

TUNTURI®

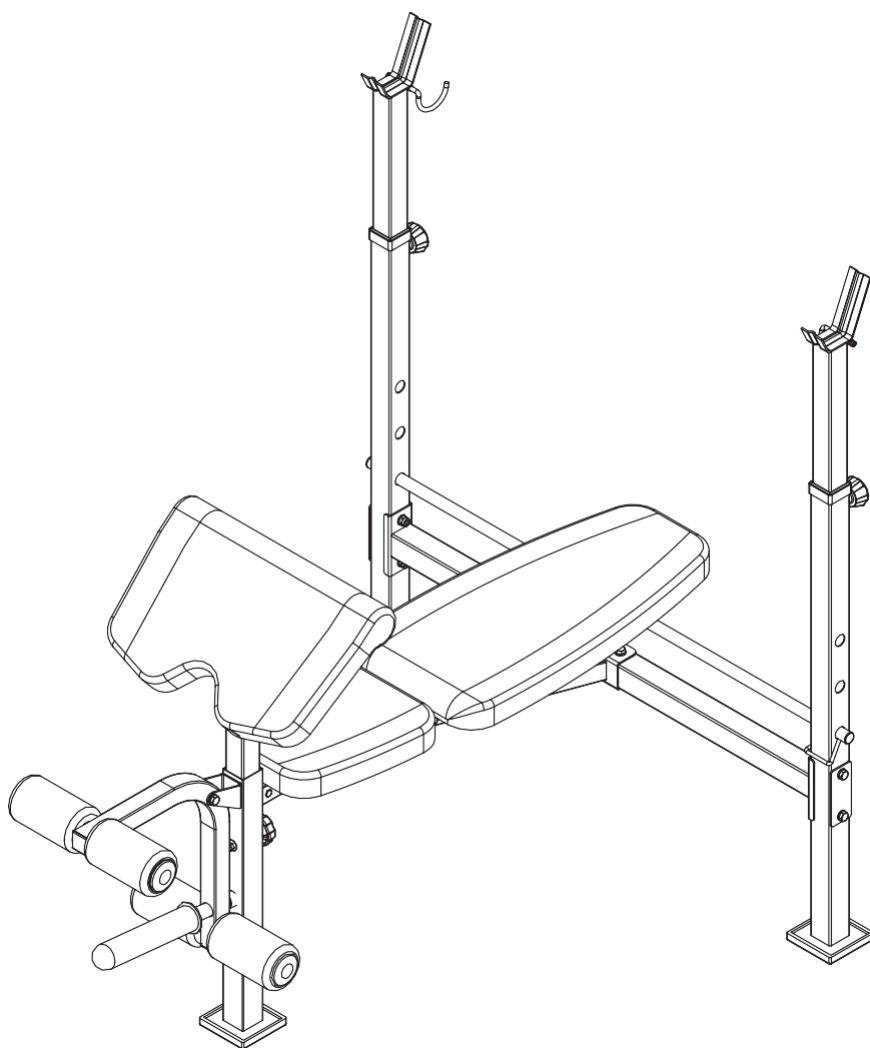
WB60 Olympic Width Weight Bench

Instrukcja obsługi

Návod k použití

Pokyny na obsluhu

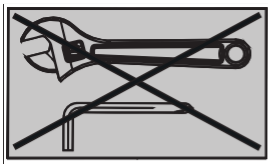
Használati útmutató



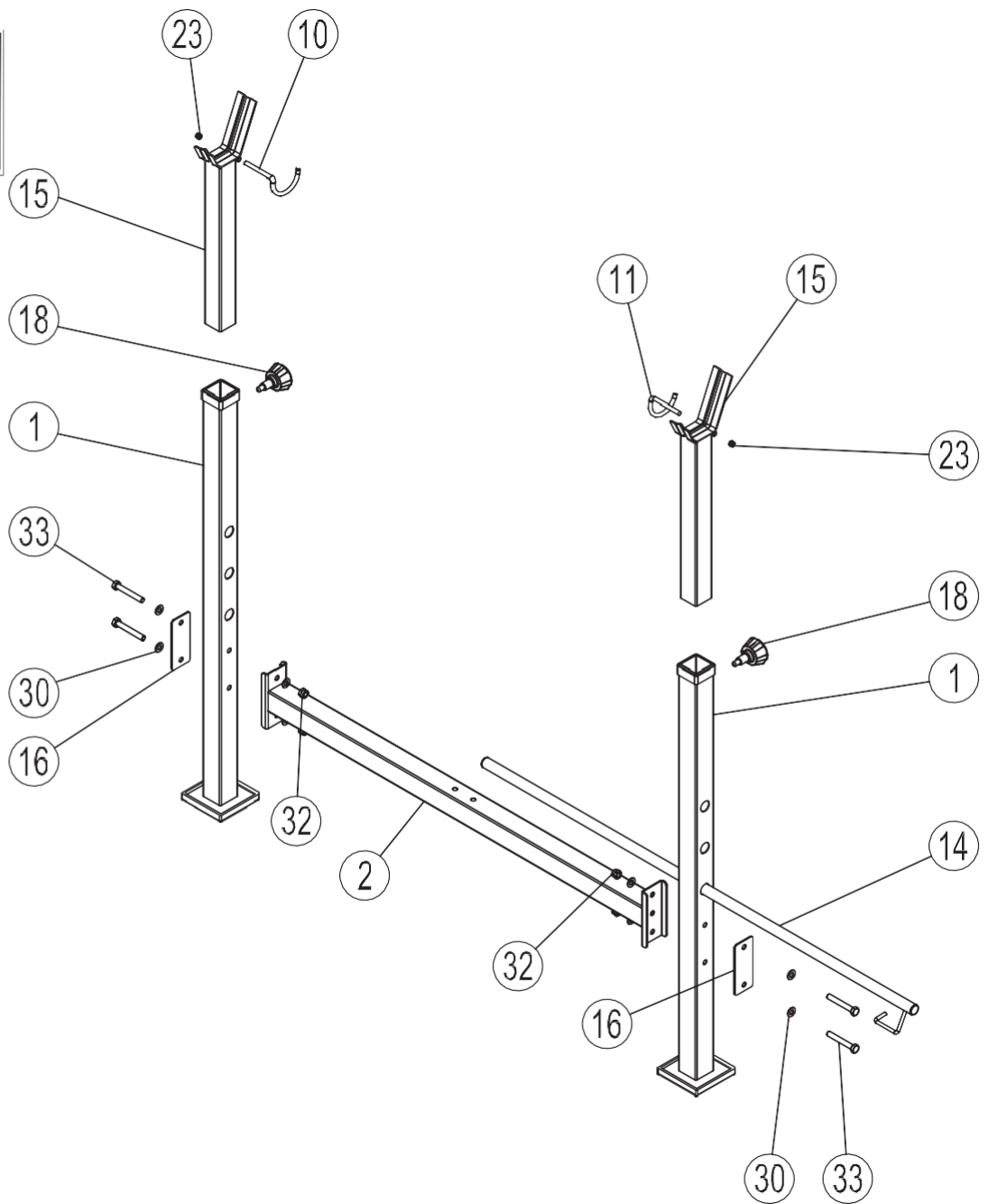
Uwaga: Pozor: Pozor: Figyelem:

- Przed przystąpieniem do montażu produktu należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.
- Před montáží tohoto výrobku si přečtěte tento návod k obsluze.
- Pred montážou tohto výrobku si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Kérjük, a termék összeszerelése előtt olvassa el ezt a használati útmutatót.

Etap montázu, Montážní krok, Montážny krok, Összeszerelés lépésenként



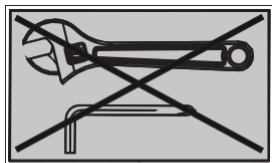
DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP



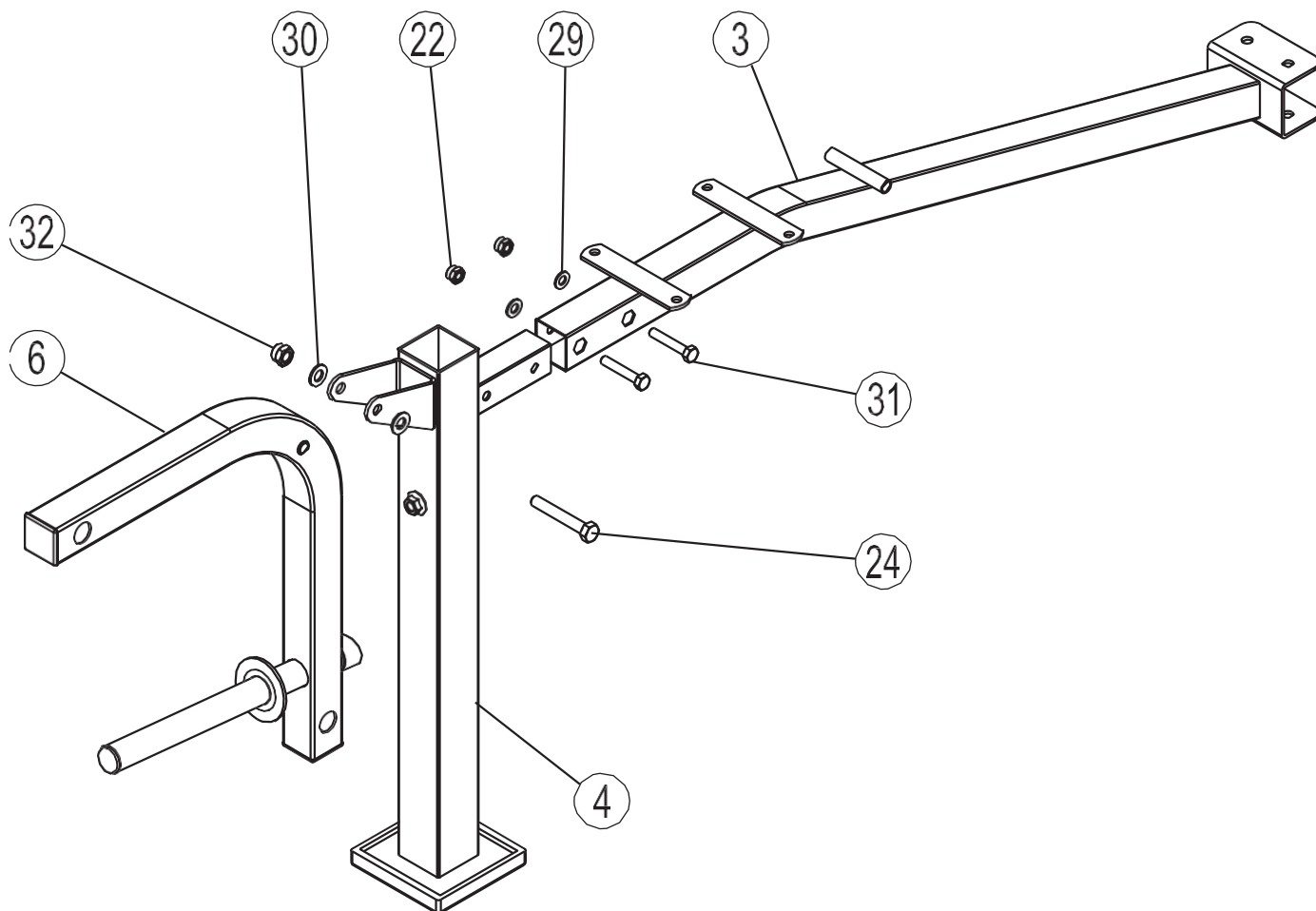
1#		Qty:2	14#		Qty:1	23#		M6	Qty:2
2#		Qty:1	15#		Qty:2	30#		10	Qty:8
10#		Qty:1	16#		Qty:2	33#		M10*70	Qty:4
11#		Qty:1	18#		Qty:2	32#		M10	Qty:4

2

Etap montažu, Montážní krok, Montážny krok, Összeszerelés lépésenként



i DO NOT FASTEN BOLTS
AND NUTS IN THIS STEP

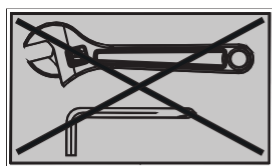


3#		Qty:1	
4#		Qty:1	
6#		Qty:1	
22#		M8	Qty:2
24#		M10*63	Qty:1

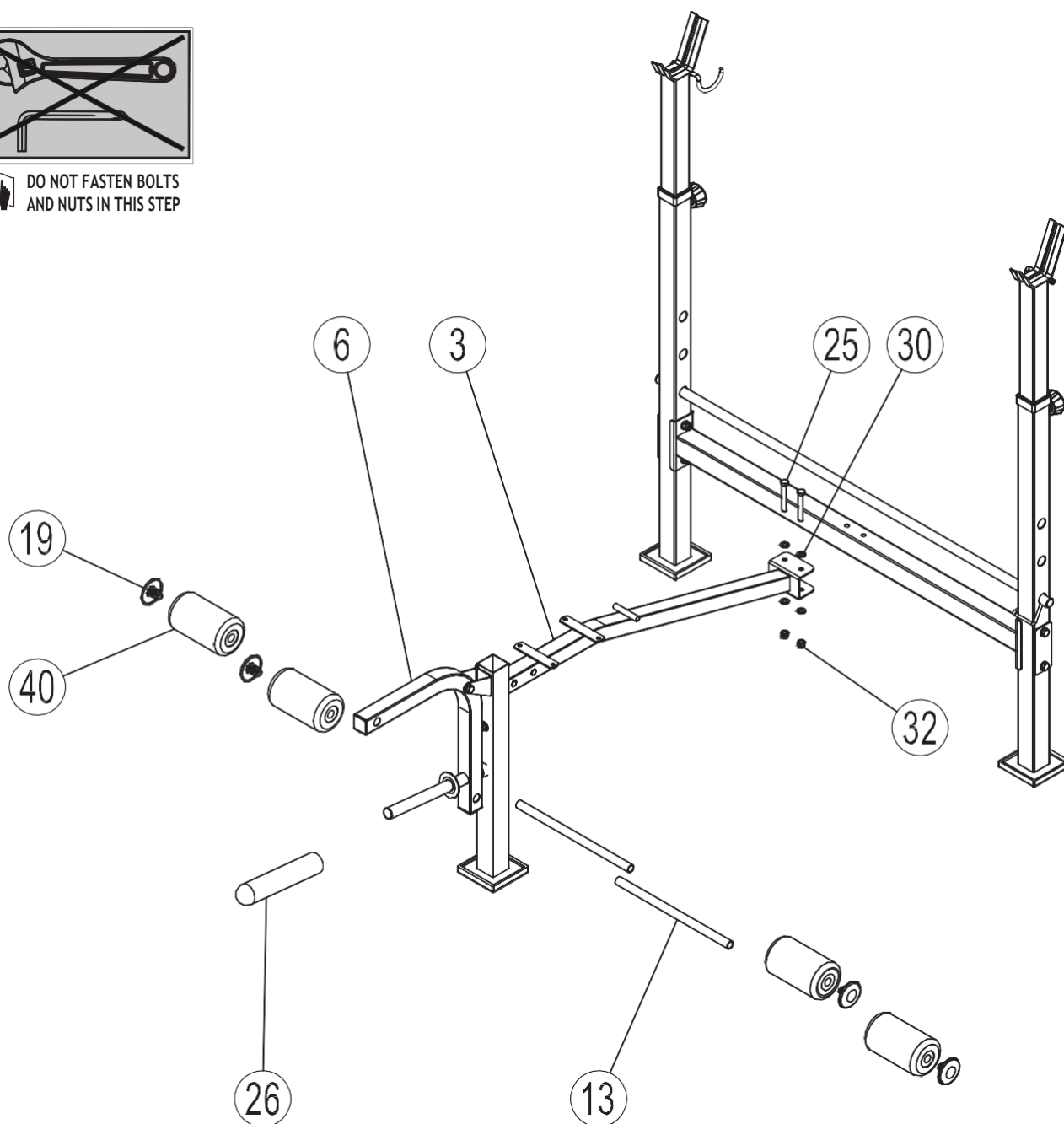
29#		8	Qty:2
30#		10	Qty:2
31#		M8*45	Qty:2
32#		M10	Qty:1





3




Etap montázu, Montážní krok, Montážny krok, Összeszerelés lépésenként



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

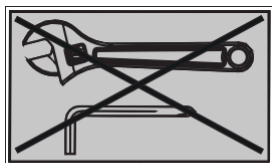


13#		Qty:2
19#		Qty:4
26#		Qty:1
40#		Qty:4

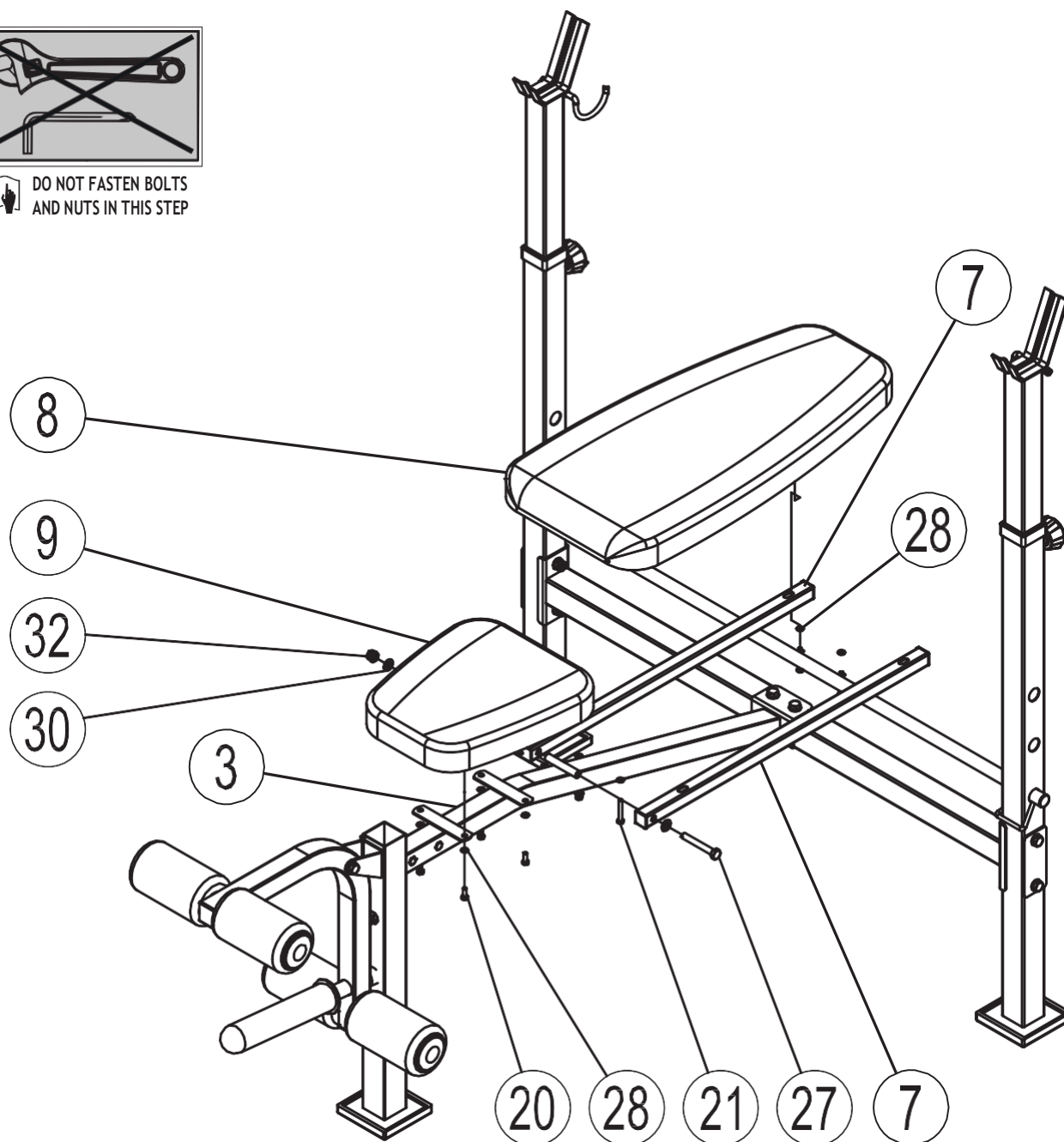
25#		M10*72	Qty:2
30#		10	Qty:4
32#		M10	Qty:2

4

Etap montázu, Montážní krok, Montážny krok, Összeszerelés lépésenként



i DO NOT FASTEN BOLTS
AND NUTS IN THIS STEP

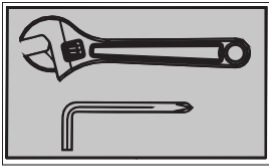


3#		Qty:1	
4#		Qty:1	
6#		Qty:1	
22#		M8	Qty:2
24#		M10*63	Qty:1

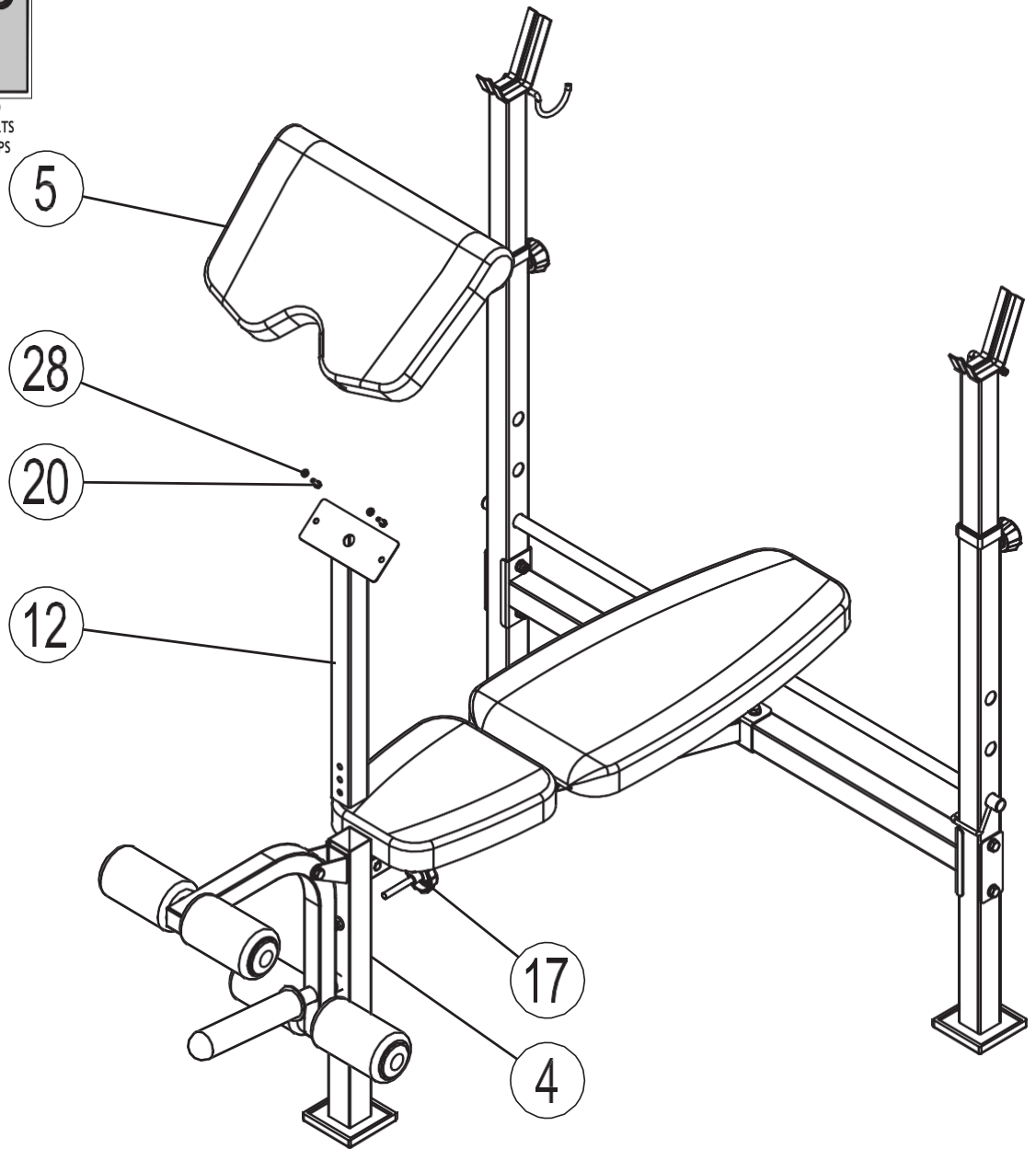
29#		8	Qty:2
30#		10	Qty:2
31#		M8*45	Qty:2
32#		M10	Qty:1

5

Etap montažu, Montážní krok, Montážny krok, Összeszerelés lépésenként

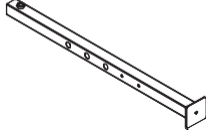
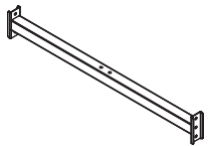
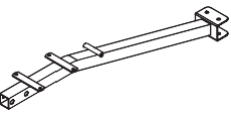



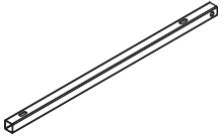
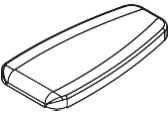
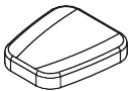
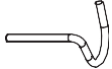
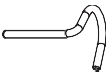
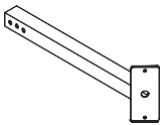

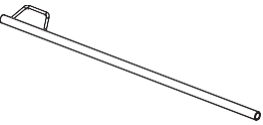
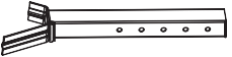

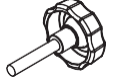








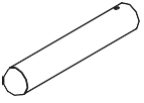













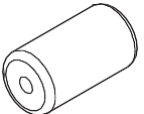


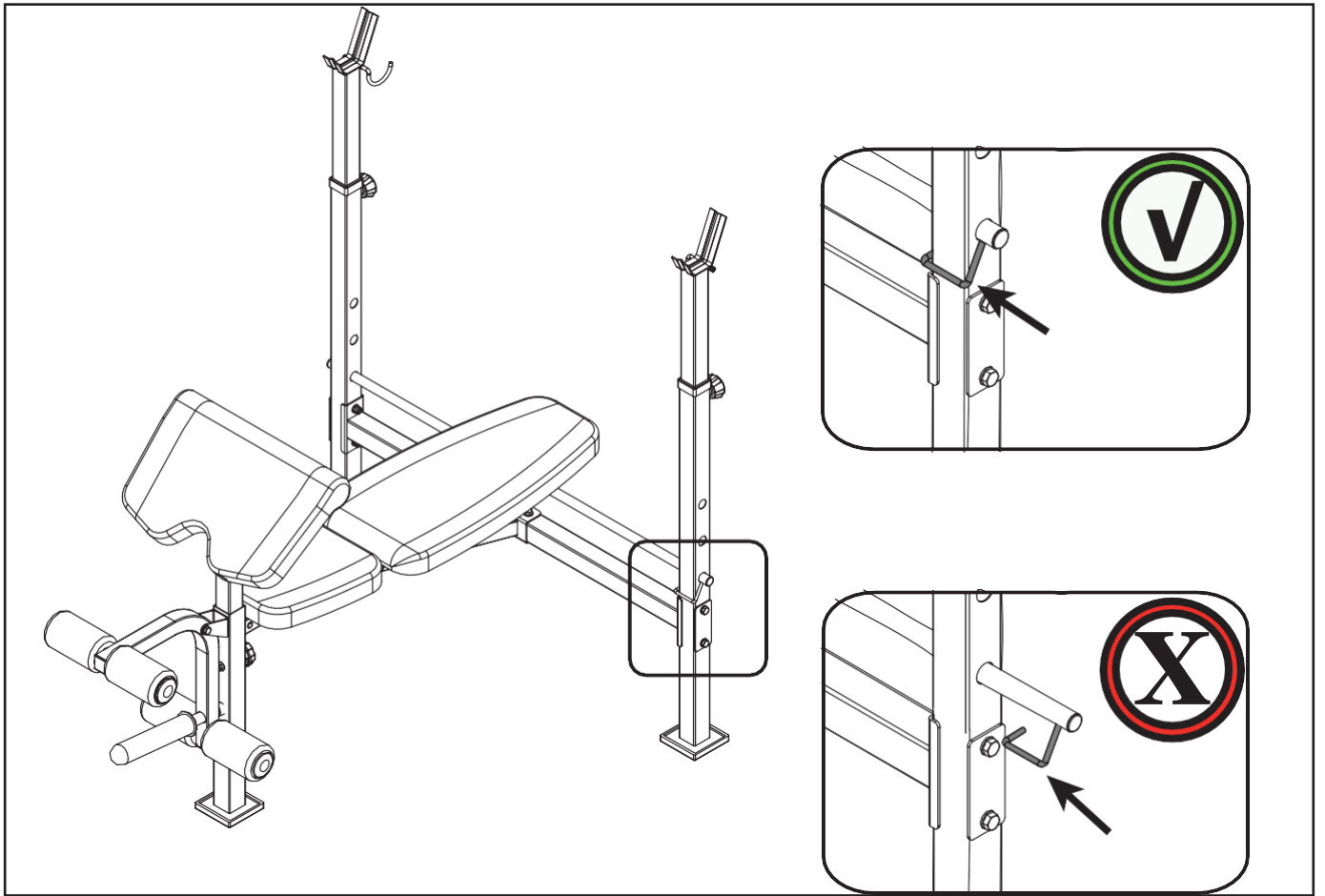
DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS

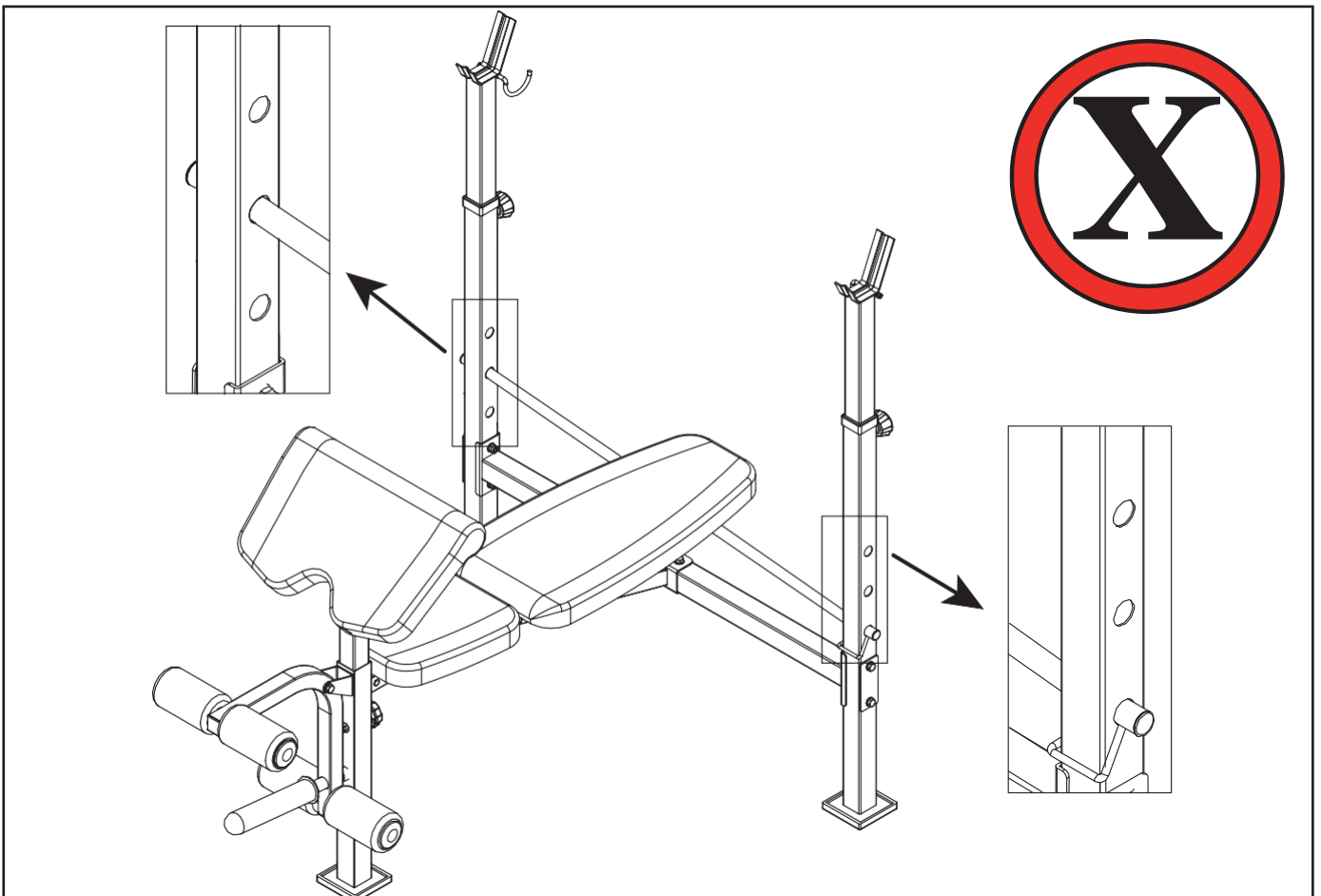
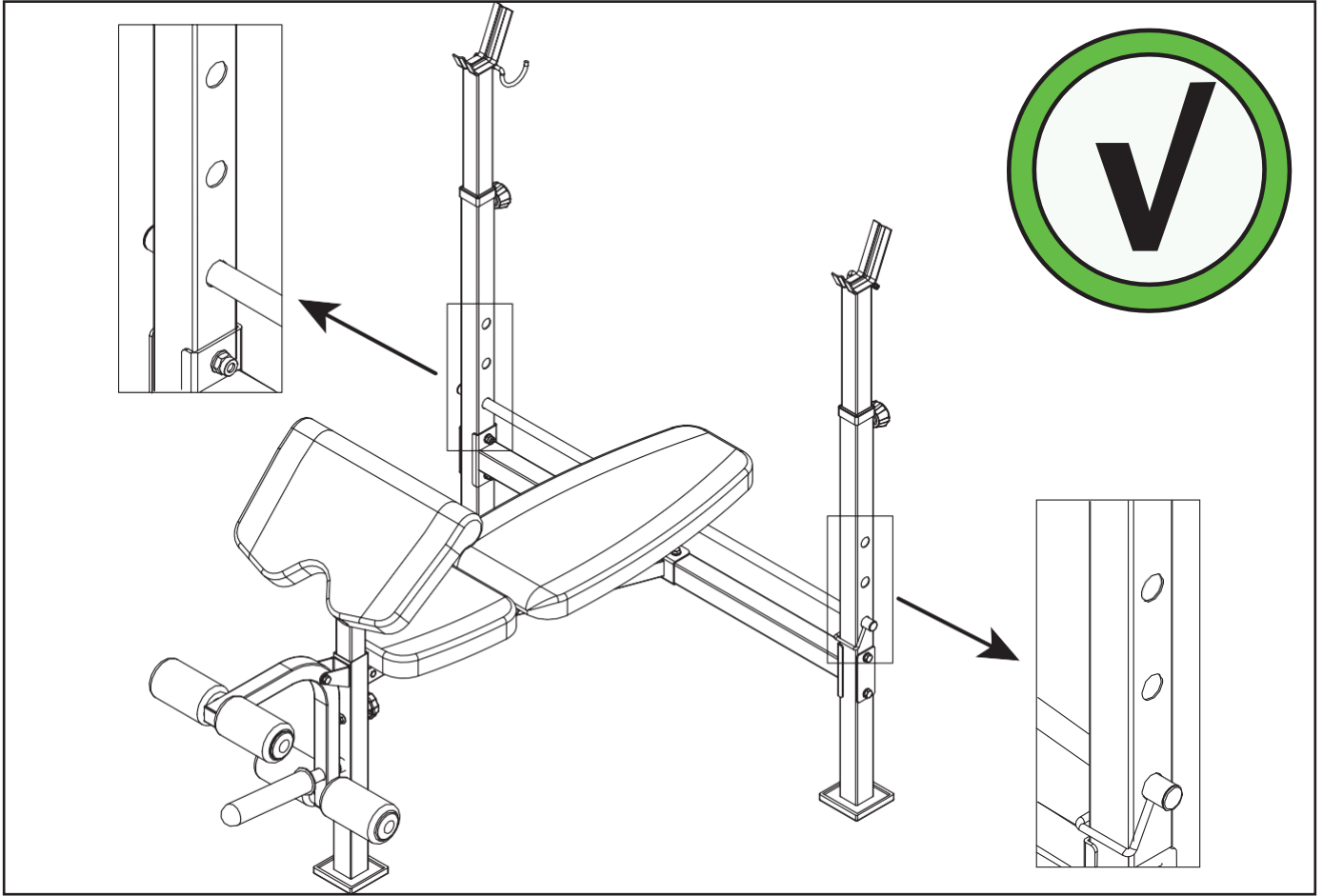


5#		Qty:1
12#		Qty:1
17#		Qty:1

20#		M6*16	Qty:2
28#		6	Qty:2

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 





SPIS TREŚCI

Przed rozpoczęciem	11
Ważna informacja dotycząca zachowania zasad bezpieczeństwa	11
Instrukcja montażu	12
Mocowanie śrub i nakrętek	12
Uwagi dotyczące działania	12
Regulacja wysokości podkładki pod ramiona.	12
Regulacja wysokości stojaka pod sztangę	12
Wytyczne dotyczące ćwiczeń	12
Budowanie mięśni i przybieranie na wadze	12
Siła i wytrzymałość mięśni	12
Intensywność treningu	13
Rozpoczęcie programu budowania siły	13
Pielęgnacja i konserwacja	13
Ograniczona gwarancja	14
Zamawianie części zamiennych	14
Nośność i wymiary	14

Przed rozpoczęciem

Dziękujemy za zakup produktu ławka treningowa Tunturi WB20.

Dla własnego bezpieczeństwa i korzyści należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia. Naszym celem jest zapewnienie pełnej satysfakcji klienta. W przypadku jakichkolwiek pytań lub stwierdzenia braku lub uszkodzenia części, gwarantujemy pełną satysfakcję poprzez bezpośrednią pomoc.

Aby uniknąć niepotrzebnych opóźnień, prosimy o kontakt z naszym działem obsługi klienta, od poniedziałku do piątku w godzinach 9-17 GMT + 1 godzina.

Tunturi New Fitness B.V.

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

www.tunturi-fitness.com

E-mail: info@tunturi-fitness.com

Ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa

Ten sprzęt do ćwiczeń został skonstruowany z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Podczas korzystania z urządzenia do ćwiczeń obowiązują jednak pewne środki ostrożności. Należy przeczytać całą instrukcję przed przystąpieniem do montażu lub obsługi urządzenia. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

1. Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. **NIE WOLNO** pozostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
2. Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba na raz.
3. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening. **NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.** Urządzenie należy ustawić na czystej, wypoziomowanej powierzchni. **NIE** należy używać urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
4. Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
5. Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież treningową. **NIE NALEŻY** nosić szlafroków ani innych ubrań, które mogłyby zaczepić się o sprzęt. Podczas korzystania ze sprzętu wymagane są buty sportowe do biegania lub aerobiku. Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. **NIE** używaj osprzętu niezalecanego przez producenta.
6. W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
7. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia.
8. Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
9. Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
10. Podczas ćwiczeń zalecana jest obecność obserwatora.
11. 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 odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody

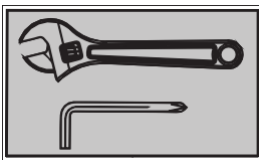
Należy zachować tę instrukcję!**Instrukcja montażu**

- Narzędzia wymagane do montażu ławki: dwa klucze nastawne i klucze imbusowe.

UWAGA:

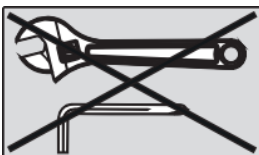
Zdecydowanie zaleca się, aby urządzenie było montowane przez dwie lub więcej osób w celu uniknięcia ewentualnych obrażeń.

- Upewnij się, że śruby modułu są włożone przez KWADRATOWE otwory w elementach, które mają zostać zmontowane. Podłącz podkładkę tylko do końca śruby modułu.
- Użyj śrub imbusowych lub sześciokątnych włożonych przez OKRĄGŁY otwór w elementach, które wymagają montażu.
- Przed dokręceniem śrub należy zawsze poczekać, aż wszystkie śruby zostaną zamontowane w ławce. Nie należy dokręcać każdej śruby zaraz po jej zamontowaniu.

Mocowanie śrub i nakrętek

Po zakończeniu montażu dokręć wszystkie śruby i nakrętki, które zostały zmontowane w bieżącym i poprzednich krokach.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno żadnego elementu z funkcją obrotu. Upewnij się, że wszystkie elementy obrotowe mogą się swobodnie poruszać.



Na tym etapie nie należy dokręcać wszystkich śrub i nakrętek.

Uwagi dotyczące działania**Regulacja wysokości podkładki pod ramiona**

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

Regulacja wysokości stojaka pod sztangę

- Wyreguluj wysokość stojaka, poluzowując pokrętło blokujące na rurze nośnej.
- Pociągnij pokrętło blokujące na zewnątrz, aby stojak mógł być swobodnie przesuwany w górę i w dół.
- Zwolnij pokrętło, gdy stojak znajdzie się na wymaganej wysokości.
- Pokrętło zatrzaśnie się na swoim miejscu.
- Dokręć pokrętło blokujące, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

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 nastąpić podczas budowania rozmiaru i siły mięśni. Rozwijając masę mięśniową, ciało dostosowuje się do wywieranego na nie stresu. Możesz modyfikować 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 następującą zasadą: Zwiększenie oporu i utrzymanie liczby powtórzeń ćwiczenia powoduje zwiększenie 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. Zmiana wszystkich trzech zmiennych nie jest konieczna. Na przykład, powiedzmy, że trenujesz z obciążeniem 22 kg i wykonujesz ćwiczenia 10 razy w ciągu 3 minut. Gdy stanie się to zbyt łatwe, możesz zdecydować się na podniesienie 27 kg dla tej samej liczby powtórzeń w tym samym czasie. Podnoszenie większych ciężarów mniej razy najczęściej 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

To, jak ciężko zaczniesz trenować, zależy od Twojego ogólnego poziomu sprawności. Bolesność można zmniejszyć, zmniejszając obciążenie mięśni i wykonując mniej serii.

Aby uniknąć kontuzji, należy stopniowo wdrażać się w program ćwiczeń i dostosowywać obciążenie do swoich możliwości.

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 budowania siły Program

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 stopniowo, 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.

Woda pitna

Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, musi być odpowiednio nawodniony. Jeśli ćwiczysz, powinieneś zwiększyć spożycie płynów. Powodem 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 bardzo ważny ponieważ daje to ciału szansę na regenerację. Ciągła praca nad mięśniami spowoduje przetrenowanie, które na dłuższą metę nie przyniesie korzyści.

Pielęgnacja i konserwacja

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

Ograniczona gwarancja

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

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

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

Zamawianie części zamiennych

Części zamienne można zamówić kontaktując się z naszym Działem Obsługi Klienta, od poniedziałku do piątku, w godzinach 9-17 GMT +1 godzina:

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

Przy zamawianiu części zamiennych należy podać następujące informacje:

1. Model
2. Opis części
3. Numer części
4. Datę zakupu

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

Nośność i wymiar

1. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg.
2. Wymiary po złożeniu: 150 x 121 x 141 cm.

OBSAH

Před zahájením.....	15
Důležité informace o zachování bezpečnosti.....	15
Návod k montáži	16
Upevnění matic a šroubů	16
Akční body	16
Nastavení výšky ramenní podložky	16
Nastavení výšky stojanu na činky	16
Pokyny pro cvičení.....	16
Budování svalů a přibírání na váze	16
Svalová síla a vytrvalost	16
Intenzita tréninku.....	17
Zahájení posilovacího programu	17
Péče a údržba.....	17
Omezená záruka	18
Objednávání náhradních dílů.....	18
Nosnost a rozměry	18

Před zahájením

Děkujeme vám za zakoupení produktu Cvičná lavička

Tunturi WB20.

V zájmu vlastní bezpečnosti a prospěchu si před použitím zařízení pečlivě přečtete tento návod. Naším cílem je zajistit naprostou spokojenost zákazníků. V případě jakýchkoli dotazů nebo zjištění chybějících či poškozených dílů vám zaručíme naprostou spokojenost tím, že vám přímo pomůžeme.

Abyste se vyhnuli zbytečnému zpoždění, kontaktujte prosím naše oddělení služeb zákazníkům, a to od pondělí do pátku od 9:00 do 17:00 GMT + 1 hodina.

Tunturi New Fitness B.V.

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

www.tunturi-fitness.com

E-mail: info@tunturi-fitness.com

Důležité bezpečnostní informace

Toto cvičební zařízení bylo zkonstruováno s ohledem na následující skutečnosti. s optimální bezpečností. Během používání cvičebního zařízení podléhá však určitá opatření. Před instalací nebo provozem jednotky si přečtete celý návod. Je třeba dbát zejména na následující bezpečnostní opatření:

1. Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti spotřebiče. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde je spotřebič umístěn.
2. Zařízení smí používat pouze jedna osoba na jeden den jednou.
3. Pokud pocítíte závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte. trénink. **OKAMŽITĚ VYHLEDEJTE LÉKAŘE.** Umístěte jednotku na čistý, rovný povrch. Přístroj **NEPOUŽÍVEJTE** v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
4. Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem.
5. Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. **NENOSTE** župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Při používání zařízení je nutná sportovní obuv na běhání nebo aerobik. Spotřebič používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
6. V blízkosti přístroje by se neměly nacházet žádné ostré předměty.
7. Osoby se zdravotním postižením by neměly používat zařízení.
8. Před použitím cvičebního náčiní vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
9. Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
10. Přítomnost pozorovatel.
11. Toto zařízení bylo navrženo a je určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Varování:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je obzvláště důležité, pokud je vám více než 35 let nebo máte již existující zdravotní problémy.

Před použitím fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

Tunturi Nový fitness bv. ne medvědi odpovědnost za újmu nebo škodu.

Tyto pokyny si uschovejte!

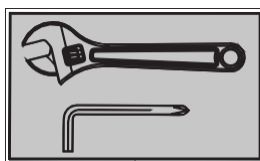
návod k montáži

- Nářadí potřebné k montáži lavičky: dva nastavitelné klíče a imbusové klíče.

POZNÁMKY:

Důrazně se doporučuje, aby jednotku montovali dva nebo více lidí, aby se předešlo možnému zranění.

- Ujistěte se, že jsou šrouby modulu zasunuty do otvorů QUADRATE v sestavovaných komponentách. Podložku připojte pouze ke konci modulového šroubu.
- Použijte imbusové šrouby nebo šrouby se šestihranem, které jsou zasunuty do kulatého otvoru v rámu. Prvky, které vyžadují montáž.
- Před utažením šroubů vždy počkejte, až budou všechny šrouby v lavici namontovány. Nedotahujte jednotlivé šrouby ihned po instalaci.

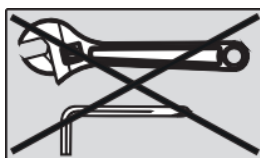
Upevnění matic a šroubů

Po dokončení montáže utáhněte všechny šrouby a matice, které byly namontovány v tomto a předchozím kroku.

POZNÁMKA: Žádnou součást s

rotační funkcí příliš neutahujte.

Zajistěte, aby se všechny rotující prvky mohly volně pohybovat.



V této fázi nedotahujte všechny matice a šrouby.

Připomínky k výkonu**Nastavení výšky ramenní podložky**

1. Zatáhněte za nastavovací knoflík.
2. Posuňte ramenní podložku do požadované polohy.
3. Uvolněte nastavovací knoflík.

Nastavení výšky stojanu na činky

- Výšku stojanu nastavíte uvolněním zajišťovacího knoflíku na nosné trubce.
- Vytáhněte zajišťovací knoflík směrem ven, abyste mohli stojanem volně pohybovat nahoru a dolů.
- Jakmile je stojan v požadované výšce, uvolněte knoflík.
- Knoflík zapadne na místo.
- Otáčením ve směru hodinových ručiček utáhněte zajišťovací knoflík.

Pokyny pro cvičení**Budování svalů a přibírání na váze**

Na rozdíl od aerobního cvičení, při kterém se vynakládá důraz na trénink vytrvalost, anaerobní cvičení se zaměřuje na silový trénink. Při budování svalové hmoty a síly může docházet k postupnému nárůstu hmotnosti. Rozvíjením svalové hmoty se tělo adaptuje na vynakládanému úsilí na něj zátěží, která na něj působí. Můžete upravit svůj jídelníček 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 zvyšuje svalovou sílu.

Chcete-li zpevnit své tělo, řiďte se pravidlem: 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 se zátěží 22 kg a cvik provedete 10krát během 3 minut. Když se vám to zdá příliš snadné, můžete se rozhodnout zvednout 27 kg pro stejný počet opakování za stejný čas. Zvedání těžších závaží méněkrát s největší pravděpodobností rozvíjí svalovou sílu. Pro získání svalové síly i vytrvalosti se doporučuje provádět každý cvik po 15 až 20 opakováních v jedné sérii.

Intenzita tréninku

Jak intenzivně začnete trénovat, závisí na vaší celkové kondici. Bolestivost můžete snížit snížením zátěže svalů a provedením menšího počtu sérií.

Abyste se vyhnuli zranění, je důležité postupně zavádět cvičební program a přizpůsobovat zátěž svým možnostem.

Se zvyšující se účinností by se mělo zvyšovat i zatížení.

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

Začínáme budovat sílu Program

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 dodává více kyslíku do svalů.

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 postupně, až do krajních mezí. Tato fáze umožňuje svalům po tréninku relaxovat.

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

Pitná voda

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

Den odpočinku

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

Péče a údržba

1. Pravidelně mažte pohyblivé části WD-40 nebo lehký olej.
2. Před použitím přístroje zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
3. Přístroj lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
4. Pravidelně kontrolujte, zda zařízení nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
5. Okamžitě vyměňte všechny vadné součásti a/nebo vyřaďte přístroj z provozu, dokud nebude opraven.
6. Nedostatek pravidelných kontrol může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

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 součásti 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 výrobky ni poškození výrobku způsobené nebo způsobené poškozením při přepravě, zneužitím, nesprávným používáním, nesprávným nebo neobvyklým používáním, vlastními opravami kupujícího nebo výrobky používanými 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.

Objednávání náhradních dílů

Náhradní díly si můžete objednat u našeho zákaznického servisu od pondělí do pátku od 9 do 17 hodin GMT +1 hodina:

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

Při objednávání náhradních dílů je třeba uvést následující údaje:

1. Model
2. Popis dílů
3. Číslo dílu
4. Datum nákupu

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

Nosnost a rozměry

1. Maximální hmotnost uživatele: 100 kg.
2. Rozměry ve složeném stavu: 150 x 121 x 141 cm.

OBSAH

Pred začatím	19
Dôležité informácie o zachovaní bezpečnosti	19
Návod na montáž	20
Upevňovanie matíc a skrutiek	20
Akčné body	20
Nastavenie výšky ramennej podložky	20
Nastavenie výšky stojana na činky	20
Usmernenia pre cvičenie	20
Budovanie svalov a priberanie na váhe	20
Svalová sila a vytrvalosť	20
Intenzita tréningu	21
Začiatok posilňovacieho programu	21
Starostlivosť a údržba	21
Obmedzená záruka	22
Objednávanie náhradných dielov	22
Nosnosť a rozmery	22

Pred začatím

Ďakujeme vám za zakúpenie produktu Lavička na cvičenie

Tunturi WB20.

V záujme vlastnej bezpečnosti a prínosu si pred použitím zariadenia pozorne prečítajte tento návod. Naším cieľom je zabezpečiť úplnú spokojnosť zákazníka. Ak máte akékoľvek otázky alebo zistíte, že vám chýbajú alebo sú poškodené nejaké diely, zaručujeme vám úplnú spokojnosť tým, že vám priamo pomôžeme.

Aby ste sa vyhli zbytočným oneskoreniam, kontaktujte naše oddelenie služieb zákazníkom od pondelka do piatku od 9:00 do 17:00 GMT + 1 hodina.

Tunturi New Fitness B.V.

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

www.tunturi-fitness.com

E-mail: info@tunturi-fitness.com

Dôležité bezpečnostné informácie

Toto cvičebné zariadenie bolo skonštruované s ohľadom na tieto skutočnosti s optimálnou bezpečnosťou. Počas používania zariadenia na cvičenie podlieha určité bezpečnostné opatrenia. Pred inštaláciou alebo prevádzkou zariadenia si prečítajte celý návod na obsluhu. Je potrebné dodržiavať najmä nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu spotrebiča. **NECHÁVAJTE** deti bez dozoru v miestnosti, kde sa nachádza spotrebič.
2. Zariadenie môže používať len jedna osoba na raz.
3. Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte tréning. **OKAMŽITE SA PORAĎTE S LEKÁROM.**
Jednotku umiestnite na čistý, rovný povrch. Prístroj **NEPOUŽÍVAJTE** v blízkosti vody ani v exteriéri.
4. Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
5. Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. **NENOSTE** župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia sa vyžaduje športová obuv na beh alebo aerobik.
Spotrebič používajte len na určený účel, ako je popísané v tomto návode. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
6. V blízkosti prístroja by sa nemali nachádzať žiadne ostré predmety.
7. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať zariadenia.
8. Pred použitím cvičebného zariadenia vždy vykonajte strečingové cvičenia, aby ste sa správne zahriali.
9. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
10. Prítomnosť pozorovateľ.
11. Toto zariadenie bolo navrhnuté a je určené len na domáce a spotrebiteľské použitie a nie na komerčné použitie.

Varovanie:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného 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 Nový fitness bv. nie medvede zodpovednosť za zranenie alebo škodu

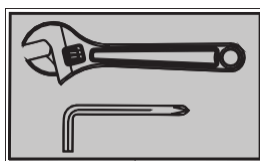
Tieto pokyny si ponechajte!**Návod na montáž**

- Nástroje potrebné na montáž lavičky: dva nastaviteľné kľúče a imbusové kľúče.

POZNÁMKY:

Dôrazne sa odporúča, aby jednotku montovali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

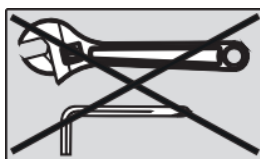
- Uistite sa, že sú skrutky modulu zasunuté cez otvory QUADRATE v montovaných komponentoch. Podložku pripojte len na koniec skrutky modulu.
- Použite imbusové alebo šesťhranné skrutky vložené cez okrúhly otvor v prvky, ktoré si vyžadujú montáž.
- Pred utiahnutím skrutiek vždy počkajte, kým budú všetky skrutky nainštalované v lavici. Každú skrutku nedoťahujte hneď po inštalácii.

Upevňovanie matíc a skrutiek

Po dokončení montáže utiahnite všetky skrutky a matice, ktoré boli namontované v tomto a predchádzajúcich krokoch.

POZNÁMKA: Žiadny

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



V tejto fáze nedoťahujte všetky matice a skrutky.

Pripomienky k výkonu**Nastavenie výšky ramennej podložky**

- Potiahnite nastavovací gombík.
- Posuňte ramennú podložku do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.

Nastavenie výšky stojana na činky

- Výšku stojana nastavíte uvoľnením aretačného gombíka na nosnej rúrke.
- Vytiahnite aretačný gombík smerom von, aby ste mohli stojanom voľne pohybovať hore a dole.
- Keď je stojan v požadovanej výške, uvoľnite gombík.
- Kľučka sa zacvakne na miesto.
- Otáčaním v smere hodinových ručičiek utiahnite poistný gombík.

Usmernenia pre cvičenie**Budovanie svalov a priberanie na váhe**

Na rozdiel od aeróbného cvičenia, pri ktorom sa dôraz na trening vytrvalosť, anaeróbné cvičenie sa zameriava na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môže dochádzať k postupnému zvyšovaniu hmotnosti. Rozvojom svalovej hmoty sa telo prispôbuje vynakladanému naň záťaži, ktorá naň pôsobí. Svoj jedálny líčok 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 cviku zvyšuje svalovú silu.

Ak chcete spevniť svoje telo, riadte sa pravidlom: 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 so záťažou 22 kg a cvik vykonáte 10-krát za 3 minúty. Keď sa to stane príliš ľahké, môžete sa rozhodnúť zdvihnúť 27 kg pri rovnakom počte opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhaním ťažších závaží menej krát sa s najväčšou pravdepodobnosťou rozvíja svalová sila. Na získanie svalovej sily aj vytrvalosti sa odporúča vykonávať každý cvik 15 až 20 opakovaní v jednej sérii.

Intenzita tréningu

To, ako intenzívne začnete trénovať, závisí od vašej celkovej úrovne kondície. Bolesť môžete znížiť znížením záťaže svalov a vykonaním menšieho počtu sérií.

Aby ste sa vyhli zraneniam, je dôležité postupne zavádzať cvičebný program a prispôbovať záťaž svojim schopnostiam.

Záťaž by sa mala zvyšovať so zvyšujúcou sa úrovňou kondície.

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

Začína budovať silu Program

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 dodáva viac kyslíka do svalov.

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 postupne, až do krajnosti. Táto fáza umožňuje svalom uvoľniť sa po tréningu.

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

Pitná voda

Aby telo správne fungovalo, musí byť správne hydratované. Ak cvičíte, mali by ste zvýšiť príjem tekutín. Dôvodom je, že voda, ktorú prijmete, 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 veľmi dôležitý, pretože dáva telu možnosť zotaviť sa. Neustála práca svalov bude mať za následok pretrénovanie, čo z dlhodobého hľadiska nebude prospešné.

Starostlivosť a údržba

1. Pravidelne mazať pohyblivé časti WD-40 alebo ľahký olej.
2. Pred použitím prístroja skontrolujte a utiahnite všetky časti.
3. Zariadenie možno čistiť vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
4. Pravidelne kontrolujte, či zariadenie nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebovania.
5. Okamžite vymeňte všetky chybné komponenty a/alebo vyradte zariadenie z prevádzky až do opravy.
6. Nedostatok pravidelných kontrol môže ovplyvniť úroveň bezpečnosti zariadenia.

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 žiadne výrobky ani na stránku . poškodenie výrobku spôsobené alebo spôsobené poškodením pri preprave, zneužitím, nesprávnym alebo neobvyklým používaním, vlastnými opravami kupujúceho alebo výrobkami používanými 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.

Objednávanie náhradných dielov

Náhradné diely si môžete objednať na našom oddelení služieb zákazníkom od pondelka do piatku od 9:00 do 17:00 GMT +1 hodina:

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

Pri objednávaní náhradných dielov je potrebné uviesť nasledujúce informácie:

1. Model
2. Popis dielov
3. Číslo dielu
4. Dátum nákupu

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

Nosnosť a rozmery

1. Maximálna hmotnosť používateľa: 100 kg.
2. Rozmery v zloženom stave: 150 x 121 x 141 cm.

TARTALOMJEGYZÉK

Indítás előtt	23
Fontos információk a biztonság fenntartásáról	23
Összeszerelési útmutató	24
Anyák és csavarok rögzítése	24
Intézkedési pontok	24
A vállpárna magasságának beállítása	24
A súlyzó állvány magasságának beállítása	24
Gyakorlati iránymutatások	24
Izomépítés és súlygyarapodás	24
Izomerő és állóképesség	24
Edzés intenzitása	25
Az erőfejlesztő program kezdete	25
Gondozás és karbantartás	25
Korlátozott garancia	26
Pótalkatrészek rendelése	26
Teherbírás és méretek	26

Indítás előtt

Köszönjük, hogy megvásárolta a terméket Gyakorló pad Tunturi WB20.

Kérjük, hogy saját biztonsága és előnyei érdekében a készülék használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet. Célunk a vásárló teljes elégedettségének biztosítása. Ha bármilyen kérdése van, vagy bármilyen hiányzó vagy sérült alkatrészt talál, garantáljuk az Ön teljes elégedettségét, közvetlenül segítve Önt.

A felesleges késedelmek elkerülése érdekében kérjük, vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal, hétfőtől péntekig 9 és 17 óra GMT + 1 óra között.

Tunturi New Fitness B.V.

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

www.tunturi-fitness.com

E-mail: info@tunturi-fitness.com

Fontos biztonsági információk

Ezt az edzőkészüléket a következők figyelembevételével tervezték meg optimális biztonsággal. A weboldalon a gyakorlólhely használata a következő feltételekhez kötött azonban bizonyos óvintézkedések. A készülék telepítése vagy üzemeltetése előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. Különösen a következő óvintézkedéseket kell figyelembe venni:

1. Gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a készüléktől. NE hagyjon gyerekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a készülék található.
2. A berendezést csak egy személy használhatja egyenként egyszer.
3. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal, azonnal hagyja edzés. **AZONNAL FORDULJON ORVOSHOZ.**
Helyezze a készüléket tiszta, vízszintes felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy a szabadban.
4. Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől.
5. Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. NE viseljen köpenyt vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe. Az eszközök használatához futó- vagy aerobic sportcipő szükséges.
A készüléket csak a jelen kézikönyvben leírt rendeltetésszerű használatra használja. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.
6. A készülék közelében nem szabad éles tárgyakat elhelyezni.
7. A fogyatékkal élő személyek nem használhatják eszközök.
8. A megfelelő bemelegítés érdekében mindig végezzen nyújtógyakorlatokat az edzőeszközök használata előtt.
9. Soha ne használja a készüléket, ha az nem működik megfelelően.
10. A jelenléte megfigyelő.
11. 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 fitneszkészülék használata előtt olvassa el az összes használati utasítást.

Tunturi New fitness bv. Nem medvék felelősség a sérülésért vagy kárért

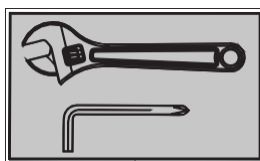
Tartsa meg ezeket az utasításokat!**összeszerelési útmutató**

- A pad összeszereléséhez szükséges szerszámok: két állítható csavarkulcs és imbuszkulcs.

MEGJEGYZÉSEK:

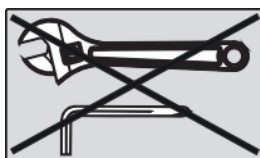
A lehetséges sérülések elkerülése érdekében erősen ajánlott, hogy a készüléket két vagy több személy szerelje össze.

- Győződjön meg arról, hogy a modulcsavarokat az összeszerelendő alkatrészekben lévő KETTŐS lyukakon keresztül helyezi be. Az alátétet csak a modulcsavar végéhez csatlakoztassa.
- Használjon imbusz- vagy hatszögletű csavarokat, amelyek a kerek lyukon keresztül vannak behelyezve a összeszerelést igénylő elemek.
- A meghúzás előtt mindig várjon, amíg az összes csavart beszereli a padba. Ne húzza meg az egyes csavarokat közvetlenül a beszerelés után.

Anyák és csavarok rögzítése

Ha az összeszerelés befejeződött, húzza meg az összes csavart és anyát, amelyeket a jelenlegi és az előző lépések során összeszerelt.

FIGYELMEZTETÉS: Ne húzza meg túlságosan az elforgató funkcióval rendelkező alkatrészeket. Győződjön meg arról, hogy minden forgó elem szabadon mozoghat.



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

A teljesítményre vonatkozó megjegyzések**A vállpárna magasságának beállítása**

1. Húzza meg a beállítási gombot.
2. Csúsztassa a vállpárnát a kívánt pozícióba.
3. Engedje el a beállítási gombot.

A súlyzótartó állvány magasságának beállítása

- Állítsa be az állvány magasságát a tartócsövön lévő reteszelőgomb meglazításával.
- Húzza ki a reteszelőgombot kifelé, hogy az állvány szabadon mozgatható legyen fel és le.
- Engedje el a gombot, amikor az állvány a kívánt magasságban van.
- A gomb a helyére pattan.
- Húzza meg a reteszelőgombot az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva.

Gyakorlati iránymutatások izomépiítés és súlygyarapodás

Szemben az aerob edzéssel, amely az aerobicot a hangsúlyt a edzésre állóképesség edzésére helyezi a hangsúlyt, az anaerob edzés az erőnlét edzésére összpontosít. Fokozatos súlygyarapodás következhet be, miközben az izmok mérete és ereje növekszik. Az izomtömeg fejlesztésével a szervezet alkalmazkodik a az igénybevett a oldalon. 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 legtöbbet 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 megtartása növeli az izomerősséget.

Testének feszesebbé tételéhez kövesse a következő ökölszabályt: Az ellenállás csökkentése és az ismétlések számának növelése egy gyakorlatnál növeli a test feszültségét.

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 22 kg-os terheléssel edzel, és 3 perc alatt 10-szer végzed el a gyakorlatot. Ha ez túl könnyűvé válik, dönthet úgy, hogy 27 kg-ot emel fel ugyanannyi ismétlésszámmal ugyanannyi idő alatt. A nehezebb súlyok kevesebbszeri emelése fejleszti leginkább az izomerőnket. Az izomerő és az állóképesség megszerzése érdekében ajánlott minden gyakorlatot sorozatonként 15-20 ismétléssel végzeni.

Edzés intenzitása

Az, hogy milyen keményen kezdjen el edzeni, az általános fittségi szintjétől függ. Az izmok terhelésének csökkentésével és kevesebb sorozat elvégzésével csökkentheti a fájdalmat.

A sérülések elkerülése érdekében fontos, hogy fokozatosan vezesse be magát az edzésprogramba, és a terhelést a képességeihez igazítsa.

A terhelésnek növekednie kell a hatékonysági szint növekedésével.

Az izomfájdalom gyakori, különösen akkor, amikor elkezdesz edzeni. Ha a fájdalom hosszú ideig fennáll, lehet, hogy ideje változtatni a programján. Végül az izomrendszer hozzászokik az általunk kifejtett terheléshez és igénybevételhez.

Elkezdtem erősödni Program

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, növeli a testhőmérsékletet és több oxigént juttat az izmokba.

Képzés

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

Lehűlés

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

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

Ivóvíz

A szervezet megfelelő működéséhez megfelelő hidratáltságra van szükség. Ha sportol, növelje a folyadékbevitelt. Ennek oka 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 hetente legalább egyszer nagyon fontos a pihenés, mert így a szervezetnek lehetősége nyílik a regenerálódásra. Az izmok állandó megdolgoztatása túledzéshez vezet, ami hosszú távon nem lesz előnyös.

Gondozás és karbantartás

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

Korlátozott garancia

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

Minden visszaküldést a Tunturi New Fitnessnek előzetesen jóvá kell hagynia. Ez a garancia nem vonatkozik a termékekre sem a károkat termék által okozott vagy szállítási károk, visszaélés, helytelen vagy rendellenes használat, a vásárló saját javításai, illetve kereskedelmi vagy bérleti célokra használt termékek okoznak. 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, vagyonvesztéssel, 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.

Pótalkatrészek rendelése

Pótalkatrészeket ügyfélszolgálatunkon rendelhet, hétfőtől péntekig, 9-17 óra GMT +1 óra között:

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

A pótalkatrészek megrendelésekor a következő információkat kell megadni:

1. Modell
2. Az alkatrészek leírása
3. Cikkszám
4. A vásárlás dátuma

További elérhetőségek vagy más nyelvű használati utasítások a weboldalunkon találhatóak.

Teherbírás és méret

1. Maximális felhasználói súly: 100 kg.
2. Méretek összehajtva: 150 x 121 x 141 cm.

Lista części

Seznam dílů

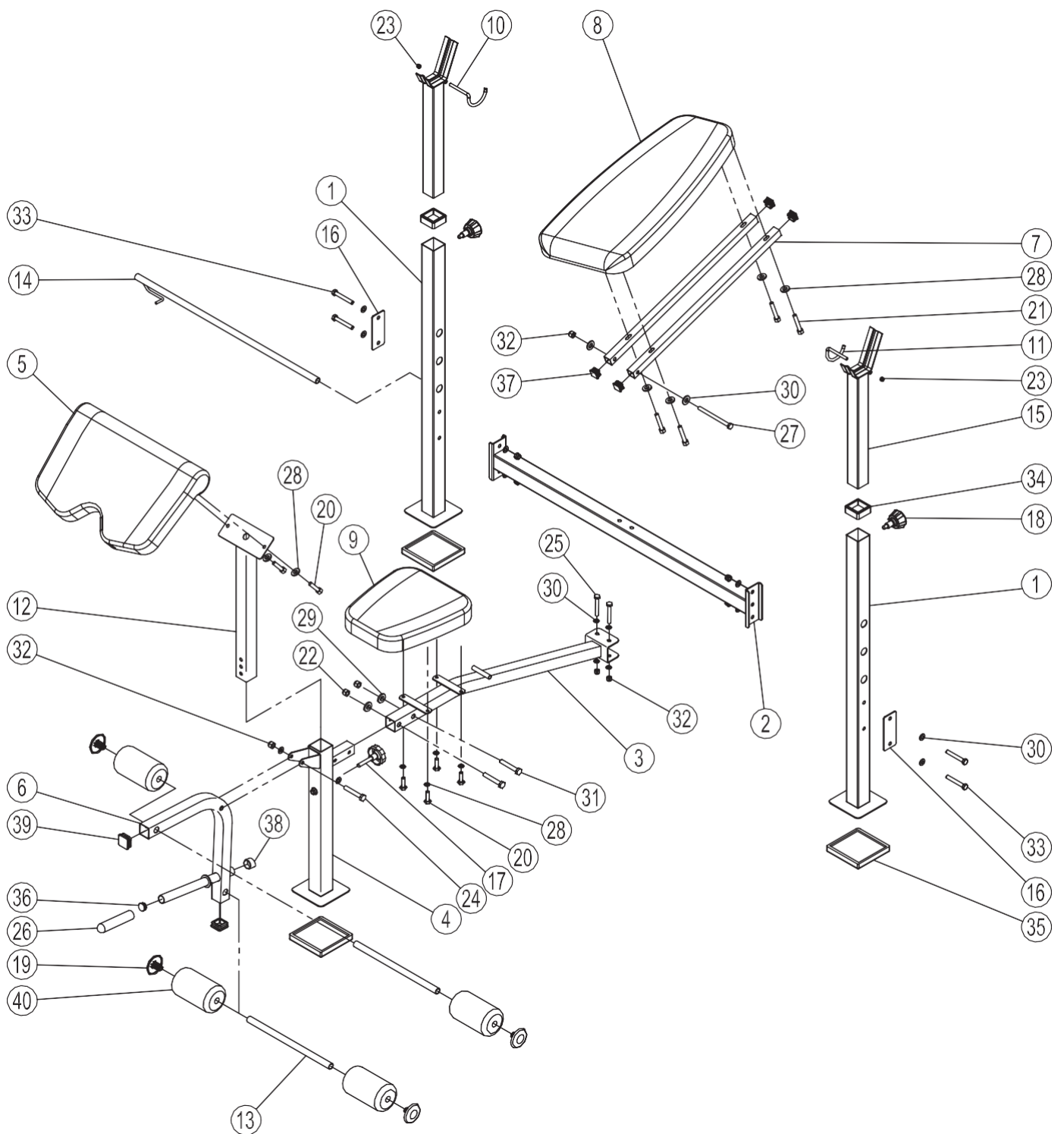
Zoznam dielov

Alkatrészek listája

No	Description	Size	Qty
1	Upright Support		2
2	Cross bar		1
3	Main Frame		1
4	Front Upright		1
5	Arm Curl Pad		1
6	Leg Extension		1
7	Backrest Tube		2
8	Back Cushion		1
9	Seat Cushion		1
10	Left Hook		1
11	Right Hook		1
12	Curl Post		1
13	Foam Tube		2
14	Backrest Support		1
15	Barbell Support		2
16	Joint Plate		2
17	Plum Knob		1
18	Fast Pin		2
19	Foam Cap		4
20	Hex Bolt	M6*16	6
21	Hex Bolt	M6*40	4
22	Lock Nut	M8	2
23	Lock Nut	M6	2
24	Bolt	M10*63	1
25	Bolt	M10*72	2
26	Olympic Adapter		1
27	Hex Bolt	M10*135	1
28	Washer	Ø6	10
29	Washer	Ø8	2
30	Washer	Ø10	16
31	Hex Bolt	M8*45	2
32	Lock Nut	M10	8
33	Bolt	M10*70	4
34	Bushing		2
35	Rubber Pad		3
36	Round Plug	Ø25	1
37	Square Plug	25*25	4
38	Buffer		1
39	Square Plug	38*38	2
40	Foam Roller		4

Widok rozłożony na części
Pohled v rozloženém stavu

Pohľad v rozloženom stave
Kihajtogatott nézet





Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com

20161108