

WB50 MID WIDTH WEIGHT BENCH

PL	Instrukcja obsługi	15 - 18
CS	Návod k použití	19 - 22
SK	Pokyny na obsluhu	23 - 26
HU	Használati útmutató	27 - 30

TUNTURI®	
WB50 Mid width weight bench	
ITEM NUMBER (SKU) : 17TSWB5000	CE
MAX LOAD WEIGHT : 200 kg/ 440 lbs	PROFESSIONAL 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 přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.



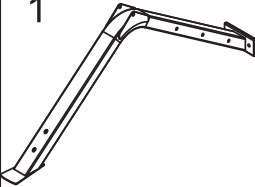
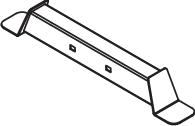
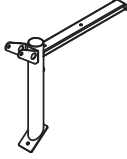
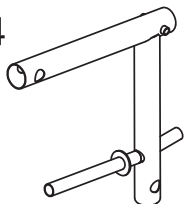
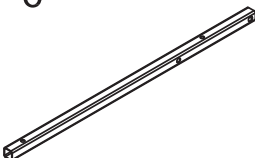
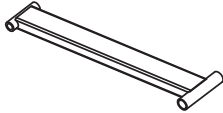
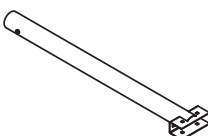
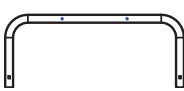
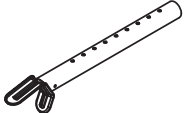
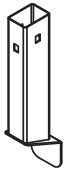
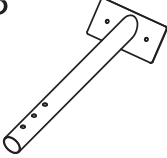
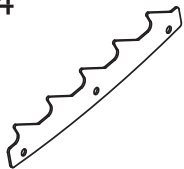
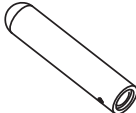
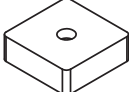
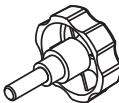
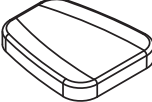
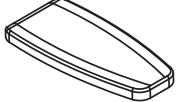
A

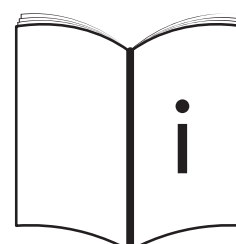




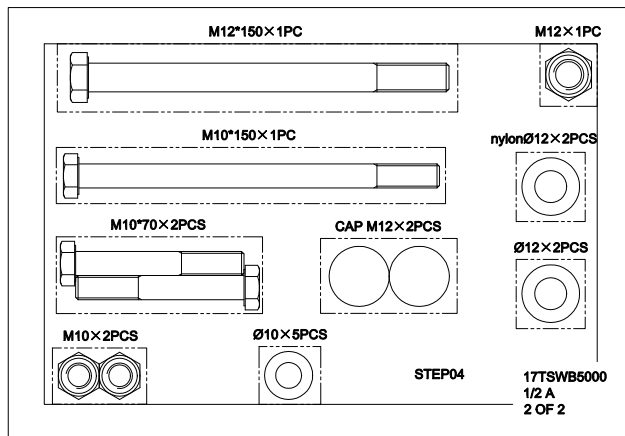
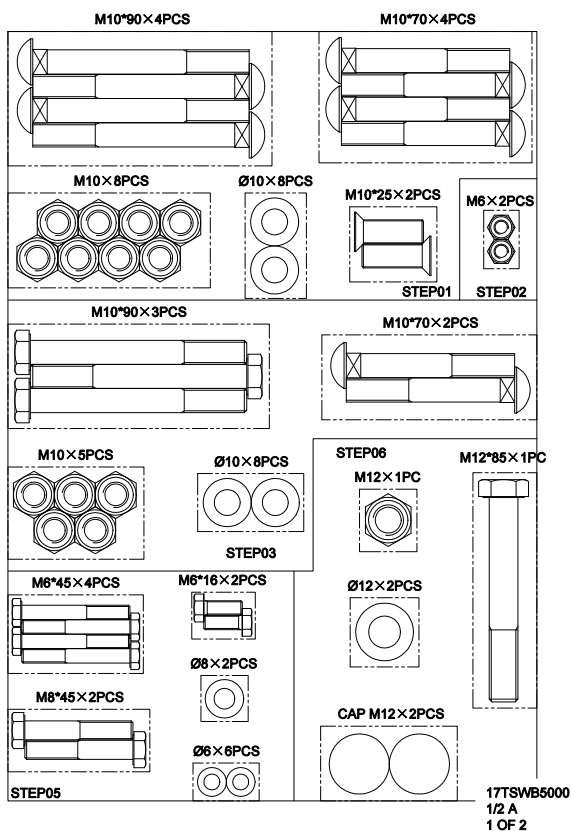
WB50 Weight Bench

B

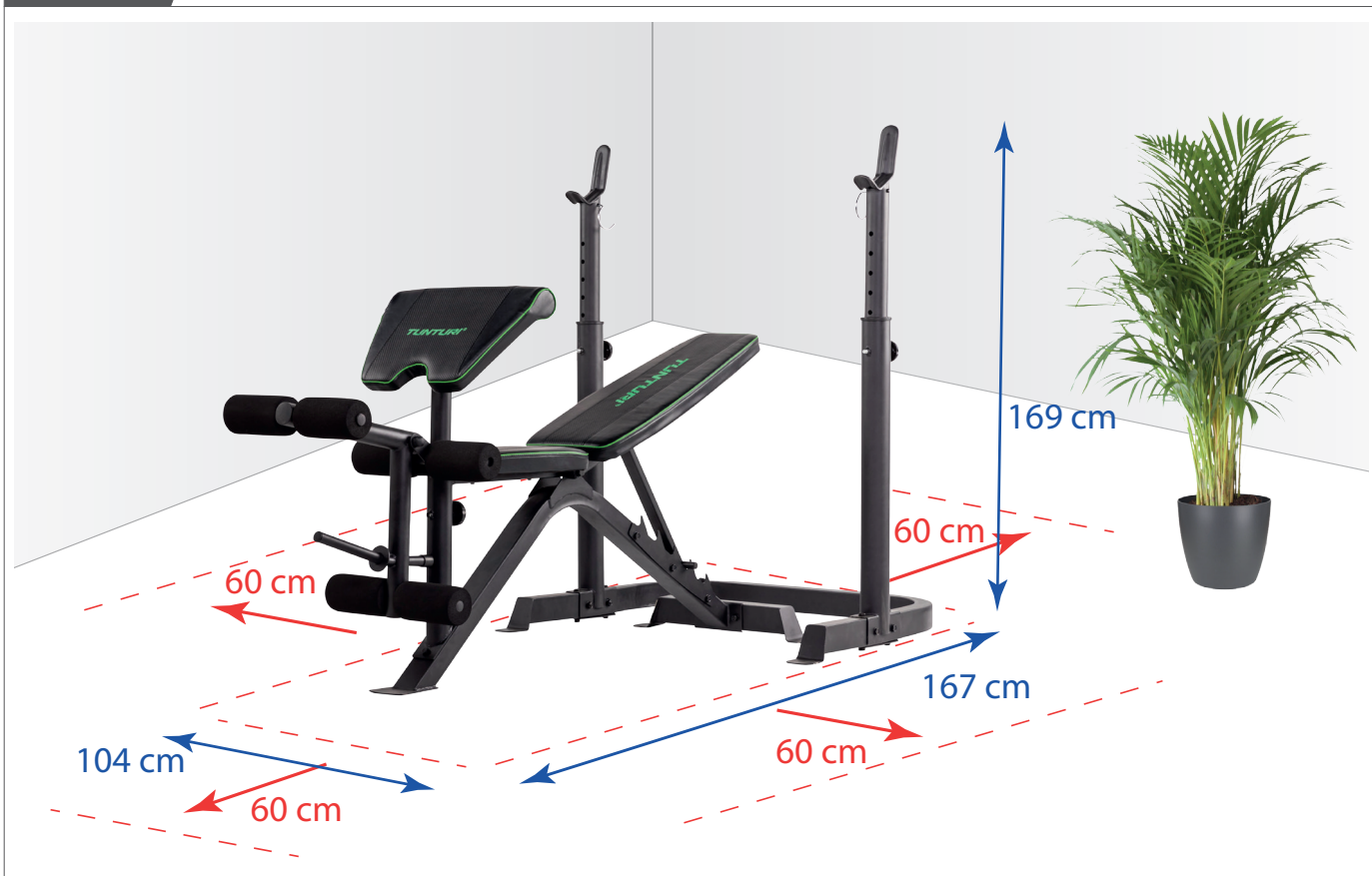
1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	49 
50 	51 	52 	53 	



C

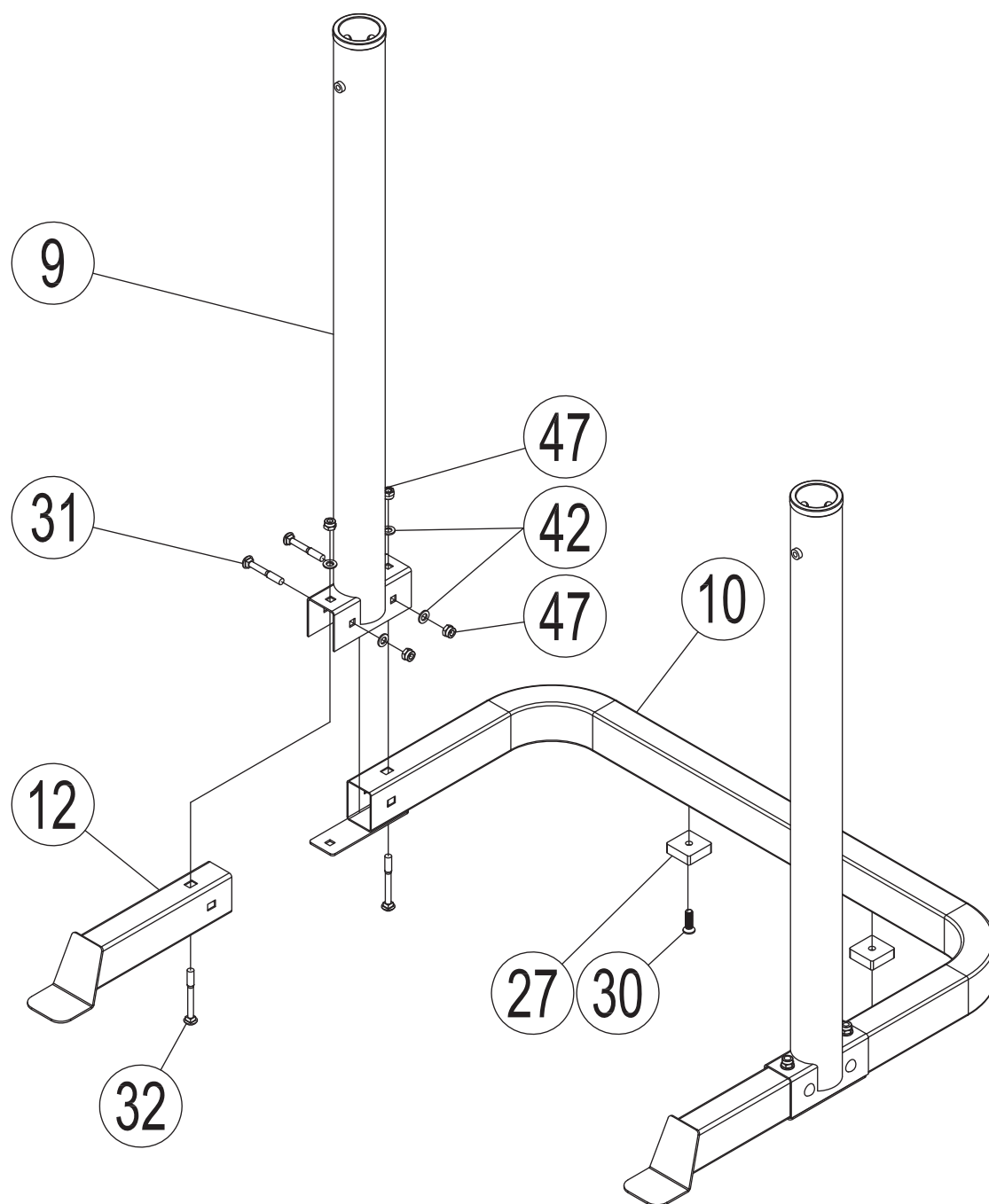


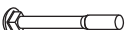
D-00



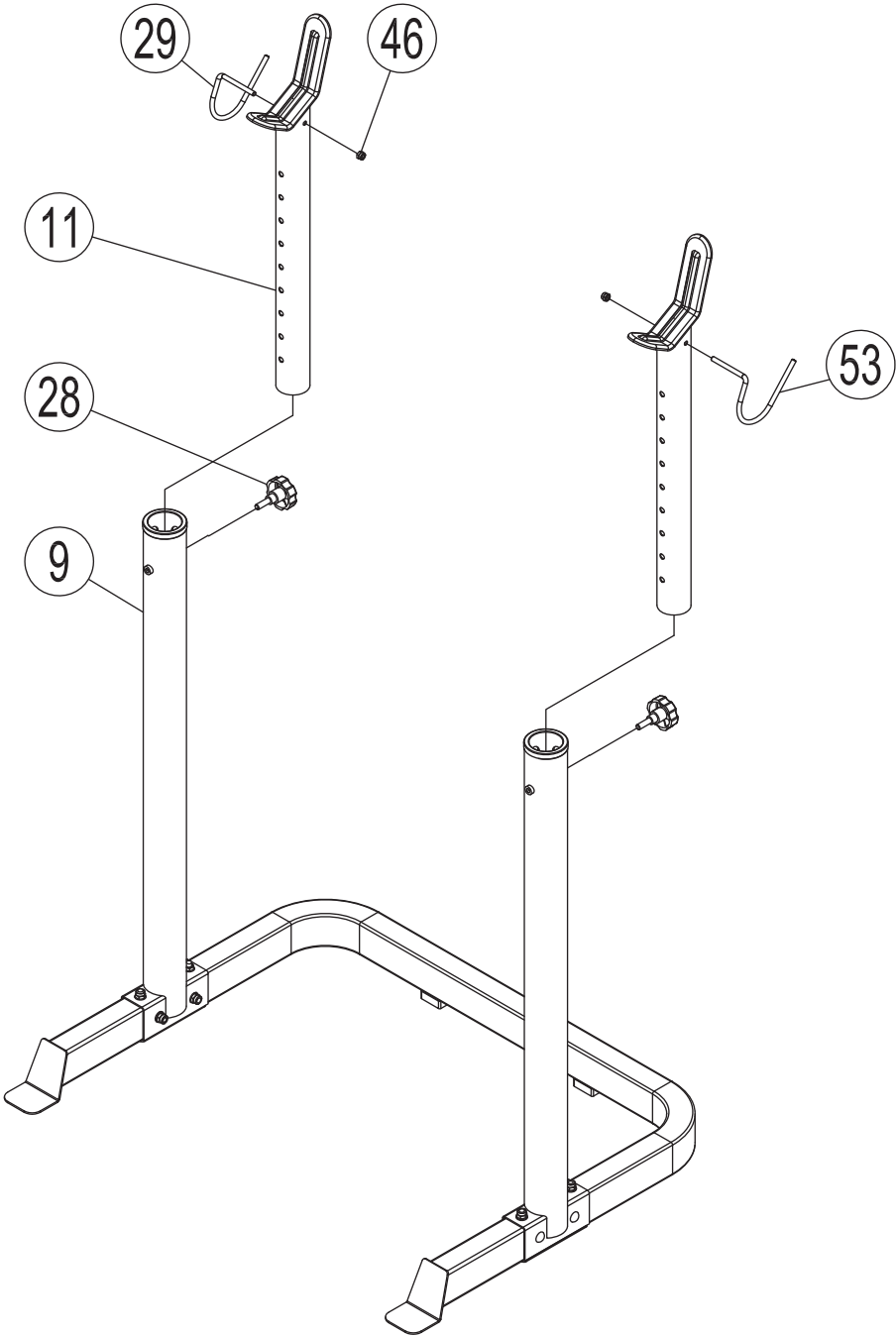


D-01



9#		Qty:2	30#		M10*25	Qty:2	42#		10	Qty:8
10#		Qty:1	31#		M10*70	Qty:4	47#		M10	Qty:8
12#		Qty:2	32#		M10*90	Qty:4				
27#		Qty:2								

D-02

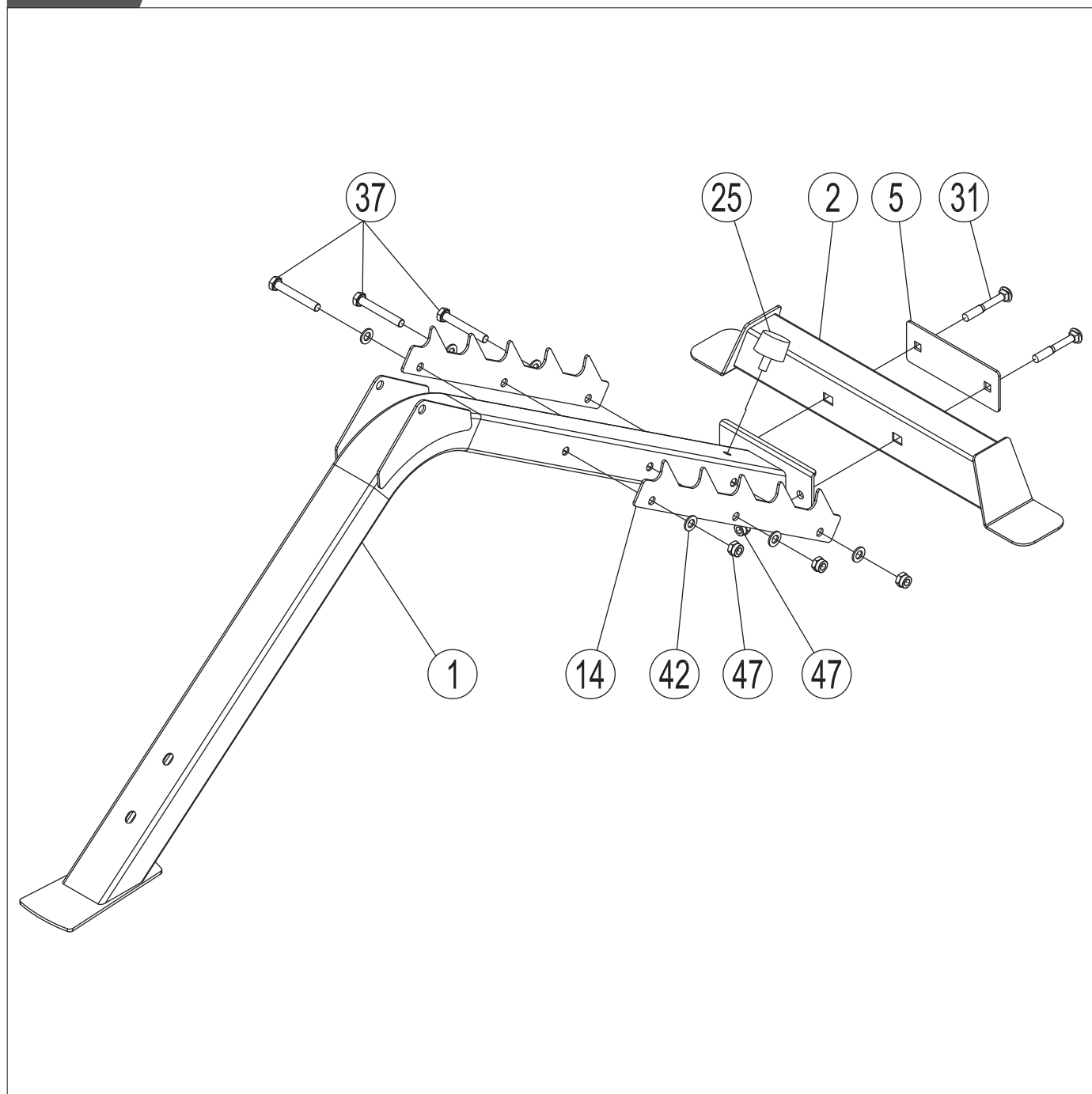


11#		Qty:2	29#		Qty:1	46#		M6	Qty:2
28#		Qty:2	53#		Qty:1				



WB50 Weight Bench

D-03

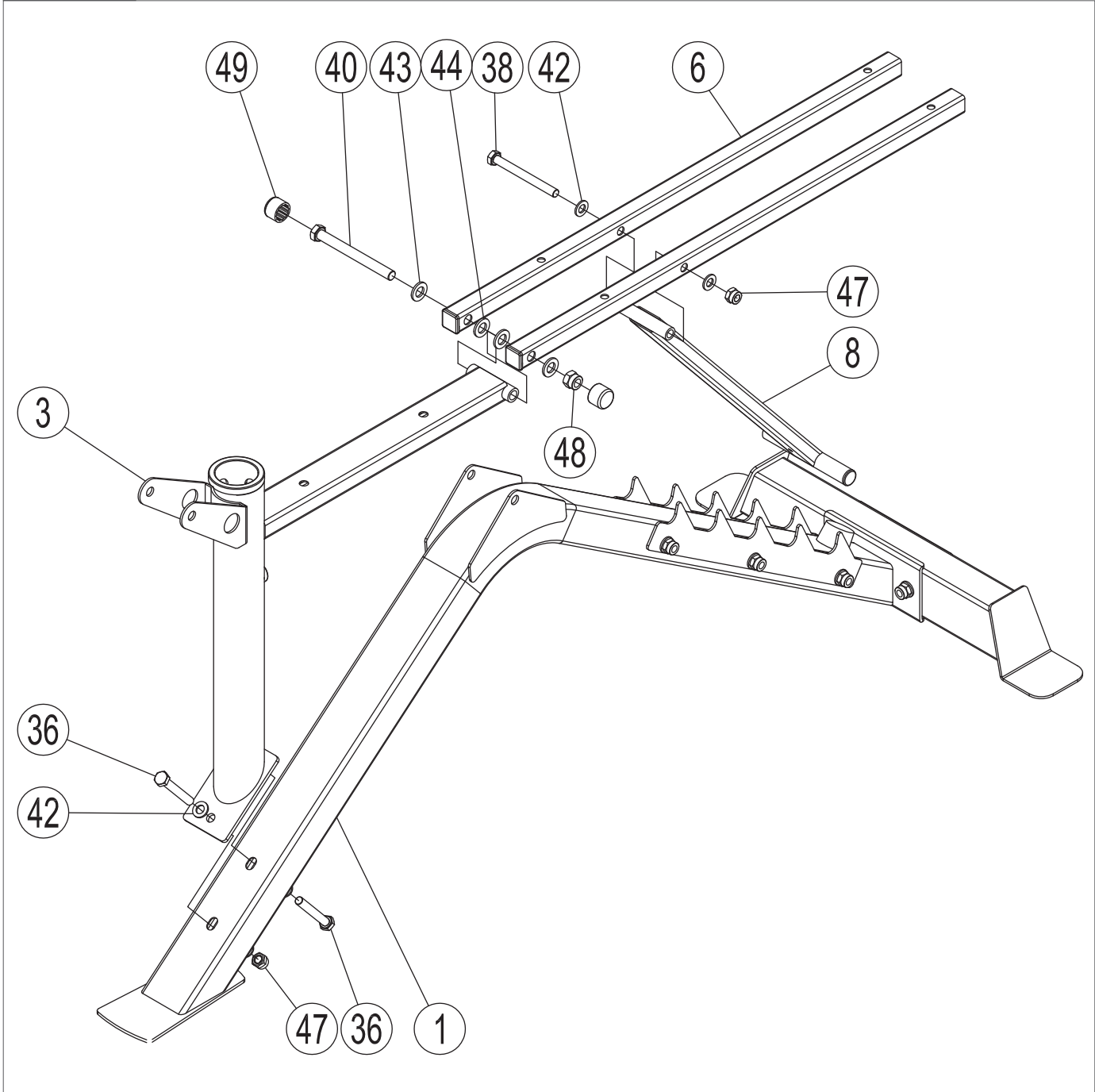


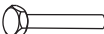
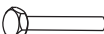
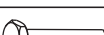
1#		Qty:1
2#		Qty:1
5#		Qty:1

14#		Qty:2
25#		Qty:1
31#		M10*70 Qty:2

37#		M10*90 Qty:3
42#		10 Qty:8
47#		M10 Qty:5

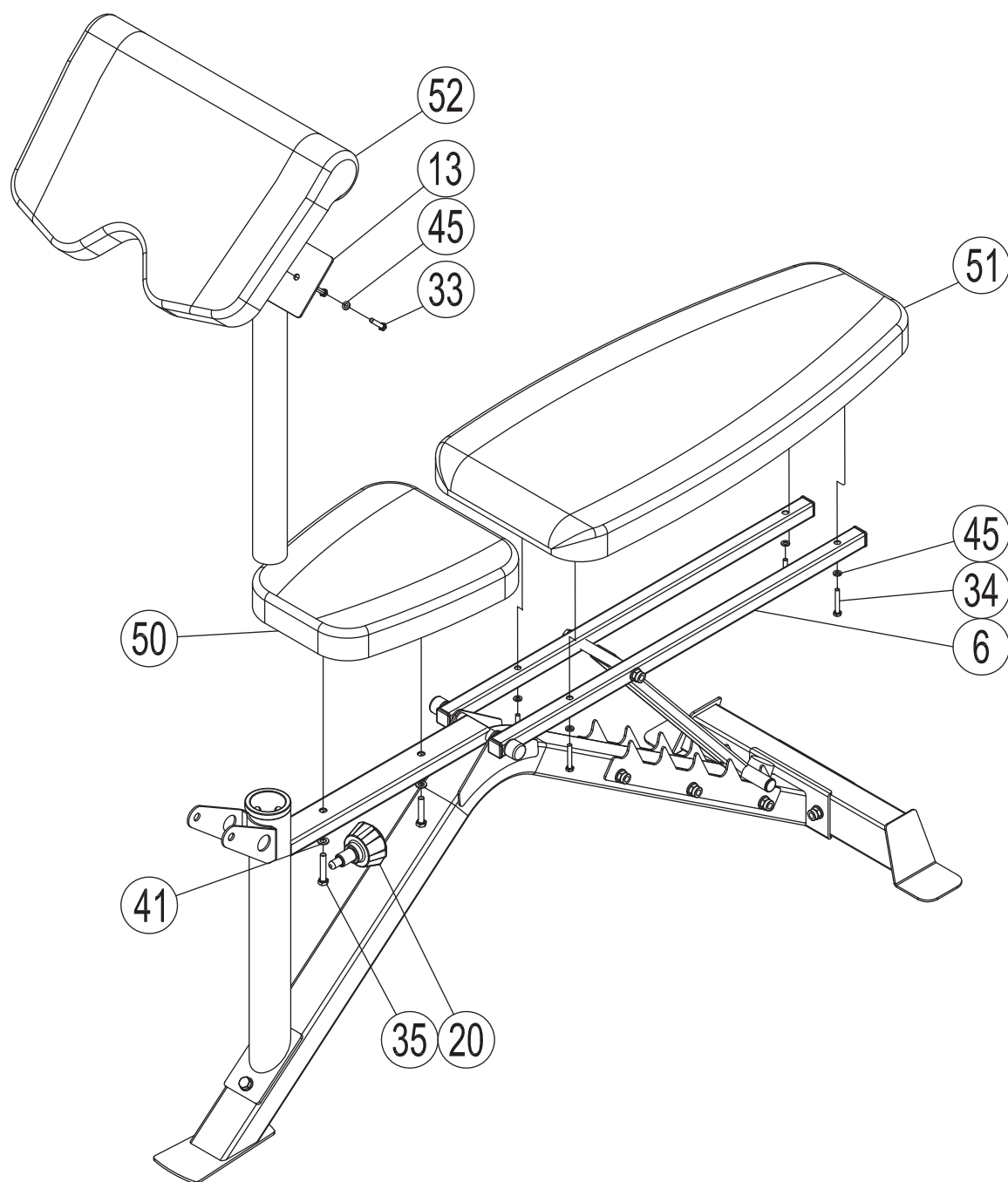
D-04

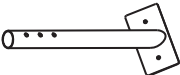
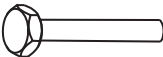
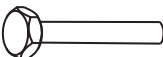
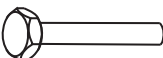


3#		Qty:1	36#		M10*70	Qty:2	44#		nylon12	Qty:2
6#		Qty:2	38#		M10*150	Qty:1	47#		M10	Qty:2
8#		Qty:1	40#		M12*150	Qty:1	48#		M12	Qty:1
			42#		10	Qty:5	49#		12	Qty:2
			43#		12	Qty:2				

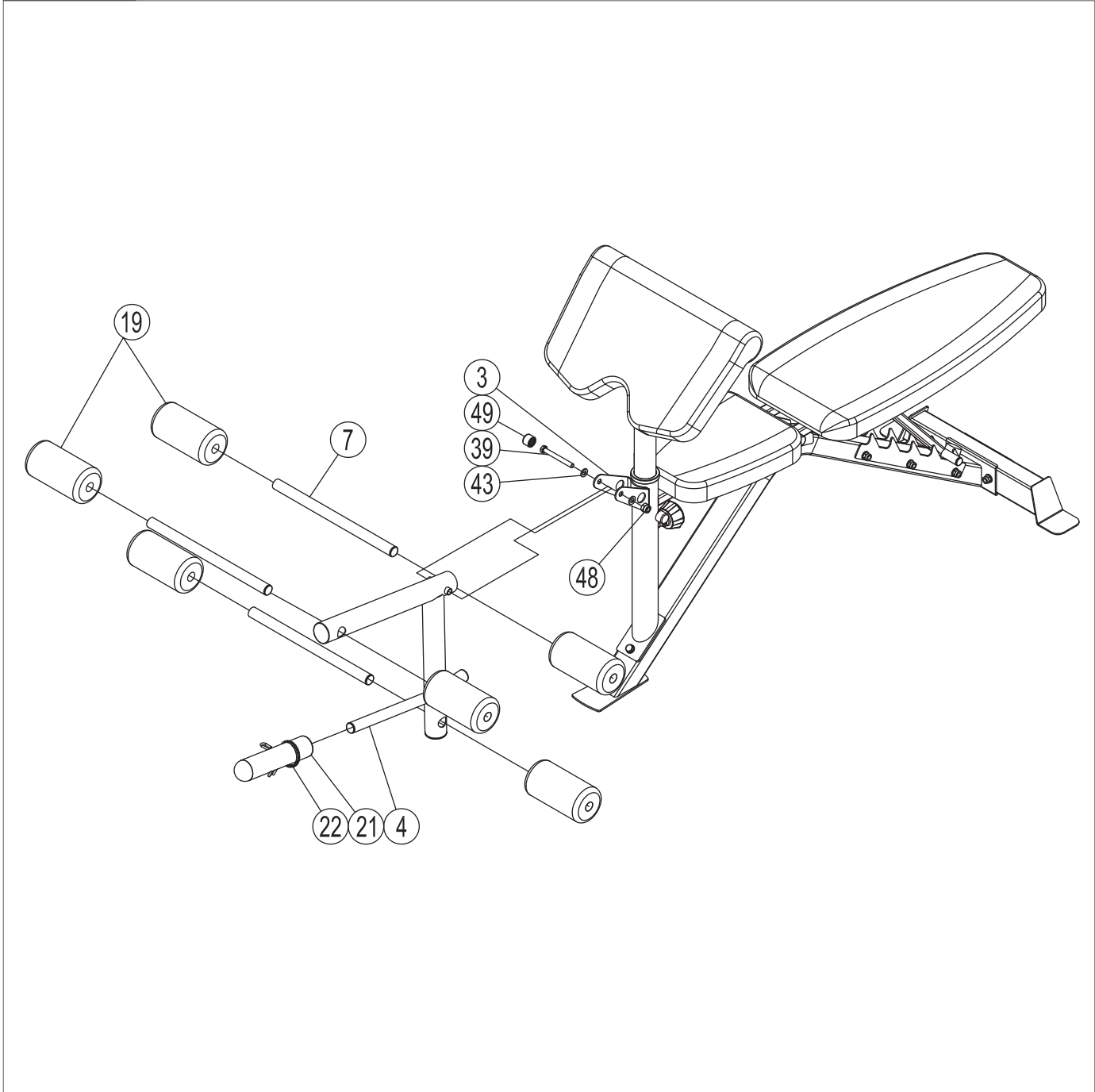


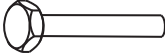
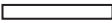
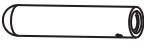
D-05



13#		Qty:1	33#		M6*16	Qty:2
20#		Qty:1	34#		M6*45	Qty:4
50#		Qty:1	35#		M8*45	Qty:2
51#		Qty:1	41#		8	Qty:2
52#		Qty:1	45#		6	Qty:6

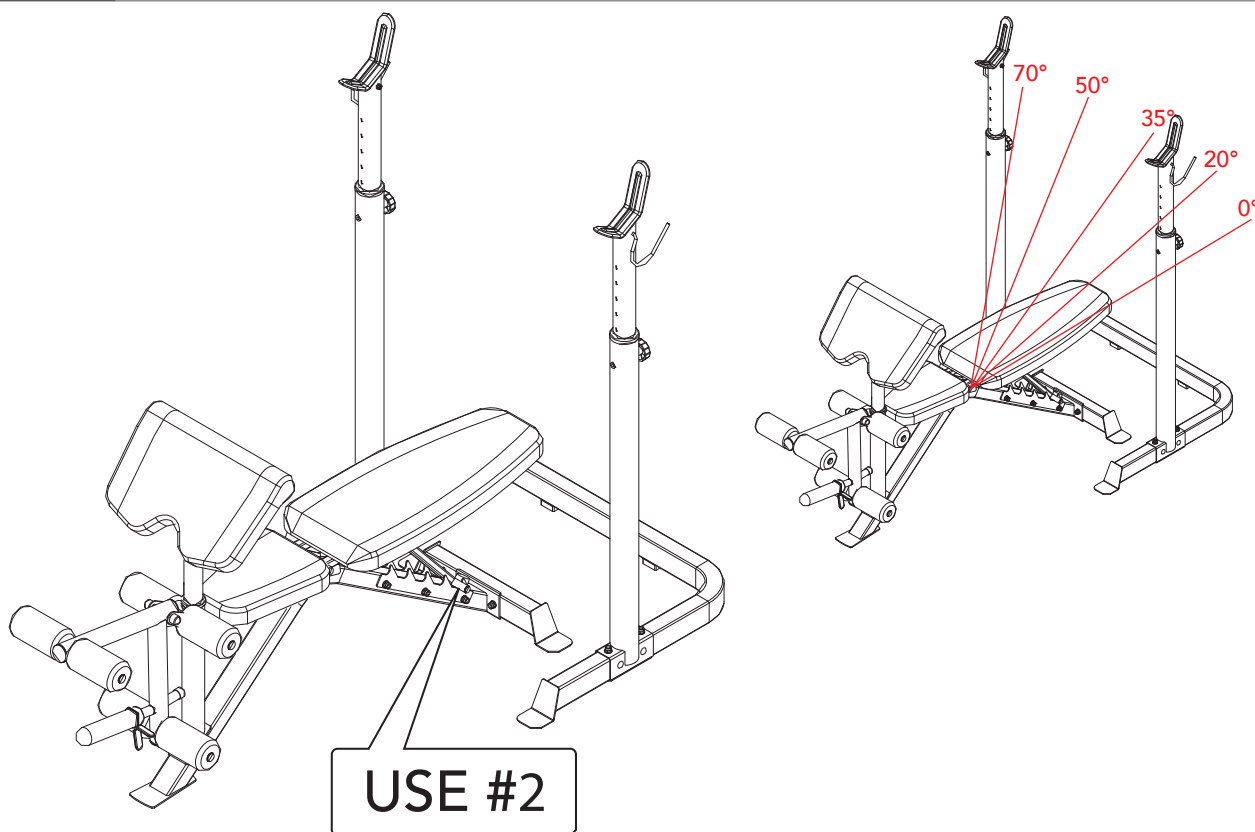
D-06



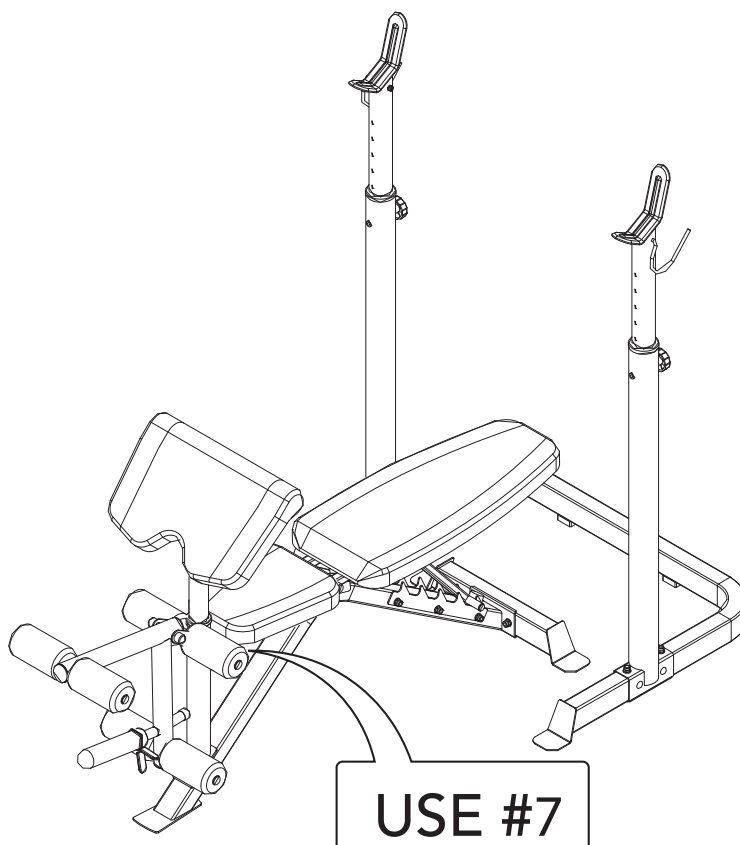
4#		Qty:1	39#		M12*85	Qty:1
7#		Qty:3	43#		12	Qty:2
19#		Qty:6	48#		M12	Qty:1
21#		Qty:1	49#		12	Qty:2
22#		Qty:1				



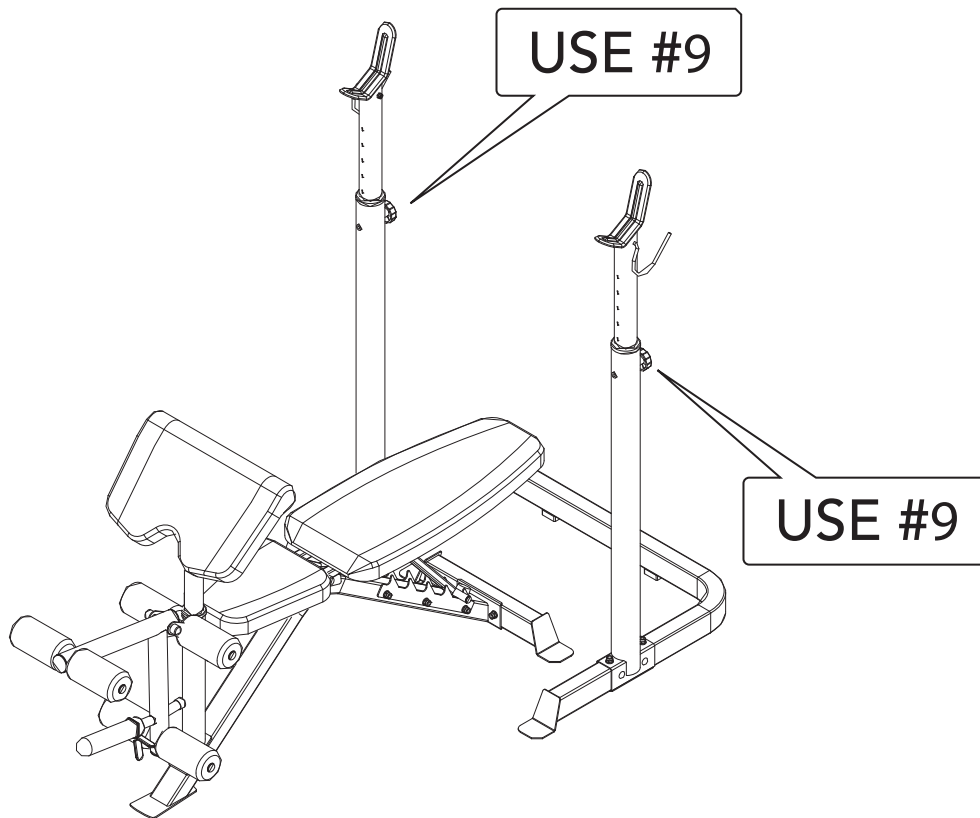
U-2



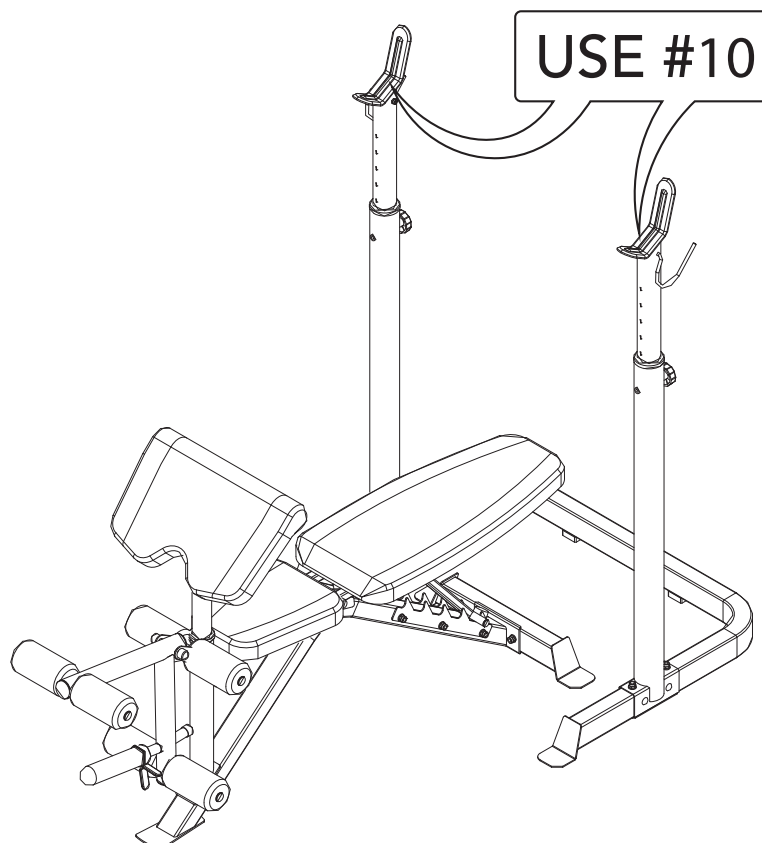
U-7



U-9



U10





WB50 Weight Bench

W-1



W-1



Spis treści

Witamy	15
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa	15
Sposób montażu	16
Przed rozpoczęciem	16
Opis ilustracja A.....	16
Opis ilustracja B	16
Opis ilustracja C.....	16
Opis ilustracja D.....	16
Mocowanie śrub i nakrętek	16
Wolny obszar (rys. D-0).....	16
Dodatkowe informacje	16
Sposób użycia	17
Mocowanie obciążenia	17
Przechowywanie obciążników	17
Regulacja nachylenia oparcia.....	17
Regulacja wysokości podkładki pod ramiona	17
Regulacja wysokości stojaka na sztangę	17
Zabezpieczanie sztangi na stojaku.....	17
Wytyczne dotyczące ćwiczeń	17
Budowanie mięśni i przybieranie na wadze	17
Siła i wytrzymałość mięśni.....	17
Intensywność treningu.....	17
Rozpoczęcie programu budowania siły	17
Czyszczenie i konserwacja	18
Wady i nieprawidłowe działanie	18
Gwarancja	18
Ograniczona gwarancja	18
Nośność i wymiary.....	18
Zastrzeżenie.....	18

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

Niniejsza instrukcja jest istotną częścią sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia należy dokładnie zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Ten sprzęt do ćwiczeń został skonstruowany z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Niemniej jednak, podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń 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.
- 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. Sprzęt można używać wyłącznie w obuwie sportowym. Urządzenie należy ustawić na czystej, wypoziomowanej powierzchni. NIE należy używać urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- 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.

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!

Sposób 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 ławkę 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.

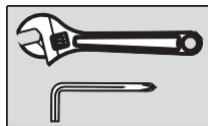
⚠ OSTRZEŻENIE

- 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.
- Prawidłowy montaż sprzętu opisano na ilustracjach.

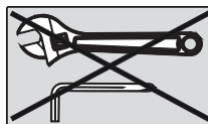
Mocowanie śrub i nakrętek



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 ławki, wartość wolnej przestrzeni może być dzielona.

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

WAŻNE

Ponieważ ławka 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 najdłuższą żywotność ławki.

UWAGA

- Zalecamy regularne sprawdzanie ławki, 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 ten sprzęt 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 fitness w publicznym punkcie zbiórki odpadów.

Sposób użycia

Mocowanie obciążenia

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że obciążniki są odpowiednio zabezpieczone za pomocą solidnych wsporników blokujących, aby zapobiec ich przemieszczaniu się w trakcie użytkowania.
- Jeśli używasz obciążników na sztandze, zadбай o równomierne rozmieszczenie ciężarów po obu stronach, aby zachować stabilność.
- Nigdy nie przekraczaj maksymalnego udźwigu przewidzianego dla sztangi lub ławki.
- Pamiętaj, aby uwzględnić swoją własną masę ciała przy ocenie całkowitego obciążenia dla tej ławki.

Przechowywanie obciążników

- Jeśli korzystasz z prętów do przechowywania obciążników, upewnij się, że obciążniki są odpowiednio zabezpieczone za pomocą solidnych wsporników blokujących, aby zapobiec ich przemieszczaniu.
- Podczas układania obciążników na prętach, zadбай o równomierne rozmieszczenie ciężarów po obu stronach, aby zachować stabilność.
- Nigdy nie przekraczaj maksymalnego udźwigu przewidzianego dla prętów do przechowywania obciążników.

Regulacja nachylenia oparcia

(Rys. U-2)

- Delikatnie przechyl oparcie w kierunku siedziska i wyjmij drążek regulacyjny z płytek zębatach.
- Ustaw oparcie w żądanej pozycji.
- Ponownie umieść drążek regulacyjny w płytkach zębatach, aby go zabezpieczyć.

Regulacja wysokości podkładki pod ramiona

(Rys. U-7)

- Pociągnij pokrętło regulacji.
- Przesuń podkładkę do zwiżania ramion do żądanej pozycji.
- Zwolnij pokrętło regulacji.

Regulacja wysokości stojaka na sztangę

(Rys. U-9)

- Aby dostosować wysokość stojaka na sztangę, najpierw poluzuj pokrętło blokujące.
- Następnie pociągnij pokrętło blokujące na zewnątrz, co pozwoli swobodnie przesunąć stojak w górę lub w dół, do żądanej wysokości.
- Po ustawieniu odpowiedniej wysokości, dokręć pokrętło blokujące, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

UWAGA

- Upewnij się, że oba ramiona stojaka są ustawione na tej samej wysokości, aby zapewnić stabilność i bezpieczeństwo.

Zabezpieczanie sztangi na stojaku

(Rys. U-10)

Do górnej części stojaka na sztangę zamontowano haki zabezpieczające, po jednym na każdym ramieniu stojaka, które służą do uniemożliwienia sturlania się sztangi ze stojaka, gdy jest ona na nim przechowywana.

Zabezpieczanie sztangi

- Umieść wyśrodkowaną sztangę na szczycie stojaka.
- Obróć srebrne haki w taki sposób, aby znajdowały się nad sztangą po obu jej stronach.

Odbezpieczanie sztangi

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń, obróć haki tak, aby nie znajdowały się już nad sztangą po obu jej stronach.
- Zdejmij swobodnie sztangę ze stojaka.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie pozostawiaj sztangi na stojaku bez jej odpowiedniego zabezpieczenia.

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 ćwiczeń, 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. 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 odpocząć po intensywnym 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 organizm 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 cięło 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.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w 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 powstałe 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)

- Maksymalne obciążenie (osoba ćwicząca + waga używanego osprzętu): 200 kg.
- Wymiary po złożeniu: 167 x 104 x 113 / 153 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	19
Důležité bezpečnostní informace.....	19
Montáž.....	20
Před zahájením	20
Popis ilustrace A.....	20
Popis ilustrace B.....	20
Popis ilustrace C.....	20
Popis ilustrace D.....	20
Upevnění matic a šroubů	20
Volná plocha (obr. D-0).....	20
Další informace.....	20
Návod k použití.....	21
Nosnost	21
Skladování závaží	21
Nastavení sklonu opěradla	21
Nastavení výšky ramenní podložky.....	21
Nastavení výšky stojanu na činky.....	21
Upevnění činky na stojanu	21
Pokyny pro cvičení	21
Budování svalů a přibírání na váze	21
Svalová síla a vytrvalost.....	21
Intenzita tréninku	21
Zahájení posilovacího programu	21
Čištění a údržba.....	22
Závady a poruchy	22
Záruka	22
Omezená záruka	22
Nosnost a rozměry	22
Odmítnutí odpovědnosti	22

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí široký sortiment 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

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto zařízení si pečlivě přečtete všechny informace v tomto návodu. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Důležité bezpečnostní informace

Toto cvičební zařízení bylo zkonstruováno s ohledem na optimální bezpečnost. Přesto při používání cvičebního zařízení platí určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením nebo provozem zařízení si pečlivě přečtete celý návod k obsluze. 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.
- 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. Zařízení umístěte na čistý, rovný povrch. Zařízení NEPOUŽÍVEJTE v blízkosti vody nebo venku.
- 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 zařízení 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.

Varování:

Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte 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 přečtete 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!

Montáž

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 lavička po montáži. Může sloužit jako reference při montáži jednotky, 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

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

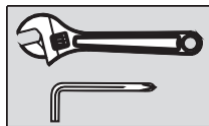
⚠ VAROVÁNÍ

- 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.
- Správná instalace zařízení je popsána na obrázcích.

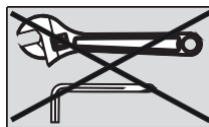
Upevnění matic a šroubů



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 lavičky umístěno jakékoli další tréninkové vybavení, může být hodnota volného prostoru společná.

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

DŮLEŽITÉ

Vzhledem k tomu, že se lavice během prvních několika hodin používání nastaví nebo může nastavit, 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 byla zajištěna co nejdelší životnost lavičky.

POZNÁMKA

- Doporučujeme lavičku 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

Ve společnosti Tunturi doufáme, že vám toto zařízení bude sloužit po mnoho let. Přejde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat fitness stroj na veřejném sběrném místě.

Návod k použití

Zařízení pro zatížení

- Před cvičením se ujistěte, že jsou závaží řádně zajištěna pevnými zajišťovacími držáky, aby se během používání nepohybovala.
- Pokud používáte činky, dbejte na rovnoměrné rozložení závaží na obou stranách, aby byla zachována stabilita.
- Nikdy nepřekračujte maximální nosnost činky nebo lavice.
- Při posuzování celkové zátěže této lavičky nezapomeňte vzít v úvahu vlastní tělesnou hmotnost.

Skladování závaží

- Pokud používáte k uložení závaží tyče, ujistěte se, že jsou závaží řádně zajištěna pevnými zajišťovacími držáky, aby se nepohybovala.
- Při umísťování závaží na tyče dbejte na to, aby byla závaží rovnoměrně rozložena na obou stranách, aby byla zachována stabilita.
- Nikdy nepřekračujte maximální nosnost stanovenou pro nosné tyče.

Nastavení sklonu opěradla

(Obr. U-2)

- Opatrně sklopte opěradlo směrem k sedadlu a vyjměte nastavovací tyč z převodových desek.
- Nastavte opěradlo do požadované polohy.
- Seřizovací tyč znovu zasuněte do převodových desek a zajistěte ji.

Nastavení výšky ramenní podložky

(Obr. U-7)

- Zatahnete za nastavovací knoflík.
- Posuňte podložku pro zasunutí ramene do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

Nastavení výšky stojanu na činky

(Obr. U-9)

- Chcete-li nastavit výšku stojanu na činky, nejprve uvolněte zajišťovací knoflík.
- Poté vytáhněte zajišťovací knoflík směrem ven, aby se stojan mohl volně pohybovat nahoru nebo dolů do požadované výšky.
- Po nastavení správné výšky utáhněte zajišťovací knoflík otáčením ve směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA

- Ujistěte se, že jsou obě ramena stojanu nastavena ve stejné výšce, aby byla zajištěna stabilita a bezpečnost.

Upevnění činky na stojanu

(Obr. U-10)

Na horní straně stojanu na činky jsou připevněny bezpečnostní háčky, jeden na každém rameni stojanu, které slouží k tomu, aby se činka při uložení na stojanu neskutálela.

Upevnění činky

- Umístěte činku do středu stojanu.
- Otočte stříbrné háčky tak, aby byly nad činkou na obou jejích stranách.

Odemykání činky

- Před zahájením cviku otočte háky tak, aby již nebyly nad činkou na obou jejích stranách.
- Volně vyjměte činku ze stojanu.

VAROVÁNÍ

- Nikdy nenechávejte činku na stojanu, aniž byste ji řádně zajistili.

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 zotavit se a doplnit důležité živiny po intenzivním tréninku.

Svalová síla a vytrvalost

Abyste z cvičení měli co největší užitek, je důležité sestavit cvičební program, který umožní rovnoměrnou práci všech hlavních svalových skupin.

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, dodržujte tuto zásadu:

- Snižování odporu a zvyšování počtu opakování cviku zvyšuje 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 na čase změnit program. Svalový systém si nakonec zvykne na zátěž a napětí, kterému ho vystavujeme.

Zahájení posilovacího programu

Rozcvička

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 umožní svalům odpočinout si po intenzivním tréninku.

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 mechanismem pocení, který tělo během cvičení ochlazuje. 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.
- Přístroj 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 svého prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Záruka

Záruka pro kupující Tunturi

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. Prostředí 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 zatížení (cvičící osoba + hmotnost použitého vybavení): 200 kg.
- Rozměry ve složeném stavu: 167 x 104 x 113 / 153 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	23
Dôležité bezpečnostné informácie.....	23
Montáž.....	24
Pred začatím	24
Popis ilustrácia A.....	24
Popis ilustrácia B.....	24
Popis ilustrácia C.....	24
Popis ilustrácia D.....	24
Upevňovanie matíc a skrutiek	24
Voľná plocha (obr. D-0).....	24
Ďalšie informácie.....	24
Návod na použitie	25
Nosnosť	25
Skladovanie závaží	25
Nastavenie sklonu operadla	25
Nastavenie výšky ramennej podložky	25
Nastavenie výšky stojana na činky.....	25
Upevnenie činky na stojane	25
Usmernenia pre cvičenie	25
Budovanie svalov a priberanie na váhe	25
Svalová sila a vytrvalosť.....	25
Intenzita tréningu	25
Začiatok posilňovacieho programu.....	25
Čistenie a údržba	26
Chyby a poruchy.....	26
Záruka	26
Obmedzená záruka	26
Nosnosť a rozmery	26
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	26

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

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového vybavenia. Pred použitím tohto zariadenia si pozorne prečítajte všetky informácie v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Dôležité bezpečnostné informácie

Toto cvičebné zariadenie bolo skonštruované s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Napriek tomu pri používaní cvičebného zariadenia platia určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod na obsluhu. Vezmite na vedomie 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.
- 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. Zariadenie umiestnite na čistý, rovný povrch. Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody alebo v exteriéri.
- 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.

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.

Uchovajte si tieto pokyny pre budúce použitie!

Montáž

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 lavica po montáži. Môže slúžiť ako referencia pri montáži zariadenia, 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 akom je najlepšie zostaviť jednotku:

POZNÁMKA

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

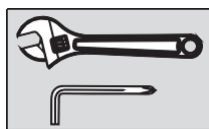
⚠ VAROVANIE

- 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.
- Správna inštalácia zariadenia je popísaná na obrázkoch.

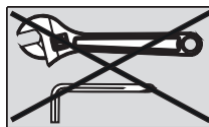
Upevňovanie matíc a skrutiek



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 lavičky umiestnené akékoľvek iné výcvikové zariadenie, hodnota voľného priestoru sa môže rozdeliť.

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

DÔLEŽITÉ

Keďže lavica sa počas prvých hodín používania nastaví alebo môže nastaviť, 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 zabezpečila čo najdlhšia životnosť lavice.

POZNÁMKA

- Odporúčame pravidelne kontrolovať lavicu, najmenej 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 spoločnosti Tunturi dúfame, že vám toto zariadenie bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je povinnosťou používateľa správne zlikvidovať fitness stroj na verejnom zbernom mieste odpadu.

Návod na použitie

Zariadenie na zaťaženie

- Pred cvičením sa uistite, že sú závažia riadne zaistené pevnými uzamykacími konzolami, aby sa počas používania nepohybovali.
- Ak používate závažia na hrazde, dbajte na to, aby boli závažia rovnomerne rozložené na oboch stranách, aby sa zachovala stabilita.
- Nikdy neprekračujte maximálnu nosnosť činky alebo lavičky.
- Pri posudzovaní celkovej záťaže tejto lavičky nezabudnite zohľadniť vlastnú telesnú hmotnosť.

Skladovanie závaží

- Ak používate tyče na uloženie závaží, uistite sa, že sú závažia riadne zaistené pevnými uzamykacími konzolami, aby sa zabránilo ich pohybu.
- Pri umiestňovaní závaží na tyče dbajte na to, aby boli závažia rovnomerne rozložené na oboch stranách, aby sa zachovala stabilita.
- Nikdy neprekračujte maximálnu nosnosť stanovenú pre nosné tyče.

Nastavenie sklonu operadla

(Obr. U-2)

- Opierku chrbta opatrne naklopte smerom k sedadlu a vyberte nastavovaciu tyč z prevodových platní.
- Nastavte operadlo do požadovanej polohy.
- Znovu zasuňte nastavovaciu tyč do prevodových dosiek, aby ste ju zabezpečili.

Nastavenie výšky ramennej podložky

(Obr. U-7)

- Zatiahnite za nastavovací gombík.
- Posuňte podložku na zasunutie ramena do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.

Nastavenie výšky stojana na činky

(Obr. U-9)

- Ak chcete nastaviť výšku stojana na činky, najprv uvoľnite aretačný gombík.
- Potom potiahnite zaistovací gombík smerom von, aby sa stojan mohol voľne pohybovať nahor alebo nadol do požadovanej výšky.
- Po nastavení správnej výšky utiahnite poistný gombík otáčaním v smere hodinových ručičiek.

POZNÁMKA

- Uistite sa, že sú obe ramená stojana nastavené v rovnakej výške, aby sa zabezpečila stabilita a bezpečnosť.

Upevnenie činky na stojane

(Obr. U-10)

Na hornej časti stojana na činky sú namontované bezpečnostné háčiky, jeden na každom ramene stojana, ktoré slúžia na zabránenie tomu, aby sa činka pri skladovaní na stojane z neho skotúľala.

Zabezpečenie činky

- Umiestnite činku do stredu stojana.
- Otočte strieborné háky tak, aby boli nad činkou na oboch jej stranách.

Odomykanie činky

- Pred začatím cvičenia otočte háky tak, aby už neboli nad činkou na oboch jej stranách.
- Voľne vyberte činku zo stojana.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nenechávajte činku na stojane bez jej riadneho zabezpečenia.

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 cvičenia mali čo najväčší úžitok, je dôležité vytvoriť cvičebný program, ktorý umožní rovnomernú prácu všetkých hlavných svalových skupín.

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:

- Znižovanie odporu a zvyšovanie počtu opakovaní cviku zvyšuje 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 pre 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 vašej celkovej fyzickej 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 program. Svalový systém si nakoniec zvykne na záťaž a napätie, ktorému ho vystavujeme.

Začatie programu na posilnenie

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 umožní vašim svalom odpočinúť si po intenzívnom 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 prijmiete, odchádza z vášho tela mechanizmom potenia, ktorý počas cvičenia ochladzuje vaše telo. 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.

Záruka

Záruka pre kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka platí 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, nesprávnemu používaniu, nesprávnemu alebo neobvyklému používaniu, 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)

- Maximálne zaťaženie (cvičiaca osoba + hmotnosť použitého zariadenia): 200 kg.
- Rozmery v zloženom stave: 167 x 104 x 113 / 153 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	27
Fontos biztonsági információk	27
Szerelés	28
Indítás előtt.....	28
Leírás illusztráció A.....	28
Leírás illusztráció B.....	28
Leírás illusztráció C.....	28
Leírás illusztráció D.....	28
Anyák és csavarok rögzítése	28
Szabad terület (D-O ábra).....	28
További információk	28
Használati utasítás.....	29
Teherbíró képesség	29
A súlyok tárolása.....	29
A háttámla dőlésszögének beállítása.....	29
A vállpárna magasságának beállítása.....	29
A súlyzó tartó állvány magasságának beállítása	29
A súlyzó rögzítése az állványon.....	29
Gyakorlati iránymutatások.....	29
Izomépiás és súlygyarapodás	29
Izomerő és állóképesség	29
Edzés intenzitása	29
Az erőfejlesztő program kezdete	29
Tisztítás és karbantartás	30
Hibák és meghibásodások	30
Garancia.....	30
Korlátozott garancia.....	30
Teherbírás és méretek	30
Felelősségi nyilatkozat.....	30

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

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

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, hogy a berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvben található összes információt. A következő óvintézkedéseket mindig be kell tartani:

Fontos biztonsági információk

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

- Gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a készüléktől. NE hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a készülék 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.
- 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 tiszta, sík felületre helyezze. NE használja a készüléket víz közelében vagy a szabadban.
- 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 fogatékkal élők nem használhatják a készüléket.
- A megfelelő bemelegítés érdekében mindig végezzen nyújtógyakorlatokat, 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.

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 elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

Őrizze meg ezeket az utasításokat a későbbi használatra!

Szerelés

Indítás előtt

A termék összeszereléséhez két állítható csavarkulcs használatát javasoljuk. 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 a padot összeszerelés után mutatja. Referenciaként használható a készülék összeszereléséhez, 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 elrejthetők vagy becsomagolhatók a kis alkatrészek.
- Ha valamelyik 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 alkatrésszámok a letölthető kézikönyvkatalógusban található pótalkatrész-rajz alapján kezdődnek.

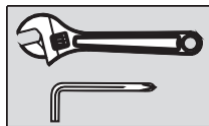
⚠ FIGYELMEZTETÉS

- 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.
- A berendezés helyes telepítését az ábrák ismertetik.

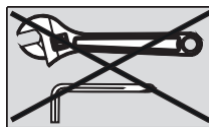
Anyák és csavarok rögzítése



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 biztosítani a berendezésről való vészhelyzeti leszálláshoz is. Ha a pad mellett más edzőberendezés is elhelyezésre kerül, a szabad terület értéke megosztható.

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

FONTOS

Mivel a pad a használat első néhány órájában beáll, vagy beállhat, javasoljuk, hogy az első edzés után gyorsan ellenőrizze az összeszerelt felszerelést.

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 a pad a lehető leghosszabb élettartamot biztosítsa.

MEGJEGYZÉS

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

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 ez a berendezés hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartamának végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelőssége, hogy a fitnessgépet megfelelően ártalmatlanítsa egy nyilvános hulladékgyűjtő ponton.

Használati utasítás

Rakodószerkezet

- Gyakorlás előtt győződjön meg arról, hogy a súlyok megfelelően rögzítve vannak erős rögzítő konzollokkal, hogy használat közben ne mozogjanak.
- Ha súlyzót használ, ügyeljen arra, hogy a súlyok egyenletesen legyenek elosztva mindkét oldalon a stabilitás megőrzése érdekében.
- Soha ne lépje túl a súlyzóhoz vagy padhoz megadott maximális terhelhetőséget.
- Ne feledje, hogy a pad teljes terhelésének értékelésekor vegye figyelembe saját testsúlyát.

A súlyok tárolása

- Ha rudakat használ a súlyok tárolására, győződjön meg róla, hogy a súlyok megfelelően rögzítve vannak szilárd záró konzollokkal, hogy megakadályozza a súlyok elmozdulását.
- A súlyok rúdra helyezésekor ügyeljen arra, hogy a súlyok egyenletesen legyenek elosztva mindkét oldalon a stabilitás megőrzése érdekében.
- Soha ne lépje túl a terhelési rudakra előírt maximális terhelhetőséget.

A háttámla dőlésszögének beállítása

(U-2. ábra)

- Óvatosan döntse a háttámlát az ülés felé, és vegye ki a beállítási rudat a fogaskerekekből.
- Állítsa a háttámlát a kívánt pozícióba.
- Helyezze vissza a beállítási rudat a fogaskerekekbe, hogy rögzítse azt.

A vállpárna magasságának beállítása

(U-7 ábra)

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

A súlyzótartó állvány magasságának beállítása

(U-9 ábra)

- A súlyzótartó állvány magasságának beállításához először lazítsa meg a reteszelőgombot.
- Ezután húzza kifelé a reteszelőgombot, így az állvány szabadon mozoghat felfelé vagy lefelé a kívánt magasságig.
- A megfelelő magasság beállítása után húzza meg a reteszelőgombot az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva.

MEGJEGYZÉS

- A stabilitás és a biztonság érdekében győződjön meg róla, hogy az állvány mindkét karja azonos magasságban van.

A súlyzó rögzítése az állványon

(U-10 ábra)

A súlyzótartó állvány tetején, az állvány mindkét karján egy-egy biztonsági kampó található, amelyek megakadályozzák, hogy a súlyzó leguruljon az állványról, amikor azt az állványon tárolják.

A súlyzó rögzítése

- Helyezze a súlyzót középre az állvány tetejére.
- Forgassa el az ezüst horgokat úgy, hogy azok a súlyzó fölött legyenek, annak mindkét oldalán.

A súlyzó feloldása

- A gyakorlat megkezdése előtt forgassa el a horgokat úgy, hogy azok már ne legyenek a súlyzó felett, annak egyik oldalán sem.
- Vegye le a súlyzót szabadon az állványról.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne hagyjon súlyzót az állványon anélkül, hogy megfelelően rögzítené.

Gyakorlati iránymutatások

Izomépiítés 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 a testmozgásból a lehető legtöbb profitálhassunk, fontos, hogy olyan edzésprogramot dolgozzunk ki, amely lehetővé teszi, hogy minden nagyobb izomcsoport egyenletesen dolgozzon.

Az izomerő növeléséhez kövesse ezt az elvet:

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

A test feszesebbé tételéhez kövesse a hüvelykujjszabályt:

- Az ellenállás csökkentése és a gyakorlat ismétlésszámának növelése növeli a feszültséget a testben.

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 kevesebb szeri 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 változtatni a programján. Végül az izomrendszer hozzászokik az általunk kifejtett terheléshez és igénybevételhez.

Erőfejlesztő program indítása

Bemelegítés

Az erőnléti edzés megkezdéséhez fontos, hogy 5-10 percig 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 izmokhoz.

Képzés

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

Lehülés

Minden edzés végén 5-10 percig végezzen lassú nyújtó gyakorlatokat. Minden egyes nyújtást lassan, a végsőig végezzen. Ez a szakasz lehetővé teszi, hogy az izmok kipihenhessék magukat az intenzív 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 az, hogy a bevitt víz az izzadási mechanizmuson keresztül távozik a szervezetéből, ami hűti a testét edzés közben. 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 tisztítószerrel 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.

Garancia

Tunturi vásárlói garancia

Jótállási feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a garancia 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 komponense 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.

Teherbírási és méretek

(W-1 ábra)

- Maximális terhelés (edző személy + a használt felszerelés súlya): 200 kg.
- Méretek összehajtván: 153 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



20230907-W