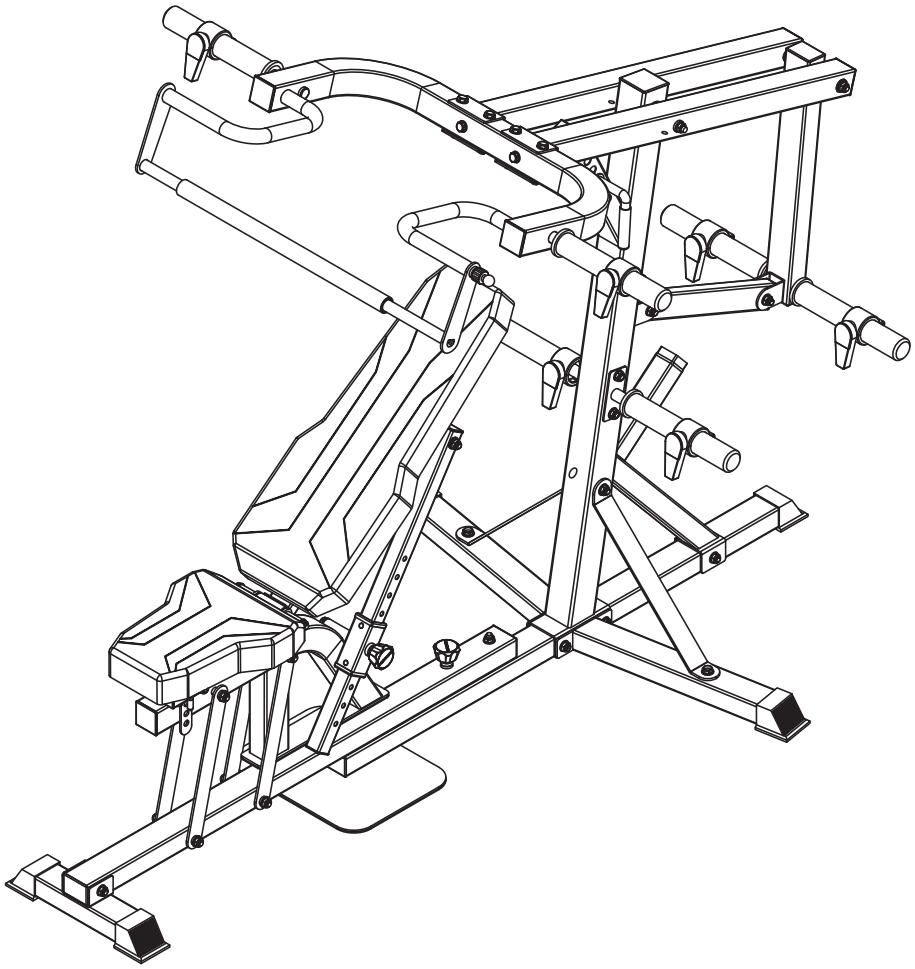
TUNTURI®

WT80 Leverage Gym

Uživatelský návod



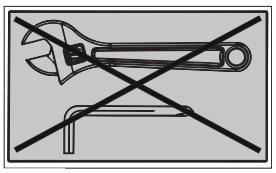
Upozornění:

Tento návod si pečlivě přečtěte před prvním použitím.

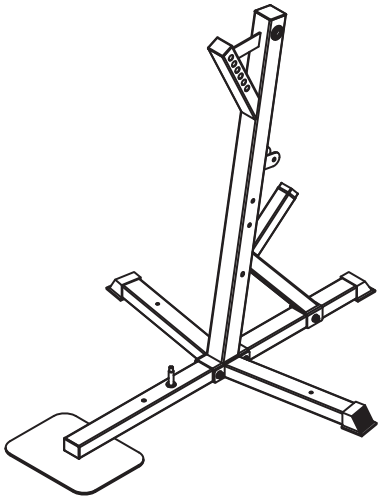
www.tunturi.com

#1

Montážní krok



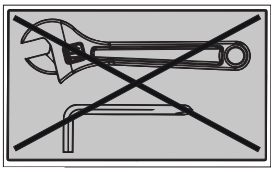
Šrouby ještě zcela neutahujte



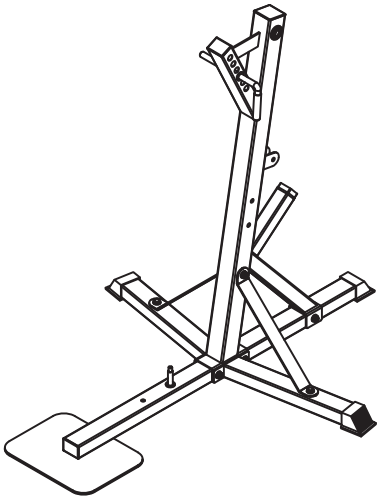
1#		Qty:1	39#		M12	Qty:3
2#		Qty:1	63#		M12*95	Qty:1
3#		Qty:1	66#		M12*105	Qty:2
4#		Qty:1	70#		12	Qty:6
26#		Qty:3				

2

Montážní krok



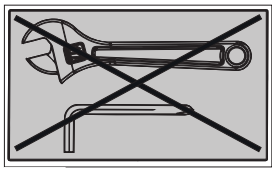
Šrouby ještě zcela neutahujte



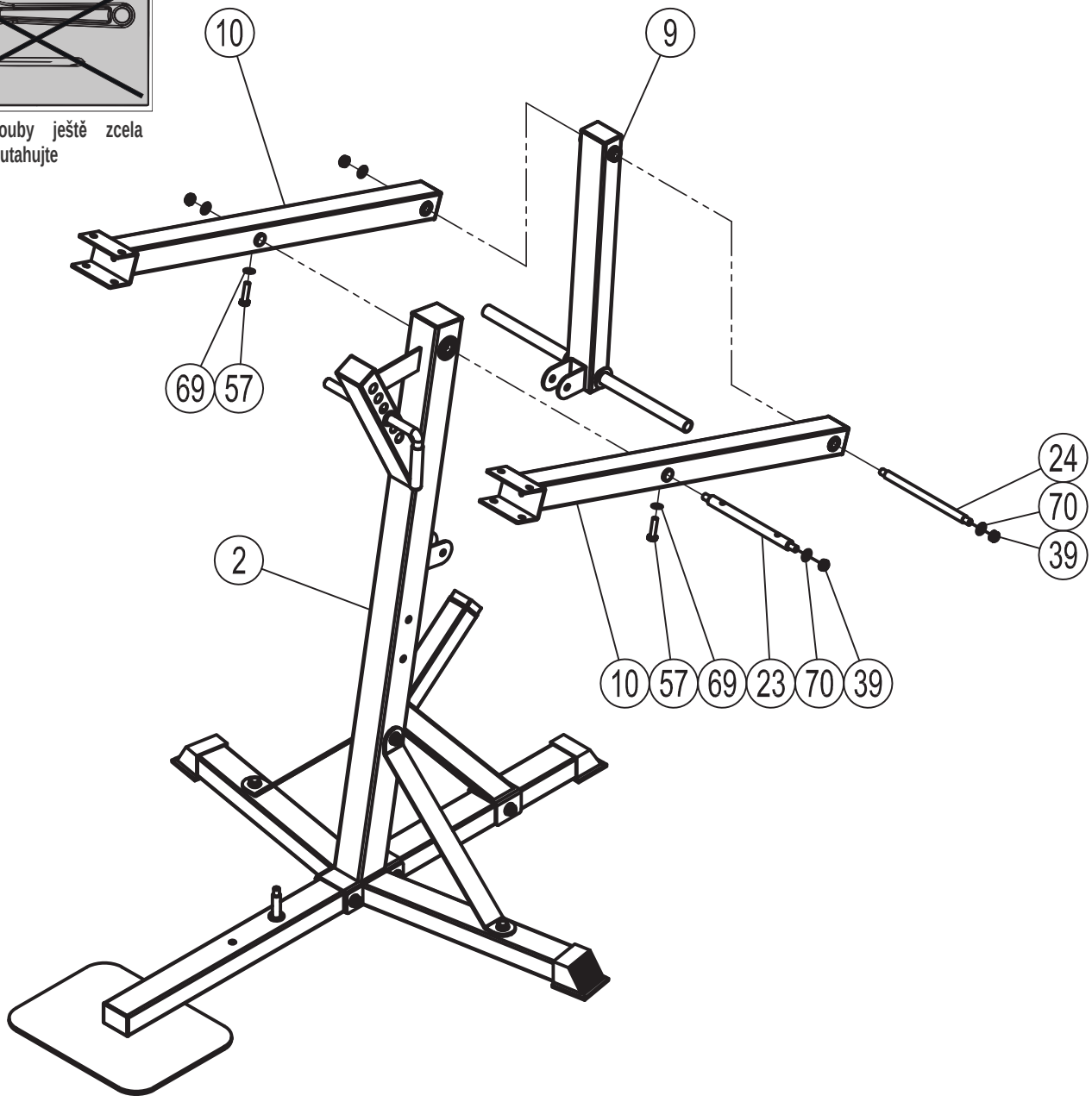
5#		Qty:2	39#		M12	Qty:1
15#		Qty:1	59#		M12*20	Qty:2
			65#		M12*103	Qty:1
			70#		12	Qty:4

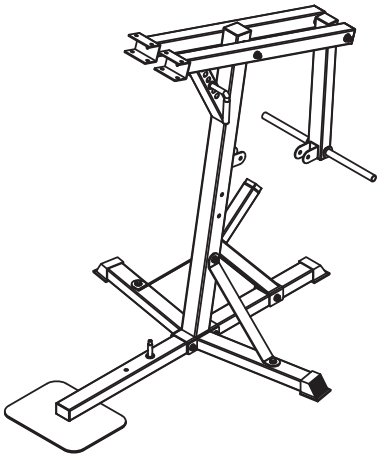
3

Montážní krok



Šrouby ještě zcela neutahujte

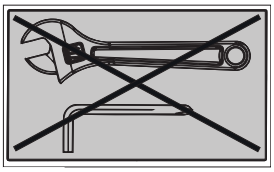




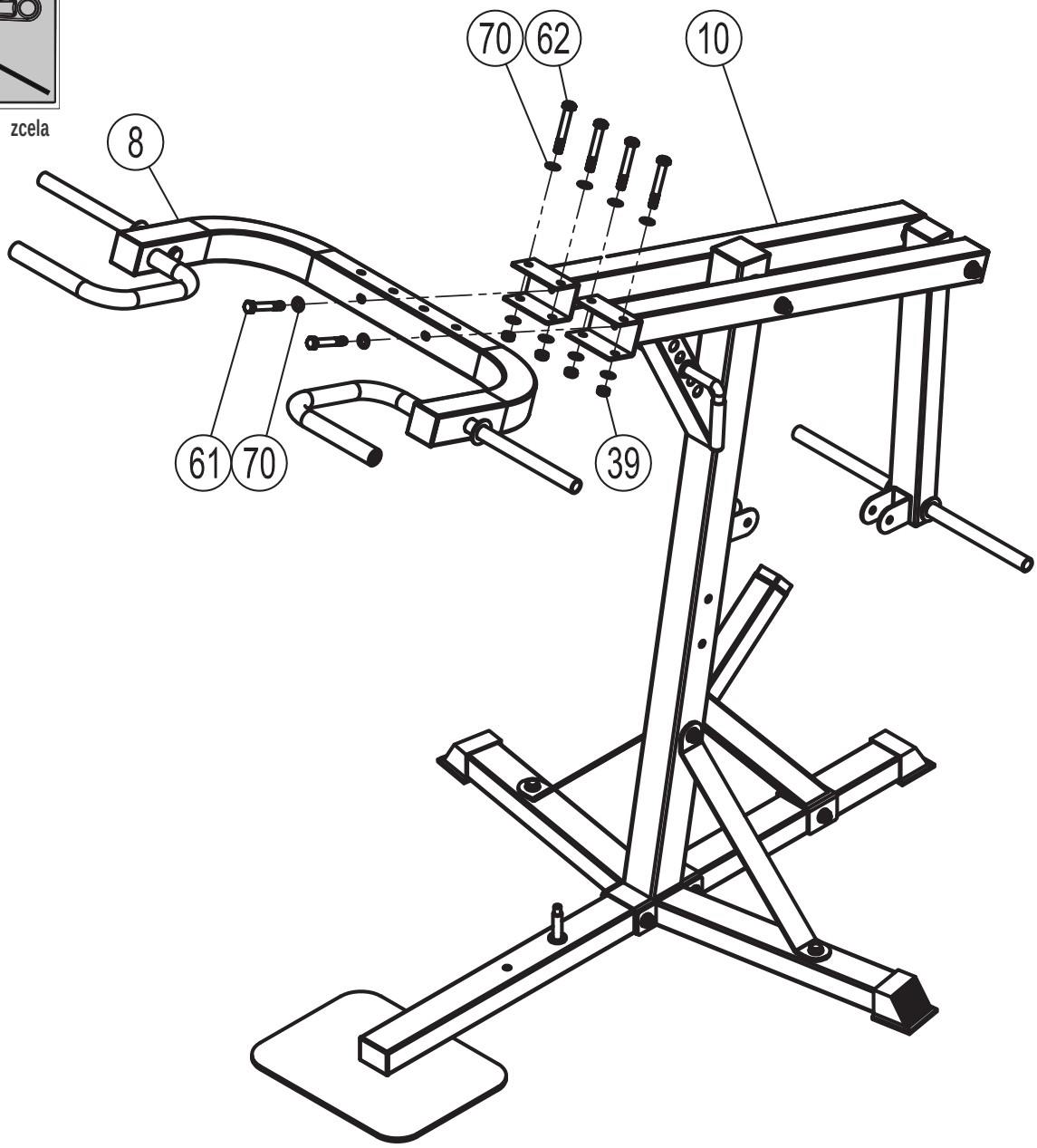
9#		Qty1	39#		M12	Qty:4
10#		Qty:2	57#		M10*40	Qty:2
23#		Qty1	69#		10	Qty:2
24#	252	Qty:1	70#		12	Qty:4

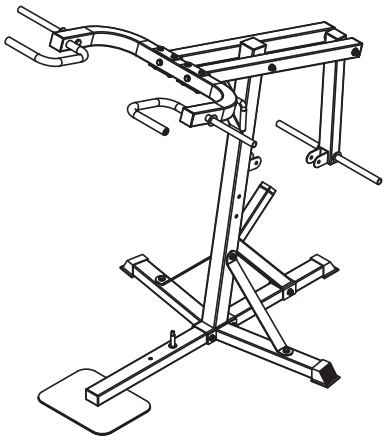
4

Montážní krok



Šrouby ještě zcela neutahujte

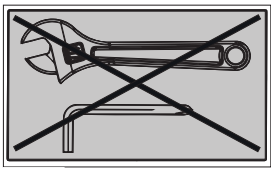




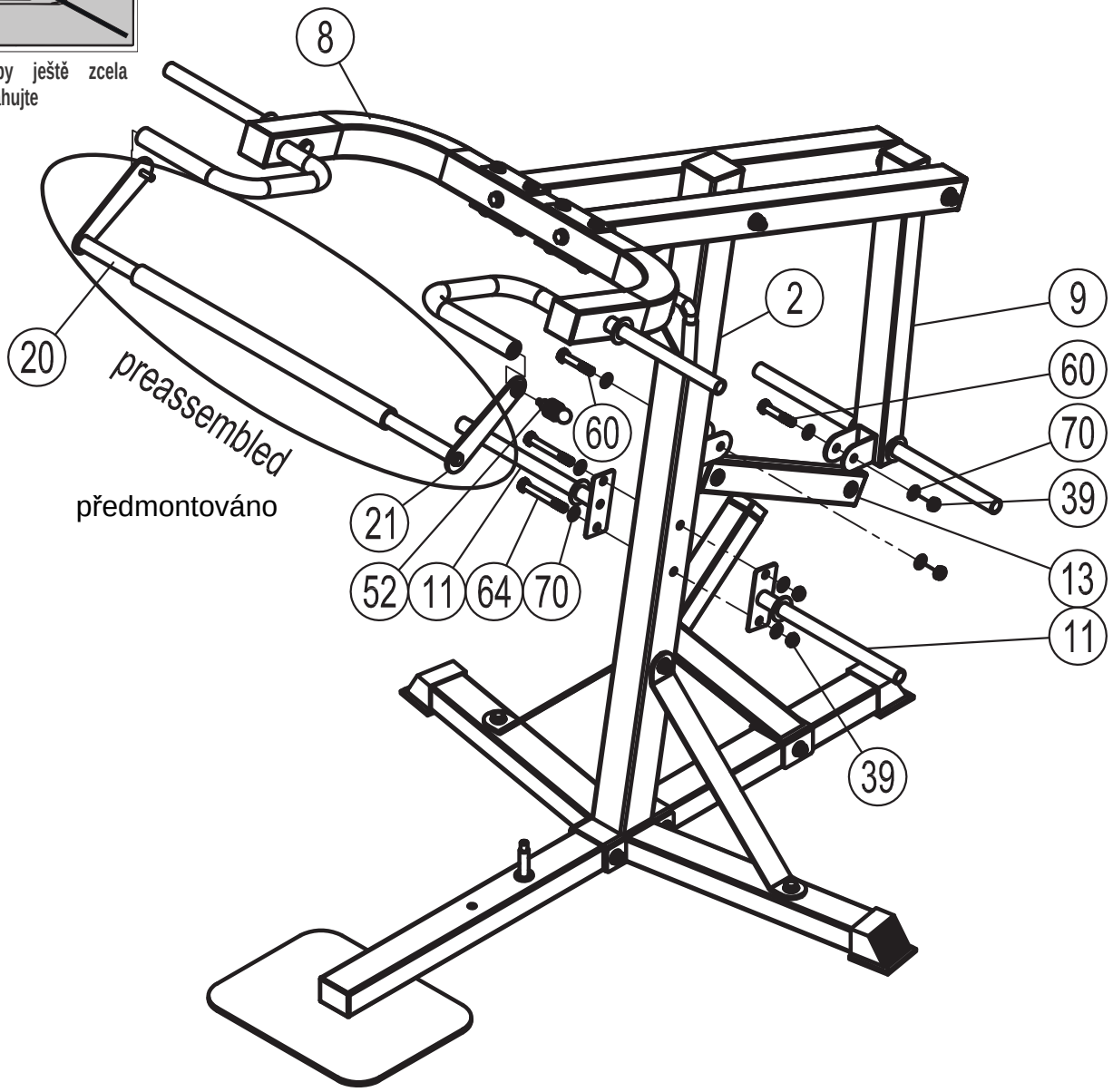
8#		Qty:1	39#		M12	Qty:4
			61#		M12*70	Qty:2
			62#		M12*85	Qty:4
			70#		12	Qty:10

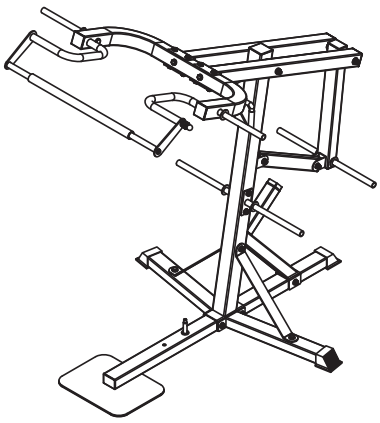
5

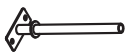
Montážní krok



Šrouby ještě zcela neutahujte

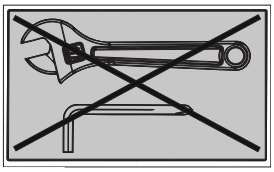




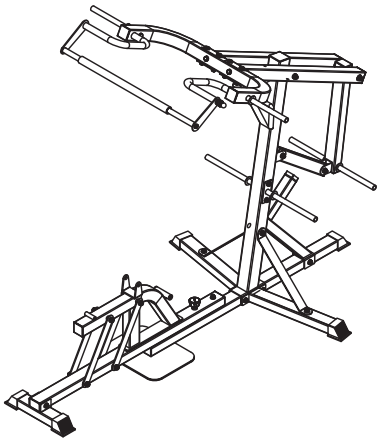
11#		Qty:2	39#		M12	Qty:4
13#		Qty:1	60#		M12*63	Qty:2
20#		Qty:1	64#		M12*100	Qty:2
21#		Qty:1	70#		12	Qty:8

6

Montážní krok



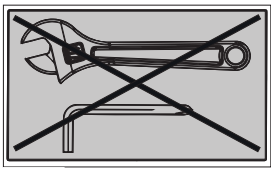
Šrouby ještě zcela neutahujte



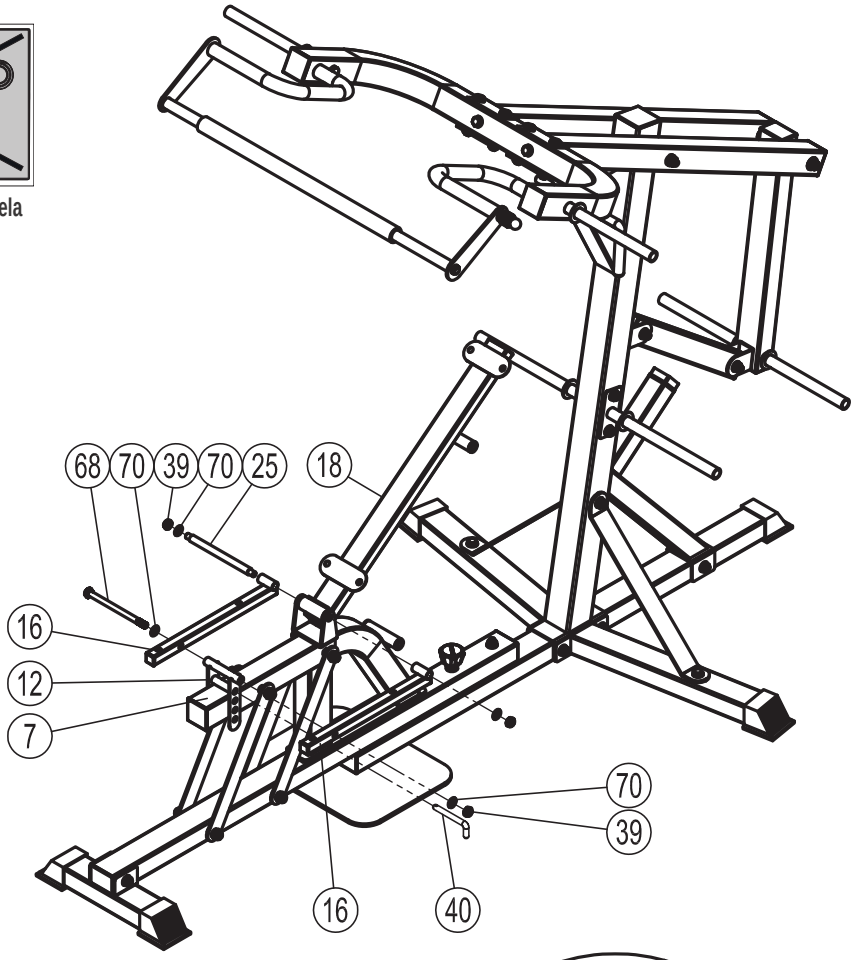
17#		Qty:1	39#		M12	Qty:2
51#		Qty:1	63#		M12*95	Qty:1
26#		Qty:2	70#		12	Qty:2
6#	 preassembled	Qty:1	71#		Big 12	Qty:1

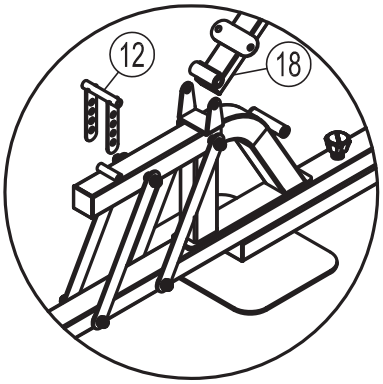
7

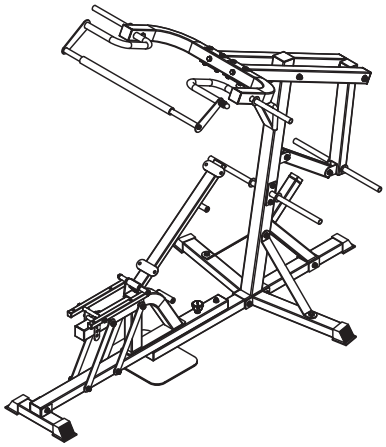
Montážní krok



Šrouby ještě zcela neutahujte



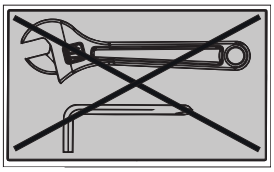




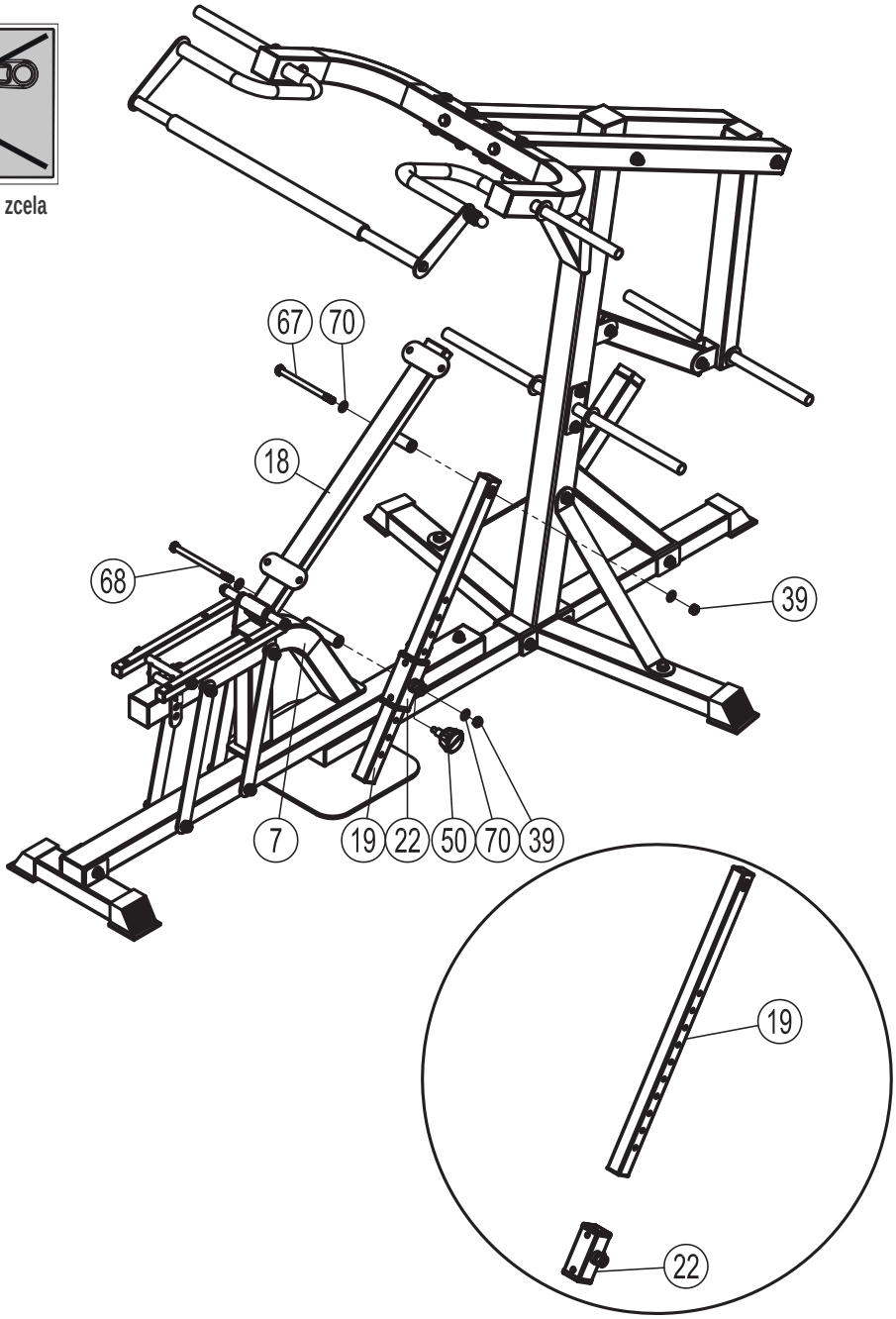
12#		Qty:1	39#		M12	Qty:3
16#		Qty:2	68#		M12*178	Qty:1
18#		Qty:1	70#		12	Qty:4
25#	210	Qty:1				

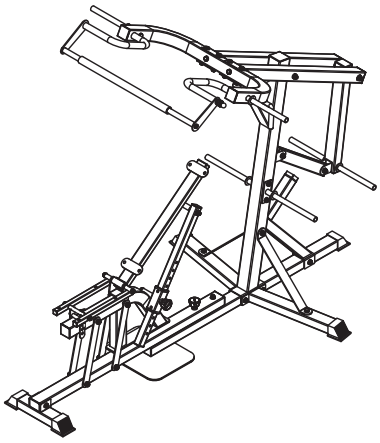
8

Montážní krok



Šrouby ještě zcela neutahujte

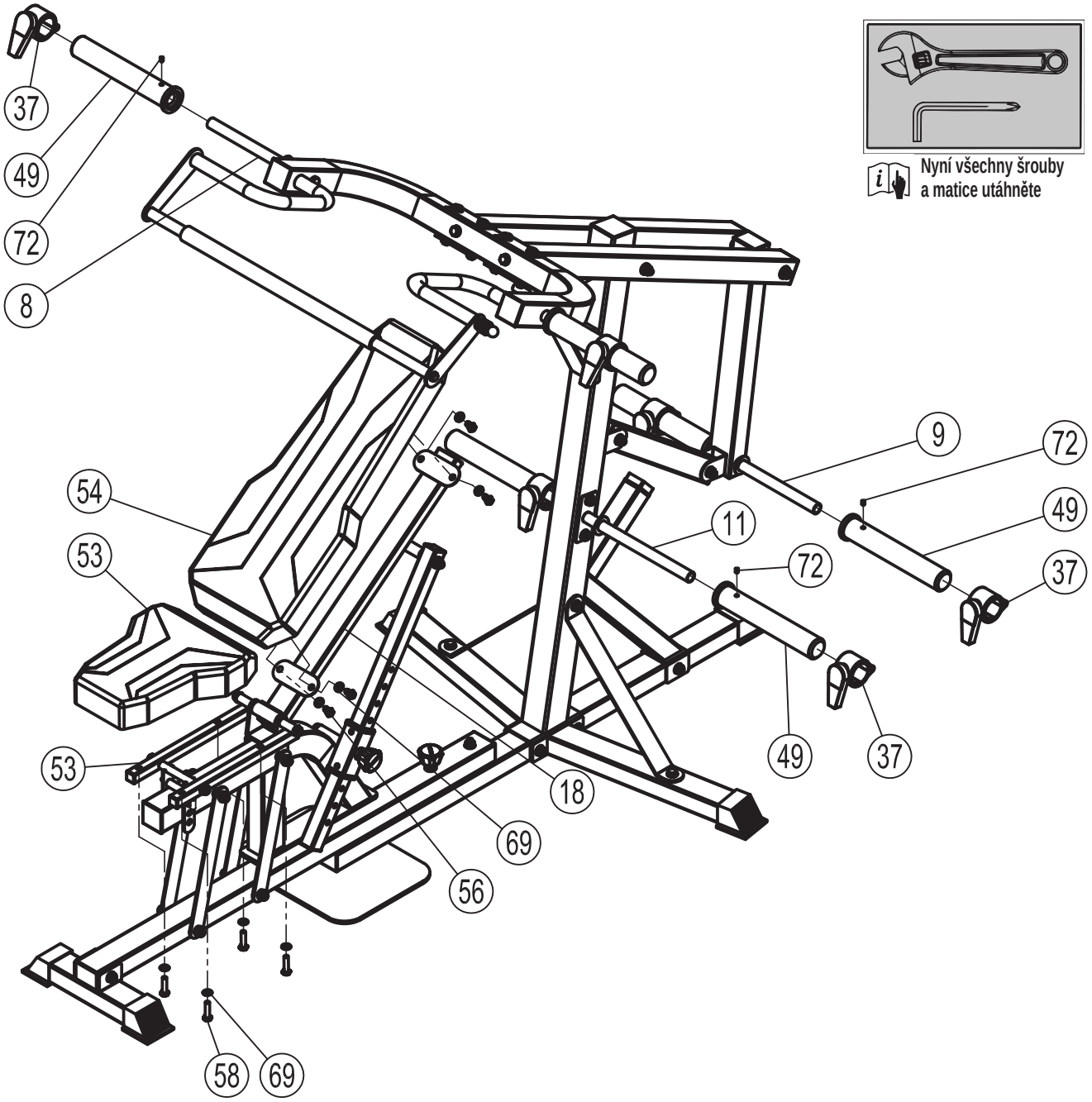


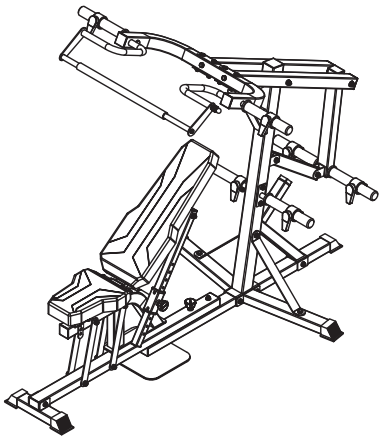


19#		Qty:1	39#		M12	Qty:2
22#		Qty:1	67#		M12*165	Qty:1
50#		Qty:1	68#		M12*178	Qty:1
			70#		12	Qty:4

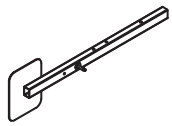
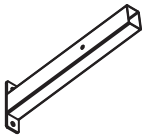
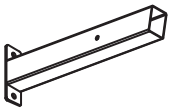
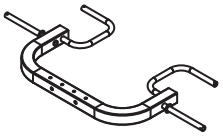
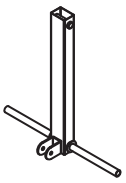
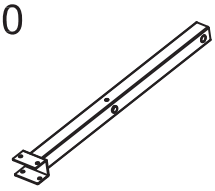
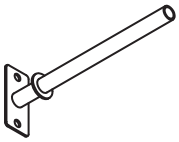
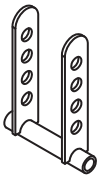
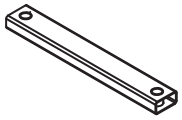
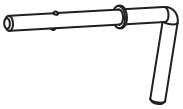
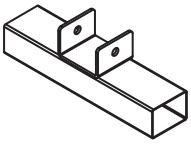
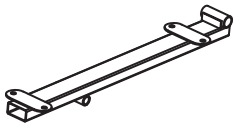
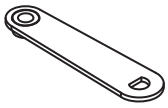
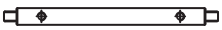
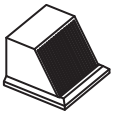
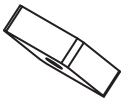
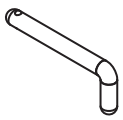
9

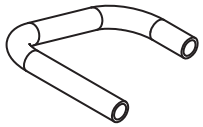
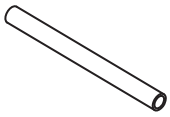
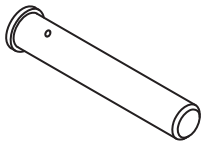
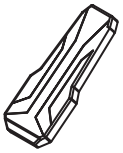
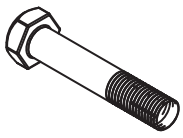
Montážní krok





37#		Qty:6	56#		M10*25	Qty:4
49#		Qty:6	58#		M10*45	Qty:4
53#		Qty:1	69#		10	Qty:8
54#		Qty:1	72#			Qty:6

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

41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 			

Obsah

Začínáme 14
Bezpečnostní upozornění .....,,,,,,,,,,,,,,,,,.....14
Montáž.....15
Matice a šrouby..... 15
Pokyny pro cvičení.....15
Tónování svalů a přibírání na váze..... 15
Posílení svalů a výdrže..... 15
Intenzita tréninku..... 16
Začínáme s posilovacím programem..... 16
Péče a údržba 16
Záruka.....16
Objednávání náhradních dílů.....17
Hmotnost a rozměry.....17

Začínáme

Vítejte ve světě Tunturi Fitness!
Děkujeme za nákup Tunturi zařízení! Tunturi nabízí širokou škálu profesionálních zařízení včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, vesel, vibračních plošin a posilovacích věží. Výrobky Tunturi jsou určeny pro celou rodinu a všechny úrovně fitness zdatnosti. Pro více informací navštivte naši stránku www.tunturi.com

Bezpečnostní upozornění

Toto cvičební zařízení je navrženo pro optimální bezpečnost. Vždy však platí určitá opatření jak trenažér obsluhovat. Před montáží nebo provozem zařízení si přečtěte celý návod. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

1. Udržujte děti a domácí mazlíčky vždy mimo dosah zařízení. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru ve stejné místnosti se zařízením.
   Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
2. Pokud uživatel pociťuje závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě UKONČETE cvičení a NEPRODLENĚ VYHLEDEJTE
3. LÉKAŘE!
   Umístěte trenažér na čistý, rovný povrch. NEPOUŽÍVEJTE zařízení ve vlhkém prostředí nebo venku.

4. Udržujte ruce mimo všechny pohyblivé části.
5. Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste župany nebo jiné oděvy, které by se mohly zachytit do zařízení. Při používání vybavení je také nutná běžecká nebo aerobní obuv.
   Používejte zařízení pouze k tomu, k čemu je určeno používat, jak je popsáno v tomto návodu. Nepoužívejte doplňky k příslušenství jiné než nedoporučené výrobcem.
6. Nepokládejte kolem zařízení žádné ostré předměty.
7. Osoby s postižením by zařízení neměly používat.
8. Před použitím zařízení ke cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
9. Nikdy nepoužívejte zařízení, pokud nefunguje správně.
10. Během cvičení se doporučuje spotter.
11. Toto zařízení je navrženo a určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Varování:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.
Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.
Tunturi nepřebírá žádnou
odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

Uschovejte si tyto pokyny!

Montáž

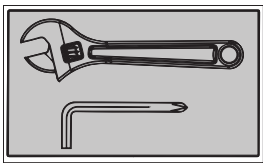
- Nářadí potřebné k sestavení lavice: Dva nastavitelné klíče a imbusové klíče.

POZNÁMKA:

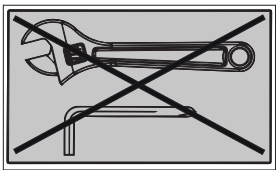
Důrazně se doporučuje, aby toto zařízení montovaly dvě nebo více osob, aby se předešlo možnému zranění.

Zajistěte, aby byly šrouby vloženy skrz čtvercové otvory na součástech, které je třeba sestavit. Podložku připevněte pouze na konec šroubu.
kruhový otvor na součásti, které je třeba sestavit.
- Před utažením šroubů vždy počkejte, až budou všechny šrouby namontovány v trenažéru. Neutahujte každý šroub hned po jeho instalaci

Matice a šrouby



Tento obrázek dává pokyn k utažení šroubů a matic, poté co jste provedli montážní kroky.
Poznámka: Neutahujte žádné komponenty, které jsou určeny k otáčivému pohybu.



Tento obrázek zakazuje utahování šroubů a matic.

Pokyny pro cvičení

Tónování svalů a přibírání na váze

Na rozdíl od aerobního tréninku anaerobní trénink je zaměřen na silové a vytrvalostní cvičení. Díky zvyšování svalové hmoty v těle můžete zaznamenat přibývání na váze. Namáhané svaly mohou tuhnout či způsobovat křeče.
Doporučujeme úpravu jídelníčku a jíst stravu bohatou na maso, ryby a zeleninu. Tohle jídlo Vám pomůže rychle doplnit potřebné živiny po náročném tréninku.

Posílení svalů a výdrže

K dosažení výborných výsledků je důležité dodržovat pravidelný tréninkový program a posilovat svaly celého těla rovnoměrně. Pokud chcete posílit svaly dodržujte následující pravidlo:
Postupně zvyšujte zátěž, ale počet opakování nechejte stejný.
Pokud formujete postavu dodržujte následující pravidlo:
Zátěž postupně snižujte ale zvyšujte počet opakování.
Pokud se při cvičení cítíte dobře a pohodlně, můžete změnit zátěž, počet opakování cviků nebo rychlost vykonání cviku.
Není potřeba měnit všechny 3 možnosti.
Například: Máte nastavenou zátěž 22kg a děláte cvik po 10-ti opakováních během 3 minut. Posilování se Vám bude zdát jednoduché a zvýšíte si zátěž na 27 kg se stejným počtem opakování za stejnou dobu.
Zvedáním velkých zátěží po málo opakováních dosáhnete silných svalů. Pokud chcete posilovat nejen svaly ale také výdrž, doporučujeme vykonávat každý cvik po 15-20 opakování během jedné série.

Tréninková intenzita

Obtížnost tréninku závisí na Vaší počáteční fyzické kondici. Bolest svalů můžete snížit zmenšením zátěže a prováděním méně sérií.
Abyste předešli zranění začínejte s menší zátěží a postupně ji zvyšujte dle zlepšení fyzické kondice.
Bolest svalů je běžným jevem při začátcích posilování, později si svaly zvyknou a bolest ustoupí. Pokud bolest přetrvává změňte tréninkový program.

Začínáme s posilovacím programem

Zahřátí
Než začnete cvičit, je důležité začít protahovacími cviky a lehkým cvičením 5-10 minut. Tělo se připraví na posilovací cvičení a zvýší činnost oběhové soustavy, tělesnou teplotu a objem kyslíku proudící ke svalům.

Cvičení
Mějte na paměti, že bolest není žádoucí a pokud bolest přetrvává, je možné, že jste zraněni.

Zklidnění
Po tréninku je důležitá fáze zklidnění, provádějte pomalé protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Všechna protažení provádějte pouze tak, jak je Vám příjemné. Svaly se musí uvolnit.
K silovému anaerobnímu tréninku je doporučováno 2-3x týdně provádět také aerobní cvičení.

Pitný režim
Aby tělo správně fungovalo, musí být dostatečně hydratováno. Pokud posilujete, zvyšte příjem tekutin. Vaše tělo potřebuje vodu pro ochlazování a pocení. Voda, která je takto vyloučena z těla musí být nahrazena.

Odpočinkový den
I když se vám to možná bude zdát zvláštní, je důležité zavést odpočinkový den alespoň jednou týdně, protože dává tělu šanci, aby se samo regenerovalo. Nepřetržité posilování svalů povede k nadměrnému tréninku, který z dlouhodobého hlediska nebude přínosem.

Péče a údržba

1. Pravidelně mažte pohyblivé části WD-40 olejem.
2. Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
3. Zařízení lze čistit vlhkem hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
4. Pravidelně kontrolujte zařízení, zda nejeví známky poškození nebo opotřebení.
5. Okamžitě vyměňte jakékoli vadné součásti a/nebo udržujte zařízení mimo provoz až do opravy.
6. Zanedbání pravidelné kontroly může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

Záruka

Výrobce:
Tunturi New Fitness BV Purmerweg 1
1311 XE Almere Nizozemsko

Objednávání náhradních dílů

Náhradní díly lze objednat kontaktováním našeho zákaznického servisu.

E mail: fitnestore@fitnestore.cz

Při objednávání náhradních dílů uveďte následující informace,

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

Další kontaktní informace nebo uživatelské příručky v jiných jazycích naleznete na našich webových stránkách.

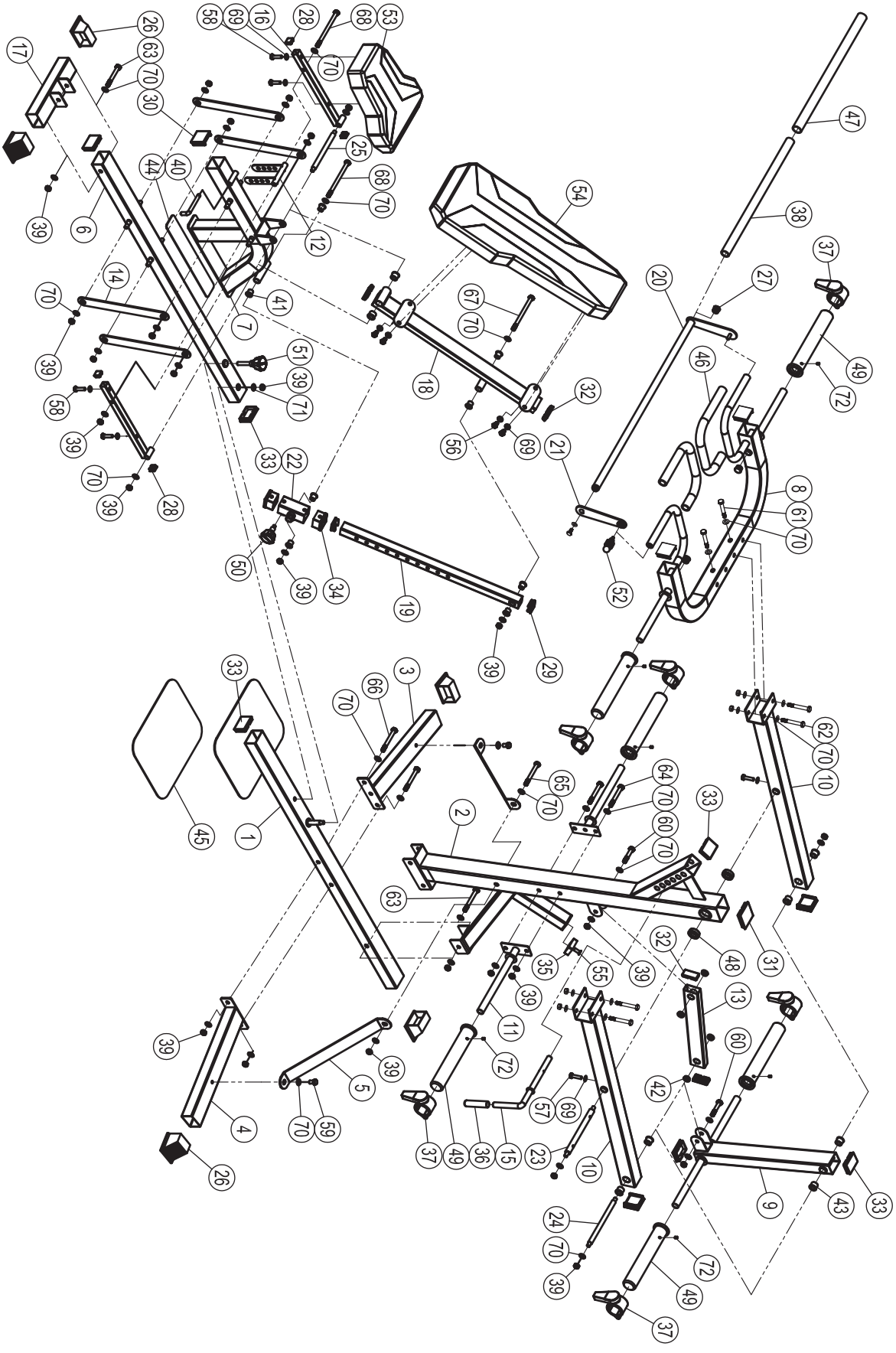
Hmotnost a rozměry

1. Maximální hmotnost uživatele: 150 kg
2. Smontovaný rozměr: 1644 x 1140 x 1823 cm.

Kusovník

Č.	Popis	Rozměr	Ks
1	Base Frame		1
2	Vertical Frame		1
3	Left Base Frame		1
4	Right Base Frame		1
5	Vertical Frame Diagonal Support		2
6	Main Base		1
7	Seat Main Frame		1
8	Lever Arm		1
9	Weight Post Frame		1
10	Lever Support Tube		2
11	Weight Storage Post		2
12	Seat Adjustment		1
13	Linkage Tube		4
14	Seat Linkage Plate		4
15	Lock Pin		1
16	Seat Support		2
17	Front Stabilizer		1
18	Backrest Support		1
19	Backrest Adjustment Frame		1
20	Pull Bar		1
21	Connection Plate		1
22	Sliding Block		1
23	Double Head Screw	Ø20*260	1
24	Double Head Screw	Ø16*252	1
25	Double Head Screw	Ø16*210	1
26	Square End Cap		5
27	Round Plug	Ø25	3
28	Square Plug	25*25	4
29	Square Plug	38*38	2
30	Square Plug	60*60	5
31	Square Plug	75*75	1
32	Rectangular Plug	60*30	4
33	Rectangular Plug	70*50	6
34	Square Bushing		2
35	Square Buffer		1
36	Handle Grip		1
37	Nylon Locking		6
38	PVC Tube		1
39	Lock Nut	M12	31
40	L-Shaped Pin		1
41	Metal Bushing	Ø25*Ø12*20	8
42	Metal Bushing	Ø25*Ø12*8	4
43	Metal Bushing	Ø25*Ø16*20	8
44	Rubber Pad		1
45	Rubber Pad		1
46	Foam Roller	Ø23*4*540	2
47	Foam Roller	Ø30*3*600	1
48	Bearing 6004		2
49	Olympic Sleeve		6
50	Pull Pin		1
51	Long Pull Pin		1
52	Ball Head Pull Pin		1
53	Seat Cushion		1
54	Backrest Cushion		1
55	Cross Recessed Head Screw	M10*20	1
56	Hex Bolt	M10*25	5
57	Hex Bolt	M10*40	2
58	Hex Bolt	M10*45	4
59	Hex Bolt	M12*20	2
60	Hex Bolt	M12*63	2
61	Hex Bolt	M12*70	2
62	Hex Bolt	M12*85	4
63	Hex Bolt	M12*95	2
64	Hex Bolt	M12*100	2
65	Hex Bolt	M12*103	1
66	Hex Bolt	M12*105	2
67	Hex Bolt	M12*165	1
68	Hex Bolt	M12*178	2
69	Washer	Ø10	11
70	Washer	Ø12	50
71	Big Washer	Ø12	1
72	Cone End Locking Screw		6

Rozložený nákres





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