TUNTURI®

Uživatelský návod

SLAM MAN

14TUSBO081

More info

FEEL BETTER EVERY DAY

Tunturi New Fitness B.V. / P.O. Box 60001 / 1320 AA Almere / The Netherlands / www.tunturi.com

Obsah

Montážní instrukce	3
Bezpečnostní instrukce	6
Uživatelské informace	7
Začínáme	8
Použití	9
Specifikace a součásti	11
Jak vybrat údery	12
Cvičební rutina	13
Ukázka rutiny	15
Chyby	16

Montážní instrukce

Při sestavování vašeho Slam Mana budete potřebovat křížový šroubovák

Než začnete sestavovat svého Slam Mana, nejprve se ujistěte, že máte všechny díly:

Základna	**4 Bracket Screws (3/4")**
Torzo	**4 Lock Screws (1 1/4")**
Rozpěra (1 krátká, 1 dlouhá)	**Electronics monitor plus 4 AAA batteries**
Kolík nastavení	**4 Electronics screws (5/8")**
Boxovací rukavice	**Double sided tape**

Torzo / montáž základny

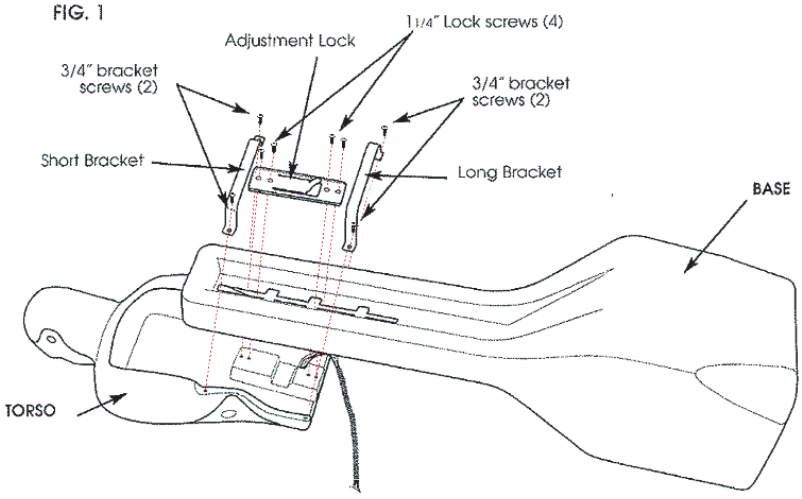
1. Jednotku Slam Man nesestavujte ani nepoužívejte na dřevěné podlaze: pokud musíte, udělejte opatření k ochraně podlahy. Ochranný, neklouzavý povrch poskytne silná pryžová rohož nebo koberec s pryžovou podložkou.

2. Položte trup lícem dolů na podlahu. Položte základnu na horní část trupu. Zadní strana základny by měla směřovat nahoru. (Zadní strana základny má ploché rohy – viz obr. 1)

3. Umístěte zámek nastavení na zadní stranu základny. Háček by měl být na vnější straně a směrem dolů. Zarovnejte otvory na zámku s otvory na zadní straně trup.

POZNÁMKA: Zámek musí být v jedné rovině se základnou. Pokud není v jedné rovině, pohybujte trupem nahoru nebo dolů, dokud zámek nezapadne na místo a nebude v jedné rovině se základnou. Vložte 4 zajišťovací šrouby 1-1/4" a utáhněte je.

FIG. 1



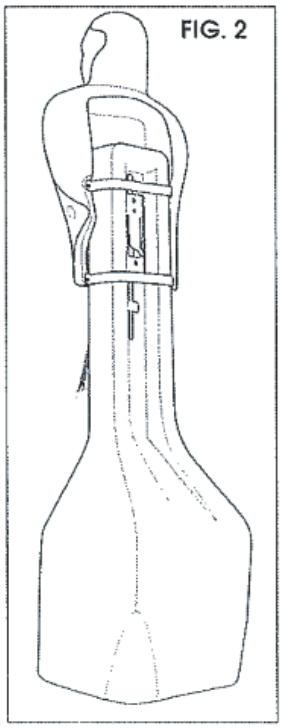
Montážní instrukce

4- Držáky - Umístěte krátký držák přes základnu a připevněte k horním otvorům na trupu. Zajistěte 2 3/4" šrouby držáku, ale neutahujte je úplně. Umístěte dlouhý držák přes základnu a připevněte ho ke spodním otvorům na trupu. Zajistěte zbývajícími 2-3/4" šrouby držáků. Nešroubujte až na doraz.

POZNÁMKA: Konzoly by měly být zajištěny, i když je neutáhnete úplně. Budete muset ponechat trochu místa, aby nastavení výšky mohlo správně fungovat.

5- Nyní můžete svého Slam Mana postavit vzpřímeně na základnu.

(Viz obr. 2)



Naplnění Slam Mana

1- Vyberte místo, kde budete svého Slam Mana používat.

2- Umístěte pod svého Slam Mana velký ručník nebo nějaké noviny, abyste zabránili případnému vysypání písku.

3- Odstraňte plnicí uzávěr na straně základny (zobrazeno na obr. 4). Pomocí velkého trychtýře pomalu naplňte svého Slam Mana suchým pískem. Pomalé plnění pomůže minimalizovat prašnost.

4- Pro dosažení nejlepších výsledků se doporučuje, abyste svůj Slam Man zcela naplnili tak, aby zaplnila čáru díry (přibližně 240 liber / 100 kg písku). Viz obr. 5.

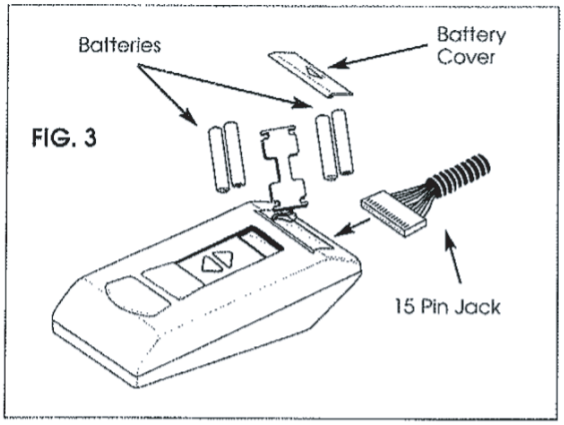
Elektronika

1- Sejměte kryt baterie. (Viz obr. 3)

2- Vložte 4 baterie AAA (součástí balení).

elektronická jednotka. (Viz obr. 3)

3- Zapojte 15pinový jack do zásuvky na zadní straně elektronické jednotky. (Viz obr. 3) Ujistěte se, že je pevně utažený.

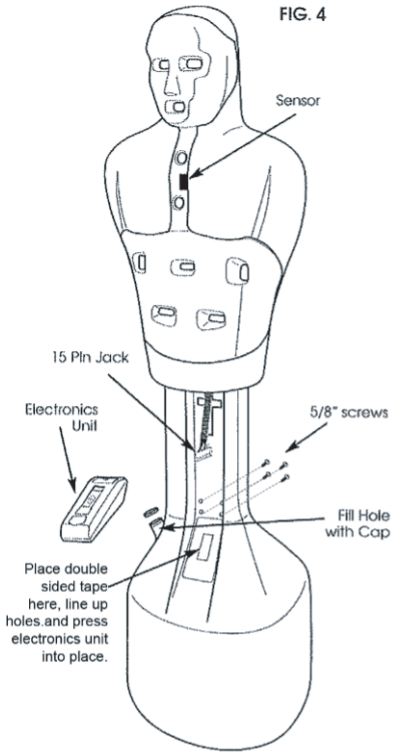


ELECTRONICS UNIT

Montážní instrukce

4- Umístěte oboustrannou lepicí pásku (součástí balení) do zobrazené oblasti. Zarovnejte otvory na zadní straně elektronické jednotky s otvory umístěnými na základně. Zmáčkni. Tato páska bude držet elektronickou jednotku na místě při vkládání šroubů. (Viz obr. 4)

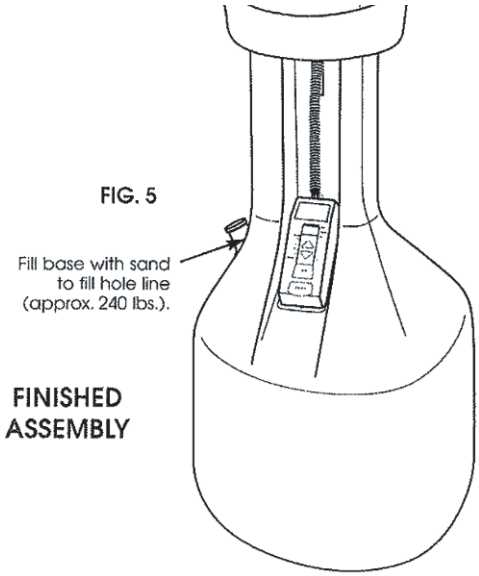
5- Pomocí čtyř 5/8" šroubů zasuňte šrouby zadní částí základny a do zadní části jednotky krytu elektroniky. Dokončená montáž viz obr. 5.



Možnosti

SENSOR - Senzor je součástí dodávky, takže můžete svého Slam Mana upravit podle toho, jak tvrdě udeříte. Jste-li lehkým útočníkem, měl by být senzor nastaven nahoru. Pokud jste silný útočník, otočte senzor dolů.

NASTAVENÍ VÝŠKY - Váš Slam Man je dodáván se třemi nastaveními výšky (5'4" až 6'). Chcete-li se posunout nahoru nebo dolů, vytáhněte hák, posuňte trup nahoru nebo dolů na požadovanou úroveň a uvolněte jej, aby zapadl. Když je uzamčen, bude v jedné rovině se základnou.



Bezpečnostní instrukce

Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Některá cvičení, programy a typy vybavení nemusí být vhodné pro osoby starší 35 let, těhotné ženy nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy nebo poruchou rovnováhy.

Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte VŠECHNY pokyny.

Začněte pomalu a postupujte rozumným tempem, které je pro vás vhodné.

Sledujte svou tepovou frekvenci při cvičení a udržujte svůj tep v cílové zóně tepové frekvence.

Nepřetěžujte se tímto ani jiným cvičebním programem. Poslouchejte své tělo a reagujte na jakékoli reakce, které můžete mít. Ujistěte se prosím, že rozlišujete mezi nepohodlím, jako je únava, a bolestí, která bolí. Pokud zaznamenáte jakoukoli bolest nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep nebo dušnost, okamžitě přestaňte cvičit a než budete pokračovat, poraďte se se svým lékařem.

Zůstaňte hydratovaní, pijte hodně vody před, během a po tréninku.

Postavte svůj Tunturi Slam Man na vhodný pevný, rovný povrch s dostatkem volného prostoru kolem něj. Nemontujte ani nepoužívejte na dřevěné podlaze, zajistěte prosím ochranu podlahové plochy protiskluzovou podložkou.

Je nutné zajistit, aby základna Tunturi Slam Man byla naplněna přibližně 100 kg suchého písku, aby byla zajištěna stabilita.

Sundejte si všechny šperky a při cvičení noste vhodné oblečení, které by mělo být lehké a pohodlné. Noste atletickou obuv a nasaďte si boxovací nebo MMA rukavice při používání Tunturi Slam Man. NEPOUŽÍVEJTE tento výrobek s bosýma nohama nebo nechráněnýma rukama.

Tunturi Slam Man není určen pro použití dětmi, nenechávejte děti v blízkosti tohoto produktu bez dozoru.

Společnost Tunturi New Fitness B.V. (Tunturi) nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

Uživatelské informace

Záruka

Tunturi zaručuje, že tento produkt bude bez závad ve zpracování a materiálu za normálních podmínek používání a servisu po dobu jednoho roku na všechny díly a komponenty od data nákupu. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího. Povinnost Tunturi v rámci této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů podle uvážení Tunturi.

Veškeré vrácení musí být předem autorizováno společností Tunturi. Tato záruka se nevztahuje na žádný produkt nebo poškození produktu způsobené nebo způsobené poškozením při přepravě, zneužitím, nesprávným použitím, nesprávným nebo abnormálním použitím, vlastními opravami kupujícího nebo na produkty používané pro komerční nebo nájemní účely. Společnost Tunturi nepovoluje žádnou jinou záruku kromě záruky výslovně uvedené výše.

Společnost Tunturi není odpovědná ani neručí za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé v důsledku nebo v souvislosti s používáním nebo výkonem produktu ani za jiné škody s ohledem na jakoukoli ekonomickou ztrátu, ztrátu majetku, ztrátu výnosů nebo zisků, ztrátu požitků. nebo použití, náklady na odstranění, instalaci nebo jiné následné škody nebo jakékoli povahy.

Zde prodloužená záruka nahrazuje všechny ostatní záruky a jakékoli předpokládané záruky prodejnosti nebo vhodnosti pro konkrétní účel jsou omezeny rozsahem a trváním na podmínky zde uvedené. Vaše zákonná práva nejsou dotčena.

Péče a skladování

Váš Tunturi Slam Man byl pečlivě navržen tak, aby vyžadoval minimální údržbu. Abyste to však zajistili, doporučujeme následující:

1. Udržujte svého Slam Mana v čistotě otřením potu, prachu nebo jiných zbytků

měkkým, čistým a suchým hadříkem po každém použití.

2- Pravidelně kontrolujte známky poškození nebo opotřebení.

3 -Před použitím Slam Mana zkontrolujte a utáhněte díly.

4- Okamžitě vyměňte jakékoli vadné součásti a/nebo udržujte stroj mimo provoz až do opravy.

DŮLEŽITÉ: Tato uživatelská příručka je spolehlivým zdrojem informací o vašem Tunturi Slam Man. Pečlivě si ji přečtěte, dodržujte všechny pokyny a uschovejte pro budoucí použití.

Začínáme

Následující pokyny vás připraví na to, abyste se naučili správně používat Tunturi Slam Man:

Jakmile je váš Tunturi Slam Man sestaven a základna naplněna stojanem, ujistěte se, že je na pevném a stabilním povrchu se spoustou prostoru kolem.

Upravte svůj Tunturi Slam Man na vhodnou výšku uvolněním držáků na zadní straně a pohybem horní části nahoru nebo dolů, dokud nedosáhnete výšky podobné vaší. Až budete připraveni na další výzvu, upravte Tunturi Slam Man nahoru nebo dolů pro vyšší nebo nižší soupeře.

Odstraňte všechny šperky a nasaďte si boxerské, pytlové nebo MMA rukavice, než začnete cvičit.

Použití

Popis programů

Osm kontrolek se rozsvítí v sekvenci po 15 vteřinách v závislosti na zvoleném programu. Každá rutina se bude opakovat

Stejná sekvence světel se objeví pro konkrétní rutinu na jakékoli úrovni, dokud není přerušena nebo dokud nevyprší čas.

Funkce

1	Čas	Od 0:00 - 99:59
2	Údery	Od 0 - 9999
3	Úroveň	Úroveň 1. Úroveň 2 a Úroveň 3 se zobrazují LED světly uprostřed a na pravé straně
4	Programy rutiny	I, II, III, IV (různé) Pět programů je zobrazeno 5-ti LED světly uprostřed nebo na levé straně.

Použití

1. Stisknutím libovolného tlačítka aktivujte monitor.

2. Stiskněte tlačítko MODE pro výběr 3 režimů; Program, Úroveň a časovač. Blikající LED indikuje aktivní režim.

3. V režimu Program: Stisknutím tlačítek nahoru/dolů přejděte na požadovaný program. Na výběr je pět rutin I, II, III, IV a V.

4. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do dalšího režimu.

V REŽIMU ÚROVNĚ: Stiskněte tlačítka nahoru / dolů pro požadovanou úroveň obtížnosti. Existují tři úrovně:

Úroveň 1	Začátečník	LED světélko svítí 0,5 vteřiny, sekvence 15-ti světélek se opakuje dokud nevyprší čas nebo program neukončíte stiskem Start/STOP
Úroveň 2	Středně pokročilý	LED světélko svítí 0,3 vteřiny, sekvence 15-ti světélek se opakuje dokud nevyprší čas nebo program neukončíte stiskem Start/STOP
Úroveň 3	Pokročilý	Všechna světélka svítí dokud neudeříte. Tahle úroveň počítá skóre.

Použití

5- Stisknutím tlačítka MODE přejděte do dalšího režimu. Režim časovače. V režimu časovače; Stisknutím tlačítek nahoru / dolů vyberte dobu pro rutinu. Časovač se bude zvyšovat nebo snižovat pouze o minuty, nikoli o sekundy.

6- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení 15-ti světel podle zvoleného programu. Rutina se opakuje, dokud není přerušena tlačítkem Start/Stop nebo dokud nevyprší odpočítávací časovač.

7 - Uživatel může kdykoli stisknout tlačítka nahoru/dolů a procházet informacemi o výkonu, počtu úderů a uplynulém čase.

8 - Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte aktuální rutinu nebo vyberete novou rutinu. Postupujte podle výše uvedených kroků od 2 do 6.

9 - Monitor se automaticky vypne, pokud po dobu delší než 60 sekund nestisknete žádné tlačítko.

10 - RESET: Stisknutím a podržením tlačítka MODE po dobu 4 sekund resetujete počítač.

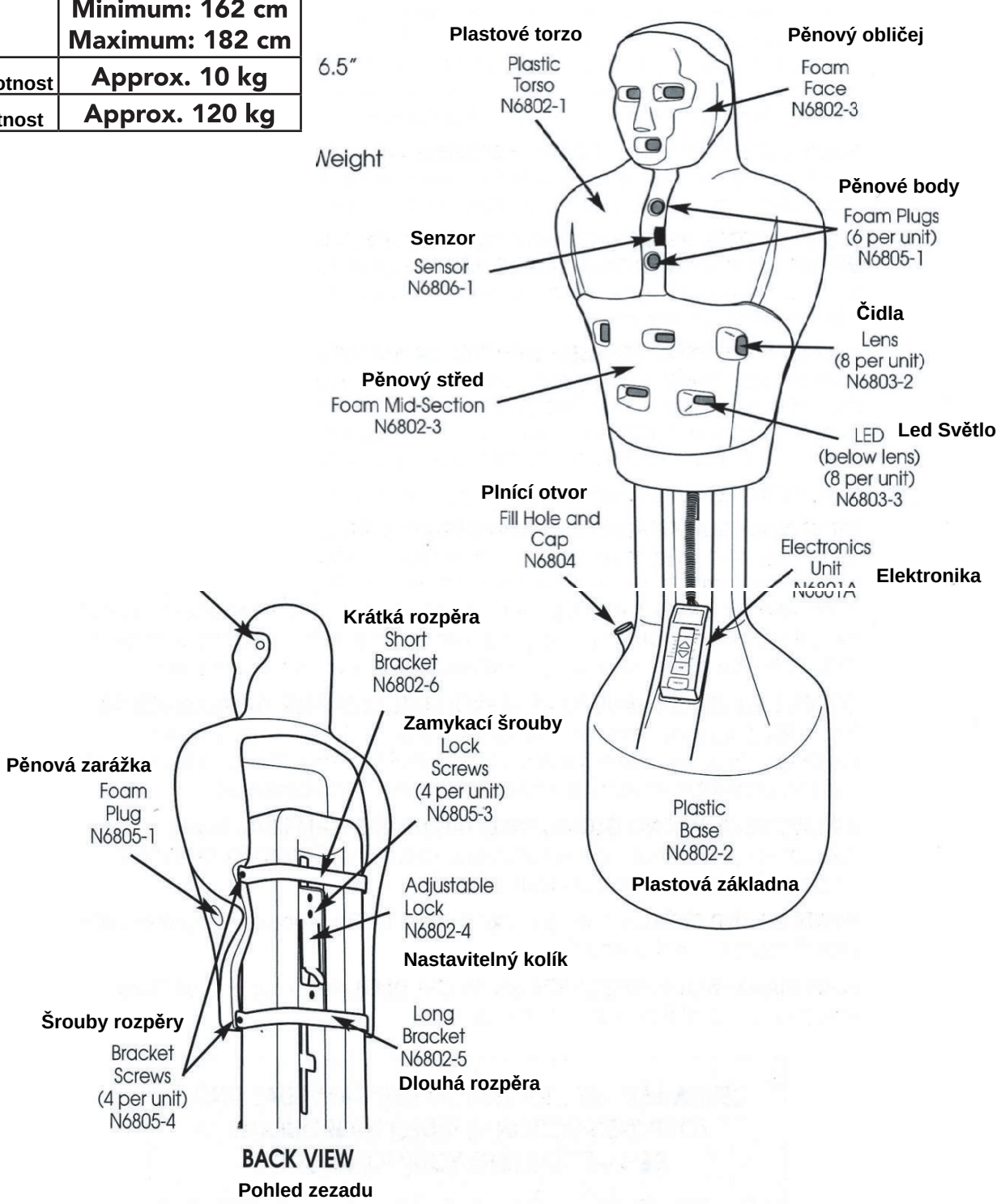
Počítání skóre

Po spuštění časovače nebo zahájení tréninku stiskněte tlačítko se šipkou dolů, aby se automaticky zobrazil počet úderů.

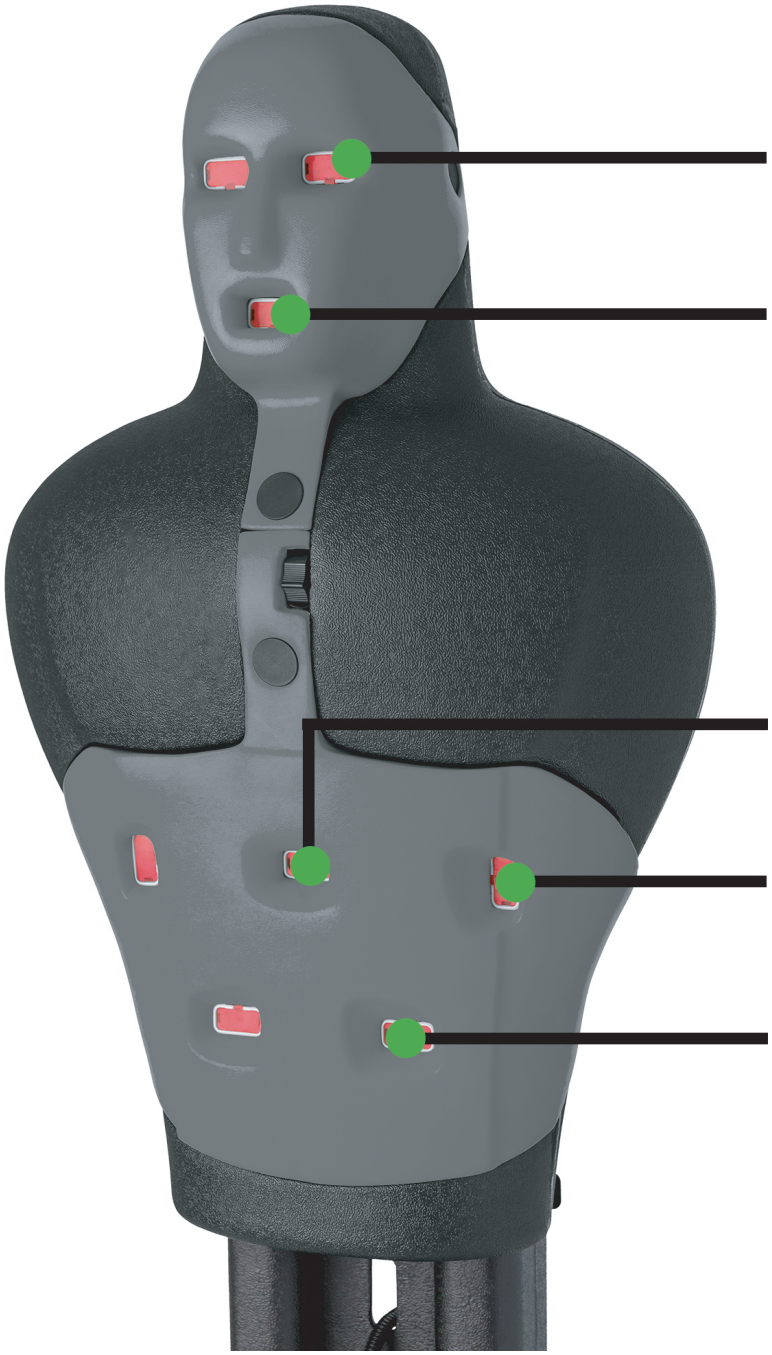
POZNÁMKA: Monitor se automaticky vypne po více než 60 sekundách nečinnosti boxerské jednotky Slam Man.

Specifikace a součásti

Délka	46 cm
Šířka	42 cm
Výška	Minimum: 162 cm Maximum: 182 cm
Nenaplněná hmotnost	Approx. 10 kg
Naplněná hmotnost	Approx. 120 kg



Jak vybrat údery



Oko
Jab (bodnutí), Power Punch (silový úder), Hook (hák)

EYE
Jab, Power punch, Hook

MOUTH
Jab, Power punch, Upper Cut

Ústa
Jab (bodnutí), Power Punch (silový úder), Upper Cut (zvedák)

CENTER ABDOMEN
Jab, Power punch

Střed břicha
Jab (bodnutí), Power Punch (silový úder)

UPPER RIBS
Jab, Power punch, Hook

LOWER RIBS
Jab, Power punch, Upper Cut

Horní žebra
Jab (bodnutí), Power Punch (silový úder), Hook (hák)

Spodní žebra
Jab (bodnutí), Power Punch (silový úder), Upper Cut (zvedák)

Cvičební rutina

Váš trénink by se měl skládat ze 3 fází

Zahřátí

Abyste předešli zranění a maximalizovali výkon, doporučujeme vám začít každý trénink alespoň 5 minutami mírného cvičení, které postupně zvýší vaši tepovou frekvenci a zahřeje svaly. Toho lze dosáhnout procvičováním všech cvičebních pohybů na Slam Man v pomalém tempu a snadném rozsahu pohybu.

Aerobní cvičení a zpevnění svalů

Chcete-li maximalizovat přínosy pro zdraví a kondici, o které usilujete, mělo by po zahřátí následovat 15–20 minut aerobního boxu 2–3krát týdně s Tunturi Slam Man. Zvyšte zátěž postupně, až se bude vaše kondice zlepšovat a postupujte rychlostí, která je vám příjemná. Jak se vaše kondice zvyšuje, možná budete chtít postupně prodlužovat délku a intenzitu tréninku až na celkových 30 minut, většinu dní v týdnu.

Jakmile je pro vás základní cvičení pohodlné, intervalový trénink nabízí příležitost pro větší rozmanitost cvičení, zvýšení kardiovaskulárních rytmů a spalování kalorií. Intervalový trénink znamená střídání krátkých období mezi tréninky s vysokou intenzitou (s využitím celého těla) a tréninky s nižší intenzitou (s použitím pouze horní části těla). Při výkonu na vyšších úrovních intenzity budete pracovat na úrovni, která je na horním konci vaší cílové zóny tepové frekvence, a nižší intenzitě na spodním konci zóny vaší tepové frekvence.

Sledujte svou srdeční frekvenci během tréninku, pomůže vám to určit úroveň námahy, která je pro vás bezpečná a vhodná, a slouží jako dobré měřítko při sledování vašeho pokroku. Existují tři proměnné, které vám pomohou kontrolovat intenzitu vašeho tréninku.

Rychlost – Vyberte si ze tří různých úrovní dovedností, které jsou naprogramovány ve vašem Tunturi Slam Man. Začněte s úrovní 1, která bude nejpomalejší, a poté pokračujte na úrovně 2 a 3.

Práce dolní části těla – Přidání práce nohou využívá větší svaly nohou, a když ji provádíte současně s údery horní části těla, intenzita vašeho tréninku se zvyšuje. Chcete-li snížit intenzitu, provádějte údery bez práce nohou.

Typ úderu – Jak se naučíte správné techniky úderů, naučíte se také, jaké údery použít na jednotlivé cíle Slam Mana. Údery jako „Power Punch“ nebo „Upper Cut“ vyžadují více úsilí než údery, jako je „Jab“. Použití různých úderů během tréninku budete měnit intenzitu.

Rutina

Zklidnění

Na konci tréninku aerobního boxu se vraťte k lehkým boxerským pohybům (jak je popsáno v Zahřátí) a zpomalte rozsah pohybu a tempo. Postupně zpomalujte až do úplného zastavení a dokončete cvičení jemnými strečinky. To umožňuje, aby vaše srdeční frekvence pomalu klesala zpět na svou normální klidovou frekvenci.

Ukázka rutiny

UKÁZKOVÝ TRÉNINKOVÝ ROZPIS

Tato ukázková rutina vám pomůže naučit se sekvenci blikajících světel používaných v programu 1 a procvičit si sérii úderů, které lze s tímto programem použít. Pamatujte, že existuje mnoho způsobů, jak můžete v každém programu řadit údery. Tento ukázkový trénink vás naučí jednu sekvenci 15 úderů. Poté, co se s touto rutinou sžijete, můžete použít různé údery, kdykoli budete chtít. Začněte s levou nohou a ramenem dopředu, jako byste používali ortodoxní pozici, a postupujte podle následující sekvence úderů.

POZNÁMKA: Jakmile zvládnete program 1 v ortodoxní pozici, změňte strany na pozici South Paw (pravá noha a rameno směřují dopředu a otočte všechny směry vlevo/vpravo níže

	Sekvence blikání světel	Odpovídající úder
1	Levé oko	Levý Jab
2	Pravé oko	Pravý Jab
3	Střed břicha	Levý Jab
4	Levé oko	Levý Jab
5	Levé oko	Levý Jab
6	Pravé oko	Pravý Power Punch
7	Levé oko	Levý Jab
8	Ústa	Pravý Power Punch
9	Levé oko	Levý Jab
10	Levé oko	Levý Jab
11	Střed břicha	Pravý Power Punch
12	Pravé horní žebro	Pravý Upper Cut
13	Střed břicha	Levý Upper cut
14	Levé horní žebro	Pravý Upper Cut
15	Ústa	Pravý hák

Chyby

Problém	Řešení
Na LCD disleji se nic nezobrazuje nebo není jasný	Zkontrolujte správné vložení baterií nebo je vyměňte za nové
Monitor se neaktivuje stiskem tlačítka	Ujistěte se, že je 15-ti pinová přípojka správně zasunuta. Trenažér vypněte a znovu zapněte.
Statická elektrika	Pokud během trénnku vytvoříte statickou elektriku, vypínejte monitor pouze s nsazenými rukavicemi.
V úrovni 3 se při úderu zapne více světel	Zkontrolujte senzory, mohou být nastaveny na vykou citlivost.

Objednání náhradních dílů

Náhradní díly lze objednat kontaktováním našeho oddělení zákaznických služeb (pouze pro Nizozemsko, Belgii, Německo a Lucembursko) prostřednictvím:

TUNTURI.COM/SUPPORT/ A KLIKNĚTE NA 'NAHLÁSIT PROBLÉM'

V ostatních zemích se obraťte na svého distributora ve vaší zemi. Najděte to přes:

TUNTURI.COM/STORES/

Když se obrátíte na servisní oddělení, poskytněte prosím následující informace:

1. Číslo modelu

2.Popis dílů

3.Číslo dílu

TRINTECO

Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257