |
| Záruka | 29 |
| Obmedzená záruka | 29 |
| Nosnosť a rozmery | 29 |
| Zrieknutie sa zodpovednosti..... | 29 |

Vítajte na

Vítajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, bicyklov, veslárskych trenažérov, cvičebných lavíc a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Prírúčka je neoddeliteľnou súčasťou školiaceho zariadenia. Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte jeho obsah. Na zaistenie bezpečného a správneho používania je potrebné vždy dodržiavať nasledujúce bezpečnostné pokyny:

Dôležité bezpečnostné informácie

Toto cvičebné zariadenie bolo skonštruované s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Napriek tomu pri používaní zariadenia platia určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod na obsluhu. Treba si všimnúť najmä nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

- Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu spotrebiča. **NECHÁVAJTE** deti bez dozoru v miestnosti, kde sa nachádza tento spotrebič.
- Zariadenie môže naraz používať len jedna osoba.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať. **OKAMŽITE SA PORAĎTE SO SVOJÍM LEKÁROM.**
- Jednotku umiestnite na čistý, rovný povrch. Prístroj **NEPOUŽÍVAJTE** v blízkosti vody ani v exteriéri.
- Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí prístroja.
- Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Zariadenie používajte len v športovej obuvi. Spotrebič používajte len na určený účel, ako je popísané v tomto návode. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- V blízkosti prístroja by sa nemali nachádzať žiadne ostré predmety.
- Osoby so zdravotným postihnutím by zariadenie nemali používať.
- Pred použitím tohto tréningového zariadenia vždy vykonajte strečingové cvičenia, aby ste sa správne zahriali.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia je vhodné mať pri sebe istiaceho.
- Toto zariadenie bolo navrhnuté a je určené len na domáce a spotrebiteľské použitie a nie na komerčné použitie.

Ďalšie bezpečnostné pokyny

- Počas cvičenia držte ruky mimo vodidiel závažia.
- Počas cvičenia nikdy nemeňte polohu závažia.
- Vyhňte sa treniu káblov o ostré hrany.
- Pri výbere závažia vždy dbajte na to, aby bol kolík zasunutý až na doraz.
- Deti môžu spotrebič používať len pod priamym dohľadom skúsenej dospelé osoby. Nikdy nenechávajte deti v blízkosti spotrebiča bez dozoru.
- Pred začatím cvičenia sa uistite, že je vaše telo v správnej polohe, aby ste predišli riziku zranenia.

⚠ VAROVANIE

- Pomocou rukoväte latissimus najprv vyberte záťaž a potom nasadíte rukoväť.
- Ak počas cvičenia meníte závažia, držte horné závažie, aby ste zabránili pádu rukoväte.

Varovanie:

Pred začatím akéhokoľvek tréningového programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité, ak máte viac ako 35 rokov alebo máte už existujúce zdravotné problémy.

Pred použitím fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

Tunturi New fitness bv. nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto výrobku.

Uschovajte si tieto pokyny pre budúce použitie!

Dôležité informácie o inštalácii

Pred začatím

Na montáž výrobku odporúčame použiť dva nastaviteľné kľúče. Ak máte metrické kľúče správnej veľkosti, môžete použiť aj tieto.

POZNÁMKA

- Nastaviteľné kľúče sa nedodávajú s jednotkou a nie sú ani súčasťou montážnej sady.
- Dôrazne sa odporúča, aby montáž zariadenia vykonávali aspoň dve osoby, aby sa minimalizovalo riziko poranenia.

Popis ilustrácia A

Na obrázku je zobrazený atlas po zostavení. Môže slúžiť ako referencia pri montáži jednotky, ale vždy postupujte podľa montážnych krokov zobrazených na obrázkoch v správnom poradí.

Popis ilustrácia B

Na obrázku je znázornené, ktoré komponenty a diely nájdete pri rozbaľovaní výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné diely možno ukryť alebo zabaliť do dutín v polystyrénových ochranných prvkoch.
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu

Popis ilustrácia C

Na obrázku je zobrazená montážna súprava, ktorá je súčasťou výrobku. Montážna súprava obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a potrebné nástroje potrebné na správnu montáž tréningového zariadenia.

Popis ilustrácia D

Na obrázku je znázornené správne poradie, v ktorom je najlepšie zostaviť jednotku:

POZNÁMKA

- Číslo dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete v katalógu príručky na stiahnutie.

⚠ VAROVANIE

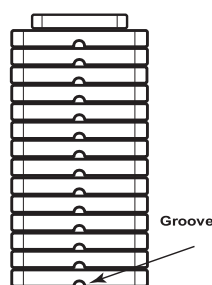
- Zostavte zariadenie v uvedenom poradí.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.

⚠ POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Jednotku umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo by malo zostať aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia jednotky je popísaná na obrázkoch.

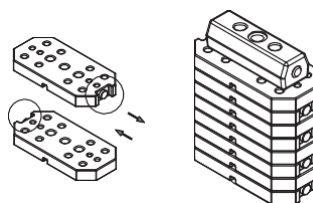
Ďalšie informácie o inštalácii

Montáž záťažových tyčí



Náklad nasuňte na koľajnku, ktorá vedie zhora nadol.

Hlboká drážka na každom závaží musí smerovať dopredu a nadol.



Inštalácia káblov

Pred inštaláciou káblov:

⚠ Dôležité:

- Káble musia byť úplne rozpletené, aby sa zabránilo ich skrúteniu pri prechode cez kladky.

⚠ VAROVANIE

- Montáž skrúteného kábla môže viesť k pretrhnutiu vonkajšieho plastového plášťa, ktorý chráni oceľové lanko vo vnútri.
- Skrútenie káblov počas inštalácie môže mať za následok následné zamotanie alebo nesprávnu funkciu atlasu a slabý prenos zaťaženia.

Upevnenie kábla k hriadeľu voliča (obr. D-6)

Pred pripojením kábla k hriadeľu voliča musia byť všetky káble najprv vedené po celej stanici podľa obrázka.

Poistná matica sa musí tiež úplne odskrutkovať.

- Závitový koniec kábla nasadte na hriadeľ voliča tak, že ho čo najviac v smere hodinových ručičiek.
- Upevnenie zaistíte otočením poistnej matice v smere hodinových ručičiek. Pevne utiahnite.

⚠ VAROVANIE

- Všetky káble so závitovými, nastaviteľnými koncami musia mať na opačnom konci priskrutkované minimálne 1/2" kroky. Je veľmi dôležité dotiahnuť poistnú maticu, aby sa zabezpečilo, že nastaviteľný koniec kábla so závitom zostane na mieste a nevyskočí z matice.

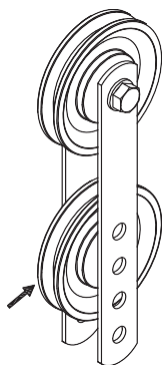
Správne napnutie kábla

Správne napnutie kábla je také, pri ktorom sa zásobník závaží plynulo vracia a udržiava sa voľné napnutie kábla, keď je zásobník závaží v pokojovej polohe. Keď začínate tréning so , nemal by sa vyskytnúť takmer žiadny moment nedostatočného napnutia.

POZNÁMKA

- Ak čap voliča zaťaženia nedokáže plynule udržať požadované zaťaženie, pretože hriadeľ voliča je pri vysunutí čapu voliča mierne zdvihnutý, je potrebné uvoľniť napnutie lana.

Nastavenie napnutia kábla



Napätie káblového systému upravte posunutím polohy spodnej kladky na dvoch dvojitych kladkách.

↑ Ak je napätie príliš slabé, posuňte spodný puk o jeden otvor nahor.

↓ Ak je napätie príliš silné, posuňte puk o jeden otvor nižšie.

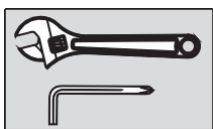
Správne napätie kábla je nasledovné:

- Všetky závažia sú správne naskladané.
- Kolíkom voliča môžete ľahko uzamknúť a odomknúť všetky vybrané váhy.
- Zarážky lana nevisia vo východiskovej polohe príliš voľne.

POZNÁMKA

- V dôsledku bežného opotrebovania sa môže kábel časom mierne roztiahnuť. Aj nárazníky závažia sa môžu mierne stlačiť. Preto môže byť po určitom čase používania potrebné opätovne nastaviť napnutie kábla. To do značnej miery závisí od spôsobu používania a celkovej dĺžky šnúry.

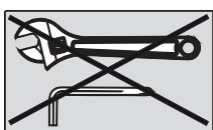
Upevňovanie matíc a skrutiek



Po zmontovaní všetkých komponentov v tomto a predchádzajúcich krokoch utiahnite všetky matice a skrutky.

!! POZNÁMKA

- Žiadny komponent s otočnou funkciou príliš neutiahnite.
- Uistite sa, že sa všetky rotujúce prvky môžu voľne pohybovať.



V tejto fáze nedotahujte všetky matice a skrutky.

Voľná plocha (obr. D-0)

Predpokladom je dostatok priestoru

Okolo zariadenia by mal zostať voľný priestor, ktorého veľkosť by nemala byť menšia ako 0,6 m na každej strane tréningovej plochy* zariadenia. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové opustenie zariadenia. Ak je vedľa atlasu umiestnené akékoľvek iné výcvikové zariadenie, hodnota voľného priestoru sa môže rozdeliť.

*Výcviková plocha je maximálna dĺžka/šírka/výška atlasu vrátane pohyblivých častí, meraná na maximálnu dĺžku/šírku/výšku pri používaní.

DÔLEŽITÉ

Keďže sa atlas nastaví alebo môže nastaviť počas prvých hodín používania, odporúčame po prvom tréningu rýchlo skontrolovať zmontované zariadenie.

Po niekoľkých prvých tréningoch (približne po 10 hodinách tréningu) odporúčame znovu utiahnuť všetky skrutky a matice.

Len sa uistite, že sú skrutky a matice dobre utiahnuté, aby sa zabezpečil čo najlepší výkon atlasu.

POZNÁMKA

- Odporúčame zariadenie pravidelne kontrolovať, minimálne raz za tri mesiace.

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie množstva odpadu ukladaného na skládky. Preto prosíme, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

V Tunturi dúfame, že vám atlas bude slúžiť dlhé roky. Príde však čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je povinnosťou používateľa správne zlikvidovať zariadenie na autorizovanom verejnom zbernom mieste.

Návod na použitie

Nastavenie výšky ramennej podložky

(Obr. Použitie č. 1)

- Zatiahnite za nastavovací gombík.
- Posuňte ramennú podložku do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.

Výber

- Nemeňte závažia, keď je zásobník závaží vo zdvihutej polohe
- Každé závažia váži približne 5 kg.
- Keď sú všetky závažia položené na sebe, umiestnite žltý volič pod počet závaží, s ktorými chcete cvičiť.
- Pred začatím cvičenia sa uistite, že je volič úplne zasunutý do drážky.
- Viac informácií o tom, ako sa záťaž premieta do jednotlivých tréningových staníc v atlase, nájdete v tabuľke odporu.
- Na zvýšenie odporu nikdy nepoužívajte činky alebo ďalšie závažia. Používajte len závažia dodané výrobcom.
- Keď sa jednotka nepoužíva, z bezpečnostných dôvodov zasuňte poistný kolík do otvoru vo vodiacej tyči, aby sa zabránilo pohybu nosných tyčí.

Graf odolnosti voči hmotnosti

| Zaťaženie | Predný lis | Motýľ | Lat Pull | Spodná remenica |
|-----------|------------|-------|----------|-----------------|
| 1 | 14 | 6 | 13 | 14 |
| 2 | 20 | 9 | 18 | 20 |
| 3 | 26 | 11 | 22 | 26 |
| 4 | 32 | 14 | 27 | 32 |
| 5 | 38 | 16 | 32 | 38 |
| 6 | 43 | 18 | 36 | 43 |
| 7 | 49 | 20 | 41 | 49 |
| 8 | 55 | 22 | 45 | 55 |
| 9 | 61 | 25 | 50 | 61 |
| 10 | 67 | 27 | 54 | 67 |
| 11 | 73 | 29 | 59 | 73 |
| 12 | 79 | 31 | 63 | 79 |

POZNÁMKA

- Každý náklad váži približne 5 kg.
- Hmotnosť je približná.
- Skutočná hmotnosť sa môže líšiť.
- Hodnoty pre Butterfly sa vzťahujú na každé rameno.

Hodnoty sú uvedené v kilogramoch.

Usmernenia pre cvičenie

Budovanie svalov a priberanie na váhe

Na rozdiel od aeróbného cvičenia, ktoré kladie dôraz na vytrvalostný tréning, sa anaeróbné cvičenie zameriava na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môže dochádzať k postupnému zvyšovaniu hmotnosti. Rozvojom svalovej hmoty sa telo prispôbuje záťaži, ktorá je naň kladená. Svoj jedálniček môžete upraviť tak, aby obsahoval potraviny, ako sú mäso, ryby a zelenina. Tieto potraviny pomáhajú svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po intenzívnom tréningu.

Svalová sila a vytrvalosť

Aby ste z tréningu mali čo najväčší úžitok, je dôležité vytvoriť si cvičebný program, ktorý vám umožní rovnomerne precvičiť všetky hlavné svalové skupiny.

Ak chcete zvýšiť svalovú silu, postupujte podľa tejto zásady:

Zvyšovanie odporu a udržiavanie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvyšovaniu svalovej sily.

Ak chcete spevniť svoje telo, postupujte podľa pravidiel: znižovaním odporu a zvyšovaním počtu opakovaní cviku zvyšujete napätie v tele.

Keď sa budete cítiť s cvičením pohodlne, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, akou cvičenie vykonávate. Nie je potrebné meniť všetky tri premenné. Povedzme napríklad, že trénujete s 10 kg závažím a cvik vykonáte 10-krát za 3 minúty. Keď sa stane príliš ľahkým, môžete sa rozhodnúť zdvihnúť 12 kg rovnaký počet opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhaním ťažších váh menej krát sa rozvíja svalová sila. Na získanie svalovej sily aj vytrvalosti sa odporúča vykonávať každý cvik 15 až 20 opakovaní v jednej sérii.

Intenzita tréningu

Intenzita tréningu závisí od celkovej úrovne vašej kondície. Bolest', ktorú ste pocítili, môžete znížiť znížením záťaže svalov a vykonaním menšieho počtu sérií.

Aby sa predišlo zraneniu, cvičebný program by sa mal zavádzať postupne a záťaž by sa mala prispôbiť individuálnej úrovni fyzickej zdatnosti. Záťaž by sa mala zvyšovať so zvyšujúcou sa úrovňou kondície.

Bolest' svalov je bežná, najmä keď začnete cvičiť. Ak bolesť pretrváva dlhšiu dobu, možno je čas zmeniť tréningový program. Svalový systém si nakoniec zvykne na záťaž a napätie, ktorému ho vystavujeme.

Začiatok posilňovacieho programu

Rozcvička

Na začiatku silového tréningu je dôležité sa 5 až 10 minút naťahovať a vykonávať ľahké cviky. To pomáha pripraviť telo na náročnejšie cvičenie tým, že zvyšuje krvný obeh, zvyšuje telesnú teplotu a privádza do svalov viac kyslíka.

Školenie

Počas každého tréningu je dôležité mať na pamäti, že bolesť svalov, ktorá pretrváva dlhší čas, nie je žiaduca a môže znamenať, že došlo k zraneniu.

Ochladenie

Na konci každého tréningu vykonávajte 5 až 10 minút pomalé strečingové cvičenia. Každý strečing vykonávajte pomaly, až na doraz. Táto fáza umožňuje svalom uvoľniť sa po tréningu.

Na zabezpečenie komplexného tréningového programu sa odporúča okrem silového tréningu vykonávať aj 2-3 dni aeróbného cvičenia.

Pitná voda

Aby telo správne fungovalo, musí byť správne hydratované. Ak cvičíte, mali by ste zvýšiť príjem tekutín. Dôvodom je, že voda, ktorú prijmete, odíde z vášho organizmu prostredníctvom mechanizmu potenia, ktorý ochladzuje vaše telo počas cvičenia. Vodu stratenú počas cvičenia je potrebné doplniť, aby sa vaše svaly mohli správne zotaviť.

Deň odpočinku

Aj keď sa vám možno nechce, odpočinok aspoň raz týždenne je dôležitý, pretože dáva vášmu telu možnosť zotaviť sa. Neustála práca svalov vedie k pretrénovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nie je prospešné.

Čistenie a údržba

- Pohyblivé časti pravidelne mazať WD-40 alebo ľahkým olejom.
- Pred použitím prístroja skontrolujte a utiahnite všetky časti.
- Jednotku možno čistiť vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
- Pravidelne kontrolujte, či zariadenie nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebovania.
- Okamžite vymeňte všetky chybné komponenty a/alebo vyradte zariadenie z prevádzky až do opravy.
- Nedostatok pravidelných kontrol môže ovplyvniť úroveň bezpečnosti zariadenia.

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené opotrebovaním jednotlivých častí. Vo väčšine prípadov je potrebné chybný diel vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Poskytnite predajcovi číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ďalšie kontaktné informácie alebo návod na obsluhu v iných jazykoch nájdete na našej webovej stránke.

Záruka

Záruka pre kupujúceho

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka je platná len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa v súlade s pokynmi pre konkrétne zariadenie. Prostredie schválené pre výrobok a pokyny na údržbu sú uvedené v "návode na použitie" výrobku. Návod na použitie si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness poskytuje na tento výrobok záruku bez výrobných a materiálových chýb pri bežnom používaní a servise po dobu dvoch rokov na rám a jedného roka na všetky ostatné časti a komponenty od dátumu zakúpenia. Táto záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho. Povinnosť spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzená na výmenu poškodených alebo chybných dielov podľa uváženia spoločnosti Tunturi New Fitness.

Všetky vrátenia musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadny výrobok alebo poškodenie výrobku spôsobené alebo pripísateľné poškodeniu pri preprave, zneužití, nesprávne použitiu, nesprávne alebo neobvyklému použitiu, vlastným opravám kupujúceho alebo výrobkom používaným na komerčné účely alebo na prenájom. Spoločnosť Tunturi New Fitness neposkytuje žiadne iné záruky okrem tých, ktoré sú výslovne uvedené vyššie.

Spoločnosť Tunturi New Fitness nenesie zodpovednosť za nepriame, osobitné alebo následné škody vyplývajúce z používania alebo výkonu výrobku alebo v súvislosti s ním, ani za iné škody týkajúce sa akejkoľvek ekonomickej straty, straty majetku, straty príjmov alebo zisku, straty pôžitku alebo používania, nákladov na odstránenie, inštaláciu alebo iných následných škôd alebo akejkoľvek povahy.

Záruka rozšírená touto zmluvou nahrádza všetky ostatné záruky a akákoľvek predpokladaná záruka predajnosti alebo vhodnosti na konkrétny účel je obmedzená rozsahom a trvaním na podmienky stanovené v tejto zmluve.

Tým nie sú dotknuté vaše zákonné práva.

Nosnosť a rozmery

(Obr. W#1)

- Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg.
- Rozmery v zloženom stave: 164 x 100 x 200,5 cm.

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie produktu sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Tartalomjegyzék

| | |
|---|-----------|
| Üdvözljük | 30 |
| Fontos biztonsági információk | 30 |
| További biztonsági utasítások..... | 30 |
| Fontos információk a telepítéssel kapcsolatban | 31 |
| Indítás előtt..... | 31 |
| Leírás illusztráció A..... | 31 |
| Leírás illusztráció B..... | 31 |
| Leírás illusztráció C..... | 31 |
| Leírás illusztráció D..... | 31 |
| További információk a telepítésről | 31 |
| Teherhordó rudak felszerelése..... | 31 |
| Kábelek telepítése | 31 |
| A kábel rögzítése a választótengelyen (D-6. ábra)..... | 31 |
| Helyes kábelfeszítés | 31 |
| Kábelfeszítés beállítása | 32 |
| Anyák és csavarok rögzítése | 32 |
| Szabad terület (D-0 ábra)..... | 32 |
| További információk | 32 |
| Használati utasítás..... | 32 |
| A vállpárna magasságának beállítása..... | 32 |
| Terhelés kiválasztása..... | 32 |
| Súlyellenállás grafikon..... | 33 |
| Gyakorlati iránymutatások..... | 33 |
| Izomépítés és súlygyarapodás | 33 |
| Izomerő és állóképesség..... | 33 |
| Edzés intenzitása | 33 |
| Az erőfejlesztő edzés megkezdése..... | 33 |
| Tisztítás és karbantartás | 33 |
| Hibák és meghibásodások | 34 |
| Garancia..... | 34 |
| Korlátozott garancia..... | 34 |
| Teherbírás és méretek | 34 |
| Felelősségi nyilatkozat..... | 34 |

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópaddockat, edzőkerékpárokat, evezőpaddockat, edzőpaddockat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fitességi szinttől függetlenül. További információkért látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen

Fontos biztonsági utasítások

A kézikönyv a képzési felszerelés szerves részét képezi. Kérjük, a berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a tartalmát. A biztonságos és helyes használat érdekében az alábbi biztonsági utasításokat mindig be kell tartani:

Fontos biztonsági információk

Ez az edzőkészülék az optimális biztonságot szem előtt tartva készült. Ennek ellenére a berendezés használata során bizonyos óvintézkedéseket kell tenni. A berendezés összeszerelése vagy működtetése előtt olvassa el figyelmesen a teljes használati útmutatót. Különösen a következő óvintézkedéseket kell figyelembe venni:

- Gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a készüléktől. NE hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a található.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal. AZONNAL FORDULJON ORVOSÁHOZ.
- Helyezze a készüléket tiszta, vízszintes felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy a szabadban.
- Tartsa távol a kezét a készülék minden mozgó részétől.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen köpenyt vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe. Csak sportcipőben használja a készüléket.
- A készüléket csak a rendeltetésszerű használatra használja a jelen kézikönyvben leírtak szerint. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.
- A készülék közelében nem szabad éles tárgyakat elhelyezni.
- A fogyatékkal élők nem használhatják a készüléket.
- A megfelelő bemelegítés érdekében mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat, mielőtt használná ezt az edzőeszközt.
- Soha ne használja a készüléket, ha az nem működik megfelelően.
- Célszerű, ha a gyakorlatok során egy biztosító is jelen van.
- Ezt a készüléket kizárólag háztartási és fogyasztói használatra tervezték, és nem kereskedelmi használatra szánták.

További biztonsági utasítások

- Gyakorlás közben tartsa távol a kezét a súlytartóktól.
- Soha ne változtassa meg a súlyok helyzetét edzés közben.
- Kerülje a kábelek éles szélékhez való dörzsölését.
- A súly kiválasztásakor mindig győződjön meg arról, hogy a csapot teljesen benyomja.
- A gyermekek csak tapasztalt felnőtt közvetlen felügyelete mellett használhatják a készüléket. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a készülék közelében.
- Győződjön meg arról, hogy teste a megfelelő helyzetben van, mielőtt elkezdi az edzést, hogy elkerülje a sérülés kockázatát.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A latissimus fogantyú segítségével először válassza ki a terhelést, majd illessze a fogantyút.
- Ha edzés közben súlyt vált, tartsa a felső súlyt, hogy megakadályozza a fogantyú leesését.

Figyelmeztetés:

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos, ha Ön 35 évesnél idősebb, vagy ha már korábban is egészségügyi problémái voltak.

A fitnesskészülék használata előtt olvassa el az összes használati utasítást.

Tunturi New fitness bv. nem vállal felelősséget a termék használata során keletkezett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

Őrizze meg ezeket az utasításokat a későbbi használatra!

Fontos információk a telepítéssel kapcsolatban

Indítás előtt

Javasoljuk, hogy a termék összeszereléséhez két állítható csavarkulcsot használjon. Ha rendelkezik megfelelő méretű metrikus kulcsokkal, akkor ezeket is használhatja.

MEGJEGYZÉS

- Az állítható csavarkulcsokat NEM mellékeljük a készülékhez, és a szerelőkészlet sem tartalmazza.
- A sérülésveszély minimalizálása érdekében erősen ajánlott, hogy legalább két személy végezze a készülék összeszerelését.

Leírás illusztráció A

Az ábra az atlaszt összeszerelés után mutatja. A készülék összeszerelésekor referenciaként használható, de mindig kövesse az illusztrációkon látható összeszerelési lépéseket a helyes sorrendben.

Leírás illusztráció B

Az ábra mutatja, hogy a termék kicsomagolásakor mely alkatrészeket és részeket kell megtalálni.

MEGJEGYZÉS

- A polisztirol védőelemek üregeiben elrejtethők vagy becsomagolhatók a kis alkatrészek.
- Ha egy alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja. Az összeszerelő készlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és az oktatóeszköz megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

Az ábra mutatja a helyes sorrendet, amelyben a készüléket a legjobb összeszerelni:

MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrészszámok a letölthető kézikönyvkatalógusban található pótalkatrész-rajz alapján kezdődnek.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

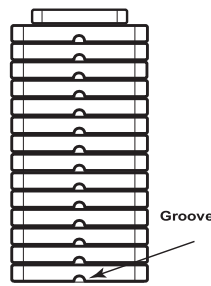
- Szerelje össze a berendezéseket a megadott sorrendben.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Legalább 100 cm szabad helyet kell hagyni körülötte.
- A készülék helyes beszerelését az ábrák ismertetik.

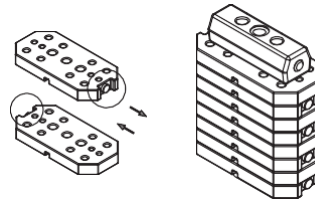
További információk a telepítésről

Teherhordó rudak felszerelése



Csúsztassa a terheket a fentről lefelé haladó sínre.

Minden súlyon a mély hornyoknak előre és lefelé kell nézniük.



Kábelek telepítése

A kábelek beszerelése előtt:

⚠ Fontos:

- A kábeleket teljesen ki kell bogozni, hogy a csigákon való áthaladáskor ne csavarodjanak el.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A csavart kábel felszerelése az acélkábel védő külső műanyag köpeny megrepedéséhez vezethet.
- A kábelek csavarodása a telepítés során a kábelek későbbi összegabalyodását vagy az atlasz hibás működését és rossz teherátvitelt eredményezheti.

A kábel rögzítése a választótengelyhez (D-6. ábra)

Mielőtt a kábelt a választótengelyhez rögzítené, először az összes kábelt az egész állomáson végig kell vezetni az ábrának megfelelően.

A záróanyát is teljesen ki kell csavarni.

- Illessze a kábel menetes végét a választótengelybe az óramutató járásával megegyező irányban a lehető legjobban.
- Rögzítse a rögzítést a záróanyát az óramutató járásával megegyező irányba történő elfordításával. Húzza meg erősen.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Minden menetes, állítható végű kábelnek legalább 1/2"-os lépcsőfokokat kell az ellenkező végébe csavarozni. Nagyon fontos, hogy meghúzza a rögzítőanyát, hogy a kábel menetes, állítható vége a helyén maradjon, és ne csússzon ki az anyából.

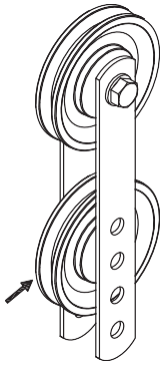
Helyes kábelfeszítés

A megfelelő kábelfeszítés az, amelynél a súlyköteg egyenletesen tér vissza, laza kábelfeszítést fenntartva, amikor a súlyköteg nyugalmi helyzetben van. A edzés megkezdésekor szinte semmilyen pillanatban nem lehet feszültség hiány.

MEGJEGYZÉS

- Ha a terhelésválasztó csap nem tudja simán megtartani a kívánt terhelést, mert a választótengely kissé megemelkedik, amikor a választócsap ki van húzva, akkor a kábelfeszítést meg kell lazítani.

Kábelfeszítés beállítása



Állítsa be a kábelrendszer feszességét a két dupla csigatartón lévő alsó csiga pozíciójának áthelyezésével.

↑ Ha a feszültség túl laza, mozgassa az alsó korongot egy lyukkal feljebb.

↓ Ha a feszültség túl szoros, mozgassa a korongot egy lyukkal lejjebb.

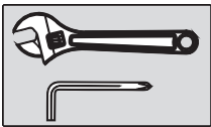
A helyes kábelfeszítés a következő:

- Minden súly helyesen van egymásra helyezve.
- A választószeg könnyen rögzítheti és oldhatja az összes kiválasztott súlyt.
- A kábelmegállók nem lógnak túl lazán a kiindulási helyzetben.

MEGJEGYZÉS

- A normál elhasználódás miatt a kábel idővel kissé megnyúlhat. A súlyok ütközői is kissé összenyomódhatnak. Ezért bizonyos használati idő után szükség lehet a kábel feszességének újbóli beállítására. Ez nagyban függ a használatától és a zsinór teljes hosszától.

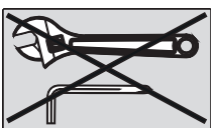
Anyák és csavarok rögzítése



Húzza meg az összes anyát és csavart, miután az összes alkatrészt összeszerelte az aktuális és az előző lépések során.

!! MEGJEGYZÉS

- Ne húzza túl a forgáspontos alkatrészeket.
- Győződjön meg arról, hogy minden forgó elem szabadon mozoghat.



Ebben a szakaszban ne húzza meg teljesen az összes anyát és csavart.

Szabad terület (D-0 ábra)

Ennek előfeltétele a megfelelő hely

A készülék körül szabad területet kell hagyni, amelynek mérete a készülék képzési területének* mindkét oldalán legalább 0,6 m.

A szabad területnek helyet kell biztosítania a berendezésről való vészhelyzeti leszálláshoz is. Ha az atlasz mellé bármilyen más gyakorlóeszköz kerül, a szabad terület értéke megosztható.

*A képzési terület az atlasz maximális hossza/szélessége/magassága, beleértve a mozgó részeket is, használat közben a maximális hossza/szélességre/magasságra mérve.

FONTOS

Mivel az atlasz a használat első néhány órájában beállítja vagy beállíthatja magát, javasoljuk, hogy az első edzés után gyorsan ellenőrizze az összeszerelt berendezést.

Javasoljuk, hogy az első néhány edzés után (körülbelül 10 óra edzés után) minden csavart és anyát húzzon meg újra.

Csak győződjön meg róla, hogy a csavarok és anyák jól meg vannak húzva, hogy az atlasz a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa.

MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy rendszeresen, legalább háromhavonta egyszer ellenőrizze a berendezést.

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek előírják a hulladéklerakókban elhelyezett hulladék mennyiségének csökkentését. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy az atlasz hosszú éveken át szolgálja majd Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelőssége, hogy a készüléket megfelelően, egy erre felhatalmazott nyilvános gyűjtőhelyen ártalmatlanítsa.

Használati utasítás

A vállpárna magasságának beállítása

(1. ábra Használat #1)

- Húzza meg a beállítási gombot.
- Csúsztassa a vállpárnát a kívánt pozícióba.
- Engedje el a beállítási gombot.

Kiválasztása

- Ne változtassa meg a súlyt, amikor a súlyköteg felemelt helyzetben van
- Minden egyes súly körülbelül 5 kg.
- Amikor az összes súly egymáson fekszik, helyezze a sárga választót a súlyok száma alá, amelyekkel edzeni szeretne.
- A gyakorlat megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a választó teljesen a horonyba van helyezve.
- Az ellenállási táblázatban további információkat talál arról, hogy a terhelés hogyan kerül átfordításra az atlasz egyes edzésállomásaira.
- Soha ne használjon súlyzókat vagy extra súlyokat az ellenállás növeléséhez. Csak a gyártó által szállított súlyokat használja.
- Biztonsági okokból, amikor a készülék nincs használatban, helyezze be a rögzítő csapot a vezető rúd furatába, hogy megakadályozza a terhelési rudak elmozdulását.

Súlyellenállás grafikon

| Terhelés | Elülős sajtó | Pillangó | Lat húzás | Alsó szíjtárcsa |
|----------|--------------|----------|-----------|-----------------|
| 1 | 14 | 6 | 13 | 14 |
| 2 | 20 | 9 | 18 | 20 |
| 3 | 26 | 11 | 22 | 26 |
| 4 | 32 | 14 | 27 | 32 |
| 5 | 38 | 16 | 32 | 38 |
| 6 | 43 | 18 | 36 | 43 |
| 7 | 49 | 20 | 41 | 49 |
| 8 | 55 | 22 | 45 | 55 |
| 9 | 61 | 25 | 50 | 61 |
| 10 | 67 | 27 | 54 | 67 |
| 11 | 73 | 29 | 59 | 73 |
| 12 | 79 | 31 | 63 | 79 |

MEGJEGYZÉS

- Minden egyes rakomány súlya körülbelül 5 kg.
- A súly hozzávetőleges.
- A tényleges súly változhat.
- A Butterfly értékek minden karra vonatkoznak.

Az értékek kilogrammban vannak megadva.

Gyakorlati iránymutatások

Izomépítés és súlygyarapodás

Az aerob edzéssel ellentétben, amely az állóképességi edzésre helyezi a hangsúlyt, az anaerob edzés az erőnléti edzésre összpontosít. Fokozatos súlygyarapodás következhet be az izomtömeg és az erő építése közben. Az izomtömeg fejlesztésével a szervezet alkalmazkodik a rá ható terheléshez. Módosíthatja étrendjét, hogy olyan ételeket tartalmazzon, mint a hús, a hal és a zöldségek. Ezek az ételek segítenek az izmoknak regenerálódni és fontos tápanyagokat pótolni az intenzív edzés után.

Izomerő és állóképesség

Ahhoz, hogy az edzésből a lehető legtöbbet profitáljon, fontos, hogy olyan edzésprogramot dolgozzon ki, amely lehetővé teszi, hogy az összes fő izomcsoportot egyenletesen dolgoztassa meg.

Az izomerő növelése érdekében kövesse ezt az elvet:

Az ellenállás növelése és a gyakorlat ismétlésszámának fenntartása az izomerő növekedését eredményezi.

A test feszesebbé tételéhez kövesse az ökölszabályt: az ellenállás csökkentésével és a gyakorlat ismétlésszámának növelésével növeli a feszültséget a testében.

Ha már jól érzi magát a gyakorlatban, változtathatja az ellenállást, az ismétlések számát vagy a sebességet, amellyel a gyakorlatot végzi. Nem szükséges mindhárom változót megváltoztatni. Tegyük fel például, hogy 10 kg-os súllyal edzel, és 3 perc alatt 10-szer végzed el a gyakorlatot. Amikor már túl könnyűvé válik, dönthet úgy, hogy 12 kg-ot emel fel ugyanannyi ismétlésszámmal, ugyanannyi idő alatt. A nehezebb súlyok kevesebbszeri emelése fejleszti az izomerőnket. Az izomerő és az állóképesség megszerzése érdekében ajánlott minden gyakorlatot sorozatonként 15-20 ismétléssel végezni.

Edzés intenzitása

Az edzés intenzitása az általános fittségi szintjétől függ. Az Ön által tapasztalt fájdalmat csökkentheti az izmok terhelésének csökkentésével és kevesebb sorozat elvégzésével.

A sérülések elkerülése érdekében fokozatos edzésprogramot kell bevezetni, és a terhelést az egyéni fittségi szinthez kell igazítani. A terhelést a fittségi szint növekedésével növelni kell.

Az izomfájdalom gyakori, különösen akkor, amikor elkezdés edzeni. Ha a fájdalom hosszabb ideig fennáll, lehet, hogy ideje megváltoztatni az edzésprogramot. Végül az izomrendszer hozzászokik az általunk kifejtett terheléshez és igénybevételhez.

Erőfejlesztő program indítása

Bemelegítés

Az erőnléti edzés megkezdéséhez fontos, hogy 5-10 perccig nyújtson és végezzen könnyű gyakorlatokat. Ez segít felkészíteni a testet a megerőltetőbb edzésre azáltal, hogy fokozza a vérkeringést, emeli a testhőmérsékletet és több oxigént juttat az izmokban.

Képzés

Minden edzés során fontos megjegyezni, hogy a hosszú ideig tartó izomfájdalom nem kívánatos, és sérülést jelenthet.

Lehülés

Minden edzés végén 5-10 perccig végezzen lassú nyújtó gyakorlatokat. Minden egyes nyújtást lassan, a végsőig végezzen. Ez a szakasz lehetővé teszi, hogy az izmok ellazuljanak az edzés után.

Az átfogó edzésprogram érdekében az erőnléti edzés mellett 2-3 nap aerob edzés is ajánlott.

Ivóvíz

A szervezet megfelelő működéséhez megfelelő hidratáltságra van szükség. Ha sportol, növelje a folyadékbevitelt. Ennek oka, hogy a bevitt víz a testet edzés közben hűsítő izzadási mechanizmuson keresztül távozik a szervezetéből. Az edzés során elvesztett vizet pótolni kell, hogy az izmok megfelelően regenerálódhassanak.

Pihenőnap

Bár lehet, hogy nem érzi úgy, de fontos, hogy hetente legalább egyszer pihenjen, mert így a szervezetnek lehetősége van regenerálódni. Az izmok állandó megdolgoztatása túledzéshez vezet, ami hosszú távon nem lesz előnyös.

Tisztítás és karbantartás

- Rendszeresen kenje be a mozgó alkatrészeket WD-40 vagy könnyű olajjal.
- A készülék használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt.
- A készülék nedves ruhával és enyhe, nem súrolószeres tisztítószerezrel tisztítható. NE használjon oldószereket.
- Rendszeresen ellenőrizze a berendezéseket a sérülés vagy kopás jelei miatt.
- Azonnal cserélje ki a meghibásodott alkatrészeket és/vagy javításig vegye ki a készüléket a forgalomból.
- A rendszeres ellenőrzések hiánya befolyásolhatja a berendezés biztonsági szintjét.

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek elhasználódása miatt hibák és meghibásodások fordulhatnak elő. A legtöbb esetben a hibás alkatrészt ki kell cserélni.

- Ha a készülék nem működik megfelelően, azonnal forduljon a kereskedőhöz.
- Adja meg a kereskedőnek a készülék modellszámát és sorozatszámát. Adja meg a probléma jellegét, a használat körülményeit és a vásárlás dátumát.

További elérhetőségek vagy más nyelvű használati utasítások a weboldalunkon találhatóak.

Garancia

Vásárlói garancia

Jótállási feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a jótállás nem korlátozza ezeket a jogokat. A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket a Tunturi New Fitness BV által jóváhagyott környezetben használják, és az adott berendezésre vonatkozó utasításoknak megfelelően karbantartják. A termékhez jóváhagyott környezetet és a karbantartási utasításokat a termék "használati útmutatója" tartalmazza. A "használati útmutató" letölthető a weboldalunkról. <http://manuals.tunturi.com>

Korlátozott garancia

A Tunturi New Fitness a vázra a vásárlástól számított két évig, az összes többi alkatrésze és komponensre pedig egy évig vállal garanciát, hogy normál használat és szervizelés mellett a termék nem tartalmaz gyártási és anyaghibákat. Ez a garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik. A Tunturi New Fitness e garancia szerinti kötelezettsége a sérült vagy hibás alkatrészek cseréjére korlátozódik a Tunturi New Fitness saját belátása szerint.

Minden visszaküldést a Tunturi New Fitnessnek előzetesen jóvá kell hagynia. Ez a garancia nem terjed ki a termékre vagy a termék károsodására, amelyet szállítási sérülés, visszaélés, helytelen használat, helytelen vagy rendellenes használat, a vásárló saját javításai vagy kereskedelmi vagy bérleti célokra használt termékek okoznak, vagy annak tulajdoníthatók. A Tunturi New Fitness a fentiekben kifejezetten meghatározottakon kívül semmilyen más garanciát nem vállal.

A Tunturi New Fitness nem vállal felelősséget a termék használatából vagy teljesítményéből eredő vagy azzal összefüggésben keletkező közvetett, különleges vagy következményes károkért, illetve egyéb károkért, amelyek gazdasági veszteséggel, vagyoni veszteséssel, bevétel- vagy nyereségkieséssel, az élvezet vagy a használat elvesztésével, az eltávolítás, a telepítés költségeivel vagy egyéb következményes károkkal kapcsolatosak, illetve bármilyen természetűek.

A jelen megállapodás által kiterjesztett garancia minden más garancia helyett áll, és az eladhatóságra vagy a meghatározott célra való alkalmasságra vonatkozó bármely hallgatólagos garancia terjedelme és időtartama a jelen megállapodásban meghatározott feltételekre korlátozódik.

Ez nem érinti az Ön törvényes jogait.

Teherbírás és méretek

(W#1 ábra)

- Maximális felhasználói súly: 150 kg.
Méretek összehajtva: 200,5 cm: 164 x 100 x 200,5 cm.

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

- A termék és az utasítások változhatnak.
- A termékleírások előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- A felhasználói kézikönyv legfrissebb változata megtalálható a weboldalunkon.

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20230608-W