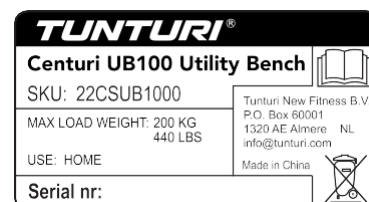


CENTURI UB100 UTILITY BENCH

PL Instrukcja obsługi

13 - 16



Download Free
Tunturi Training App



Uwaga

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.



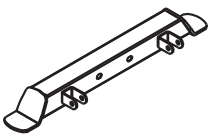
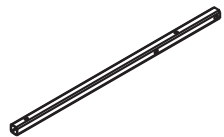
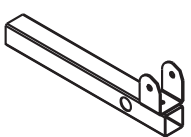
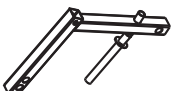
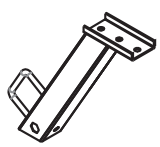
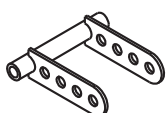
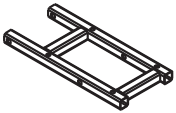
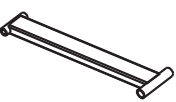
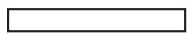
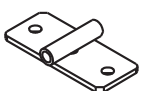
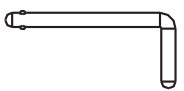
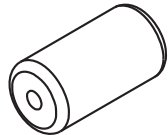
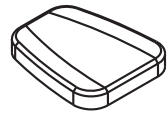
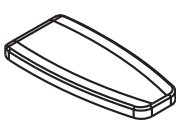
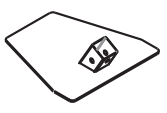
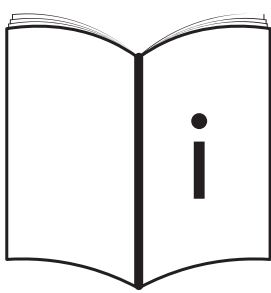
A



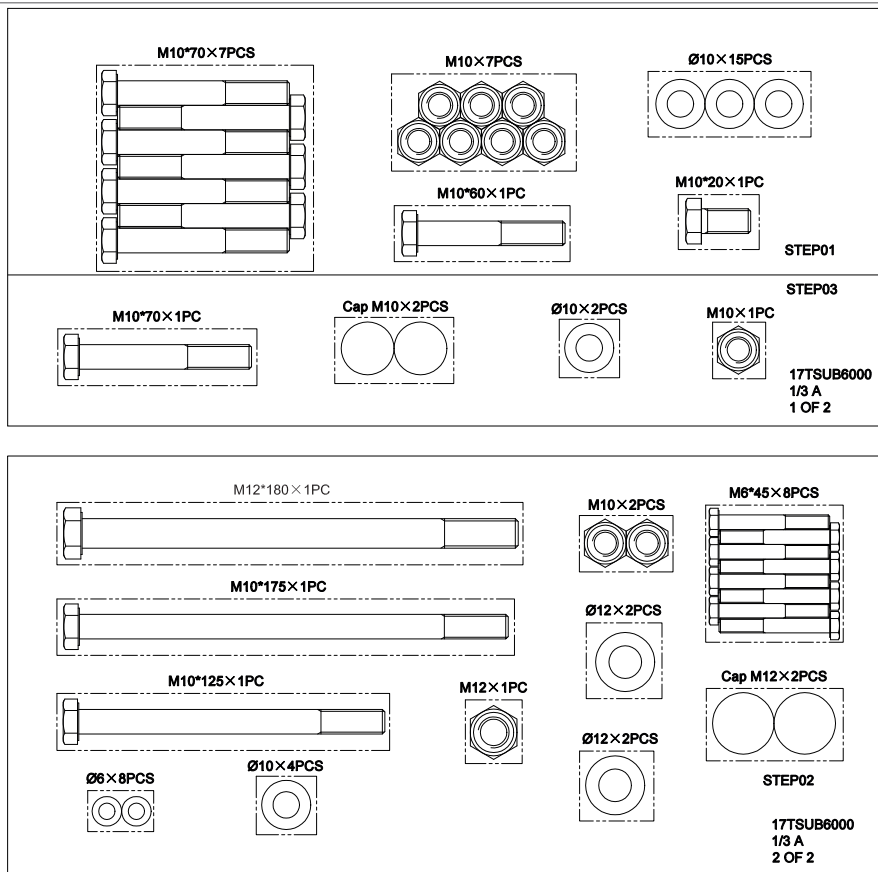


UB100 Utility Bench

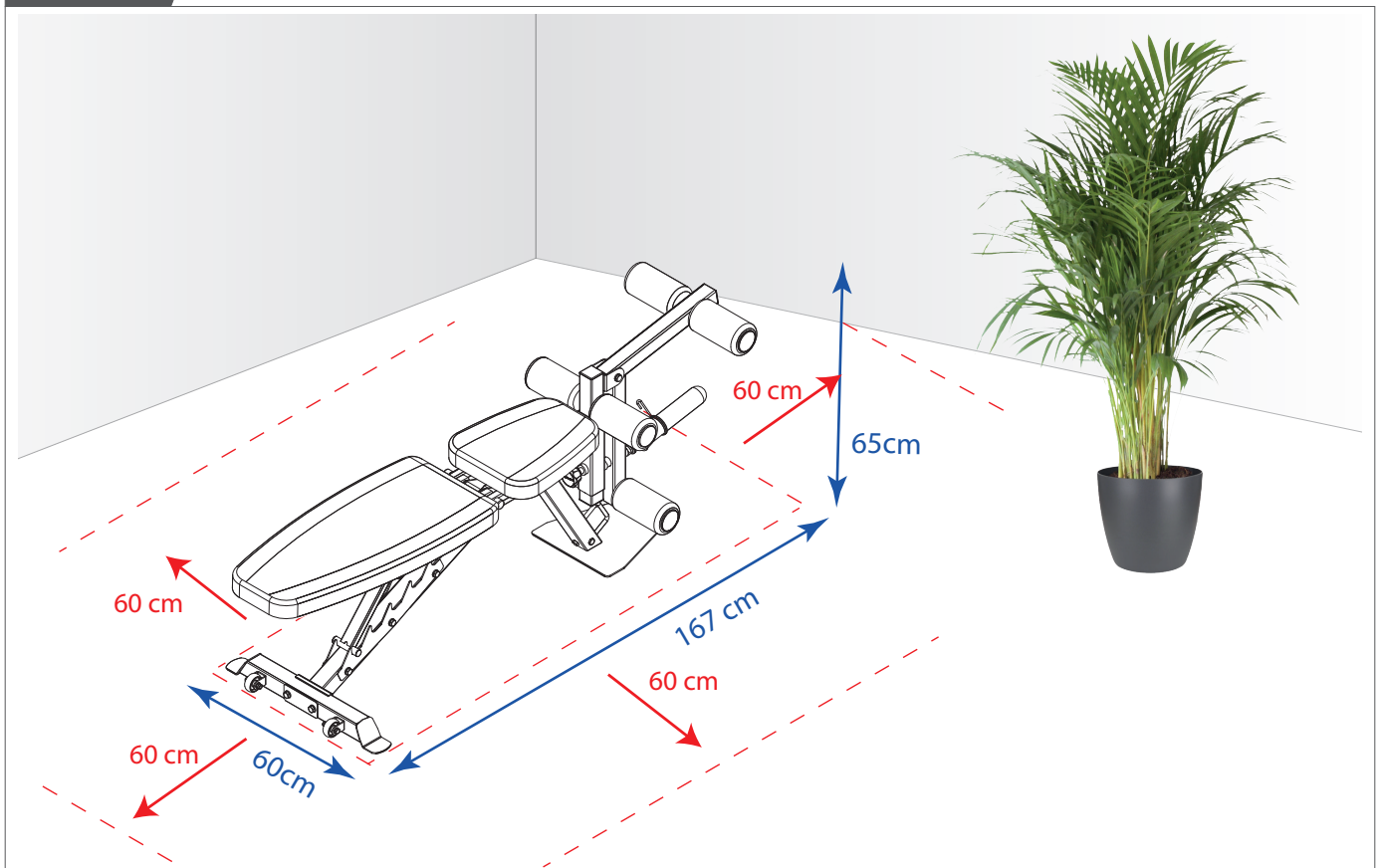
B

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 	40 	41 	43 
44 	45 	46 		

C



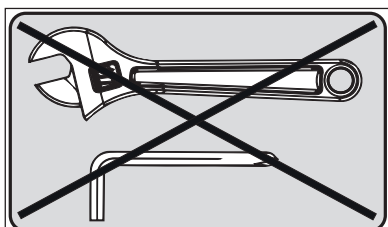
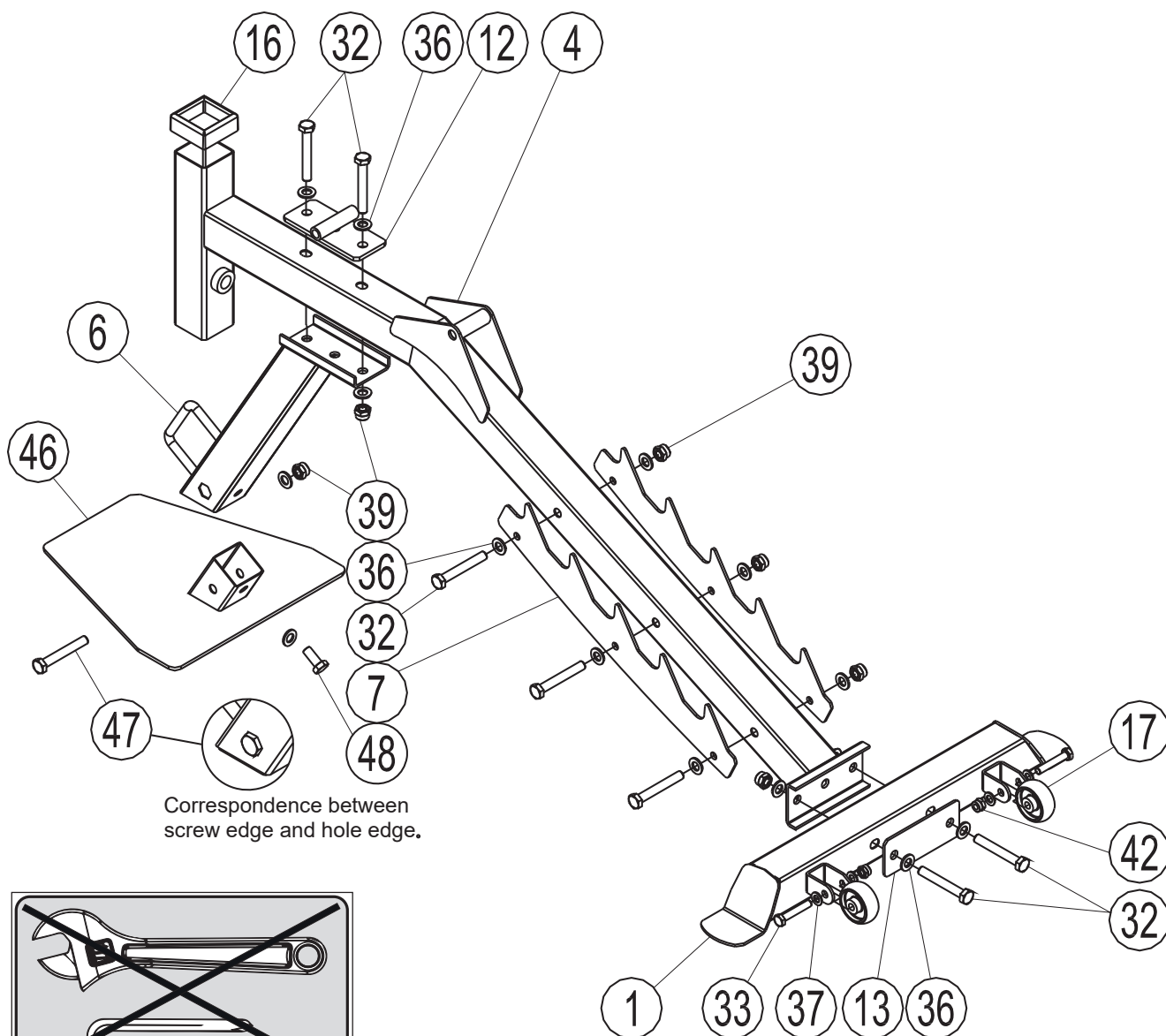
D-0





UB100 Utility Bench

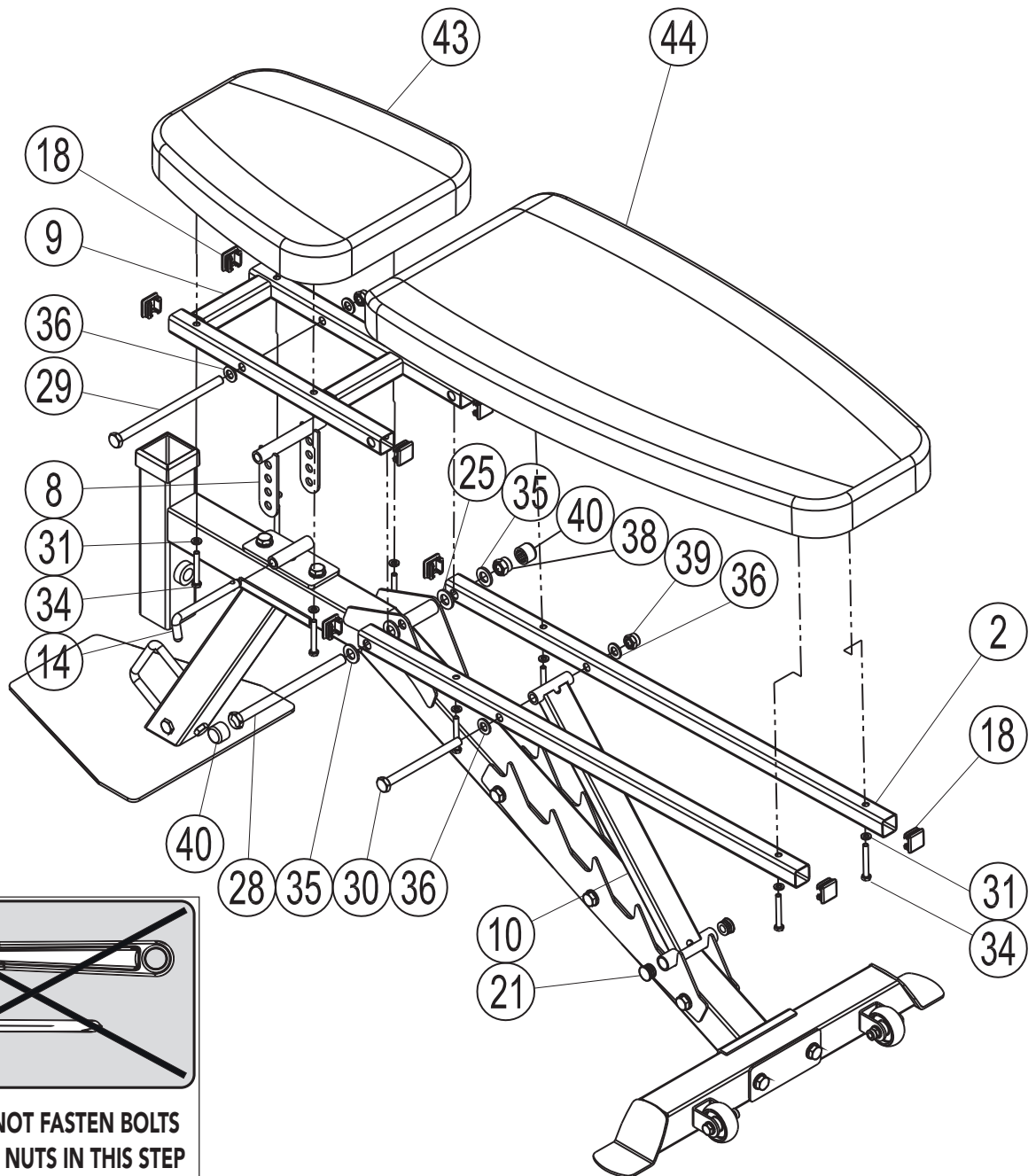
D-1



**DO NOT FASTEN BOLTS
AND NUTS IN THIS STEP**

13#		Qty:1	1#		Qty:1	32#		M10*70	Qty:7
46#		Qty:1	4#		Qty:1	36#		10	Qty:15
			6#		Qty:1	39#		M10	Qty:7
			7#		Qty:2	47#		M10*60	Qty:1
			12#		Qty:1	48#		M10*20	Qty:1

D-2

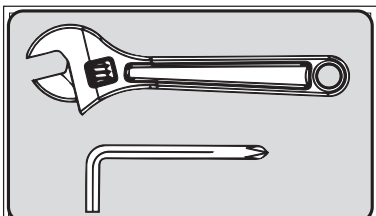
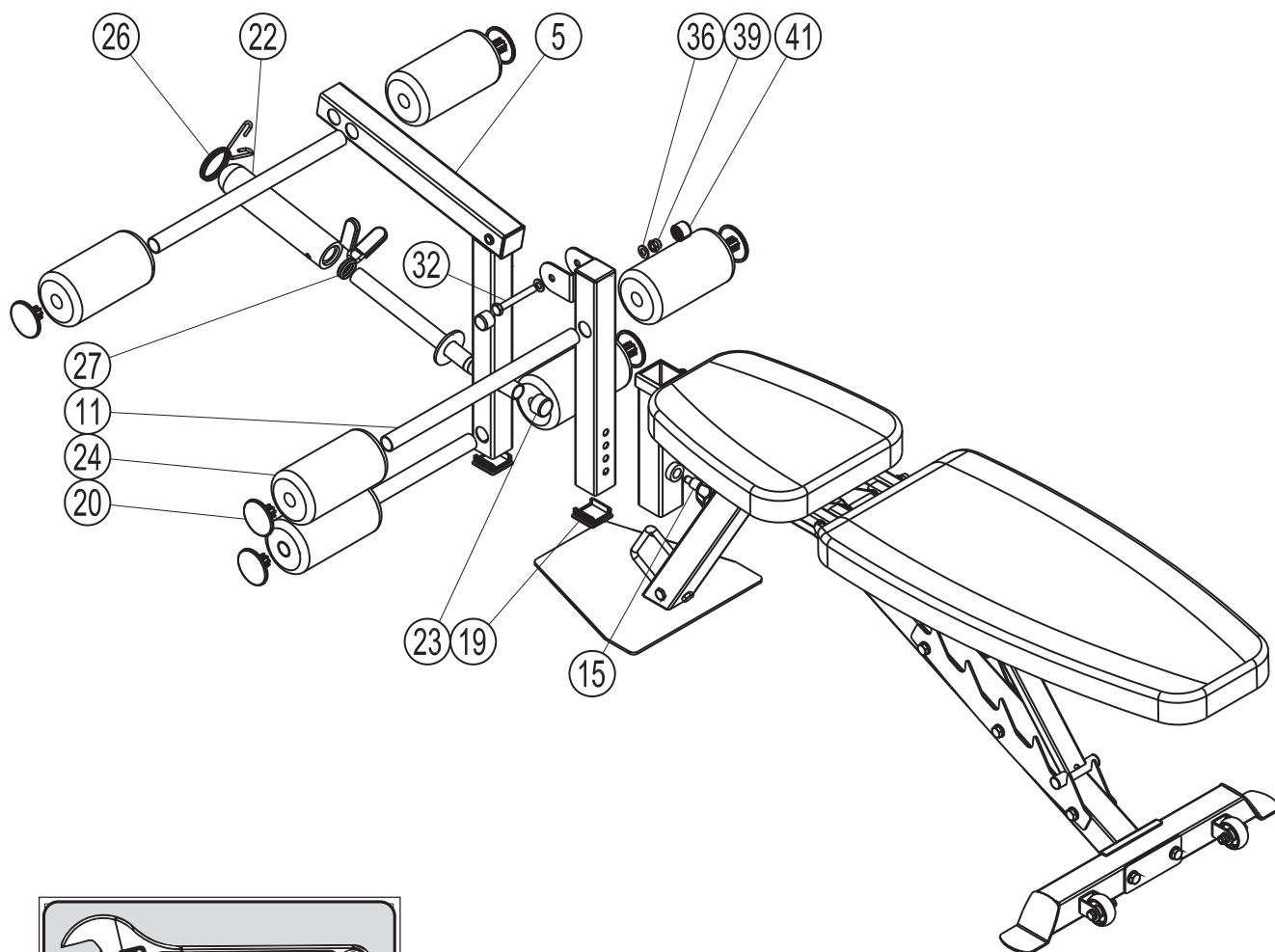


2#		Qty:2	25#		12	Qty:2	36#		10	Qty:4
8#		Qty:1	28#		M12*178	Qty:1	38#		M12	Qty:1
9#		Qty:1	29#		M10*175	Qty:1	39#		M10	Qty:2
10#		Qty:1	30#		M10*125	Qty:1	40#		12	Qty:2
14#		Qty:1	31#		6	Qty:8				
43#		Qty:1	34#		M6*45	Qty:8				
44#		Qty:1	35#		12	Qty:2				



UB100 Utility Bench

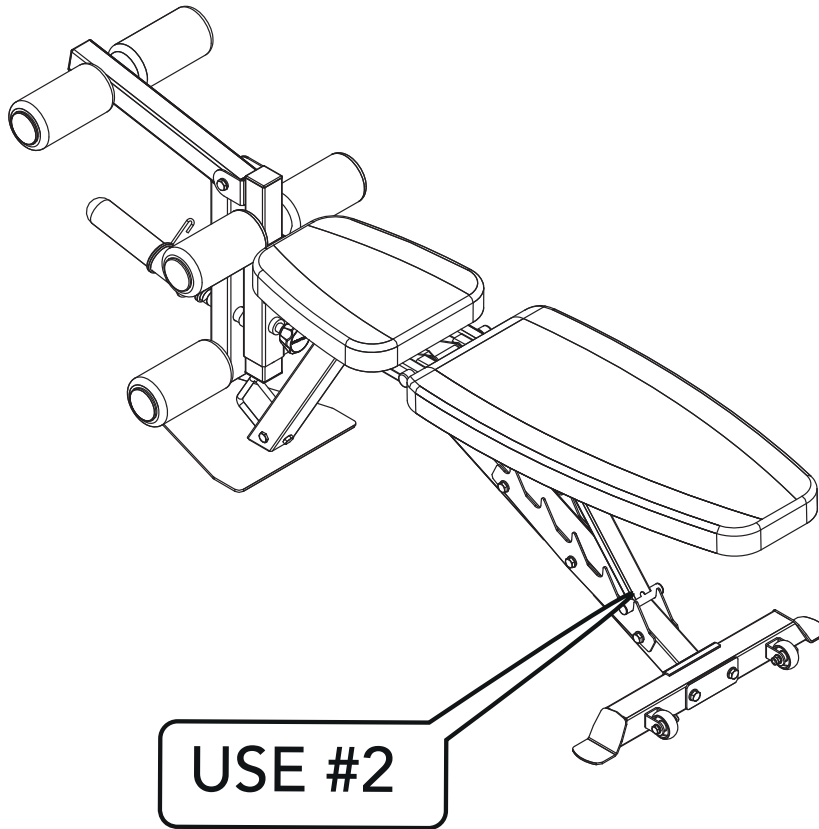
D-3



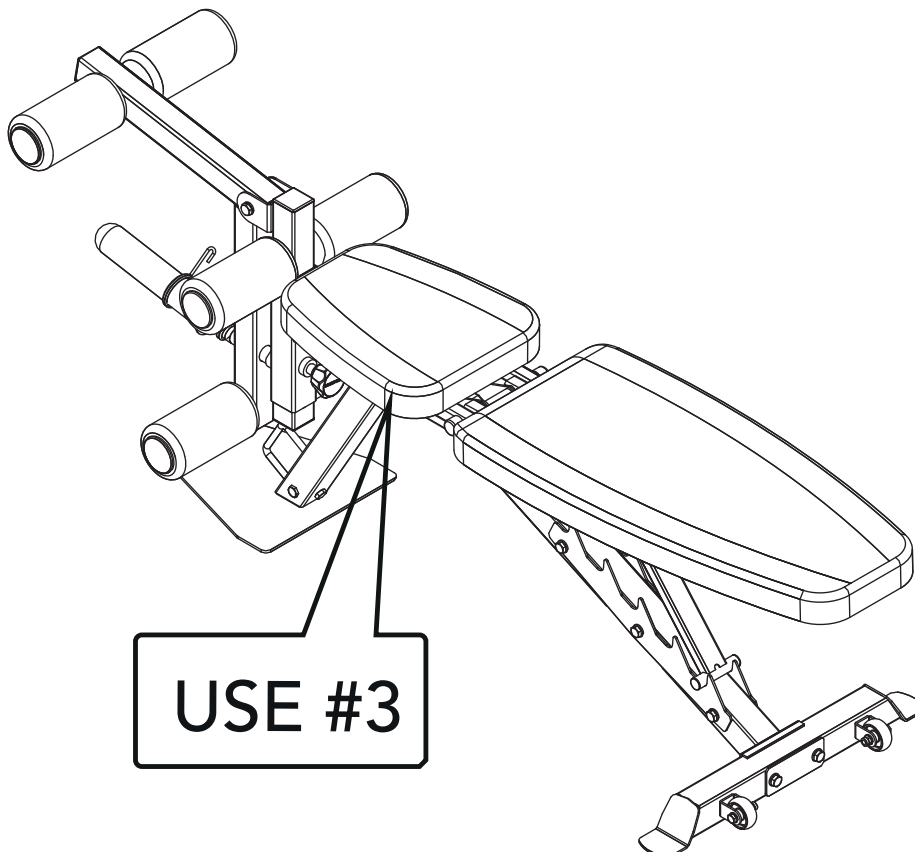
DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS

22#		Qty:1	3#		Qty:1	32#		M10*70	Qty:1
23#		Qty:1	5#		Qty:1	36#		10	Qty:2
24#		Qty:6	11#		Qty:3	39#		M10	Qty:1
26#		Qty:1	15#		Qty:1	41#		10	Qty:2
27#		Qty:1	20#		Qty:6				

U-2



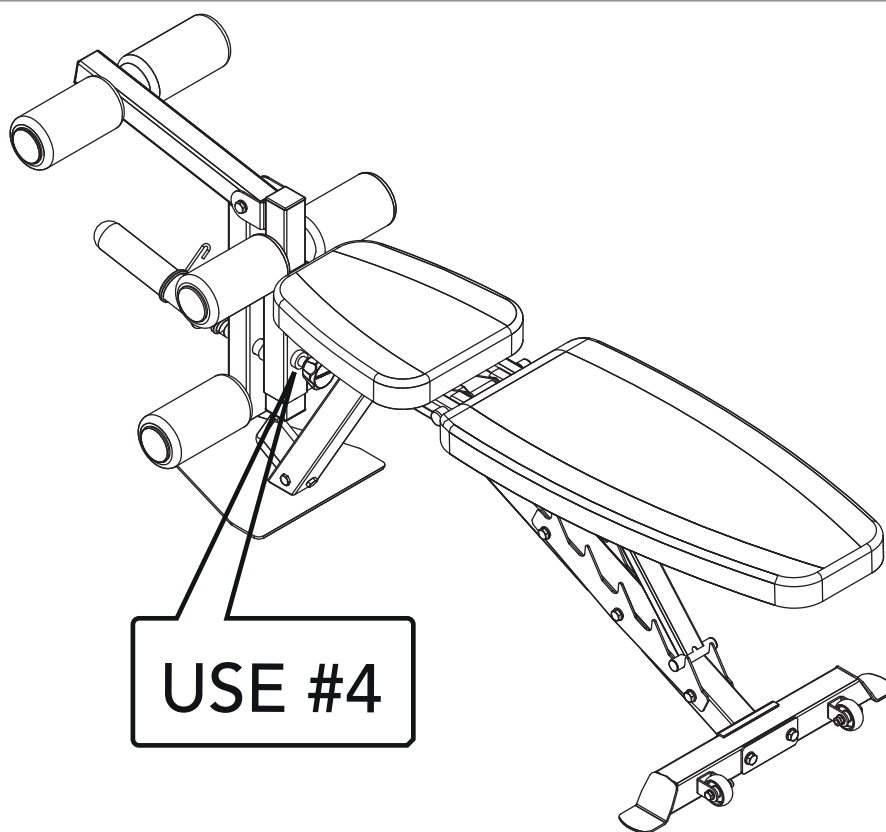
U-3



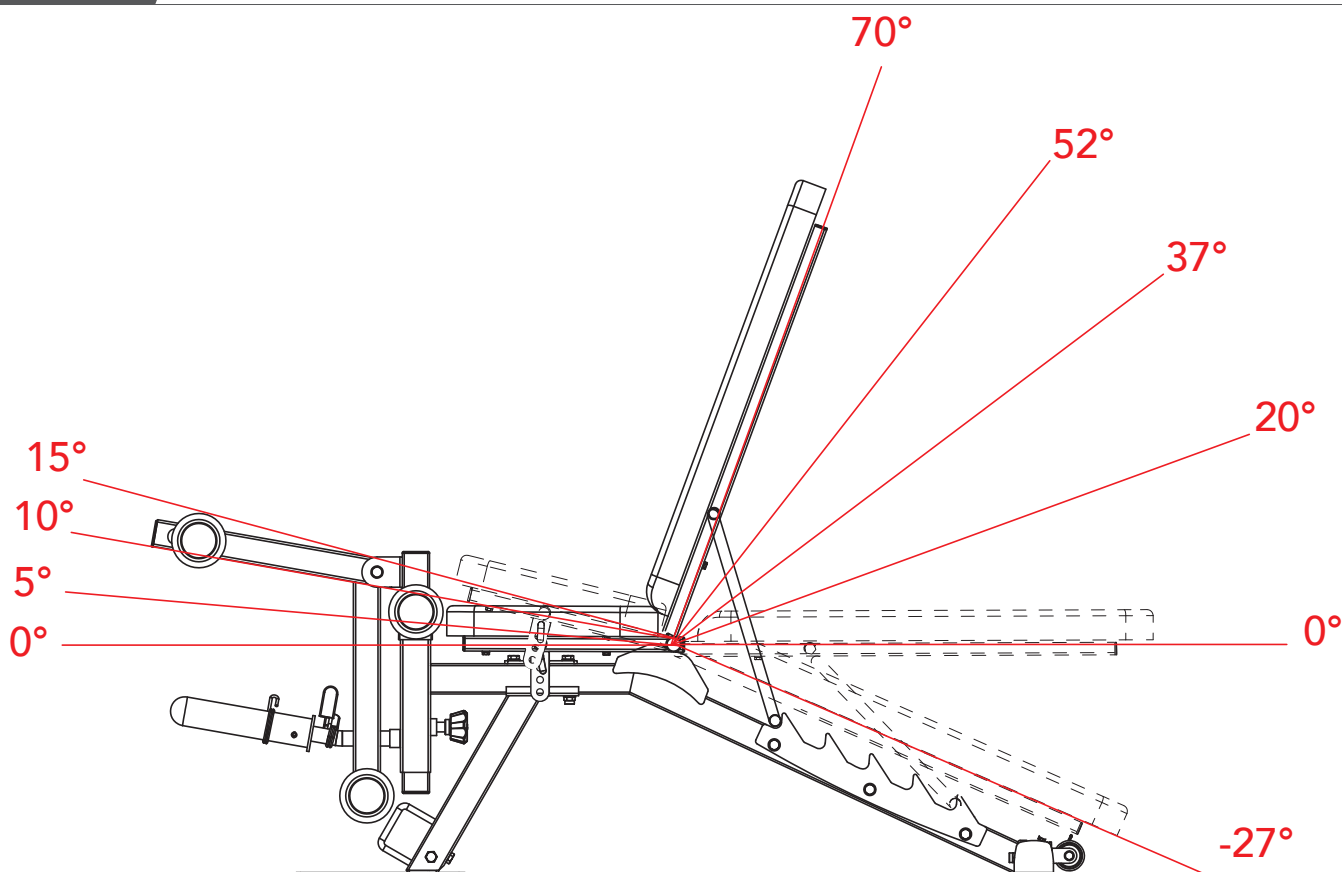


UB100 Utility Bench

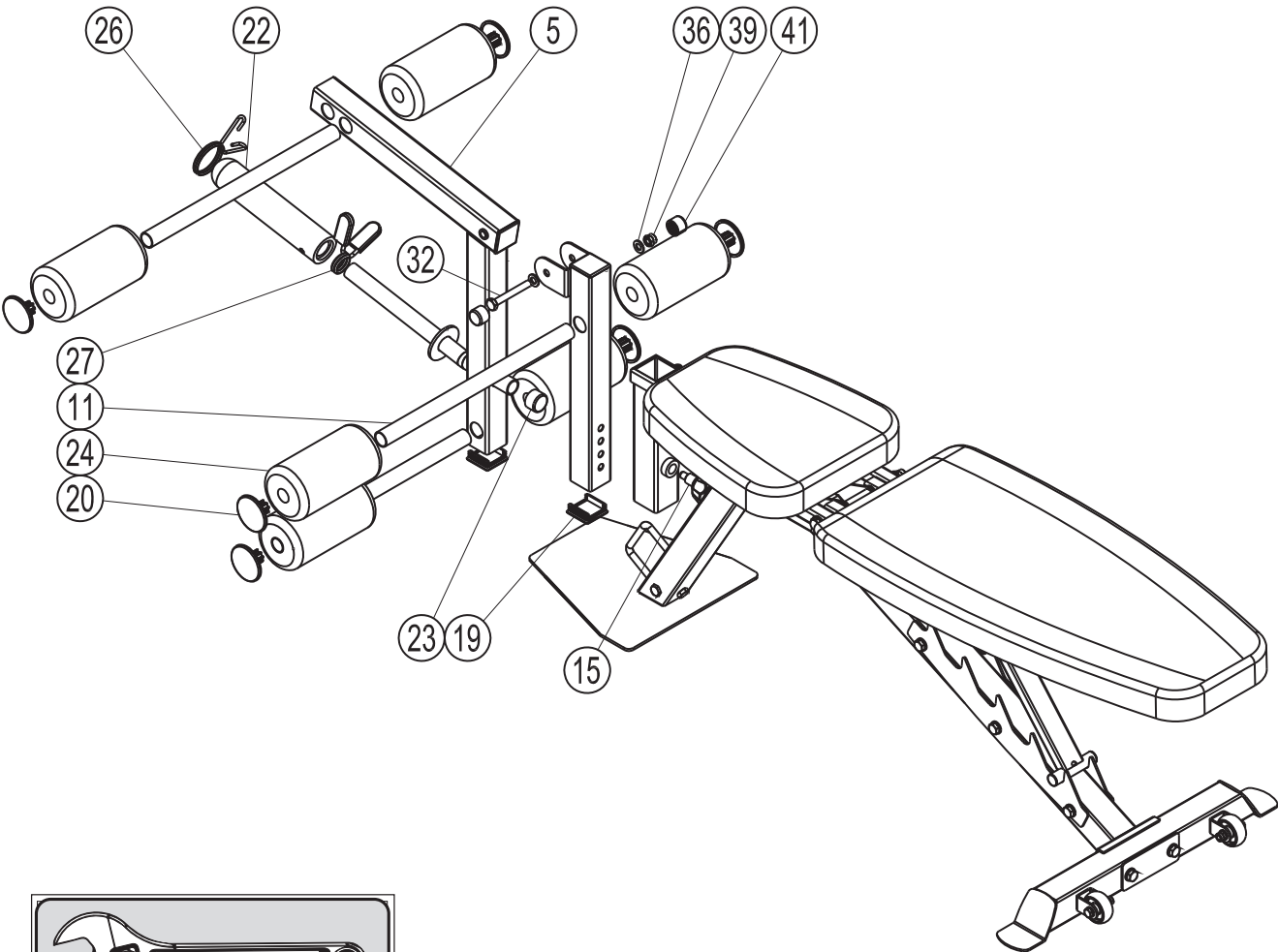
U-4

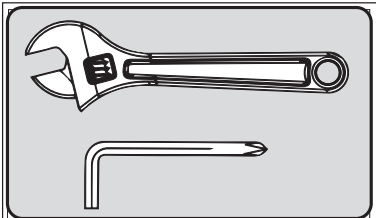


U



D-03





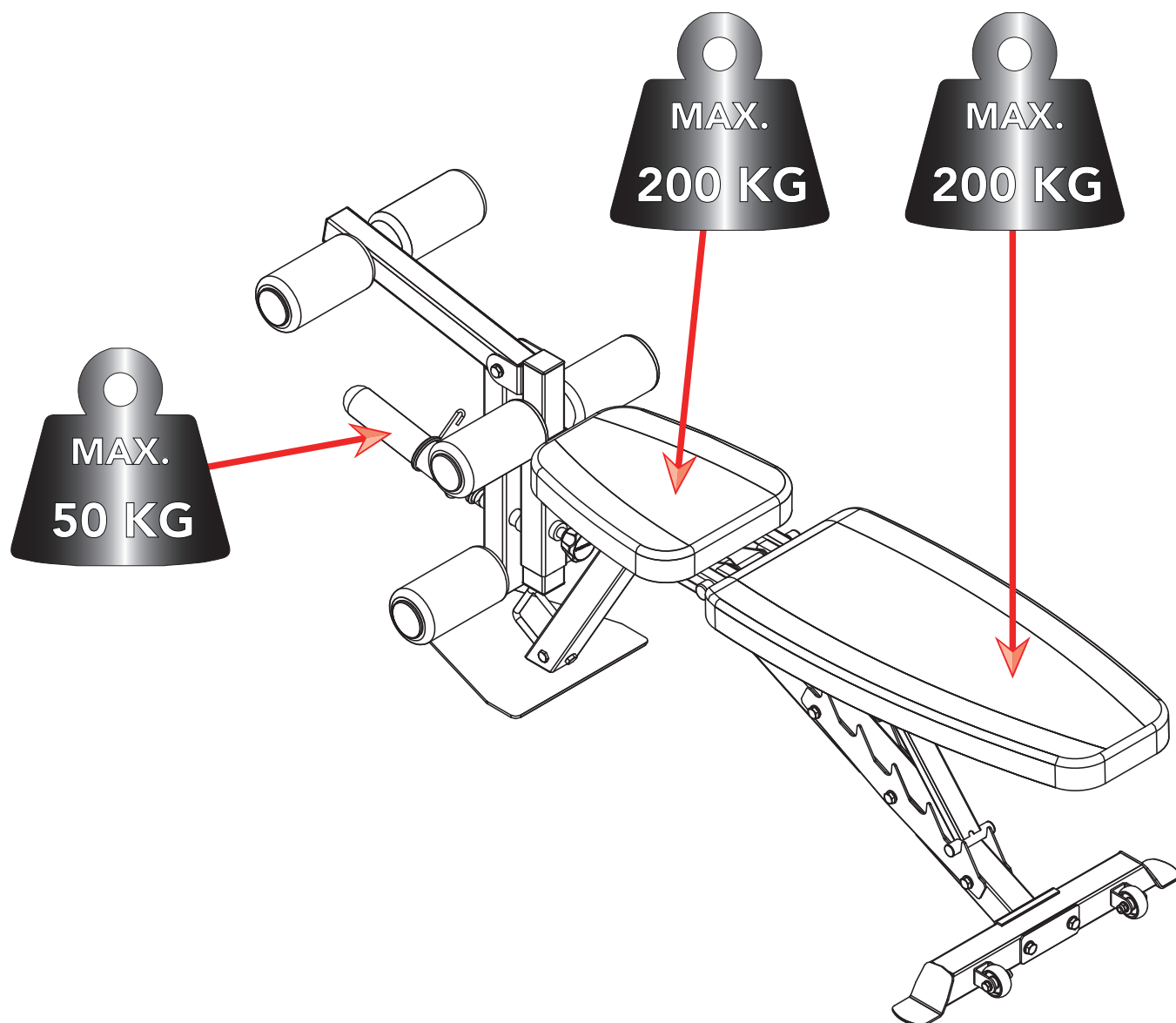


DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS

22#		Qty:1	3#		Qty:1	32#		M10*70	Qty:1
23#		Qty:1	5#		Qty:1	36#		10	Qty:2
24#		Qty:6	11#		Qty:3	39#		M10	Qty:1
26#		Qty:1	15#		Qty:1	41#		10	Qty:2
27#		Qty:1	20#		Qty:6				



W-1



Spis treści

Witamy	13
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa.....	13
Ważne informacje dotyczące montażu	13
Przed rozpoczęciem montażu.....	13
Opis ilustracji A.....	14
Opis ilustracji B.....	14
Opis ilustracji C.....	14
Opis ilustracji D	14
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	14
Dodatkowe informacje dotyczące ochrony środowiska	14
Sposób użycia	14
Mocowanie obciążenia.....	14
Regulacja nachylenia oparcia.....	14
Regulacja nachylenia siedziska	14
Regulacja prasy do nóg.....	15
Wskazówki dotyczące ćwiczeń	15
Budowanie mięśni i przybieranie na wadze.....	15
Siła i wytrzymałość mięśni.....	15
Intensywność treningu	15
Rozpoczęcie programu budowania siły.....	15
Czyszczenie i konserwacja	15
Wady i nieprawidłowe działanie	15
Gwarancja	16
Ograniczona gwarancja.....	16
Nośność i wymiary	16
Zastrzeżenie.....	16

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu marki 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 zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami 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 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.

Ostrzeżenie:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń 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 żadnej 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 ilustracji A

Ilustracja przedstawia urządzenie po zakończonym 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 ilustracji 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 któreś części brakuje, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Opis ilustracji 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.

!! UWAGA

- Wszystkie drobne elementy montażowe niezbędne do prawidłowego złożenia produktu są starannie zapakowane w blister, zorganizowany w sposób umożliwiający łatwe postępowanie krok po kroku.
- Przy rozpoczęciu montażu należy korzystać wyłącznie z elementów (śrub, nakrętek, podkładek itp.) przypisanych do danego etapu montażu, zgodnie z oznaczeniami na opakowaniu blistrowym.
- Aby uniknąć pomyłek i ułatwić montaż, nie rozpakowuj elementów przeznaczonych do kolejnych kroków, zanim nie będą potrzebne.

Opis ilustracji D

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

⚠ 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 urządzenia należy zapewnić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy sposób montażu opisano na ilustracjach.

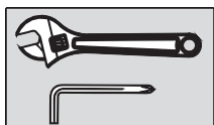
Dodatkowe informacje dotyczące montażu

Mocowanie śrub i nakrętek

Aby uniknąć nieprawidłowego ustawienia elementów konstrukcji, zaleca się wstępne skręcenie śrub i nakrętek – bez ich całkowitego dokręcania – przed wykonaniem kolejnych etapów montażu.

Pozostawienie niewielkiego luzu umożliwi korektę położenia wcześniej zamontowanych części i ułatwia prawidłowe dopasowanie wszystkich elementów konstrukcji.

Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby zapewnić płynny przebieg montażu.



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.

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 godzinach 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 dotyczące ochrony środowiska

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 to urządzenie będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ono swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację trenera fitness w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

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.
- Nigdy nie przekraczaj maksymalnego udźwigu przewidzianego dla sztangi lub ławki.
- Pamiętaj, aby uwzględnić swoją własną masę ciała przy ocenie całkowitego obciążenia dla tej ławki.

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 nachylenia siedziska

(rys. U-3)

- Pociągnij pokrętło regulacyjne.
- Przesuń siedzisko do żądanej pozycji.
- Zwolnij pokrętło regulacyjne.

Regulacja prasy do nóg

(rys. U-4)

- Pociągnij pokrętko regulacyjne.
- Przesuń prasę do żądanej pozycji.
- Zwolnij pokrętko regulacyjne.

Wskazówki 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

Dostosuj intensywność ćwiczeń do swojego aktualnego poziomu kondycji. Jeśli po treningu pojawi się bolesność mięśni, spróbuj zmniejszyć obciążenie lub liczbę serii — pomoże to szybciej odzyskać komfort.

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 czas, 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.

Rozciąganie (faza schładzania)

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 treningu.

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

Picie wody

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 może nie masz na to ochoty, ważne jest, aby przynajmniej raz w tygodniu zrobić sobie dzień odpoczynku, ponieważ daje to organizmowi szansę na regenerację. Ciągłe obciążanie mięśni spowoduje przetrenowanie, które w dłuższej perspektywie 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 uszkodzone elementy i/lub wyłączyć sprzęt z użytkowania do czasu naprawy.
- Brak regularnej kontroli może wpłynąć na poziom bezpieczeństwa sprzętu.

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w urządzeniu 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 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.

Firma Tunturi New Fitness nie ponosi odpowiedzialności za szkody pośrednie, szczególne lub wtórne wynikające z użytkowania lub działania produktu lub związane z nim, ani za inne szkody związane z utratą korzyści ekonomicznych, utratą mienia, utratą przychodów lub zysków, utratą możliwości korzystania lub użytkowania, kosztami usunięcia, instalacji lub innymi szkodami wynikowymi lub jakiegokolwiek innego rodzaju.

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: 200 kg.
- Wymiary po złożeniu: 167 x 60 x 65 cm.

Zastrzeżenie

© 2025 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.

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



20250924-W