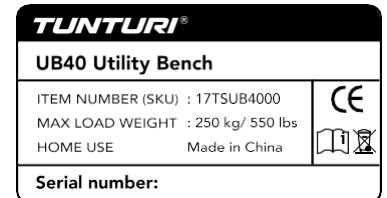


TUNTURI®

UB 40 Utility Bench

PL	Instrukcja obsługi	09 -	11
CS	Návod k použití	12 -	14
SK	Pokyny na obsluhu	15 -	17
HU	Használati útmutató	18 -	20

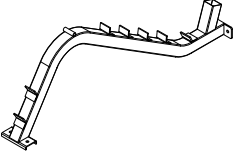
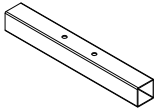
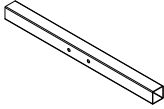
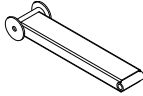
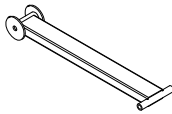
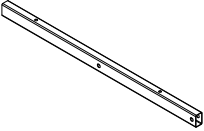
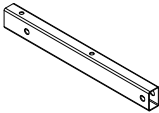
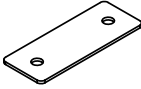
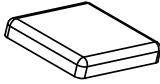
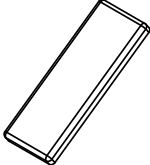
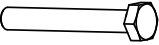
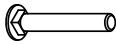
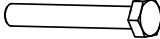
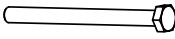
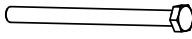






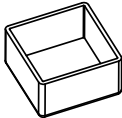


Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

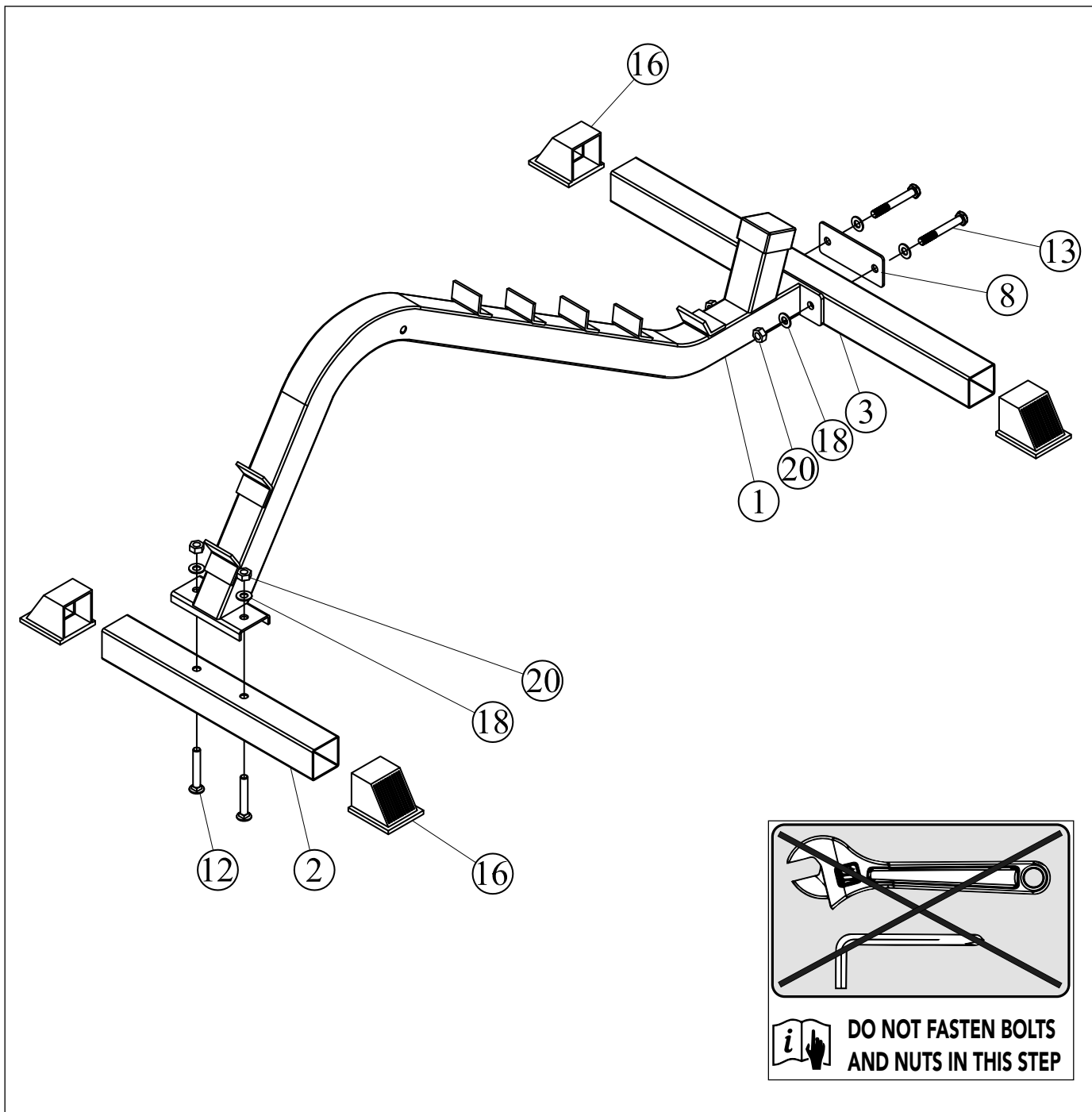
- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtete tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá elött figyelmesen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



A #0-A

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10</p> 
<p>11</p> 	<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> 
<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 	<p>19</p> 	<p>20</p> 
<p>21</p> 	<p>22</p> 			

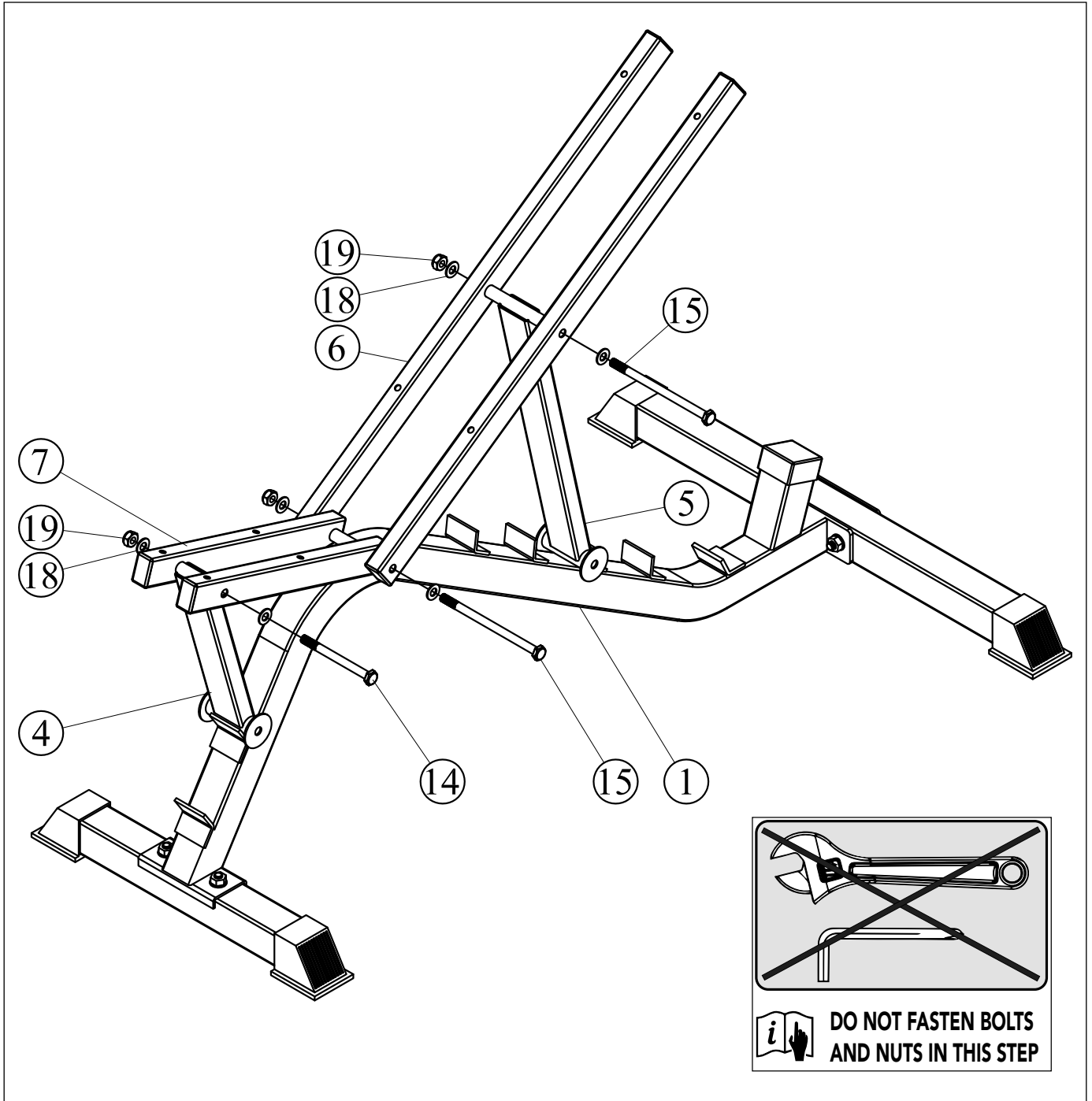
A #1



1#		Qty:1
2#		Qty:1
3#		Qty:1
8#		Qty:1
16#		Qty:4

12#		M10*60	Qty:2
13#		M10*75	Qty:2
18#		10	Qty:6
20#		M10	Qty:4

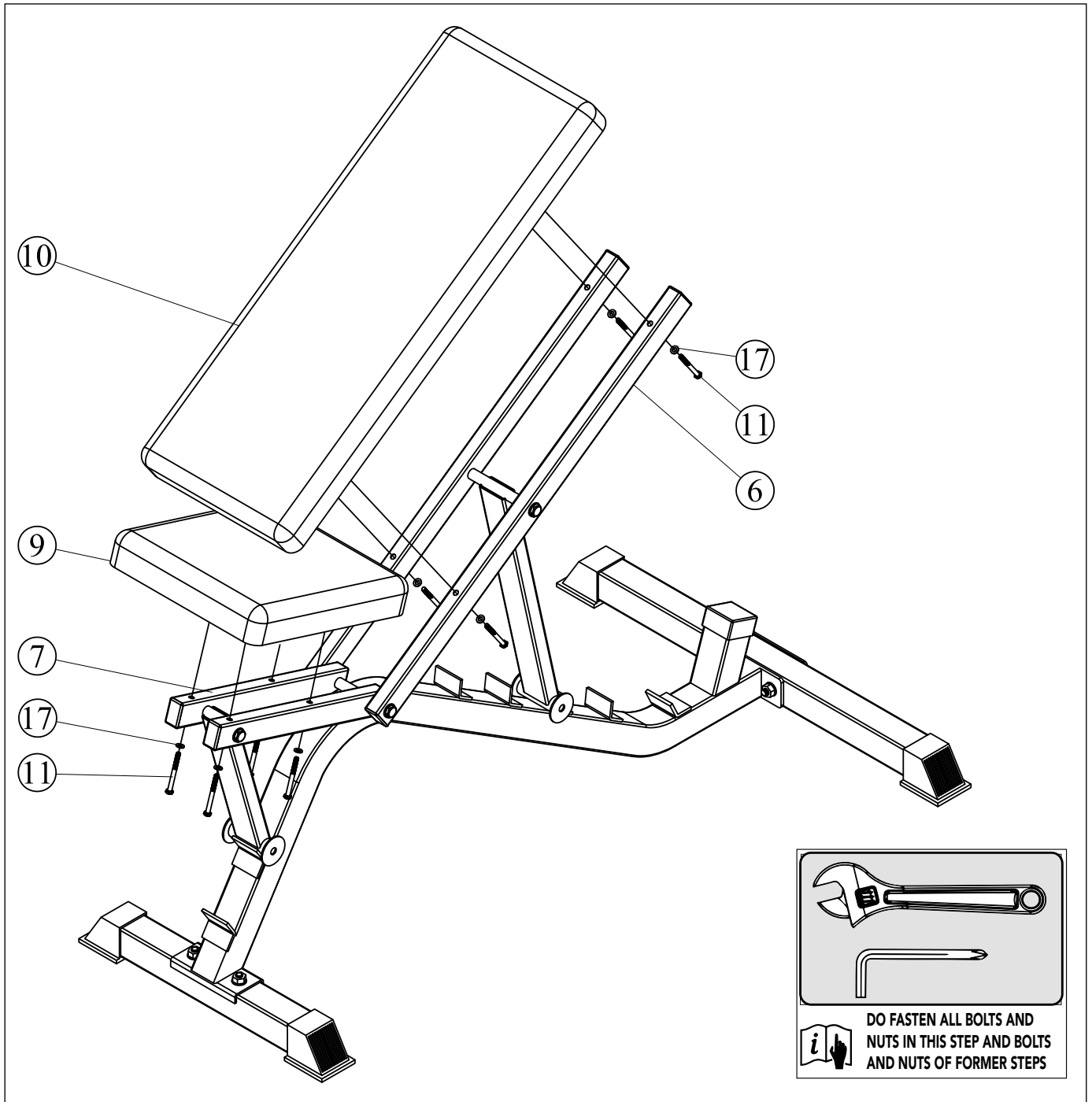
A #2







4#		Qty:1
5#		Qty:1
6#		Qty:2
7#		Qty:2

14#		M10*120	Qty:1
15#		M10*170	Qty:2
18#		10	Qty:6
19#		M10	Qty:3

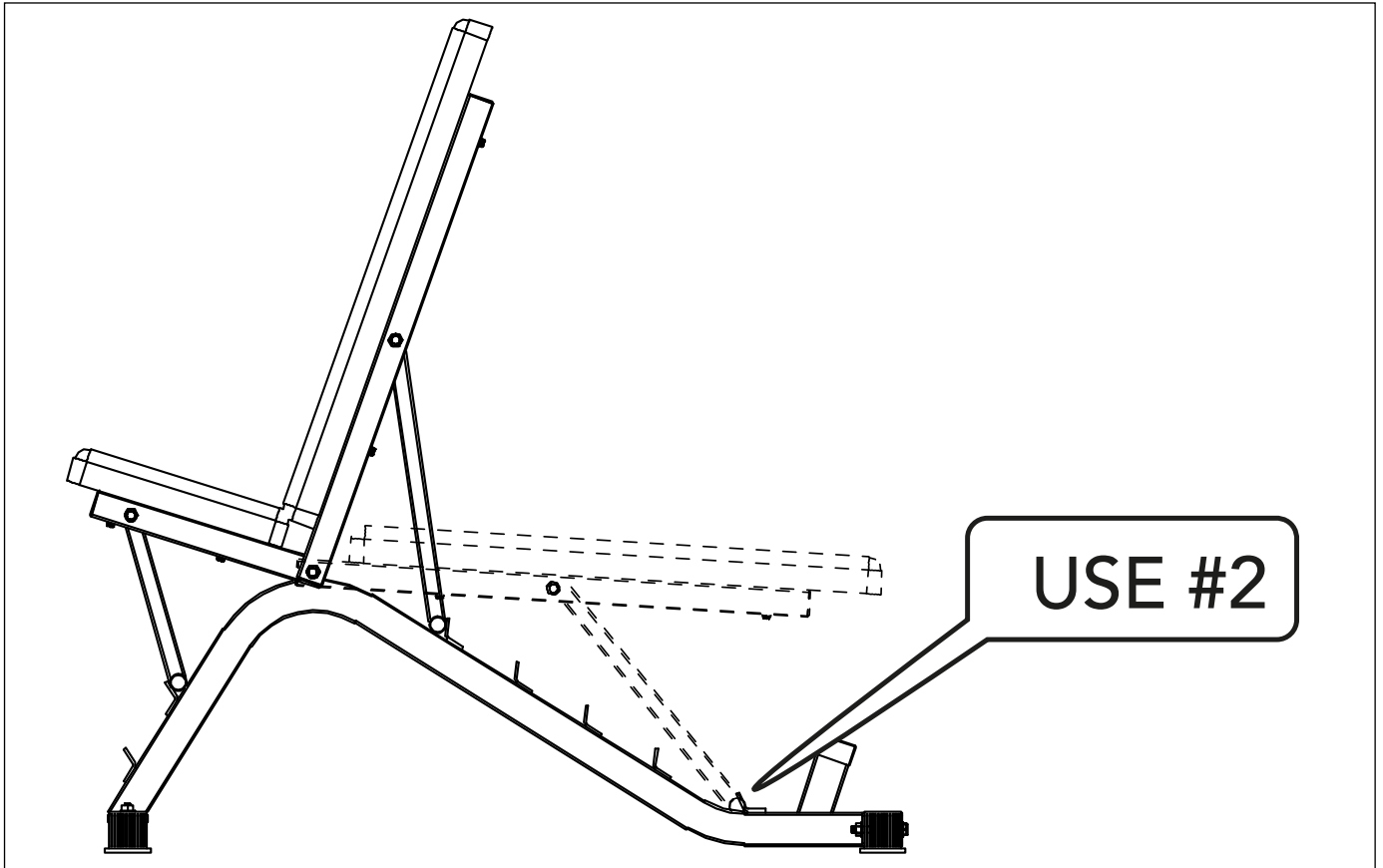
A #3



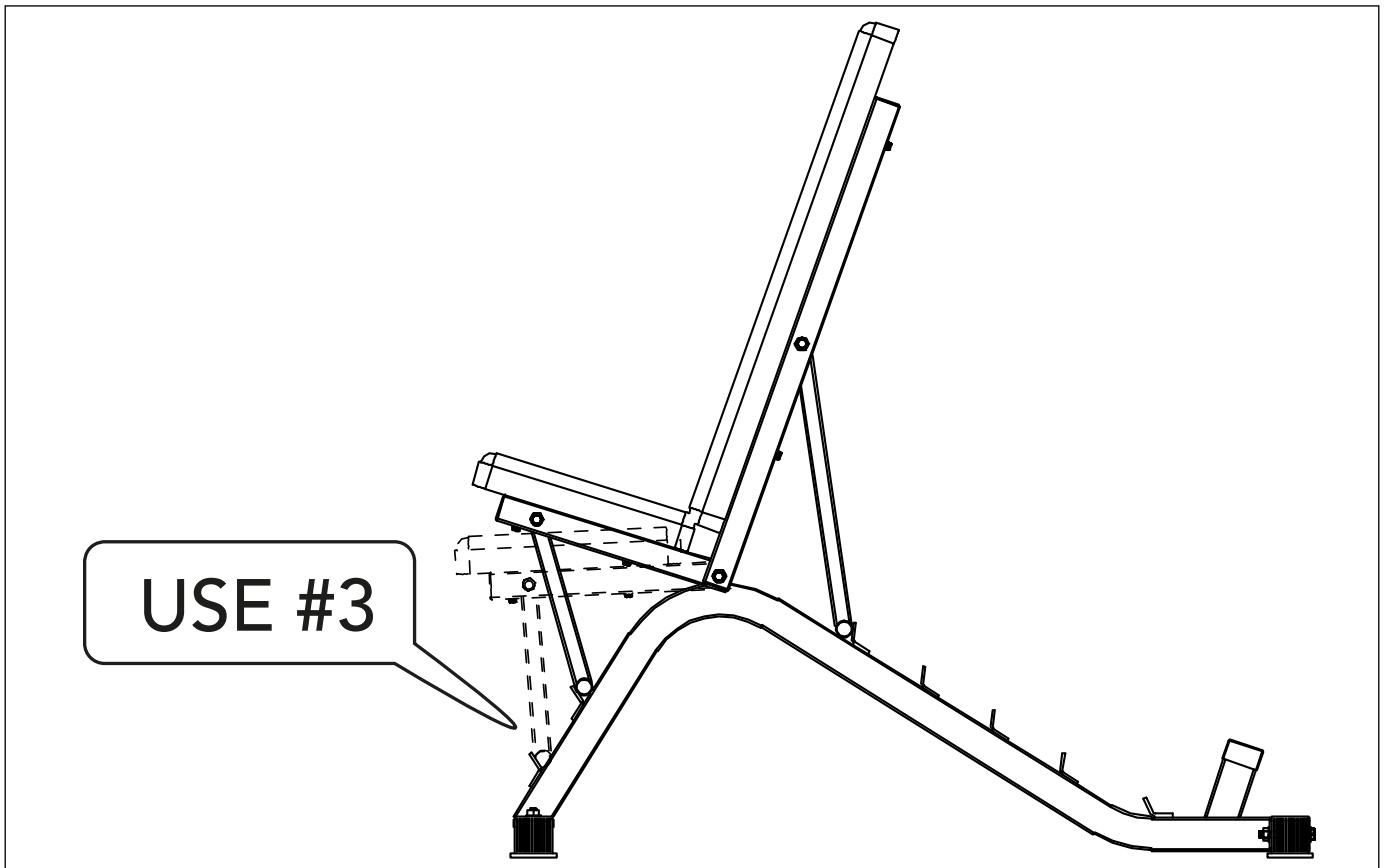
9#		Qty:1
10#		Qty:1

11#		M6*60	Qty:8
17#		6	Qty:8

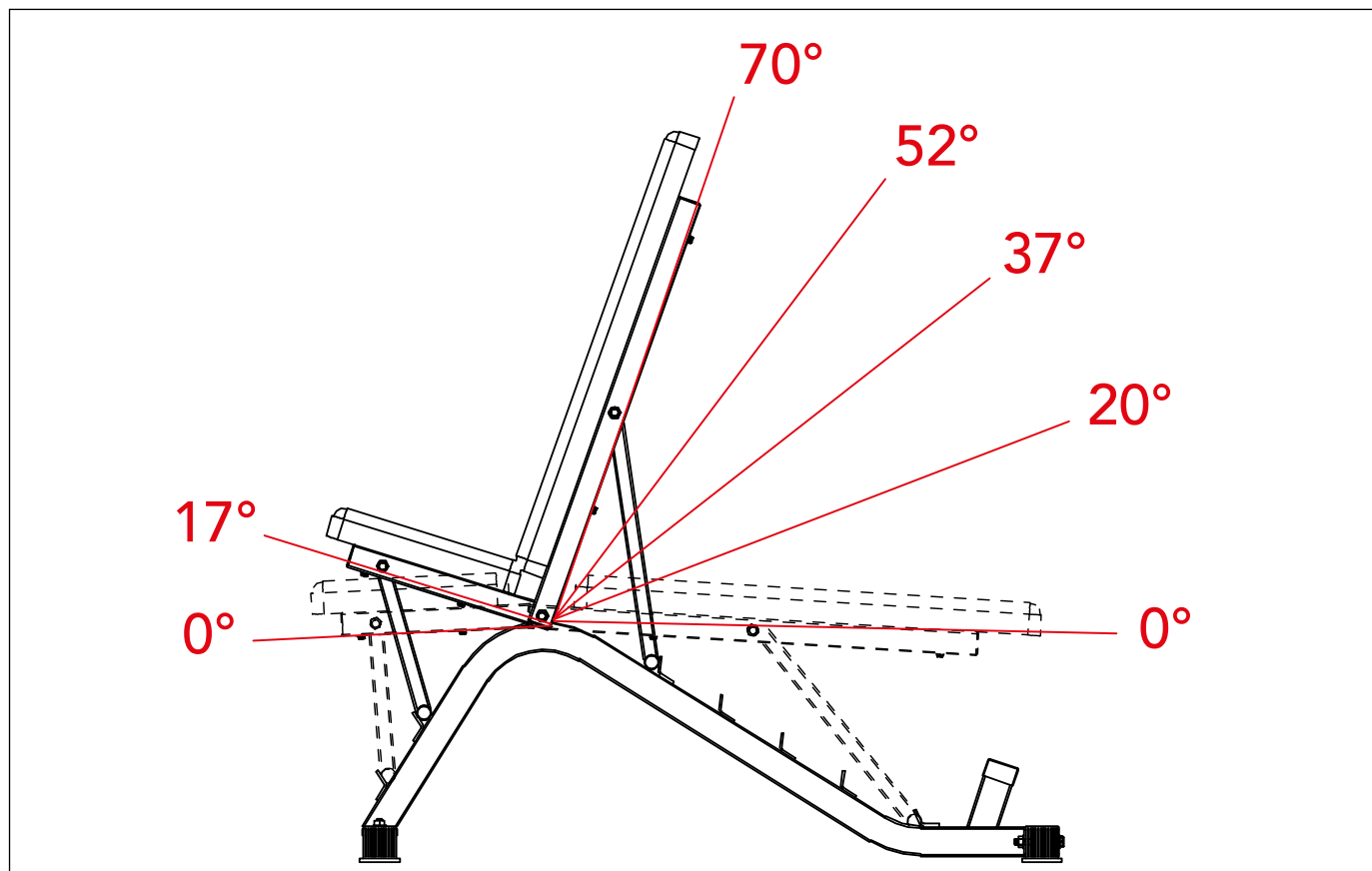
Use #2



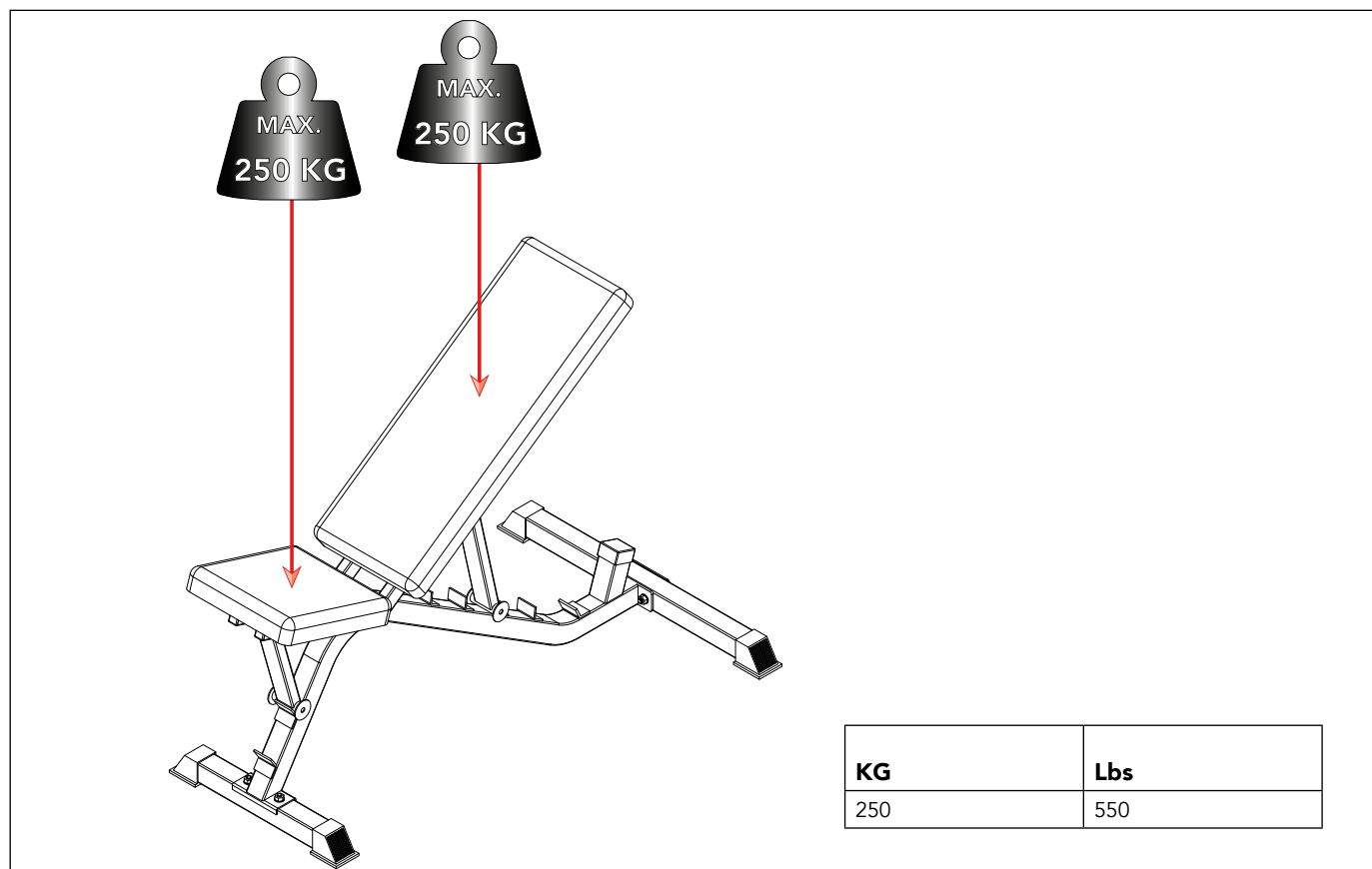
Use #3



Use #2 & 3



W #1



Spis treści

Witamy	9
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa	9
Sposób montażu	9
Montaż (rys. A)	9
Mocowanie śrub i nakrętek	10
Sposób użycia	10
Regulacja nachylenia oparcia.....	10
Regulacja pionowej pozycji siedziska	10
Wytyczne dotyczące ćwiczeń	10
Budowanie mięśni i przybieranie na wadze	10
Siła i wytrzymałość mięśni.....	10
Intensywność treningu.....	10
Rozpoczęcie programu budowania siły.....	10
Pielęgnacja i konserwacja	11
Dodatkowe informacje.....	11
Ograniczona gwarancja	11
Wady i nieprawidłowe działanie	11
Nośność i wymiary	11
Zastrzeżenie	11

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

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

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja obsługi jest niezbędnym elementem sprzętu treningowego: przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu należy przeczytać wszystkie zawarte w niej instrukcje. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

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

- Dzieci oraz zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się to urządzenie.
- Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening. NALEŻY NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, wypoziomowanej powierzchni. NIE używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części urządzenia.

- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież treningową. Nie należy zakładać szlafroków ani innych ubrań, które mogą zaczepić się o sprzęt. Sprzętu można używać wyłącznie w obuwii sportowym.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. NIE używaj osprzętu niezalecanego przez producenta.
- W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia.
- Przed użyciem tego sprzętu treningowego zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
- Podczas ćwiczeń zaleca się obecność osoby asekurującej.
- To urządzenie zostało zaprojektowane i jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i konsumenckiego, a nie do użytku komercyjnego.

Ostrzeżenie:

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

Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu fitness należy przeczytać wszystkie instrukcje.

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

Zachowaj niniejszą instrukcję na przyszłość!

Sposób montażu

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

!! UWAGA

Zaleca się stanowczo, aby montaż urządzenia przeprowadzały co najmniej dwie osoby, aby zminimalizować ryzyko urazów.

- Upewnij się, że śruby nośne zostały włożone przez KWADRATOWE otwory w elementach, które mają zostać połączone. Zamocuj podkładkę tylko na końcu śruby nośnej.
- Użyj śrub imbusowych lub sześciokątnych włożonych przez OKRĄGŁY otwór w elementach, które wymagają montażu.
- Przed przystąpieniem do dokręcania śrub upewnij się, że wszystkie śruby zostały wstępnie zamocowane w ławce. Unikaj dokręcania każdej śruby natychmiast po jej zamontowaniu.

Montaż (rys. A)

⚠ OSTRZEŻENIE

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

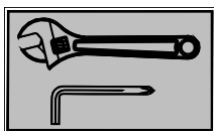
⚠ UWAGA

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

UWAGA

- Zachowaj narzędzia dołączone do tego produktu po zakończeniu montażu, aby mogły być wykorzystane w przyszłości do celów serwisowych.

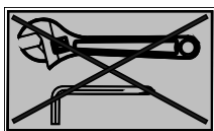
Mocowanie śrub i nakrętek



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

!! UWAGA

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



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

Sposób użycia

Regulacja nachylenia oparcia

(Rys. Use #2)

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

Regulacja pionowej pozycji siedziska

(Rys. Use #3)

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

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:

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

Intensywność treningu

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

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

Bolesność mięśni jest powszechna, zwłaszcza gdy zaczynasz ćwiczyć. Jeśli ból utrzymuje się przez długi 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 przed rozpoczęciem 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 utrzymuje się przez kilka dni nie jest pożądana i może oznaczać, że doszło do urazu.

Cool Down

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

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

Woda pitna

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

Dzień odpoczynku

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

Pielęgnacja 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 ten sprzęt fitness będzie służył Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy on swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

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, szczególnie lub wtórne wynikające z lub w związku z użytkowaniem lub działaniem produktu lub innych szkód w odniesieniu jakichkolwiek strat ekonomicznych, utraty własności, utraty przychodów lub zysków, utraty przyjemności lub użytkowania, kosztów usunięcia, instalacji lub innych szkód wtórnych lub jakiegokolwiek natury.

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

Nie ma to wpływu na ustawowe prawa użytkownika.

Wady i nieprawidłowe działanie

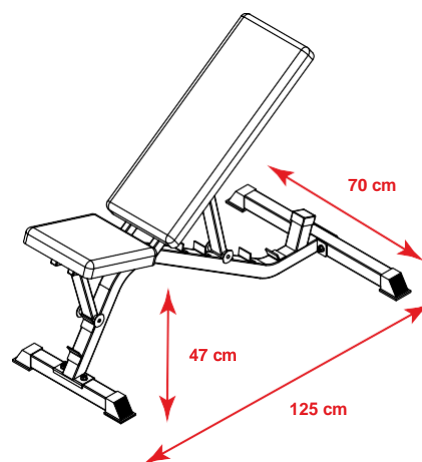
Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez zużycie się poszczególnych części. W większości przypadków należy wymienić wadliwą część.

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

Dalsze informacje kontaktowe lub instrukcje obsługi w innych językach można uzyskać pod adresem naszej strony internetowej.

Nośność i wymiary

- Maksymalna waga użytkownika: 250 kg.
- Wymiary po złożeniu: 125 x 70 x 47 cm.



Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszystkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	12
Důležité bezpečnostní informace	12
Způsob montáže	12
Montáž (obr. A).....	12
Upevňovací šrouby a matice.....	13
Návod k použití	13
Nastavení sklonu opěradla.....	13
Vertikální nastavení polohy sedadla.....	13
Pokyny pro cvičení	13
Budování svalů a přibírání na váze.....	13
Svalová síla a vytrvalost.....	13
Intenzita tréninku.....	13
Zahájení posilovacího programu.....	13
Péče a údržba	14
Další informace.....	14
Omezená záruka	14
Závady a poruchy.....	14
Nosnost a rozměry	14
Odmítnutí odpovědnosti	14

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

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

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového zařízení: před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny v ní uvedené. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Důležité bezpečnostní informace

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

- Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti spotřebiče. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru v místnosti, kde je spotřebič umístěn.
- Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat. OKAMŽITĚ SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM.
- Umístěte jednotku na čistý, rovný povrch. Přístroj NEPOUŽÍVEJTE v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem přístroje.

- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Zařízení používejte pouze ve sportovní obuvi.
- Spotřebič používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- V blízkosti přístroje by se neměly nacházet žádné ostré předměty.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat.
- Před použitím tohoto tréninkového zařízení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
- Je vhodné, aby byl při cvičení přítomen jistič.
- Toto zařízení bylo navrženo a je určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Varování:

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

Před použitím fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

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

Tyto pokyny si uschovejte pro budoucí použití!

Montáž

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

!! POZNÁMKA

Důrazně se doporučuje, aby montáž zařízení prováděly nejméně dvě osoby, aby se minimalizovalo riziko zranění.

- Ujistěte se, že jsou podpěrné šrouby zasunuty do otvorů QUADRATE ve spojovaných součástech. Podložku připevněte pouze na konec opěrného šroubu.
- V komponentech, které vyžadují montáž, použijte imbusové nebo šestihřanné šrouby vložené do kulatého otvoru.
- Před utažením se ujistěte, že jsou všechny šrouby předem připevněny k lavici. Vyvarujte se utahování jednotlivých šroubů ihned po instalaci.

Montáž (obr. A)

⚠ VAROVÁNÍ

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

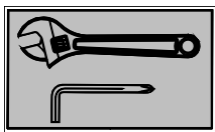
⚠ POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Nářadí dodané s tímto výrobkem si po instalaci uschovejte pro budoucí servis.

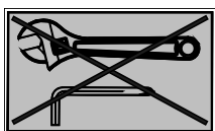
Upevnění matic a šroubů



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

Nastavení sklonu opěradla

(Obr. Použití #2)

- Opatrně sklopte opěradlo směrem k sedadlu a vyjměte nastavovací tyč z převodových desek.
- Nastavte opěradlo do požadované polohy.
- Znovu zasuňte seřizovací tyč do převodových desek a zajistěte ji.

Vertikální nastavení polohy sedadla

(Obr. Použití #3)

- Sedadlo opatrně naklopte a seřizovací tyč vyjměte z převodových desek.
- Nastavte sedadlo do požadované polohy
- Znovu zasuňte seřizovací tyč do převodových desek a zajistěte ji.

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 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 následujícím pravidlem:

- Snižování odporu a zvyšování počtu opakování cviku zvyšuje napětí v těle.

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

Intenzita tréninku

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

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

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

Zahájení posilovacího programu

Rozcvička

Na začátku 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

Během každého tréninku je důležité mít na paměti, že bolestivost svalů, která přetrvává několik dní, není žádoucí a může znamenat, že došlo ke zranění.

Ochlazení

Na konci každého tréninku provádějte 5 až 10 minut pomalé protahovací cviky. Každý strečink provádějte pomalu, až na doraz. Tato fáze umožní svalům odpočinout si po intenzivním tréninku.

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

Pitná voda

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

Den odpočinku

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

Péče 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 neabrasivním čistícím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte, zda zařízení nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Okamžitě vyměňte všechny vadné součásti a/nebo vyřaďte 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

V Tunturi doufáme, že vám toto fitness zařízení bude sloužit mnoho let. Přejde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je uživatel zodpovědný za správnou likvidaci zařízení na uznaném veřejném sběrném místě.

Omezená záruka

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

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

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

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

Tím nejsou dotčena vaše zákonná práva.

Závady a poruchy

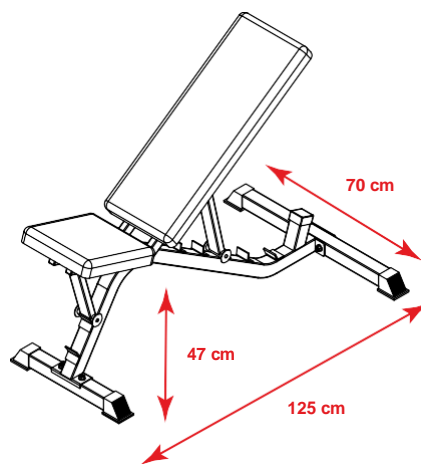
I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené opotřebením jednotlivých dílů. Ve většině případů je nutné vadný díl vyměnit.

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

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

Nosnost a rozměry

- Maximální hmotnost uživatele: 250 kg.
- Rozměry ve složeném stavu: 125 x 70 x 47 cm.



Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte na.....	15
Dôležité bezpečnostné informácie	15
Spôsob montáže.....	15
Montáž (obr. A)	15
Upevňovacie skrutky a matice	16
Návod na použitie	16
Nastavenie sklonu operadla	16
Vertikálne nastavenie polohy sedadla	16
Usmernenia pre cvičenie.....	16
Budovanie svalov a priberanie na váhe	16
Svalová sila a vytrvalosť.....	16
Intenzita tréningu	16
Začiatok posilňovacieho programu.....	16
Starostlivosť a údržba.....	17
Ďalšie informácie.....	17
Obmedzená záruka.....	17
Chyby a poruchy.....	17
Nosnosť a rozmery.....	17
Zrieknutie sa zodpovednosti	17

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

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

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového zariadenia: pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny v nej uvedené. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Dôležité bezpečnostné informácie

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

- Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu spotrebiča. NECHÁVAJTE deti bez dozoru v miestnosti, kde sa nachádza tento spotrebič.
- Zariadenie môže naraz používať len jedna osoba.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať. OKAMŽITE SA PORAĎTE SO SVOJÍM LEKÁROM.
- Jednotku umiestnite na čistý, rovný povrch. Prístroj NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody ani v exteriéri.
- Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí prístroja.

- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Zariadenie používajte len v športovej obuvi.
- Spotrebič používajte len na určený účel, ako je popísané v tomto návode. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- V blízkosti prístroja by sa nemali nachádzať žiadne ostré predmety.
- Osoby so zdravotným postihnutím by zariadenie nemali používať.
- Pred použitím tohto tréningového zariadenia vždy vykonajte strečingové cvičenia, aby ste sa správne zahriali.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia je vhodné mať pri sebe istiaceho.
- Toto zariadenie bolo navrhnuté a je určené len na domáce a spotrebiteľské použitie a nie na komerčné použitie.

Varovanie:

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

Pred použitím fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

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

Uschovajte si tieto pokyny pre budúce použitie!

Montáž

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

!! POZNÁMKA

Dôrazne sa odporúča, aby montáž zariadenia vykonávali aspoň dve osoby, aby sa minimalizovalo riziko poranenia.

- Uistite sa, že sú podporné skrutky zasunuté do štvorice otvorov v spájaných komponentoch. Podložku upevnite len na koniec podpornej skrutky.
- V komponentoch, ktoré si vyžadujú montáž, použite imbusové alebo šesťhranné skrutky vložené cez okrúhly otvor.
- Pred utiahnutím sa uistite, že sú všetky skrutky vopred pripevnené k lavičke. Vyhnite sa uťahovaniu jednotlivých skrutiek ihneď po inštalácii.

Montáž (obr. A)

⚠ VAROVANIE

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

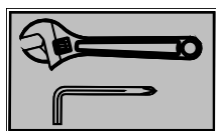
⚠ POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Nástroje dodané s týmto výrobkom si po inštalácii uschovajte pre budúci servis.

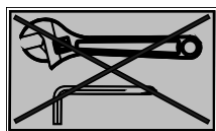
Upevňovanie matíc a skrutiek



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

!! POZNÁMKA

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



V tejto fáze nedotahujte všetky matice a skrutky.

Návod na použitie

Nastavenie sklonu operadla

(Obr. Použitie č. 2)

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

Vertikálne nastavenie polohy sedadla

(Obr. Použitie #3)

- Opatrne sklopte sedadlo a vyberte nastavovaciu tyč z prevodových dosiek.
- Nastavte sedadlo do požadovanej polohy
- Znovu zasuňte nastavovaciu tyč do prevodových dosiek, aby ste ju zabezpečili.

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 prispôbuje záťaži, ktorá je naň kladená. Svoj jedálniček môžete upraviť tak, aby obsahoval potraviny, ako sú mäso, ryby a zelenina.

Tieto potraviny pomáhajú svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po intenzívnom tréningu.

Svalová sila a vytrvalosť

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

Ak chcete zvýšiť svalovú silu, postupujte podľa tejto zásady:

- Zvyšovanie odporu a udržiavanie počtu opakovaní cvičenia zvyšuje svalovú silu.

Ak chcete spevniť svoje telo, postupujte podľa pravidiel:

- Znižovanie odporu a zvyšovanie počtu opakovaní cviku zvyšuje napätie v tele.

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

Intenzita tréningu

Intenzita tréningu závisí od celkovej úrovne vašej kondície. Bolesť, 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.

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.

Začatie programu na posilnenie

Rozcvička

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

Školenie

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

Ochladenie

Na konci každého tréningu vykonávajte 5 až 10 minút pomalé strečingové cvičenia. Každý strečing vykonávajte pomaly, až na doraz. Táto fáza umožní vašim svalom odpočinúť si po intenzívnom tréningu.

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

Pitná voda

Aby telo správne fungovalo, musí byť správne hydratované. Ak cvičíte, mali by ste zvýšiť príjem tekutín. Dôvodom je, že voda, ktorú 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 dôležitý, pretože dáva vášmu telu možnosť zotaviť sa. Neustála práca svalov vedie k pretrénovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nie je prospešné.

Starostlivosť 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 toto fitness zariadenie bude slúžiť dlhé roky. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu zariadenia na uznanom verejnom zbernom mieste.

Obmedzená záruka

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

Všetky vrátenia musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadny výrobok alebo poškodenie výrobku spôsobené alebo pripísateľné poškodeniu pri preprave, zneužití, nesprávne používaniu, nesprávne 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 zmlouvou 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.

Chyby a poruchy

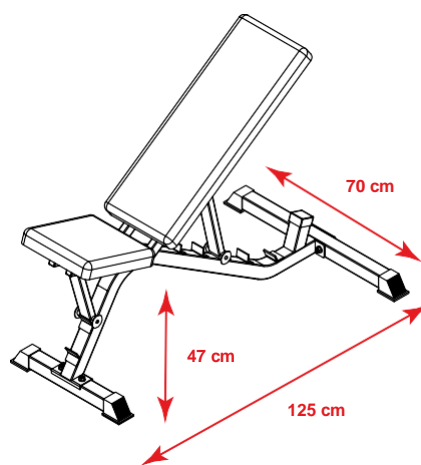
Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené opotrebovaním jednotlivých častí. Vo väčšine prípadov je potrebné chybný diel vymeniť.

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

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

Nosnosť a rozmery

- Maximálna hmotnosť používateľa: 250 kg.
- Rozmery v zloženom stave: 125 x 70 x 47 cm.



Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözljük.....	9
Fontos biztonsági információk.....	9
Szerelési módszer.....	9
Összeszerelés (A ábra).....	9
Rögzítő csavarok és anyák.....	10
Használati utasítás.....	10
A háttámla dőlésszögének beállítása.....	10
Függőleges üléspozíció beállítása.....	10
Gyakorlati iránymutatások.....	10
Izomépiás és súlygyarapodás.....	10
Izomerő és állóképesség.....	10
Edzés intenzitása.....	10
Az erőfejlesztő program kezdete.....	10
Gondozás és karbantartás.....	11
További információk.....	11
Korlátozott garancia.....	11
Hibák és meghibásodások.....	11
Teherbírás és méretek.....	11
Felelősségi nyilatkozat.....	11

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

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

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv az edzőberendezés alapvető része: a berendezés használata előtt olvassa el az összes benne található utasítást. Mindig tartsa be a következő óvintézkedéseket:

Fontos biztonsági információk

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

- Gyermeket és háziállatokat mindig tartsa távol a készüléktől. NE hagyjon gyermeket 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 a készülék minden mozgó részétől.

- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen köpenyt vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe. Csak sportcipőben használja a készüléket.
- A készüléket csak a rendeltetés szerű használatra használja a jelen kézikönyvben leírtak szerint. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.
- A készülék közelében nem szabad éles tárgyakat elhelyezni.
- A fogyatékkal élők nem használhatják a készüléket.
- A megfelelő bemelegítés érdekében mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat, mielőtt használná ezt az edzőeszközt.
- Soha ne használja a készüléket, ha az nem működik megfelelően.
- Célszerű, ha a gyakorlatok során egy biztosító is jelen van.
- Ezt a készüléket kizárólag háztartási és fogyasztói használatra tervezték, és nem kereskedelmi használatra szánták.

Figyelmeztetés:

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

A fitnesskészülék használata előtt olvassa el az összes használati utasítást.

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

Őrizze meg ezeket az utasításokat a későbbi használatra!

Szerelés

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

!! MEGJEGYZÉS

A sérülésveszély minimalizálása érdekében erősen ajánlott, hogy legalább két személy végezze a készülék összeszerelését.

- Győződjön meg arról, hogy a tartócsavarokat az összekötendő alkatrészekben lévő NÉGY furaton keresztül helyezze be. Az alátétet csak a tartócsavar végén rögzítse.
- Használjon a kerek lyukon keresztül behelyezett imbusz- vagy hatszögletű csavarokat a szerelést igénylő alkatrészekben.
- A meghúzás előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar előre rögzítve van a padhoz. Kerülje az egyes csavarok meghúzását közvetlenül a beszerelés után.

Összeszerelés (A ábra)

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

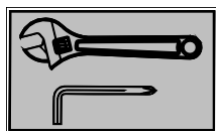
⚠ MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- A készüléket a sérülések elkerülése érdekében helyezze védőalátétre. alapterület.
- Legalább 100 cm szabad helyet kell hagyni körülötte.
- A készülék helyes beszerelését az ábrák ismertetik.

MEGJEGYZÉS

- A termékkel együtt szállított szerszámokat a beszerelés után őrizze meg a későbbi szervizeléshez.

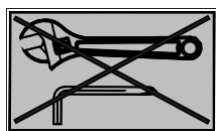
Anyák és csavarok rögzítése



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

!! MEGJEGYZÉS

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



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

Használati utasítás

A háttámla dőlésszögének beállítása

(2. ábra használata)

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

Függőleges üléspozíció beállítása

(3. ábra használata)

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

Gyakorlati iránymutatások

Izomépiítés és súlygyarapodás

Az aerob edzéssel ellentétben, amely az állóképességi edzésre helyezi a hangsúlyt, az anaerob edzés az erőnléti edzésre összpontosít. Fokozatos súlygyarapodás következhet be, 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 profitálhassunk, fontos, hogy olyan edzésprogramot dolgozzunk ki, amely lehetővé teszi, hogy minden nagyobb izomcsoport egyenletesen dolgozzon.

Az izomerő növelése érdekében kövesse ezt az elvet:

- Az ellenállás növelése és a gyakorlat ismétlésszámának a testmozgás növeli az izomerősséget.

A test feszesebbé tételéhez kövesse a hüvelykujjszabályt:

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

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

Edzés intenzitása

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

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

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

Erőfejlesztő program indítása

Bemelegítés

Az erőnléti edzés megkezdéséhez fontos, hogy a kezdés előtt 5-10 percig nyújtson és végezzen könnyű gyakorlatokat. Ez segít felkészíteni a testet a megerőltetőbb edzésre azért, hogy fokozza a vérkeringést, emeli a testhőmérsékletet és több oxigént juttat az izmokhoz.

Képzés

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

Lehülés

Minden edzés végén 5-10 percig végezzen lassú nyújtó gyakorlatokat. Minden egyes nyújtást lassan, a végsőkig végezzen. Ez a szakasz lehetővé teszi, hogy az izmok kipihenhessék magukat az intenzív edzés után.

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

Ivóvíz

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

Pihenőnap

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

Gondozás és karbantartás

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

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

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

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy ez a fitnesseszköz hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartamának végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelős a berendezés megfelelő ártalmatlanításáért egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen.

Korlátozott garancia

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

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

A Tunturi New Fitness nem vállal felelősséget a termék használatából vagy teljesítményéből eredő vagy azzal összefüggésben keletkező közvetett, különleges vagy következményes károkért, illetve egyéb károkért, amelyek gazdasági veszteséggel, 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.

Hibák és meghibásodások

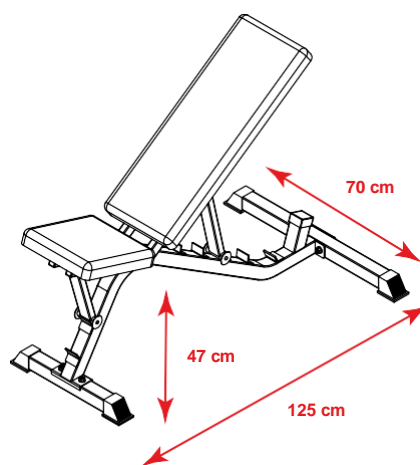
A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek elhasználódása miatt hibák és meghibásodások fordulhatnak elő. A legtöbb esetben a hibás alkatrészt ki kell cserélni.

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

További elérhetőségek vagy más nyelvű használati utasítások a weboldalunkon találhatóak.

Teherbírás és méretek

- Maximális felhasználói súly: 250 kg.
- Méretek összehajtván: 125 x 70 x 47 cm.

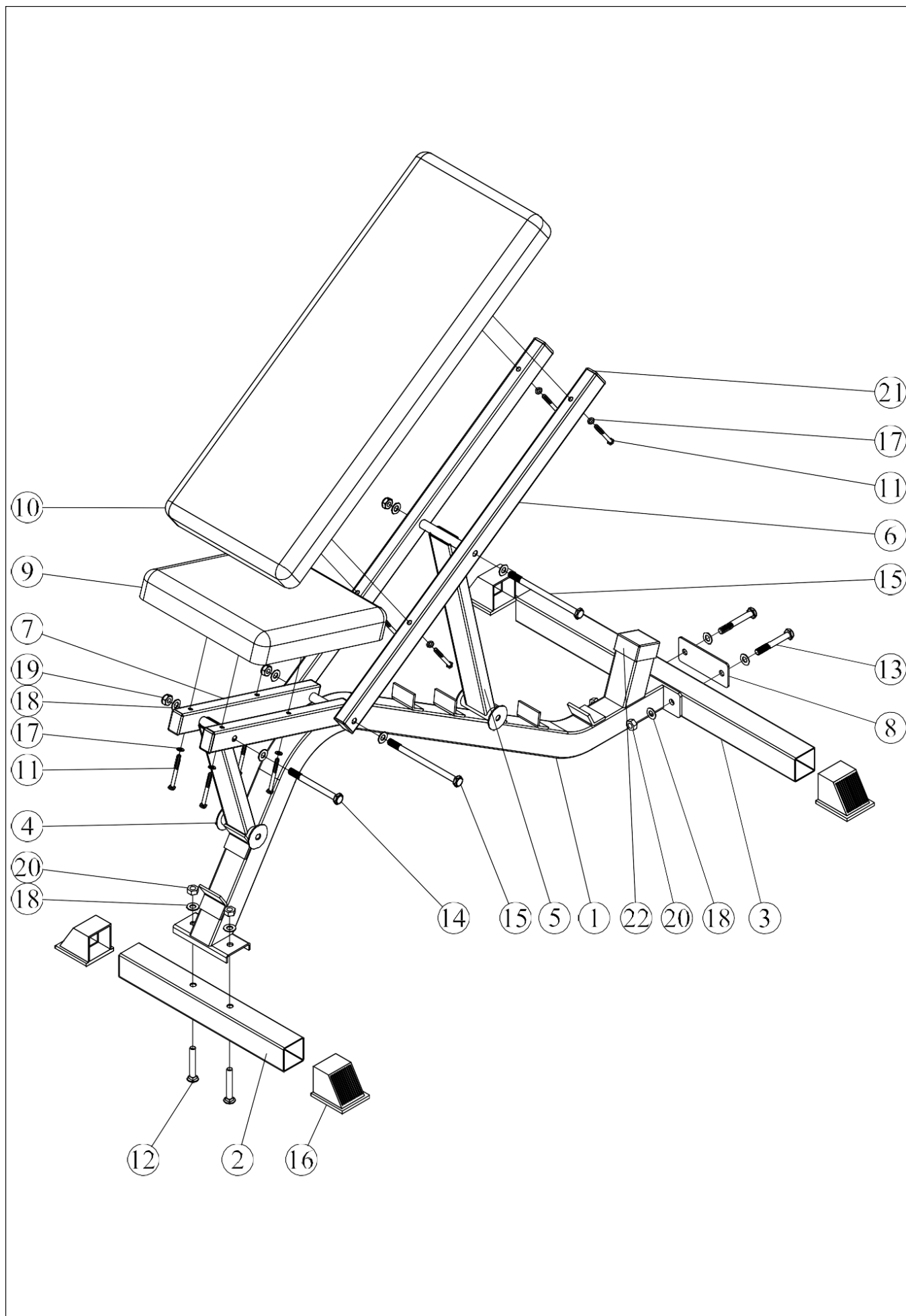


Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Minden jog fenntartva.

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



NR	Description	Specs	Qty
1	Main Frame		1
2	Front Base		1
3	Rear Base		1
4	Seat Adjustment		1
5	Backrest Adjustment		1
6	Backrest Support		2
7	Seat Support		2
8	Joint Plate		1
9	Seat Cushion		1
10	Back Cushion		1
11	Bolt	M6x60	1
12	Square Neck Bolt	M10x60	2
13	Bolt	M10x72	2
14	Bolt	M10x118	1
15	Bolt	M10x168	2
16	End Cap		4
17	Washer	Ø6	8
18	Washer	Ø10	12
19	Lock Nut	M10	3
20	Nut	M10	4
	Blister Package Of Screws Set		1



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com

