

TUNTURI®

UB80 Utility Bench

PL	Instrukcja obsługi	10 - 14
CS	Návod k použití	15 - 19
SK	Pokyny na obsluhu	20 - 24
HU	Használati útmutató	25 - 29

TUNTURI®	
UB80 Utility Bench	
ITEM NUMBER	: 177SUB8000
MAX LOAD WEIGHT	: 200 kg/ 440 lbs
HOME USE	Made in China
Serial number:	



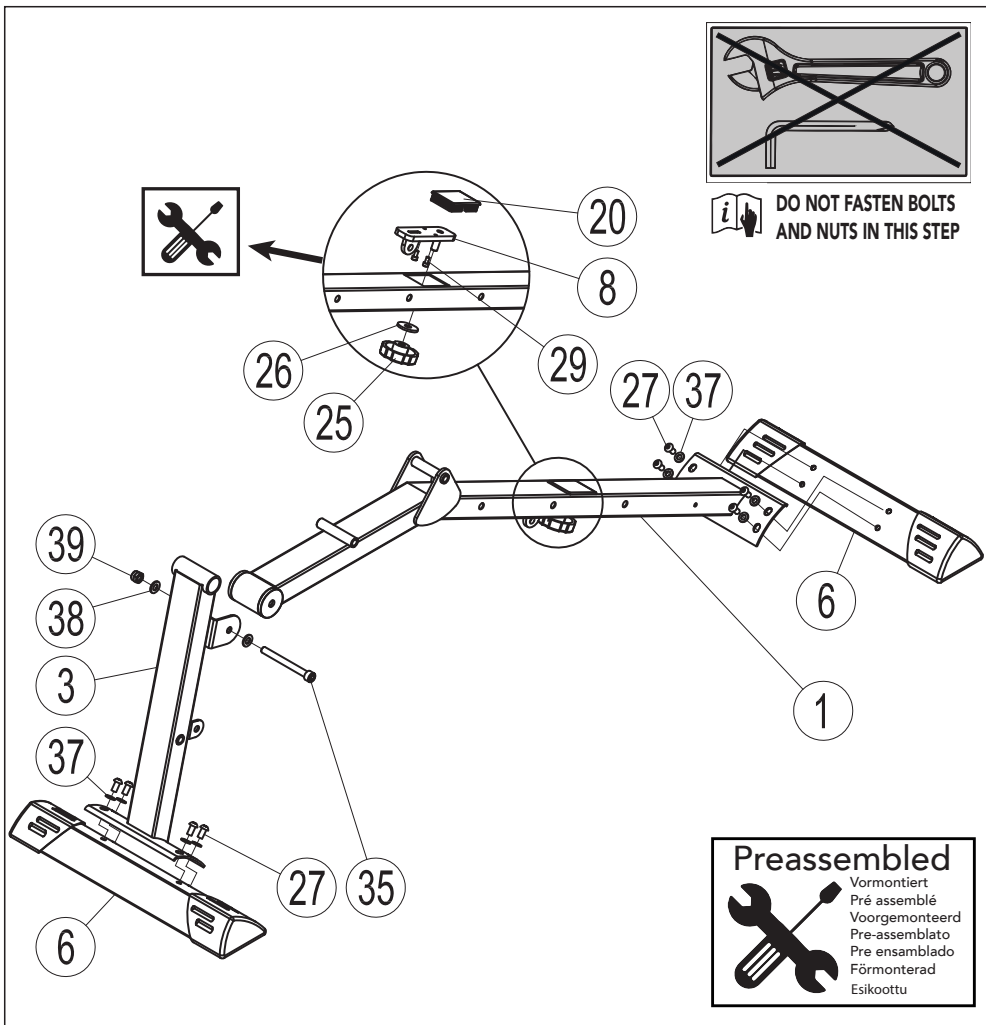
Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

- 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 #0

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

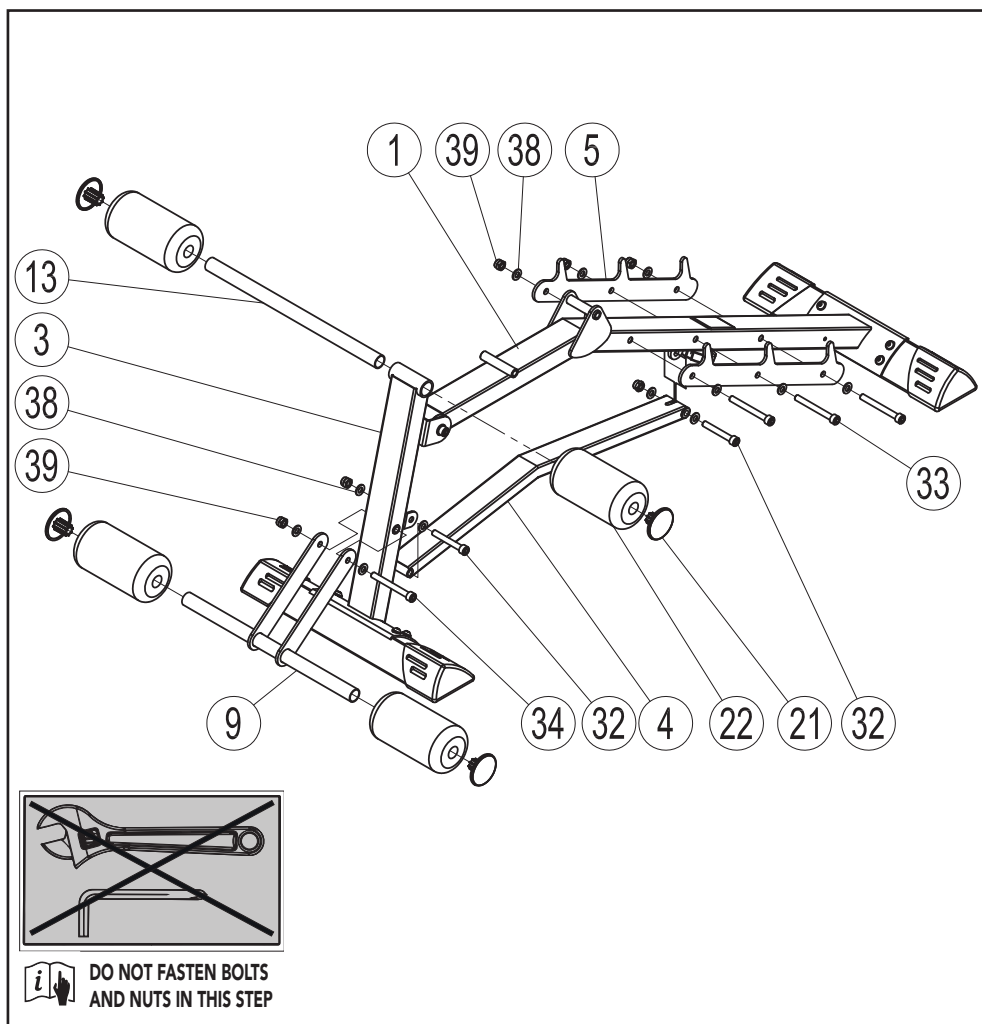
A #1



1#		Qty:1
3#		Qty:1
6#		Qty:2

27#		M8*16	Qty:8
35#		M10*95	Qty:1
37#		8	Qty:8
38#		10	Qty:2
39#		M10	Qty:1

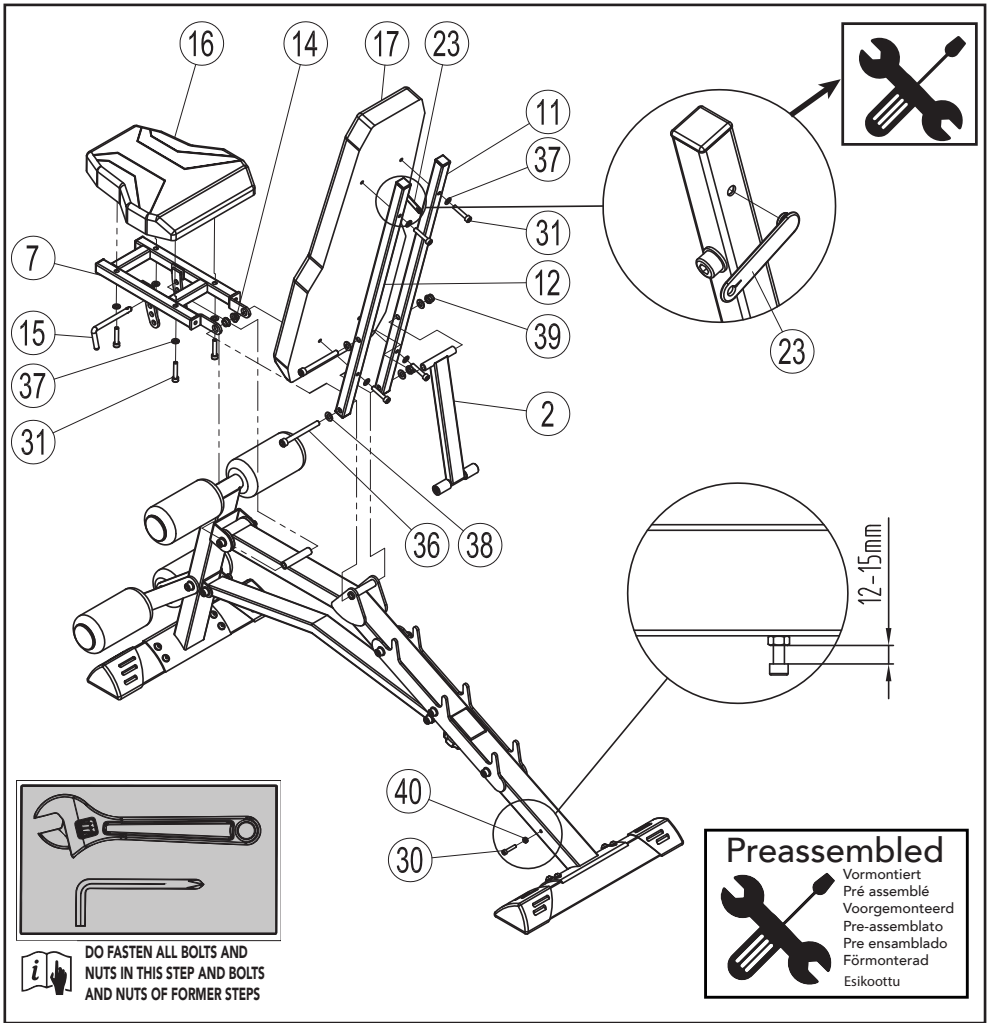
A #2



4#		Qty:1
5#		Qty:2
9#		Qty:1
13#		Qty:1
21#		Qty:4
22#		Qty:4

32#		M10*70	Qty:2
33#		M10*85	Qty:3
34#		M10*90	Qty:1
38#		10	Qty:12
39#		M10	Qty:6

A #3

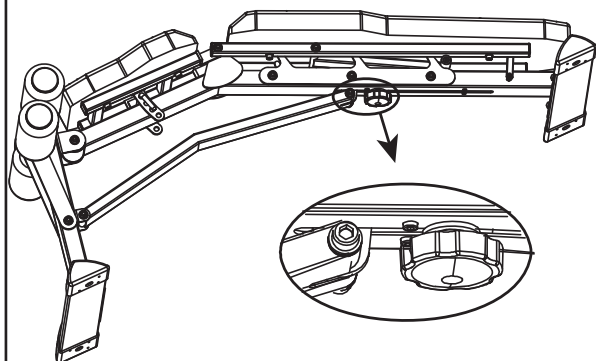


2#		Qty:1
7#		Qty:1
11#		Qty:1
12#		Qty:1
14#		Qty:2

15#			Qty:1
16#			Qty:1
17#			Qty:1
30#		M6*30	Qty:1
31#		M8*40	Qty:8

36#		M10*160	Qty:2
37#		8	Qty:8
38#		10	Qty:4
39#		M10	Qty:2
40#		M6	Qty:1

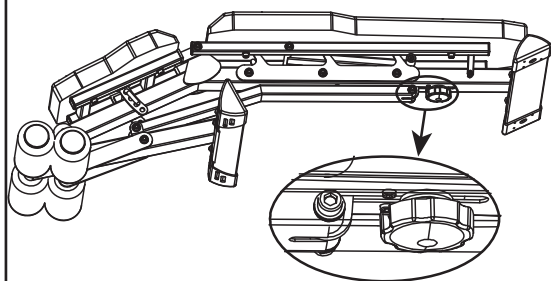
Use #1



① ↺ unscrew

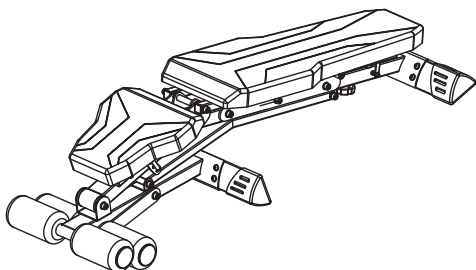
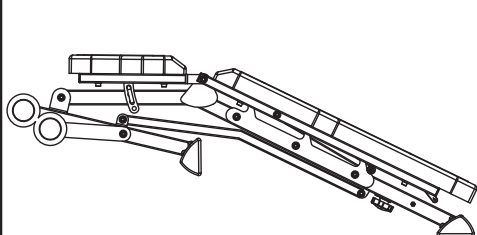
② ↑ push

③ → slide

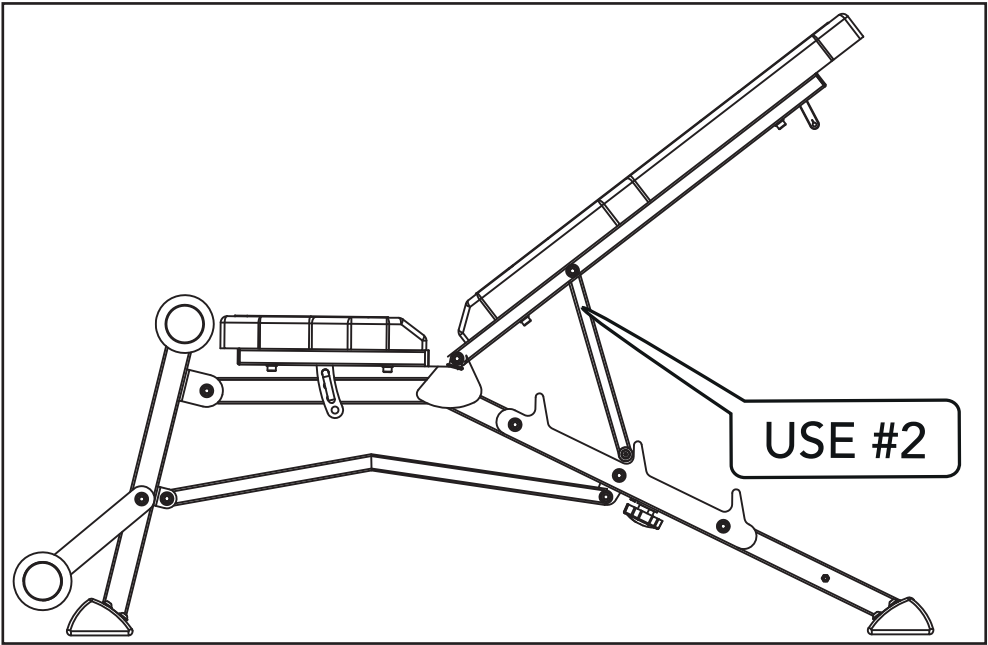


④ ↓ put bolt on hole

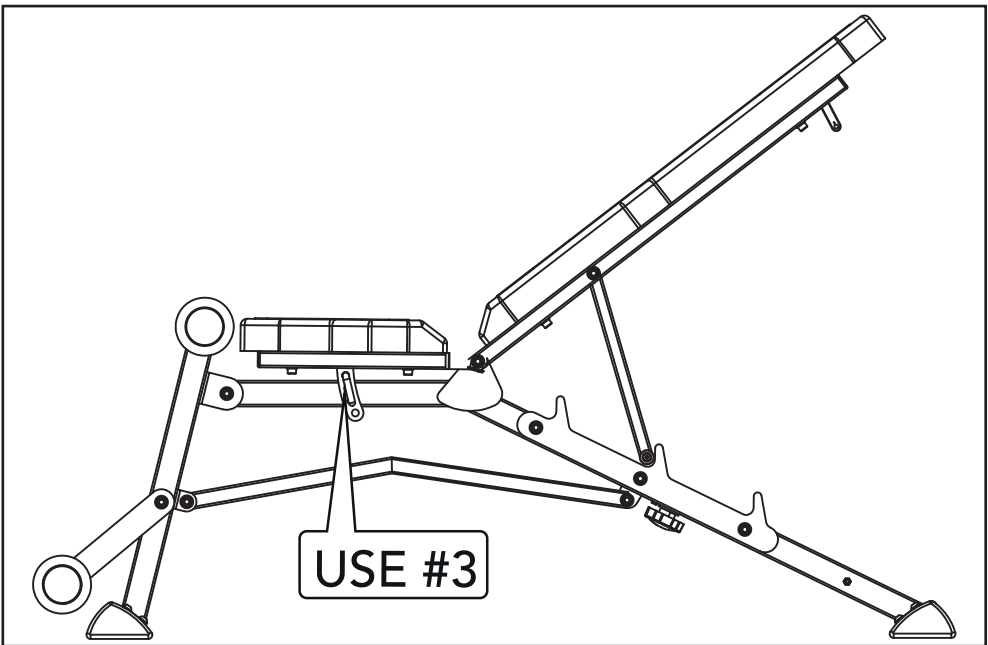
⑤ ↻ tighten



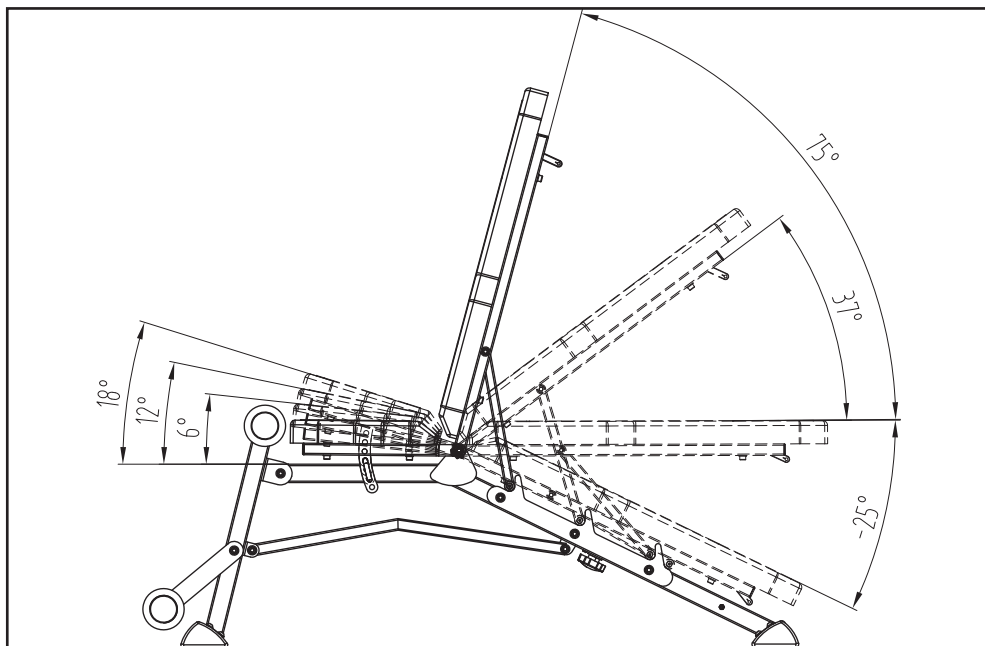
Use #2



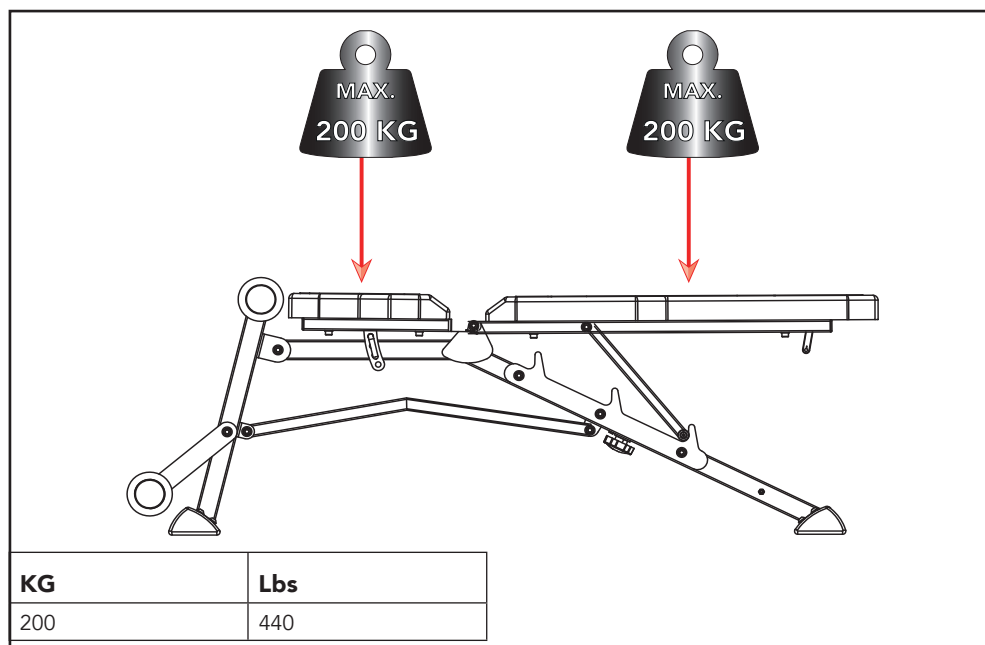
Use 3



Use



W #1



Spis treści

Przed rozpoczęciem.....	10
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa.....	10
Ważne informacje dotyczące montażu	11
Montaż	11
Mocowanie śrub i nakrętek	11
Sposób użycia.....	11
Rozkładanie i składanie	11
Regulacja nachylenia oparcia	12
Regulacja pionowej pozycji fotela	12
Wytyczne dotyczące ćwiczeń	12
Budowanie mięśni i przybieranie na wadze	12
Siła i wytrzymałość mięśni	12
Intensywność treningu	12
Rozpoczęcie programu budowania siły	12
Czyszczenie i konserwacja	13
Dodatkowe informacje	13
Ograniczona gwarancja.....	13
Zamawianie części zamiennych	14
Nośność i wymiary	14
Zastrzeżenie.....	14

Przed rozpoczęciem

Dziękujemy za wybranie ławki Tunturi Utility Bench UB80. 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.com www.tunturi.com

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Sprzęt do ćwiczeń został zaprojektowany z naciskiem na zapewnienie maksymalnego bezpieczeństwa użytkownika. Aby jednak korzystanie z niego było w pełni bezpieczne, konieczne jest przestrzeganie określonych zasad ostrożności. Przed rozpoczęciem montażu lub użytkowania urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą treścią instrukcji. Szczególną uwagę należy zwrócić na poniższe wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się 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 używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
- 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 również buty do biegania lub aerobiku.
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 sprzętu do ćwiczeń zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
- Podczas ćwiczeń zalecana jest obecność obserwatora.
- 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.

Należy zachować tę instrukcję!

Instrukcja montażu

Do montażu produktu zaleca się użycie dwóch kluczy nastawnych.

!! UWAGA

- Zdecydowanie zaleca się, aby urządzenie było montowane przez dwie lub więcej osób w celu uniknięcia ewentualnych obrażeń.
- Wkładaj śruby z łbem kwadratowym (Carriage Bolts) przez kwadratowe otwory w elementach konstrukcji. Na końcu każdej śruby załóż podkładkę.
- Śruby imbusowe (Allen Bolts) lub sześciokątne (Hex Bolts) montuj przez okrągłe otwory w elementach ławki.
- Połącz wszystkie elementy ławki, umieszczając odpowiednie śruby we właściwych otworach, ale nie dokręcaj ich od razu. Śruby dokręć dopiero po złożeniu całej konstrukcji, co ułatwi precyzyjny montaż i wyrównanie elementów.

Montaż

(Rys. A)

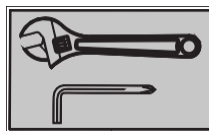
⚠ OSTRZEŻENIE

- 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 pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż urządzenia opisano na ilustracjach.

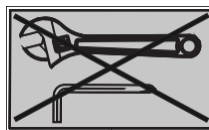
Mocowanie śrub i nakrętek



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 wszystkich śrub i nakrętek.

Sposób użycia

Rozkładanie i składanie

(Rys. Use #1)

Należy wyciągnąć zawleczkę z przegubu i złożyć urządzenie, a następnie zabezpieczyć je zawleczką.

Regulacja nachylenia oparcia

(Rys. Use #2)

- Lekko przechył oparcie i odchył drążek regulacyjny od płytek zębatach.
- Ustaw oparcie w wymaganej pozycji.
- Umieść pręt regulacyjny w płytkach zębatach, aby go zabezpieczyć.

Regulacja pionowej pozycji fotela

(Rys. Use #3)

- Pociągnij pokrętko regulacji.
- Przesuń fotel do wymaganej pozycji.
- Zwolnij pokrętko regulacji.

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 rozmiaru 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 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

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 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.

Cool Down

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

Ten etap pozwala mięśniom odpocząć 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 tego jest to, że woda, którą przyjmujesz, opuści twój system poprzez mechanizm pocenia się, który chłodzi twoje ciało podczas ćwiczeń. Woda utracona podczas ćwiczeń musi zostać uzupełniona, aby mięśnie mogły się prawidłowo zregenerować.

Dzień odpoczynku

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

Czyszczenie i konserwacja

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

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 Twoje urządzenie będzie Ci służyło przez wiele lat. Jednak w pewnym momencie jego okres użytkowania dobiegnie końca. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) obowiązkiem użytkownika jest przekazanie urządzenia do odpowiedniego, uznanego punktu zbiórki, aby zapewnić jego właściwą utylizację.

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 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.

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.com

Przy zamawianiu części zamiennych należy podać następujące informacje:

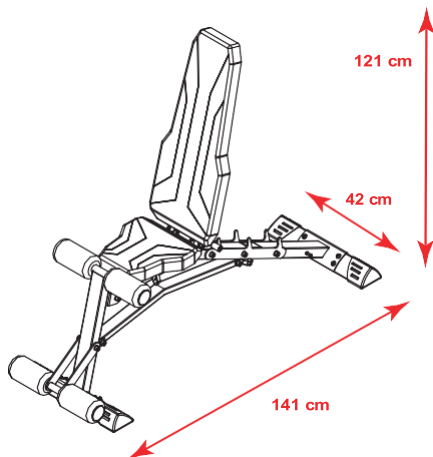
- Model
- Opis części
- Numer części
- Data zakupu

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

Nośność i wymiary

(Rvs. W#1)

- Maksymalna waga użytkownika wraz z hantlami: 200 kg.
- Wymiary po złożeniu: 141 x 42 x 121 cm.



Zastrzeżenie

© 2018 Tunturi New Fitness BV

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.

Specyfikacja może ulec zmianie bez powiadomienia.

Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Obsah

Před zahájením.....	15
Důležité bezpečnostní informace	15
Důležité informace o instalaci	16
Montáž	16
Upevnění matic a šroubů	16
Návod k použití.....	16
Demontáž a montáž	16
Nastavení sklonu opěradla	17
Vertikální nastavení polohy sedadla	17
Pokyny pro cvičení	17
Budování svalů a přibírání na váze	17
Svalová síla a vytrvalost	17
Intenzita tréninku	17
Zahájení posilovacího programu	17
Čištění a údržba	18
Další informace	18
Omezená záruka.....	18
Objednávání náhradních dílů.....	19
Nosnost a rozměry.....	19
Odmítnutí odpovědnosti	19

Před zahájením

Děkujeme, že jste si vybrali lavici Tunturi Utility Bench UB80.

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

Abyste se vyhnuli zbytečným prodlevám, kontaktujte prosím naše oddělení služeb zákazníků, a to od pondělí do pátku mezi 9:00 a 17:00 GMT + 1 hodina.

Tunturi New Fitness B.V.

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

Důležité bezpečnostní informace

Cvičební zařízení bylo navrženo s důrazem na zajištění maximální bezpečnosti uživatele. Aby však bylo jeho používání zcela bezpečné, je nutné dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Před instalací nebo používáním zařízení si pečlivě přečtěte celý obsah tohoto návodu. Zvláštní pozornost věnujte následujícím bezpečnostním pokynům:

- 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 PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM.
- Umístěte jednotku na čistý, rovný povrch. Přístroj NEPOUŽÍVEJTE v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. NENOSTE župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Při používání zařízení je rovněž nutná běžecká nebo aerobní obuv.
- 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 cvičebního náčiní vždy proveďte protahovací cviky, abyste se řádně zahřáli.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
- Během cvičení se doporučuje přítomnost pozorovatele.
- 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 důležité zejména v případě, že je vám více než 35 let nebo máte již existující zdravotní problémy.

Před použitím fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

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

Tyto pokyny si uschovejte!

Pokyny k instalaci

Pro montáž výrobku se doporučují dva nastavitelné klíče.

!! POZNÁMKA

- Důrazně se doporučuje, aby jednotku montovali dva nebo více lidí, aby se předešlo možnému zranění.
- Vložte šrouby se čtvercovou hlavou (šrouby pro přepravu) do čtvercových otvorů v konstrukčních prvcích. Na konec každého šroubu umístěte podložku.
- Namontujte imbusové šrouby (imbusové šrouby) nebo šestihranné šrouby (šestihranné šrouby) do kulatých otvorů v součástech lavice.
- Připojte všechny součásti lavičky umístěním příslušných šroubů do správných otvorů, ale hned je neutahujte. Šrouby dotahujte až po sestavení celé konstrukce, usnadníte tím přesnou montáž a vyrovnání součástí.

Montáž

(Obr. A)

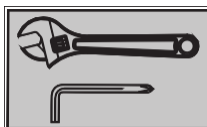
⚠ POZOR

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

⚠ POZNÁMKA

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

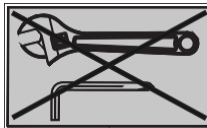
Upevnění matic a šroubů



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.

Návod k použití

Rozkládání a skládání

(Obr. Use #1)

Vyjměte kolík z kloubu, sestavte jednotku a zajistěte ji kolíkem.

Nastavení sklonu opěradla

(Obr. Use #2)

- Opěradlo mírně naklopte a seřizovací tyč odsuňte od převodových desek.
- Nastavte opěradlo do požadované polohy.
- Vložte seřizovací tyč do převodových desek a zajistěte ji.

Vertikální nastavení polohy sedadla

(Obr. Use #3)

- Zatahněte za nastavovací knoflík.
- Nastavte sedadlo do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

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. Při rozvoji 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 vám umožní rovnoměrně procvičovat všechny hlavní svalové skupiny. Chcete-li zvýšit svalovou sílu, řiďte se touto zásadou:

- Zvyšování odporu a udržování počtu opakování cviku vede ke zvýšení svalové síly.
- Chcete-li zpevnit své tělo, řiďte se pravidlem: 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 cvičíte s 10 kg závažím a cvik provedete 10krát během 3 minut. Když se vám to zdá příliš snadné, můžete se rozhodnout zvednout 12 kg. pro stejný počet opakování za stejný čas. Zvedání těžších vah 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

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 fyzické zdatnosti. Zátěž by se měla zvyšovat se zvyšující se úrovní kondice.

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.

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 umožňuje svalům, aby se po tréninku uvolnily.

V této fázi si svaly po tréninku odpočinou.

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

Pitná voda

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

Den odpočinku

I když se vám možná nechce, odpočinek alespoň jednou týdně je důležitý, protože dává 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 vyřadte přístroj z provozu, dokud nebude opraven.
- Nedostatek pravidelných kontrol může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

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 zařízení bude sloužit mnoho let. V určitém okamžiku však jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je vaší povinností odevzdat zařízení do příslušného uznávaného sběrného místa a zajistit jeho řádnou likvidaci.

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 jakéhokoli 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 veškeré předpokládané záruky prodejnosti nebo vhodnosti pro určitý účel jsou omezeny 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.com

Při objednávání náhradních dílů je třeba uvést následující údaje:

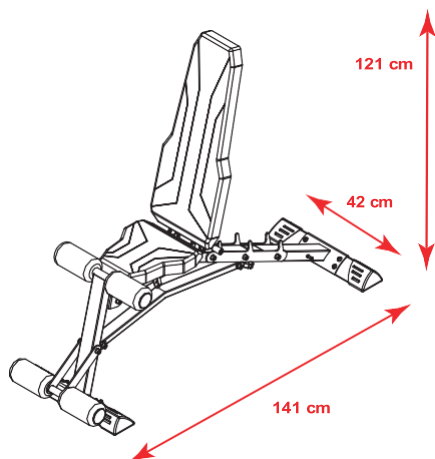
- Model
- Popis dílů
- Číslo dílu
- Datum nákupu

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

Nosnost a rozměry

(Obr. W#1)

- Maximální hmotnost uživatele včetně činek: 200 kg.
- Rozměry ve složeném stavu: 141 x 42 x 121 cm.



Odmítnutí odpovědnosti

© 2018 Tunturi New Fitness BV

Všechna práva vyhrazena.

Výrobek a pokyny se mohou změnit.

Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.

Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Pred začatím.....	20
Dôležité bezpečnostné informácie	20
Dôležité informácie o inštalácii	21
Montáž	21
Upevňovanie matíc a skrutiek.....	21
Návod na použitie.....	21
Demontáž a montáž	21
Nastavenie sklonu operadla	22
Vertikálne nastavenie polohy sedadla	22
Usmernenia pre cvičenie.....	22
Budovanie svalov a priberanie na váhe	22
Svalová sila a vytrvalosť	22
Intenzita tréningu	22
Začiatok posilňovacieho programu	22
Čistenie a údržba	23
Ďalšie informácie	23
Obmedzená záruka	23
Objednávanie náhradných dielov.....	24
Nosnosť a rozmery	24
Zrieknutie sa zodpovednosti	24

Pred začatím

Ďakujeme, že ste si vybrali lavičku Tunturi Utility Bench UB80.

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 medzi 9:00 a 17:00 GMT + 1 hodina.

Tunturi New Fitness B.V.

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

Dôležité bezpečnostné informácie

Cvičebné zariadenie bolo navrhnuté s dôrazom na zaistenie maximálnej bezpečnosti používateľa. Aby ste ho však mohli používať úplne bezpečne, je potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred inštaláciou alebo používaním zariadenia si pozorne prečítajte celý obsah tohto návodu. Osobitnú pozornosť venujte nasledujúcim bezpečnostným pokynom:

- Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu spotrebiča. NECHÁVAJTE deti bez dozoru v miestnosti, kde sa nachádza spotrebič.
 - Zariadenie môže naraz používať len jedna osoba.
 - Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať. OKAMŽITE SA PORAĎTE SO SVOJÍM LEKÁROM.
 - Jednotku umiestnite na čistý, rovný povrch. Prístroj NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody ani v exteriéri.
 - Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
 - Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie na cvičenie. NENOSTE župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia sa vyžaduje aj bežecká alebo aeróbna obuv.
- 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 cvičebného zariadenia vždy vykonajte strečingové cvičenia, aby ste sa správne zahriali.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť pozorovateľa.
- 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 New fitness bv. nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku, ktoré vzniknú v dôsledku používania tohto výrobku.

Tieto pokyny si ponechajte!

Inštalčné pokyny

Na montáž výrobku sa odporúčajú dva nastaviteľné kľúče.

!! POZNÁMKA

- Dôrazne sa odporúča, aby jednotku montovali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.
- Vložte skrutky so štvorcovou hlavou (Carriage Bolts) cez štvorcové otvory v konštrukčných prvkoch. Na koniec každej skrutky umiestnite podložku.
- Namontujte imbusové skrutky (imbusové skrutky) alebo šesťhranné skrutky (šesťhranné skrutky) cez okrúhle otvory v komponentoch lavice.
- Pripojte všetky komponenty lavičky umiestnením príslušných skrutiek do správnych otvorov, ale nedotiahnite ich hneď. Skrutky dotiahnite až po zostavení celej konštrukcie, uľahčíte tým presnú montáž a zarovnanie komponentov.

Montáž

(Obr. A)

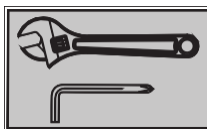
⚠ UPOZORNENIE

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

⚠ POZNÁMKA

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

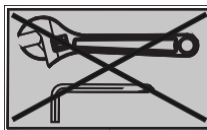
Upevňovanie matíc a skrutiek



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

!! POZNÁMKA

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



V tejto fáze nedotahujte všetky matice a skrutky.

Návod na použitie

Rozkladanie a skladanie

(Obr. Use #1)

Odstráňte kolík z kĺbu, zostavte jednotku a zaistite ju pomocou kolíka.

Nastavenie sklonu operadla

(Obr. Use #2)

- Opierku chrbta mierne naklonite a nastavovaciu tyč odklopte od prevodových platní.
- Nastavte operadlo do požadovanej polohy.
- Umiestnite nastavovaciu tyč do prevodových dosiek, aby bola zaistená.

Vertikálne nastavenie polohy sedadla

(Obr. Use #3)

- Potiahnite nastavovací gombík.
- Posuňte sedadlo do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.

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. Pri rozvoji svalovej hmoty sa vaše telo prispôsobuje 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 vypracovať cvičebný program, ktorý vám umožní rovnomerne precvičovať všetky hlavné svalové skupiny. Ak chcete zvýšiť svalovú silu, postupujte podľa tejto zásady:

- Zvyšovanie odporu a udržiavanie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvyšovaniu svalovej sily.
- Ak chcete spevniť svoje telo, 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.

Napríklad, povedzme, že trénujete s 10 kg závažím a cvik vykonáte 10-krát za 3 minúty. Keď sa to stane príliš ľahké, môžete sa rozhodnúť zdvihnúť 12 kg. pre rovnaký počet 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

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 bolest' pretrváva dlhší čas, 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 natáhať 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 bolest' svalov, ktorá pretrváva dlhší čas, nie je žiaduca a môže znamenať, že došlo k zraneniu.

Ochladenie

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

Táto fáza umožňuje svalom odpočinúť si po tréningu.

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

Pitná voda

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

Deň odpočinku

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

Čistenie a údržba

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

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 vaše zariadenie bude slúžiť mnoho rokov. V určitom okamihu sa však jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) je vaša povinnosťou odovzdať zariadenie na vhodné, uznané zberné miesto a zabezpečiť jeho správnu likvidáciu.

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 nákupu. Táto záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho. Povinnosť spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzená na výmenu poškodených alebo chýbných 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 akejkolvek ekonomickej straty, straty majetku, straty príjmov alebo zisku, straty pôžitku alebo používania, nákladov na odstránenie, inštaláciu alebo iných následných škôd alebo akejkolvek povahy.

Záruka rozšírená touto zmluvou nahrádza všetky ostatné záruky a všetky predpokladané záruky predajnosti alebo vhodnosti na konkrétny účel sú obmedzené rozsahom a trvaním na podmienky uvedené 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.com

Pri objednávaní náhradných dielov je potrebné uviesť nasledujúce informácie:

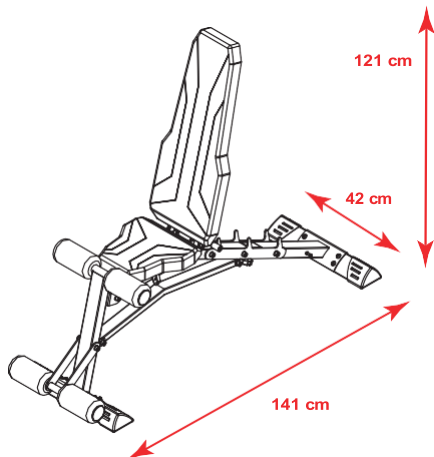
- Model
- Popis dielov
- Číslo dielu
- Dátum nákupu

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

Nosnosť a rozmery

(Obr. W#1)

- Maximálna hmotnosť používateľa vrátane číniek: 200 kg.
- Rozmery v zloženom stave: 141 x 42 x 121 cm.



Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2018 Tunturi New Fitness BV

Všetky práva vyhradené.

Výrobok a pokyny sa môžu zmeniť.

Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Tartalomjegyzék

Indítás előtt.....	25
Fontos biztonsági információk	25
Fontos információk a telepítéssel kapcsolatban	26
Összeszerelés	26
Anyák és csavarok rögzítése	26
Használati utasítás	26
Szétszerelés és összeszerelés	26
A háttámla dőlésszögének beállítása	27
Függőleges ülőpozíció beállítása	27
Gyakorlati iránymutatások	27
Izomépiás és súlygyarapodás	27
Izomerő és állóképesség	27
Edzés intenzitása	27
Az erőfejlesztő program kezdete	27
Tisztítás és karbantartás	28
További információk	28
Korlátozott garancia	28
Pótalkatrészek rendelése.....	29
Teherbírási és méretek.....	29
Felelősségi nyilatkozat	29

Indítás előtt

Köszönjük, hogy a Tunturi UB80 segédpadot választotta. 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.com www.tunturi.com

Fontos biztonsági információk

Az edzőkészülékek tervezésekor a hangsúlyt a maximális felhasználói biztonság biztosítására helyeztük. Ahhoz azonban, hogy teljes biztonságban használhassa, bizonyos óvintézkedéseket be kell tartani. A berendezés telepítése vagy használata előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyv teljes tartalmát. Különös figyelmet kell fordítani az alábbi biztonsági utasításokra:

- Gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a készüléktől. NE hagyjon gyerekeket 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. Helyezze a készüléket tiszta, vízszintes felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy a szabadban.
- Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. NE viseljen köpenyt vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe. A berendezések használatához futó- vagy aerobicscipő is szükséges. A készüléket csak a rendeltetésszerű használatra használja a jelen kézikönyvben leírtak szerint. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.

- A készülék közelében nem szabad éles tárgyakat elhelyezni.
- A fogyatékkal élők nem használhatják a készüléket.
- A megfelelő bemelegítés érdekében mindig végezzen nyújtógyakorlatokat az edzőeszközök használata előtt.
- Soha ne használja a készüléket, ha az nem működik megfelelően.
- A gyakorlat során megfigyelő jelenléte ajánlott.
- 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 vállal felelősséget a termék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

Tartsa meg ezeket az utasításokat!

Telepítési utasítások

A termék összeszereléséhez két állítható csavarkulcs ajánlott.

!! MEGJEGYZÉS

- A lehetséges sérülések elkerülése érdekében erősen ajánlott, hogy a készüléket két vagy több személy szerelje össze.
- Helyezze be a négyszögletes csavarokat (kocsicsavarokat) a szerkezeti elemeken lévő négyszögletes lyukakon keresztül. Minden csavar végére helyezzen egy alátétet.
- Illeszse be az imbuszcsavarokat (imbuszcsavarok) vagy a hatlapos csavarokat (hatlapos csavarok) a pad alkatrészeinek kerek lyukain keresztül.
- Csatlakoztassa a pad összes alkatrészét a megfelelő csavarok megfelelő furatokba történő behelyezésével, de ne húzza meg őket azonnal. Ne húzza meg a csavarokat, amíg a teljes szerkezetet össze nem szerelte, ez megkönnyíti az alkatrészek pontos összeszerelését és összehangolását.

Összeszerelés

(A ábra)

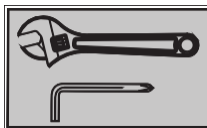
⚠ FIGYELEM

- 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.
- Hagyjon legalább 100 cm szabad helyet a készülék körül.
- A készülék helyes beszerelését az ábrák ismertetik.

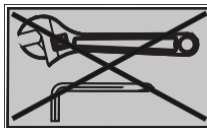
Anyák és csavarok rögzítése



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 az összes anyát és csavart.

Használati utasítás

Kibontás és összehajtás

(1. ábra használata)

Távolítsa el a csapot a csuklóból, majd szerelje össze az egységet, és rögzítse a csap segítségével.

A háttámla dőlésszögének beállítása

(2. ábra használata)

- Döntse kissé a háttámlát, és döntse el a beállítási rudat a fogaskerekektől.
- Állítsa a háttámlát a kívánt pozícióba.
- Helyezze a beállítórudat a fogaskeréklemzekbe, hogy rögzítse azt.

Függőleges ülőpozíció beállítása

(3. ábra használata)

- Húzza meg a beállítási gombot.
- Állítsa az ülést a kívánt pozícióba.
- Engedje el a beállítási gombot.

Gyakorlati iránymutatások

Izomépítés és súlygyarapodás

Az aerob edzéssel ellentétben, amely az állóképességi edzésre helyezi a hangsúlyt, az anaerob edzés az erőnléti edzésre összpontosít. Fokozatos súlygyarapodás következhet be, miközben az izmok mérete és ereje növekszik. Ahogy az izomtömeg fejlődik, a szervezet alkalmazkodik a rá nehezedő 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 legtöbbet profitáljon, fontos, hogy olyan edzésprogramot dolgozzon ki, amely lehetővé teszi, hogy az összes fő izomcsoportot egyenletesen dolgoztassa meg. Az izomerő növeléséhez kövesse ezt az elvet:

- Az ellenállás növelése és a gyakorlat ismétlésszámának fenntartása az izomerő növekedését eredményezi.
- 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, hogy például 10 kg-os súllyal edzel, és 3 perc alatt 10-szer végzed el a gyakorlatot. Amikor ez túl könnyűvé válik, úgy dönthetsz, hogy 12 kg-ot emelsz fel ugyanannyi ismétléssel ugyanannyi idő alatt. A nehezebb súlyok kevesebb szeri emelése fejleszti leginkább 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 elkezdesz edzeni. Ha a fájdalom hosszú 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 perccig nyújtson és végezzen könnyű gyakorlatokat. Ez segít felkészíteni a testet a megerőltetőbb edzésre azáltal, hogy fokozza a vérkeringést, emeli a testhőmérsékletet és több oxigént juttat az izmokhoz.

Képzés

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

Lehülés

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

Ez a szakasz lehetővé teszi az izmok számára, hogy az edzés után pihenjenek.

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

Ivóvíz

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

Pihenőnap

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

Tisztítás és karbantartás

- Rendszeresen kenje be a mozgó alkatrészeket WD-40 vagy könnyű olajjal.
- A készülék használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt.
- A készülék nedves ruhával és enyhén, nem súrolószeres tisztítószerszel 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.

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek előírják a hulladéklerakóban 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 a készülék sok éven át szolgálja Önt. Egy bizonyos ponton azonban hasznos élettartama véget ér. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében az Ön felelőssége, hogy készülékét egy megfelelő, elismert gyűjtőhelyre vigye, hogy biztosítsa annak megfelelő ártalmatlanítását.

Korlátozott garancia

A Tunturi New Fitness a vázra a vásárlástól számított két évig, az összes többi alkatrészre 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 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, 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.com

A pótalkatrészek megrendelések a következő információkat kell megadni:

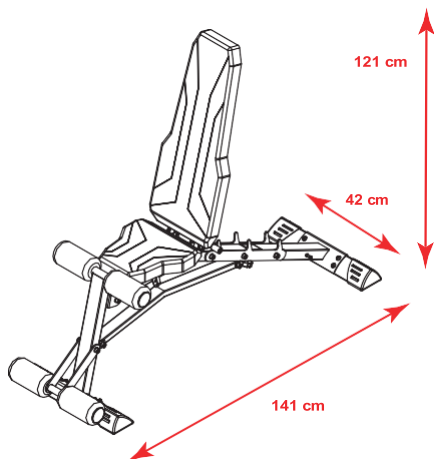
- Modell
- Az alkatrészek leírása
- Cikkszám
- A vásárlás dátuma

További elérhetőségek vagy más nyelvű használati utasítások a weboldalunkon találhatók.

Teherbírási és méretek

(W#1 ábra)

- Maximális felhasználói súly a súlyzókkal együtt: 200 kg.
- Méretek összehajtva: 141 x 42 x 121 cm.



Felelősségi nyilatkozat

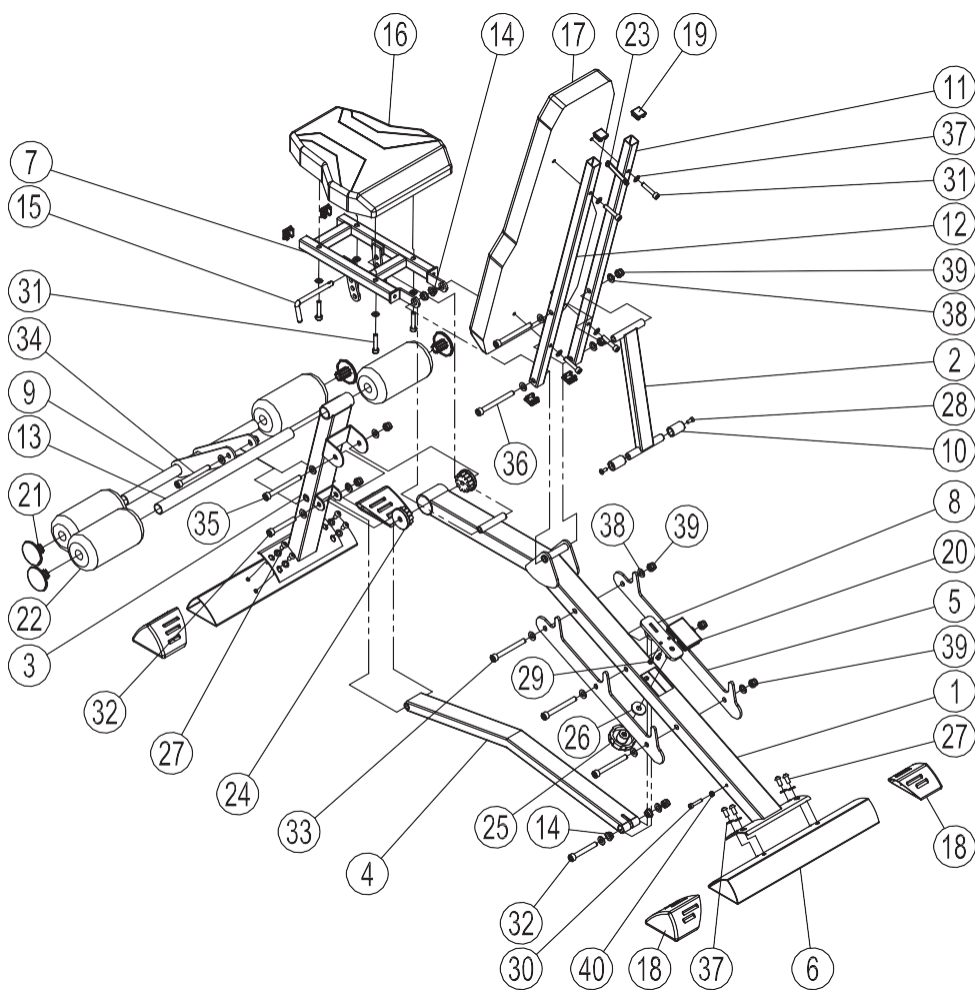
© 2018 Tunturi New Fitness BV

Minden jog fenntartva.

A termék és az utasítások változhatnak.

A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak.

A felhasználói kézikönyv legfrissebb változata megtalálható a weboldalunkon.



No	Description	Size	Qty
1	Main Frame		1
2	Back Pad Adjustable Bar		1
3	Front Column		1
4	Adjusting Rod		1
5	Toothed Plate		2
6	Triangle Tube		2
7	Seat Rest Beam		1
8	Slider		1
9	Foam Bar		1
10	Buffer		2
11	Left Back Rest Beam		1
12	Right Back Rest Beam		1
13	Foam Tube		1
14	Bushing		4
15	L-Shaped Pin		1
16	Seat Cushion		1
17	Back Cushion		1
18	Triangle Cap Sets		2
19	Square Plug	25*25	4
20	Square Plug	75*50	1
21	Foam Cap		4
22	Foam Roller		4
23	Rubber Belt		1
24	Nylon Bushing		2
25	Plum Nut		1
26	Big Washer		1
27	Round Head Hex Socket Bolt	M8*16	8
28	Round Head Hex Socket Bolt	M6*16	2
29	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M5*10	2
30	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M6*30	1
31	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M8*40	8
32	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M10*70	2
33	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M10*85	3
34	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M10*90	1
35	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M10*95	1
36	Cylinder Head Hex Socket Bolt	M10*160	2
37	Washer	Ø8	16
38	Washer	Ø10	18
39	Lock Nut	M10	9
40	Nut	M6	1



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com
info@tunturi.com

