

TUNTURI®

WB20 Basic Weight Bench

PL	Instrukcja obsługi	9 - 13
CS	Návod k použití	14 - 18
SK	Pokyny na obsluhu	19 - 23
HU	Használati útmutató	24 - 28

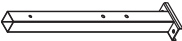
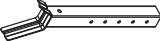
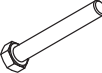
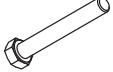
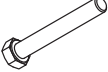
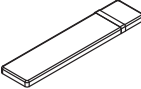
TUNTURI®	
WB20 Basic Weight Bench	
ITEM NUMBER	: 17TSWB2000
MAX USER WEIGHT	: 200 kg/ 440 lbs
HOME USE	Made in China
Serial number:	



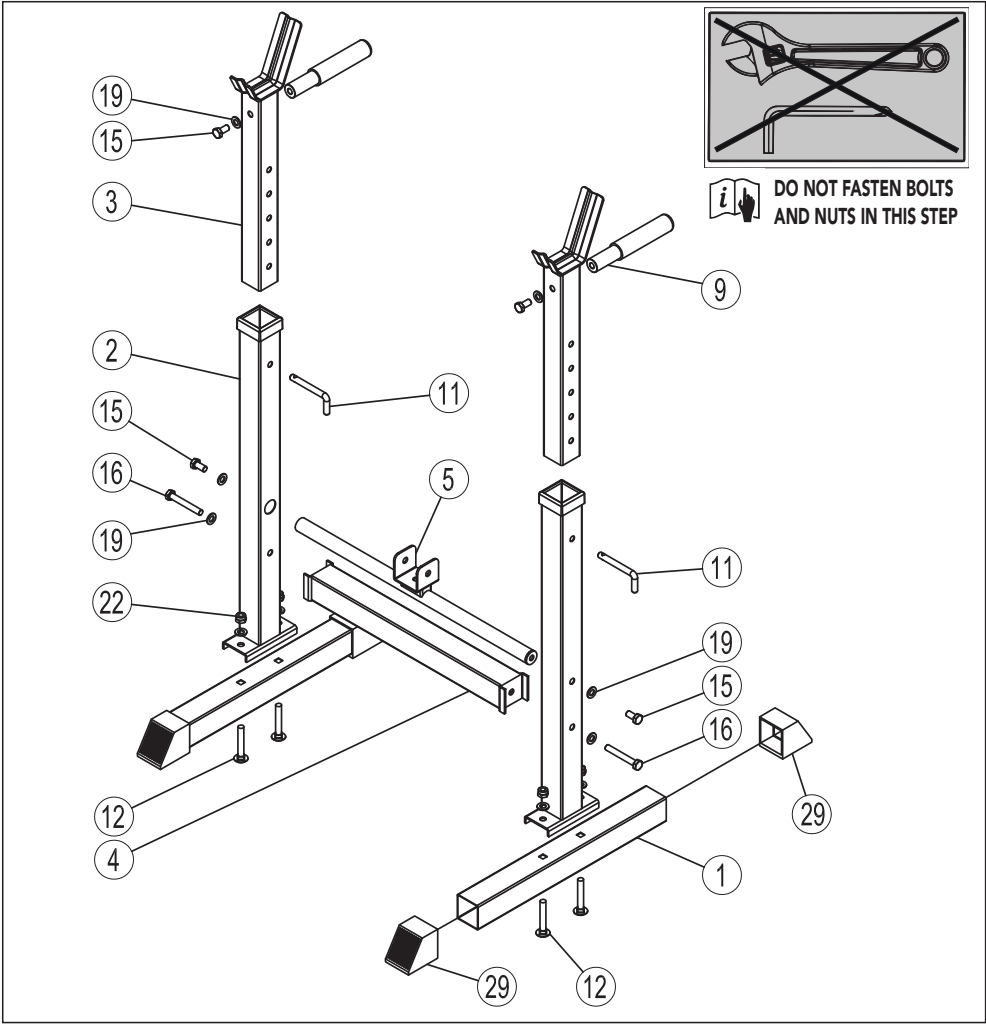
Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

- 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 elótt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

A #0-A

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 

A #1

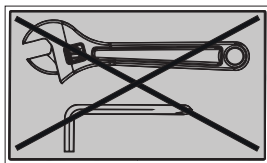


1#		Qty:2
2#		Qty:2
3#		Qty:2
4#		Qty:1

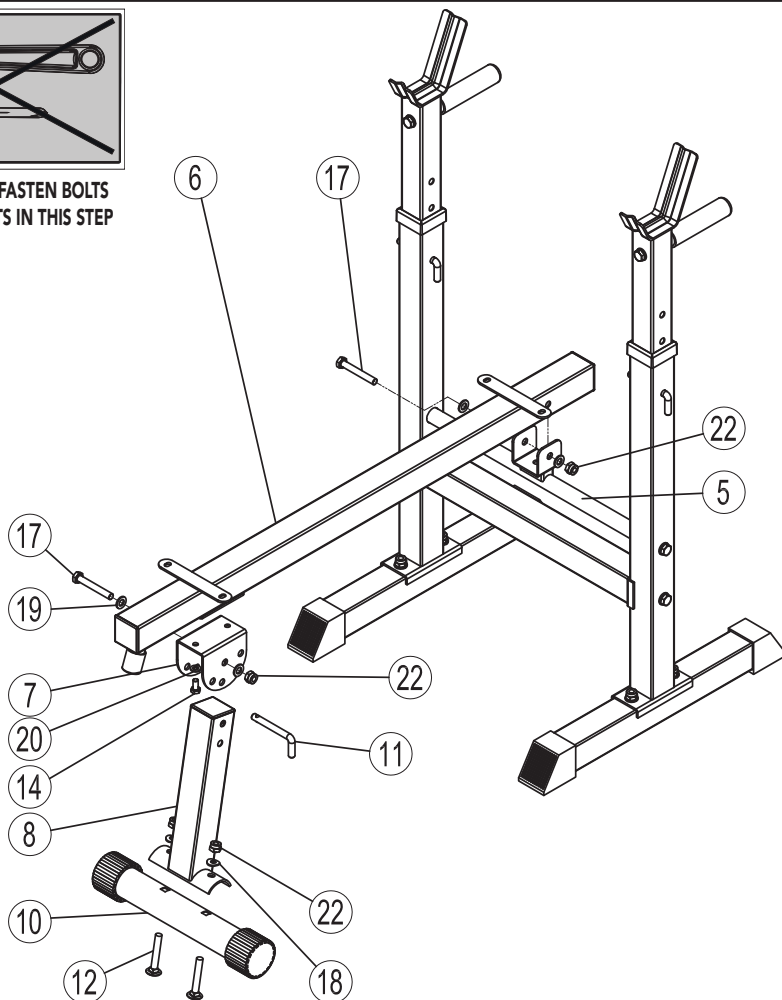
5#		Qty:1
9#		Qty:2
11#		Qty:2
29#		Qty:4

12#		M10*60	Qty:4
15#		M10*20	Qty:4
16#		M10*65	Qty:2
19#		10	Qty:10
22#		M10	Qty:4

A #2

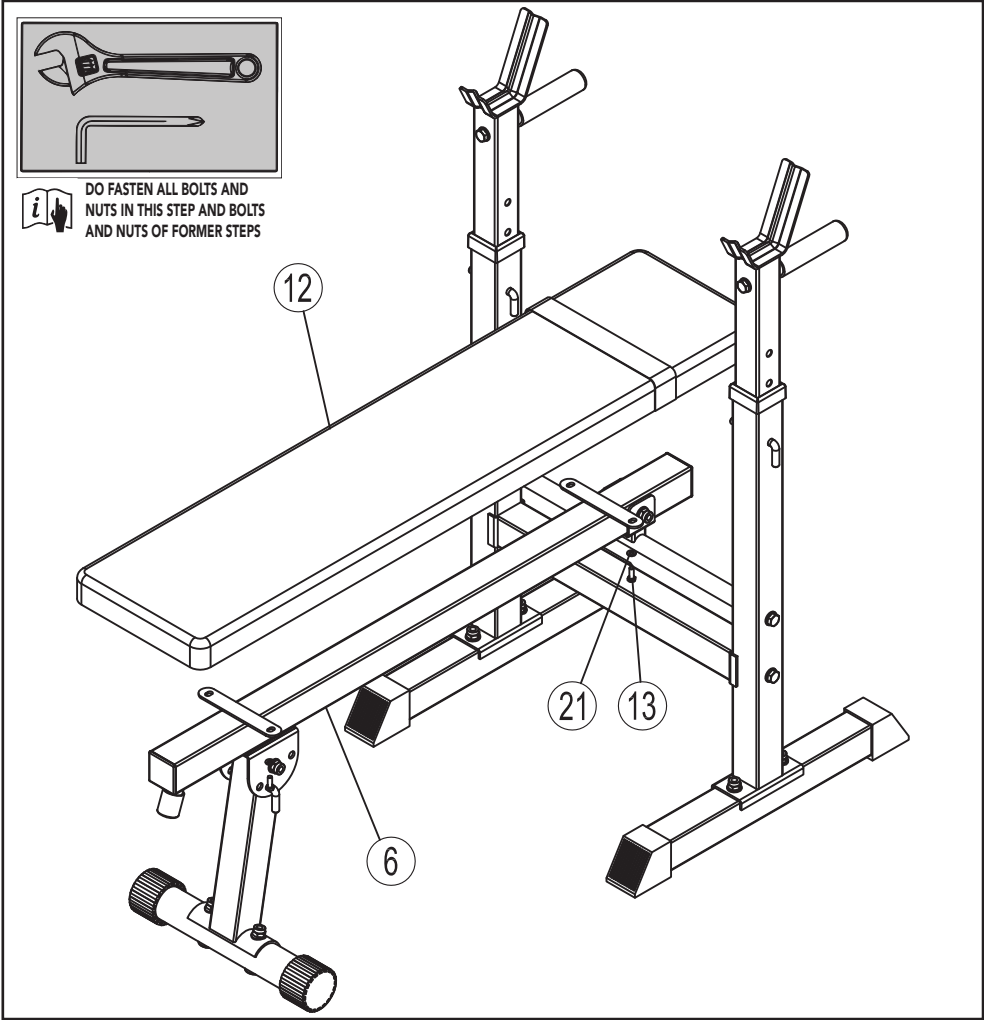


DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP



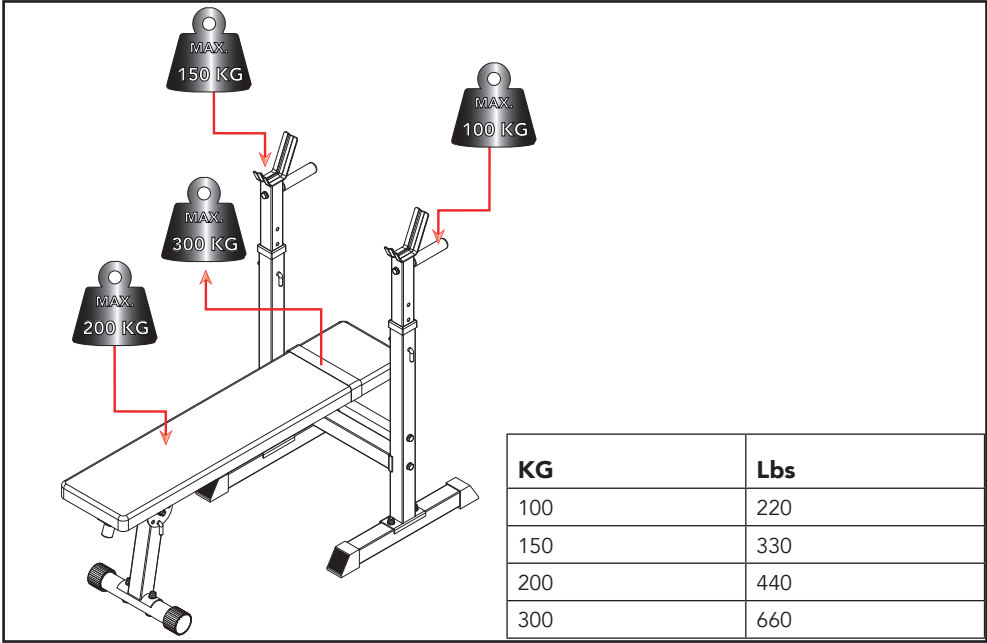
6#		Qty:1	11#			Qty:1	18#		10	Qty:2
7#		Qty:1	12#		M10*60	Qty:2	19#		10	Qty:4
8#		Qty:1	14#		M8*16	Qty:2	20#		8	Qty:2
10#		Qty:1	17#		M10*72	Qty:2	22#		M10	Qty:4

A #3

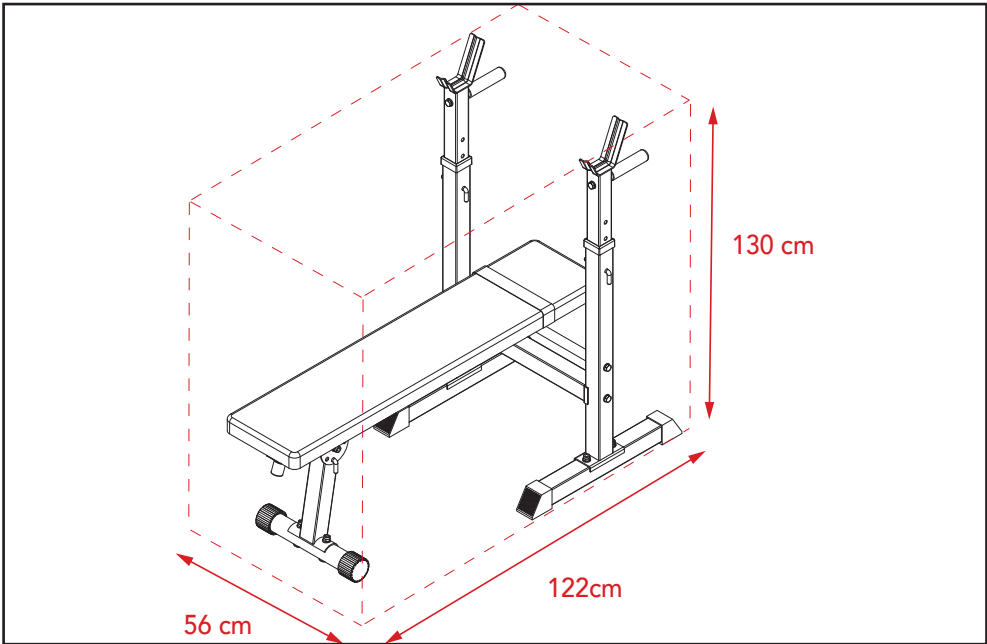


12#		Qty:1	13#		M6*16	Qty:4
21#					6	Qty:4

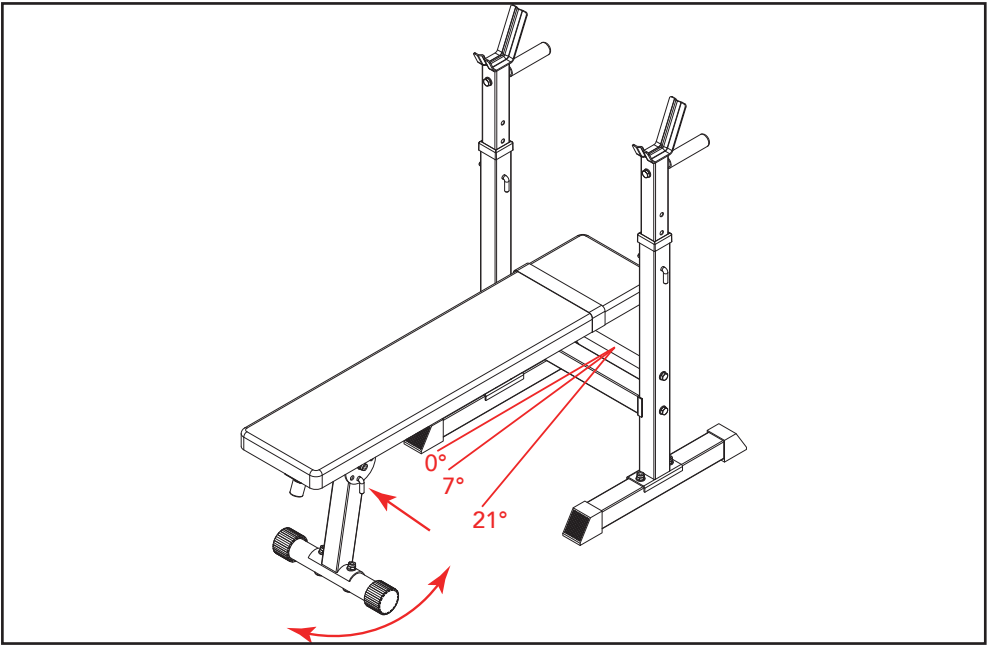
W #1



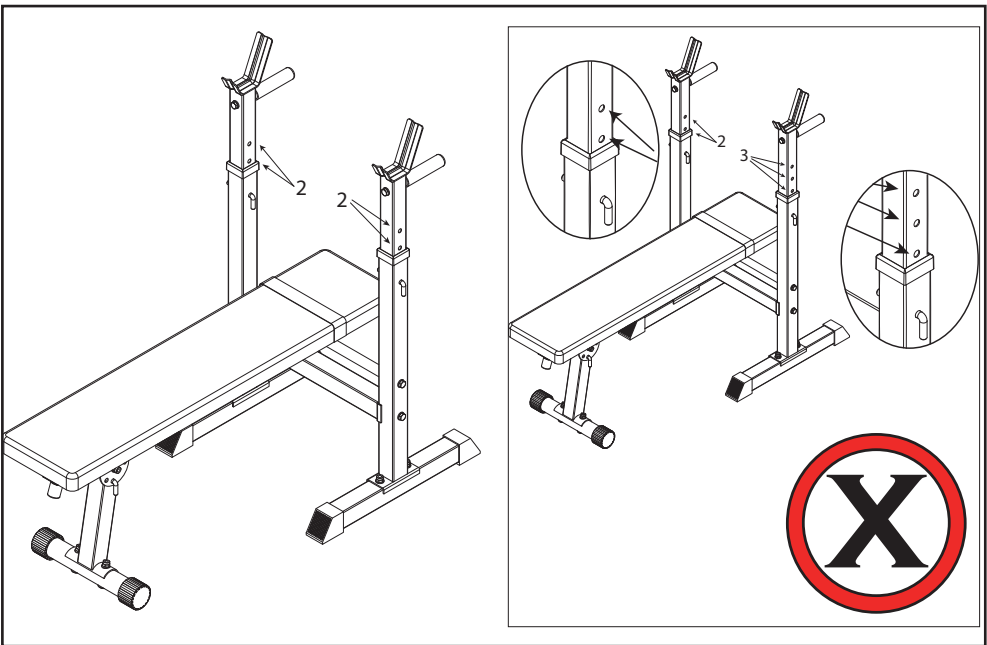
W #1



Use #2



Use #9



Spis treści

Przed rozpoczęciem	9
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa	9
Sposób montażu.....	10
Montaż.....	10
Mocowanie śrub i nakrętek	10
Sposób użycia.....	10
Mocowanie obciążenia.....	10
Regulacja nachylenia oparcia	10
Regulacja wysokości stojaka na sztangę	11
Wytyczne dotyczące ćwiczeń.....	11
Budowanie mięśni i przybieranie na wadze.....	11
Siła i wytrzymałość mięśni	11
Intensywność treningu.....	11
Rozpoczęcie programu budowania siły.....	11
Pielęgnacja i konserwacja.....	12
Dodatkowe informacje	12
Ograniczona gwarancja.....	12
Zamawianie części zamiennych	13
Nośność i wymiary	13
Zastrzeżenie	13

Przed rozpoczęciem

Dziękujemy za wybranie ławki do ćwiczeń Tunturi WB20. Dla własnego bezpieczeństwa i korzyści należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia. Naszym celem jest zapewnienie pełnej satysfakcji klienta. W przypadku jakichkolwiek pytań lub stwierdzenia braku lub uszkodzenia którejs z 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

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

- Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się to urządzenie.
- Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening. NALEŻY NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
- 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.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, wypoziomowanej powierzchni. NIE należy używać urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. NIE używaj osprzętu niezalecanego przez producenta.
- W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia.
- Przed użyciem tego sprzętu treningowego zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
- Podczas ćwiczeń zaleca się obecność osoby assekurującej.
- 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

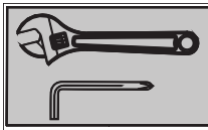
- Zmontuj sprzęt w podanej kolejności.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

⚠ UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- 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.

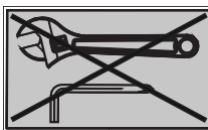
Mocowanie śrub i nakrętek



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 do końca wszystkich śrub i nakrętek.

Sposób użycia

Mocowanie obciążenia

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

Regulacja nachylenia oparcia

(Rys. Użycie #2)

- Pociągnij pokrętło regulacji.
- Przesuń oparcie do żądanej pozycji.
- Zwolnij pokrętło regulacji.

Regulacja wysokości stojaka na sztangę

(Rys. Użycie #9)

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

UWAGA

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Wytyczne dotyczące ćwiczeń

Budowanie mięśni i przybieranie na wadze

W przeciwieństwie do ćwiczeń aerobowych, które kładą nacisk na trening wytrzymałościowy, ćwiczenia beztlenowe koncentrują się na treningu siłowym. Stopniowy przyrost masy ciała może nastąpić podczas budowania masy i siły mięśni.

Rozwijając masę mięśniową, ciało dostosowuje się do wywieranego na nie 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 następującą zasadą:

- zwiększanie oporu i utrzymywanie liczby powtórzeń ćwiczenia powoduje wzrost siły mięśni.

Aby ujędrnić swoje ciało, postępuj zgodnie z zasadą:

- zmniejszenie oporu i zwiększenie liczby powtórzeń ćwiczenia powoduje zwiększenie napięcia ciała.

Gdy już poczujesz się komfortowo z danym ćwiczeniem, możesz zmienić opór, liczbę powtórzeń, liczbę serii lub prędkość, z jaką wykonujesz ćwiczenie.

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

Intensywność treningu

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

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

Bolesność mięśni jest powszechna, zwłaszcza gdy zaczynasz ćwiczyć. Jeśli ból utrzymuje się przez dłuższy, być może nadszedł czas na zmianę programu. W końcu układ mięśniowy przyzwyczai się do stresu i obciążenia, jakie na niego nakładamy.

Rozpoczęcie programu budowania siły

Rozgrzewka

Aby rozpocząć trening siłowy, ważne jest, aby rozciągać się i wykonywać lekkie ćwiczenia przez 5 do 10 minut. Pomaga to przygotować ciało do bardziej forsownych ćwiczeń poprzez zwiększenie krążenia, podniesienie temperatury ciała i dostarczenie większej ilości tlenu do mięśni.

Trening

Podczas każdego treningu należy pamiętać, że bolesność mięśni utrzymująca się przez długi czas nie jest pożądana i może oznaczać, że doszło do urazu.

Cool Down

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

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

Woda pitna

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

Pielęgnacja i konserwacja

- 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, nieściernego detergentu. 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 będzie Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, gdy dobiegnie końca jego okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację sprzętu fitness w publicznym punkcie zbiórki odpadów.

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,

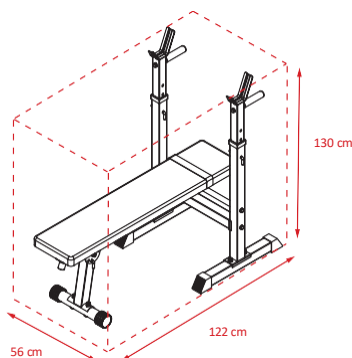
- Model
- Opis części
- Numer części
- Data zakupu

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

Nośność i wymiary

(Rvs. W#1)

- Maksymalne obciążenie (osoba ćwicząca + waga używanego osprzętu): 200 kg.
- Wymiary po złożeniu: 122 x 56 x 130 cm.



Zastrzeżenie

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie. Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.

Obsah

Před zahájením	14
Důležité bezpečnostní informace	14
Způsob montáže	15
Montáž	15
Upevnění matic a šroubů	15
Návod k použití	15
Nosnost	15
Nastavení sklonu opěradla	15
Nastavení výšky stojanu na činky	16
Pokyny pro cvičení	16
Budování svalů a přibírání na váze	16
Svalová síla a vytrvalost	16
Intenzita tréninku	16
Zahájení posilovacího programu	16
Péče a údržba	17
Další informace	17
Omezená záruka	17
Objednávání náhradních dílů	18
Nosnost a rozměry	18
Odmítnutí odpovědnosti	18

Před zahájením

Děkujeme, že jste si vybrali cvičební lavici Tunturi WB20. Pro vaši bezpečnost a užitek si před použitím stroje pečlivě přečtete tento návod. Naším cílem je zajistit naprostou spokojenost zákazníků. Pokud budete mít jakékoli dotazy nebo zjistíte, že nějaký díl chybí nebo je poškozený, zaručujeme vám naprostou spokojenost tím, že vám přímo pomůžeme.

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

Tunturi New Fitness B.V.

E-mailservice.international@tunturi.com

www.tunturi.com

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 přečtete celý návod k obsluze. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

- Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti spotřebiče. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru v místnosti, kde je spotřebič umístěn.
- Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat. OKAMŽITĚ SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem přístroje.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste zachupany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Zařízení používejte pouze ve sportovní obuvi.
- Umístěte jednotku na čistý, rovný povrch. Přístroj NEPOUŽÍVEJTE v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
- Spotřebič používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- V blízkosti přístroje by se neměly nacházet žádné ostré předměty.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat.
- Před použitím tohoto tréninkového zařízení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
- Je vhodné, aby byl při cvičení přítomen jistič.
- Toto zařízení bylo navrženo a je určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Varování:

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

Před použitím fitness zařízení si 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 nosné šrouby zasunuty do otvorů QUADRATE ve spojovaných součástech. Podložku připevněte pouze na konec nosného šroubu.
- V komponentech, které vyžadují montáž, použijte imbusové nebo šestihranné šrouby vložené do kulatého otvoru.
- Před utažením se ujistěte, že jsou všechny šrouby předem připevněny k lavičce. Vyvarujte se utahování jednotlivých šroubů ihned po instalaci.

Montáž

(Obr. A)

⚠ VAROVÁNÍ

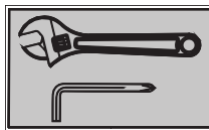
- Sestavte zařízení v uvedeném pořadí.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.

⚠ POZNÁMKA

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

- Správná instalace jednotky je popsána na obrázcích.

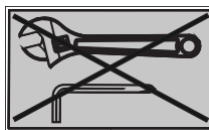
Upevnění matic a šroubů



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

Zařízení pro zatížení

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

Nastavení sklonu opěradla

(Obr. Použití #2)

- Zatáhněte za nastavovací knoflík.
- Přesuňte opěradlo do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

Nastavení výšky stojanu na činky

(Obr. Použití #9)

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

POZNÁMKA

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

Pokyny pro cvičení

Budování svalů a přibírání na váze

Na rozdíl od aerobního cvičení, které klade důraz na vytrvalostní trénink, se anaerobní cvičení zaměřuje na silový trénink. Při budování svalové hmoty a síly může docházet k postupnému nárůstu hmotnosti. S růstem svalové hmoty se tělo přizpůsobuje zátěži, která je na něj vyvíjena. 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 následujícím pravidlem:

- Zvyšování odporu a udržování počtu opakování cviku zvyšuje svalovou sílu.

Chcete-li zpevnit své tělo, dodržujte tuto zásadu: - Snižování odporu a zvyšování počtu opakování cviku zvyšuje napětí v těle.

Jakmile se budete cítit pohodlně, můžete změnit odpor, počet opakování, počet sérií nebo rychlost, kterou cvik provádíte.

Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že cvičíte s 10kg 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.

Abyste předešli zranění, měl by být cvičební program zaváděn postupně a zátěž by měla být přizpůsobena individuální úrovni zdatnosti. Zátěž by se měla zvyšovat se zvyšující se úrovní zdatnosti.

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

Zahájení posilovacího programu

Rozcvička

Pro zahájení silového tréninku je důležité se 5 až 10 minut protahovat a provádět lehká cvičení. To pomáhá připravit tělo na náročnější cvičení tím, že zvyšuje krevní oběh, zvyšuje tělesnou teplotu a přivádí do svalů více kyslíku.

Školení

Při každém tréninku je důležité mít na paměti, že dlouhodobě přetrvávající bolestivost svalů není žádoucí a může znamenat, že došlo ke zranění.

Ochlazení

Na konci každého tréninku provádějte 5 až 10 minut pomalé protahovací cviky. Každý strečink provádějte postupně, až do krajních mezí. Tato fáze umožňuje svalům uvolnit se 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 do toho možná nechce, odpočinek alespoň jednou týdně je velmi důležitý, protože dává tělu možnost zotavit se. Neustálá práce svalů vede k přetrénování, což z dlouhodobého hlediska není prospěšné.

Péče a údržba

- 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 toto zařízení bude sloužit po mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste zodpovědní za správnou likvidaci vašeho fitness zařízení na 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 součásti od data zakoupení. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího. Povinnost společnosti Tunturi New Fitness v rámci této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů podle uvážení společnosti Tunturi New Fitness.

Veškeré vrácení musí být předem schváleno společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádné 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.

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,

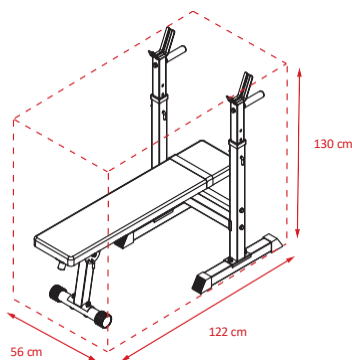
- Model
- Popis dílů
- Číslo dílu
- Datum nákupu

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

Nosnost a rozměry

(Obr. W#1)

- Maximální zatížení (cvičící osoba + hmotnost použitého vybavení): 200 kg.
- Rozměry ve složeném stavu: 122 x 56 x 130 cm.



Odmítnutí odpovědnosti

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

Výrobek a pokyny se mohou změnit. Specifikace výrobku se mohou změnit bez předchozího upozornění.

Obsah

Pred začatím.....	19
Dôležité bezpečnostné informácie	19
Spôsob montáže.....	20
Montáž.....	20
Upevňovanie matíc a skrutiek	20
Návod na použitie	20
Nosnosť	20
Nastavenie sklonu operadla	20
Nastavenie výšky stojana na činky	21
Usmernenia pre cvičenie.....	21
Budovanie svalov a priberanie na váhe	21
Svalová sila a vytrvalosť	21
Intenzita tréningu	21
Začiatok posilňovacieho programu	21
Starostlivosť a údržba.....	22
Ďalšie informácie	22
Obmedzená záruka	22
Objednávanie náhradných dielov.....	23
Nosnosť a rozmery.....	23
Zrieknutie sa zodpovednosti	23

Pred začatím

Ďakujeme, že ste si vybrali cvičebnú lavicu Tunturi WB20. Pre vašu bezpečnosť a úžitok si pred použitím stroja pozorne prečítajte tento návod. Naším cieľom je zabezpečiť úplnú spokojnosť zákazníka. Ak máte akékoľvek otázky alebo zistíte, že nejaká časť chýba alebo je poškodená, zaručujeme vám úplnú spokojnosť tým, že vám priamo pomôžeme.

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

Tunturi New Fitness B.V.
E-mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

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

Varovanie:

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

Pred použitím fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

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

Uchovajte si tieto pokyny pre budúce použitie!

Montáž

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 nosné skrutky zasunuté cez otvory QUADRATE v spájaných komponentoch. Podložku upevnite len na konci nosnej 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

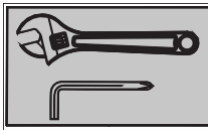
- Zostavte zariadenie v uvedenom poradí.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.

⚠ POZNÁMKA

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

- Správna inštalácia jednotky je popísaná na obrázkoch.

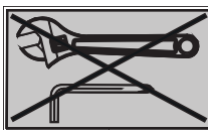
Upevňovanie matíc a skrutiek



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

!! POZNÁMKA

- Žiadny komponent s 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

Zariadenie na zaťaženie

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

Nastavenie sklonu operadla

(Obr. Použitie č. 2)

- Potiahnite nastavovací gombík.
- Nastavte operadlo do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.

Nastavenie výšky stojana na činky

(Obr. Použitie č. 9)

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

POZNÁMKA

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

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nenechávajte činku na stojane bez jej riadneho zabezpečenia.

Usmernenia pre cvičenie

Budovanie svalov a priberanie na váhe

Na rozdiel od aeróbného cvičenia, ktoré kladie dôraz na vytrvalostný tréning, sa anaeróbné cvičenie zameriava na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môže dochádzať k postupnému zvyšovaniu hmotnosti.

S rozvojom svalovej hmoty sa vaše telo prispôsobuje záťaži, ktorá naň pôsobí. 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 nasledujúceho pravidla:

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

Ak chcete spevniť svoje telo, postupujte podľa tejto zásady: - znižovanie odporu a zvyšovanie počtu opakovaní cviku zvyšuje napätie v tele.

Keď sa budete cítiť s cvičením pohodlne, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní, počet sérií 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. Zdvíhanie ťažších váh menej krát rozvíja svalovú silu. 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. 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 dlhšiu dobu, možno je čas zmeniť program. Svalový systém si nakoniec zvykne na záťaž a napätie, ktorému ho vystavujeme.

Začatie programu na posilnenie

Rozcvička

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

Školenie

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

Ochladenie

Na konci každého tréningu vykonávajte 5 až 10 minút pomalé strečingové cvičenia. Každý strečing vykonávajte postupne, až do krajnosti. Táto fáza umožňuje svalom uvoľniť sa 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, príjem tekutín by sa mal zvýšiť. Dôvodom je, že voda, ktorú prijmete, odíde z vášho tela mechanizmom potenia, ktorý počas cvičenia ochladzuje vaše telo. Vodu stratenú počas cvičenia je potrebné doplniť, aby sa vaše svaly mohli správne zotaviť.

Deň odpočinku

Aj keď sa vám možno nechce, odpočinok aspoň raz týždenne je veľmi dôležitý, pretože dáva telu možnosť zotaviť sa. Neustála práca svalov bude mať za následok pretrénovanie, čo z dlhodobého hľadiska nebude prospešné.

Starostlivosť a údržba

- 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 zariadenie bude slúžiť dlhé roky. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness zariadenia na 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, 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 akákoľvek predpokladaná záruka predajnosti alebo vhodnosti na konkrétny účel je obmedzená rozsahom a trvaním na podmienky stanovené v tejto zmluve.

Tým nie sú dotknuté vaše zákonné práva.

Objednávanie náhradných dielov

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

E-mail: service.international@tunturi.com

Pri objednávaní náhradných dielov je potrebné uviesť nasledujúce informácie,

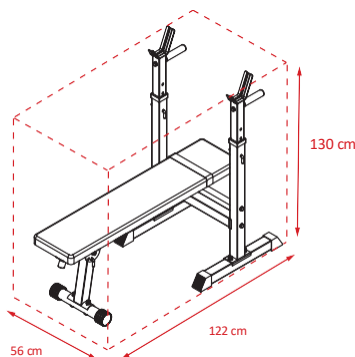
- Model
- Popis dielov
- Číslo dielu
- Dátum nákupu

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

Nosnosť a rozmery

(Obr. W#1)

- Maximálne zaťaženie (cvičiaca osoba + hmotnosť použitého zariadenia): 200 kg.
- Rozmery v zloženom stave: 122 x 56 x 130 cm.



Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

Výrobok a pokyny sa môžu zmeniť. Špecifikácie výrobku sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

Tartalomjegyzék

Indítás előtt.....	24
Fontos biztonsági információk.....	24
Szerelési módszer	25
Összeszerelés	25
Anyák és csavarok rögzítése.....	25
Használati utasítás.....	25
Teherbíró képesség.....	25
A háttámla dőlésszögének beállítása	25
A súlyzótartó állvány magasságának beállítása.....	26
Gyakorlati iránymutatások	26
Izomépítés és súlygyarapodás.....	26
Izomerő és állóképesség.....	26
Edzés intenzitása.....	26
Az erőfejlesztő program kezdete.....	26
Gondozás és karbantartás	27
További információk.....	27
Korlátozott garancia	27
Pótalkatrészek rendelése.....	28
Teherbírási és méretek.....	28
Felelősségi nyilatkozat	28

Indítás előtt

Köszönjük, hogy a Tunturi WB20 edzőpadot választotta. Az Ön biztonsága és előnye érdekében kérjük, hogy a gép használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet. Célunk a vásárló teljes elégedettségének biztosítása. Ha bármilyen kérdése van, vagy bármilyen alkatrész hiányát vagy sérülését tapasztalja, garantáljuk az Ön teljes elégedettségét, és közvetlenül segítünk Önnek.

A felesleges késedelmek elkerülése érdekében kérjük, vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal, hétfőtől péntekig 9:00-17:00 GMT + 1 óra között.

Tunturi New Fitness B.V.

E-mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

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:

- Gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a készüléktől. NE hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a készülék található.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal. AZONNAL FORDULJON ORVOSÁHOZ.
- Tartsa távol a kezét a készülék minden mozgó részétől.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen köpenyt vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe. Csak sportcipőben használja a készüléket.
- Helyezze a készüléket tiszta, vízszintes felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy a szabadban.
- A készüléket csak a rendeltetésszerű használatra használja a jelen kézikönyvben leírtak szerint. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.
- A készülék közelében nem szabad éles tárgyakat elhelyezni.
- A 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 fitneszkészülék használata előtt olvassa el az összes használati utasítást.

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

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 KETTŐS furatokon keresztül helyezi be. Az alátétet csak a tartócsavar végén rögzítse.
- Használjon a kerek lyukon keresztül behelyezett imbusz- vagy hatszögletű csavarokat a szerelési igényű alkatrészekben.
- A meghúzás előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar előre rögzítve van a padhoz. Kerülje az egyes csavarok meghúzását közvetlenül a telepítés után.

Összeszerelés

(A ábra)

▲ FIGYELMEZTETÉS

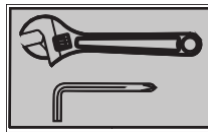
- Szerelje össze a berendezéseket a megadott sorrendben.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.

▲ MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- 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.

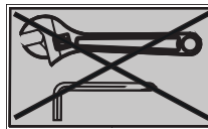
Anyák és csavarok rögzítése



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 teljesen az összes anyát és csavart.

Használati utasítás

Rakodószerkezet

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

A háttámla dőlésszögének beállítása

(2. ábra Használat #2)

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

A súlyzótartó állvány magasságának beállítása

(ábra Használja #9)

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

MEGJEGYZÉS

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

Gyakorlati iránymutatások

Izomépiítés és súlygyarapodás

Az aerob edzéssel ellentétben, amely az állóképességi edzésre helyezi a hangsúlyt, az anaerob edzés az erőnléti edzésre összpontosít. Fokozatos súlygyarapodás következhet be az izomtömeg és az erő építése közben.

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 növeléséhez kövesse a következő ökölszabályt:

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

A test feszesebbé tételéhez kövesse az elvet: - Az ellenállás csökkentése és a gyakorlat ismétlésszámának növelése növeli a test feszültségét.

Ha már jól érzi magát egy gyakorlatban, megváltoztathatja az ellenállást, az ismétlések számát, a sorozatok 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 ez már túl könnyűvé válik, dönthet úgy, hogy 12 kg-ot emel, ugyanannyi ismétléssel, ugyanannyi idő alatt. A nehezebb súlyok kevesebbszeri emelése fejleszt 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 szinttől 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 elkezdesz edzeni. Ha a fájdalom hosszabb ideig fennáll, lehet, hogy ideje változtatni a programján. Végül az izomrendszer hozzászokik az általunk kifejtett terheléshez és igénybevételhez.

Erőfejlesztő program indítása

Bemelegítés

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

Képzés

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

Lehűlés

Minden edzés végén 5-10 percig végezzen lassú nyújtó gyakorlatokat. Minden egyes nyújtást fokozatosan, a végletekig végezzen. Ez a szakasz lehetővé teszi, hogy az izmok ellazuljanak az 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, a folyadékbevitelt növelni kell. Ennek oka az, hogy a bevitt víz az izzadási mechanizmuson keresztül távozik a szervezetéből, ami hűti a testét edzés közben. Az edzés során elvesztett vizet pótolni kell, hogy az izmok megfelelően regenerálódhassanak.

Pihenőnap

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

Gondozás és karbantartás

- 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 hulladéklerekokban elhelyezett hulladék mennyiségének csökkentését. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy ez a berendezés sok éven át az Öné lesz. Eljön azonban az idő, amikor hasznos élettartama véget ér. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékaikról szóló rendeletek (WEEE) értelmében Ön felelős a fitnesskészülékének megfelelő, nyilvános gyűjtőhelyen történő ártalmatlanításáért.

Korlátozott garancia

A Tunturi New Fitness a vázra a vásárlástól számított két évig, az összes többi alkatrészsre 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 vevő 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 hallgatólágos 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 megrendelésekor a következő információkat kell megadni,

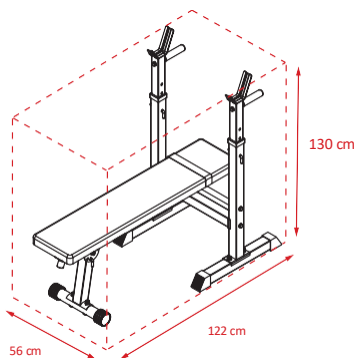
- Modell
- Az alkatrészek leírása
- Cikkszám
- A vásárlás dátuma

További elérhetőségek vagy más nyelvű használati utasítások a weboldalunkon találhatók.

Teherbírás és méretek

(W#1 ábra)

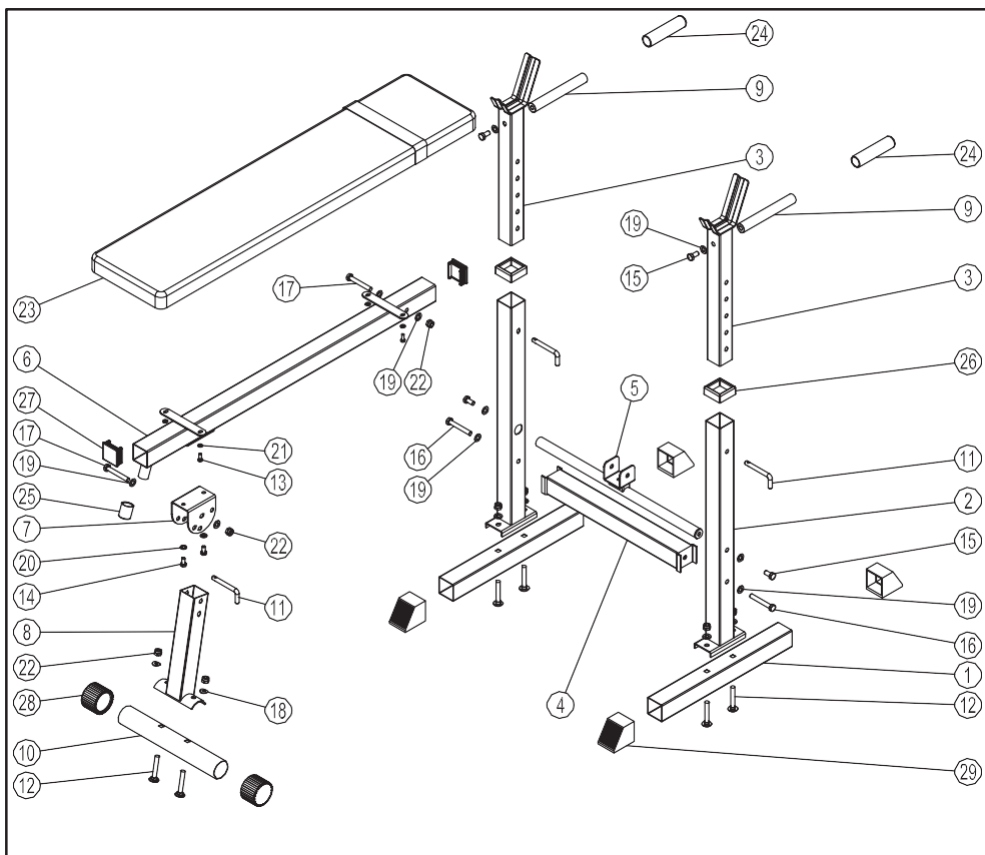
- Maximális terhelés (edző személy + a használt felszerelés súlya): 200 kg.
- Méretek összehajtvra: 122 x 56 x 130 cm.



Felelősségi nyilatkozat

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

A termék és az utasítások változhatnak. A termék specifikációi előzetes értesítés nélkül változhatnak.



No	Description	Dimensions	Qty
1	Rear Base		2
2	Upright Support		2
3	Barbell Support		2
4	Cross Beam		1
5	Cross Support		1
6	Main Frame		1
7	Bracket		1
8	Front Support		1
9	Handle Bar		2
10	Front Base		1
11	L-Shaped Pin		3
12	Square Neck Bolt	M10*60	6
13	Hex Bolt	M6*16	4
14	Hex Bolt	M8*16	2
15	Hex BolT	M10*20	4

16	Hex Bolt	M10*65	2
17	Hex Bolt	M10*72	2
18	Arc Washer	Ø10	2
19	Washer	Ø10	14
20	Washer	Ø8	2
21	Washer	Ø6	4
22	Lock Nut	M10	8
23	Cushion		1
24	Handle Cap		2
25	Buffer	Ø25	1
26	Bushing		2
27	Square plug	50*50	3
28	Round plug	Ø50	2
29	End Cap		4



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

