TUNTURI®

Posilovací lavice TUNTURI UB 60 Utility Bench
Návod k obsluze

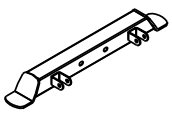
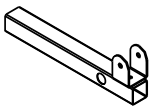
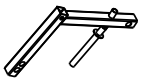
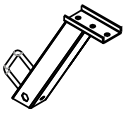
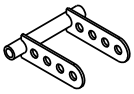
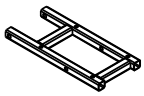
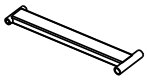
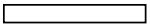
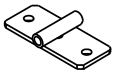
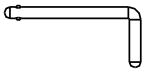
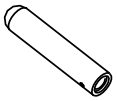
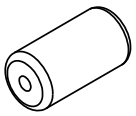
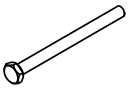
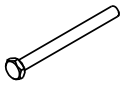
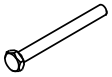
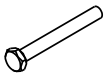


www.tunturi.com

Důležité

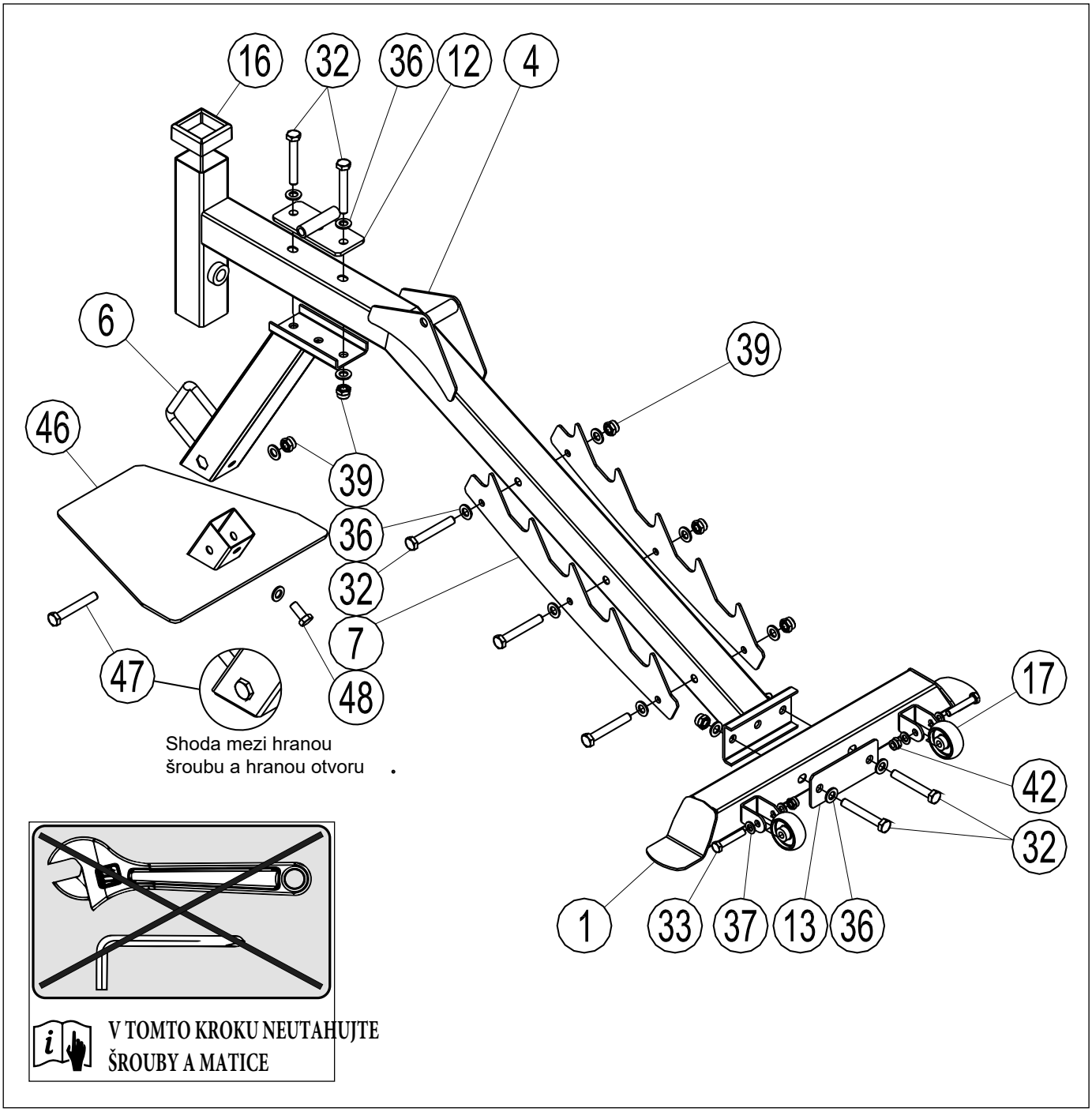
- Před sestavením tohoto produktu si přečtěte návod k obsluze.

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 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 
41	42	43	44	45
46	47	48		

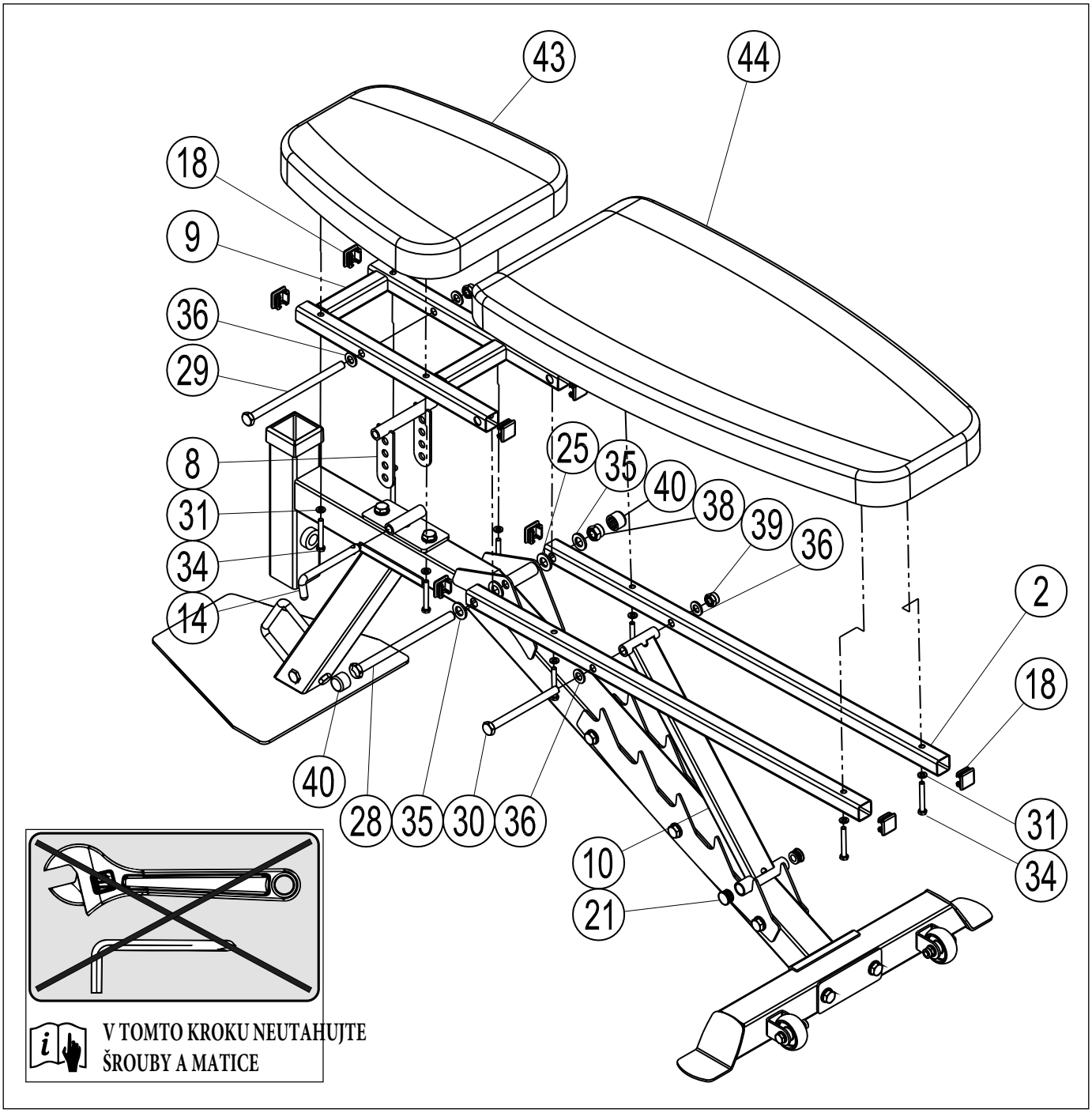
TUNTURI®

A #1



13#		Qty:1	1#		Qty:1	32#		M10*70	Qty:7
46#		Qty:1	4#		Qty:1	36#		10	Qty:15
			6#		Qty:1	39#		M10	Qty:7
			7#		Qty:2	47#		M10*60	Qty:1
			12#		Qty:1	48#		M10*20	Qty:1

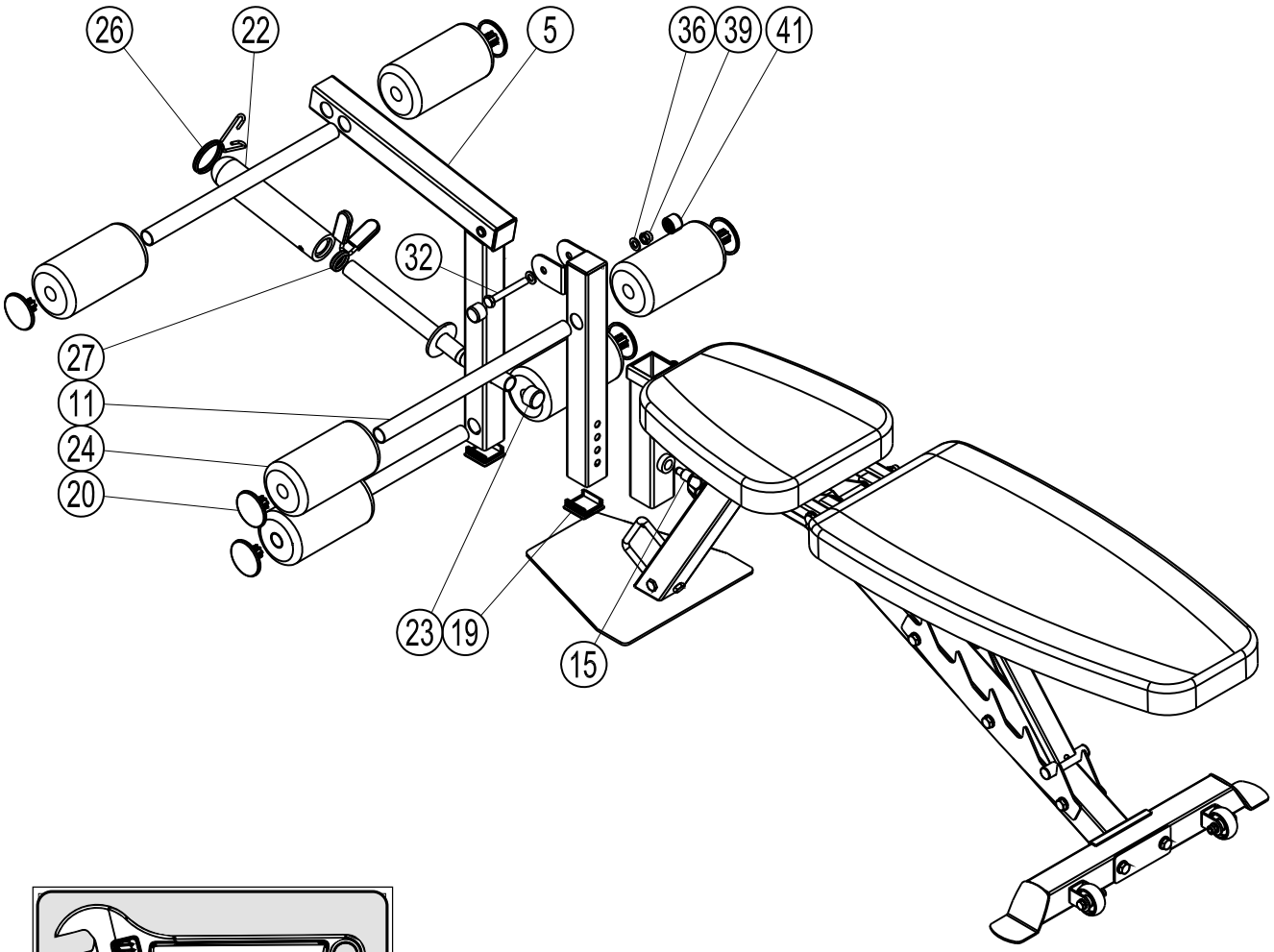
A #2

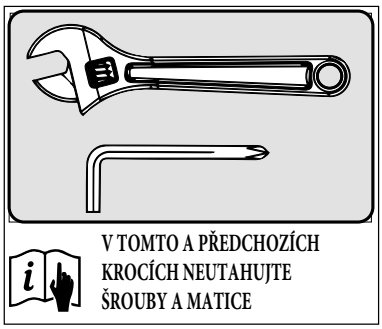


2#		Qty:2	25#		12	Qty:2	36#		10	Qty:4
8#		Qty:1	28#		M12*178	Qty:1	38#		M12	Qty:1
9#		Qty1	29#		M10*175	Qty:1	39#		M10	Qty:2
10#		Qty:1	30#		M10*125	Qty:1	40#		12	Qty:2
14#		Qty:1	31#		6	Qty:8				
43#		Qty:1	34#		M6*45	Qty:8				
44#		Qty:1	35#		12	Qty:2				

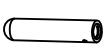
TUNTURI®

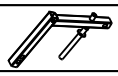
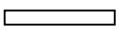
A #3





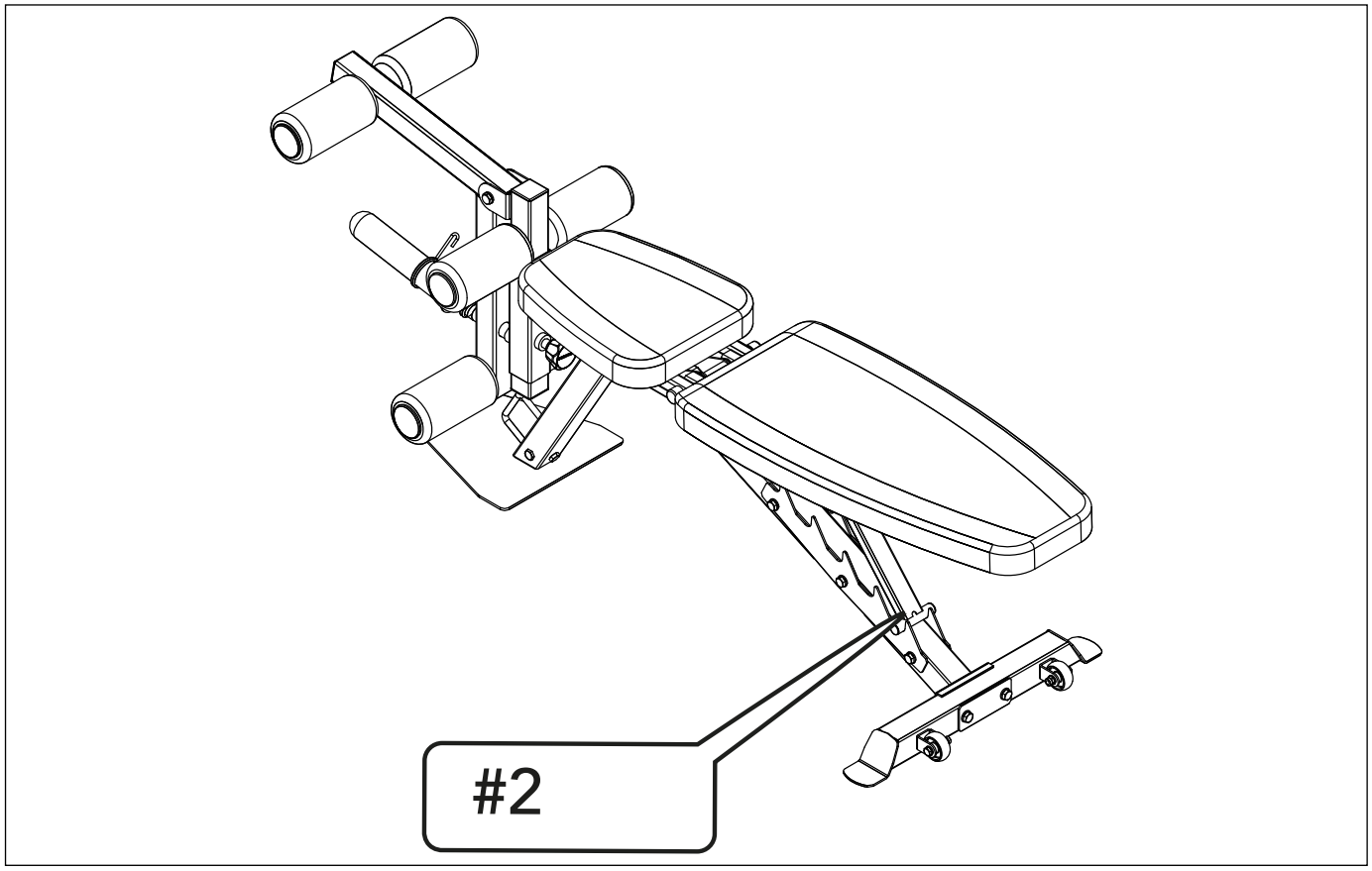
V TOMTO A PŘEDCHOZÍCH KROCÍCH NEUTAHUJTE ŠROUBY A MATICE

22#		Qty:1
23#		Qty:1
24#		Qty:6
26#		Qty:1
27#		Qty:1

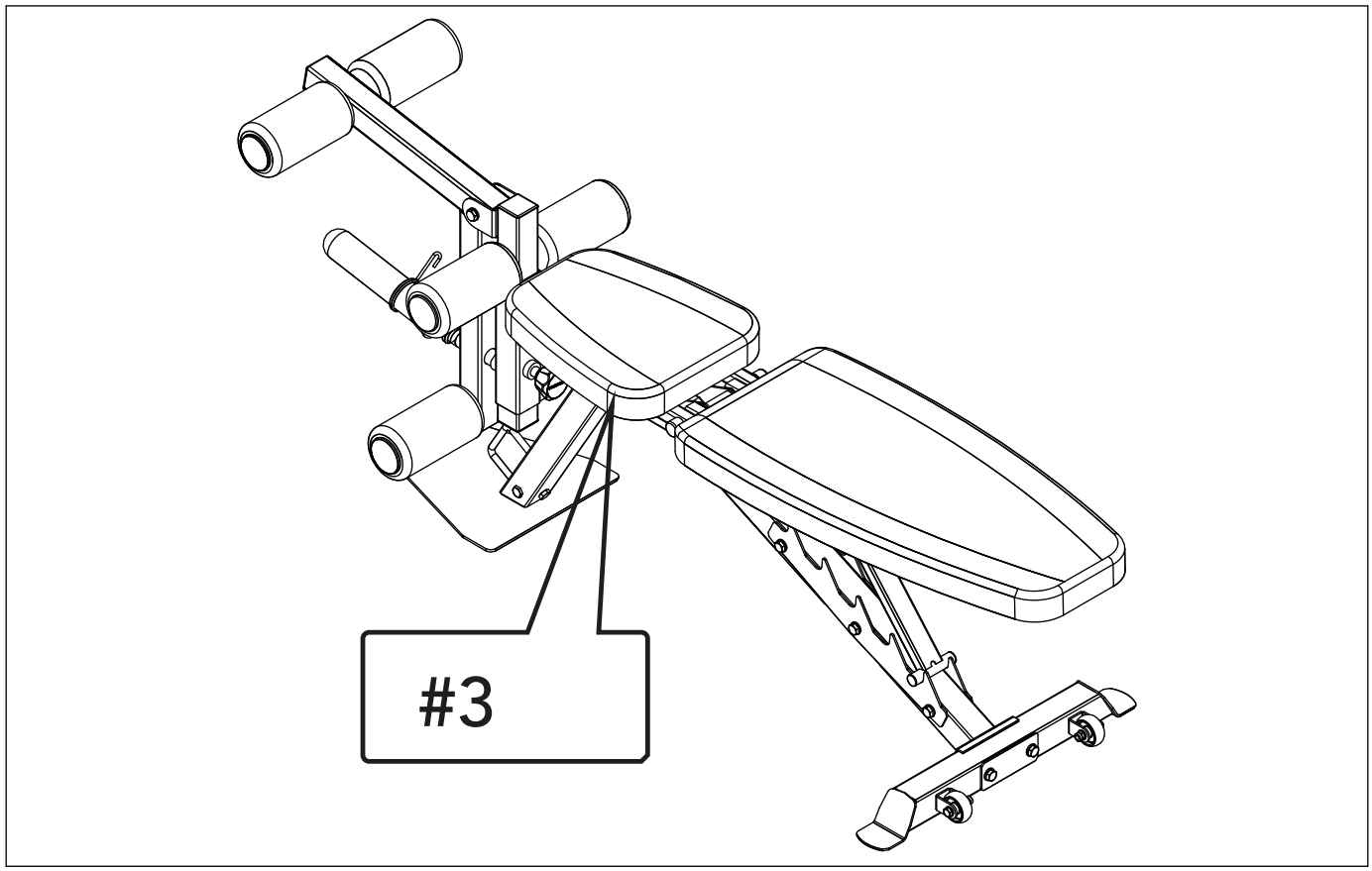
3#		Qty:1
5#		Qty:1
11#		Qty:3
15#		Qty:1
20#		Qty:6

32#		M10*70	Qty:1
36#		10	Qty:2
39#		M10	Qty:1
41#		10	Qty:2

#2

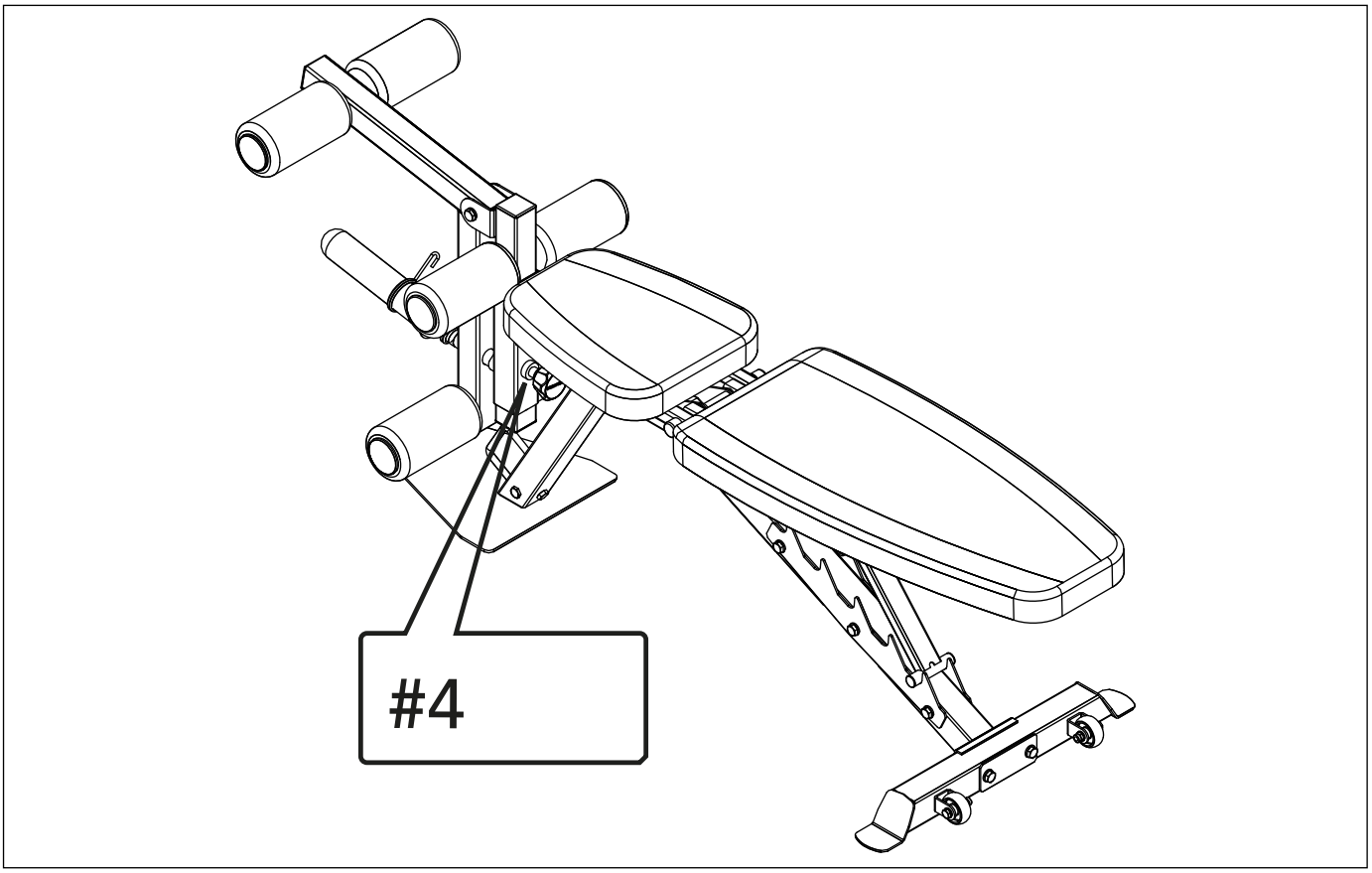


#3

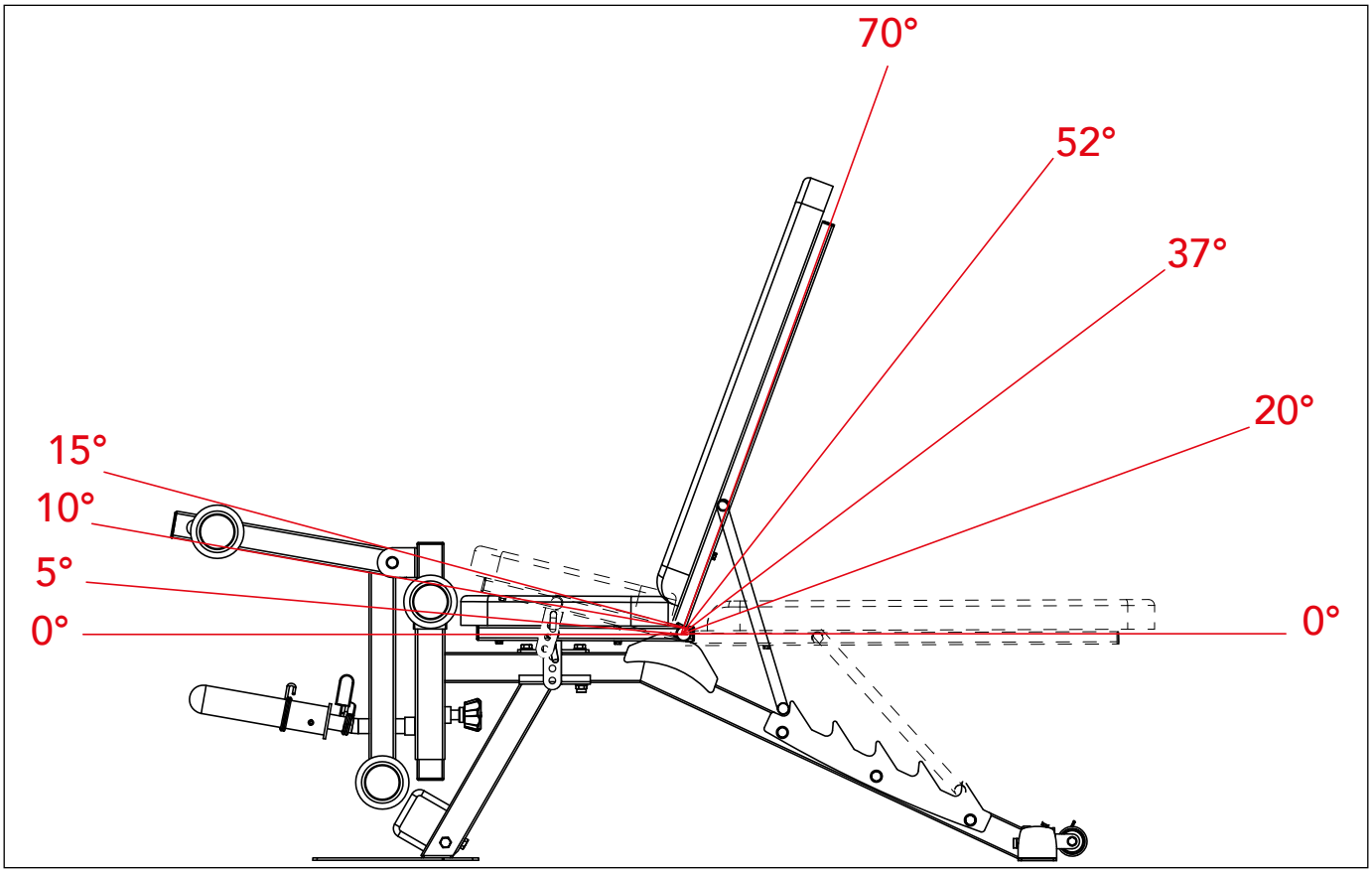


TUNTURI®

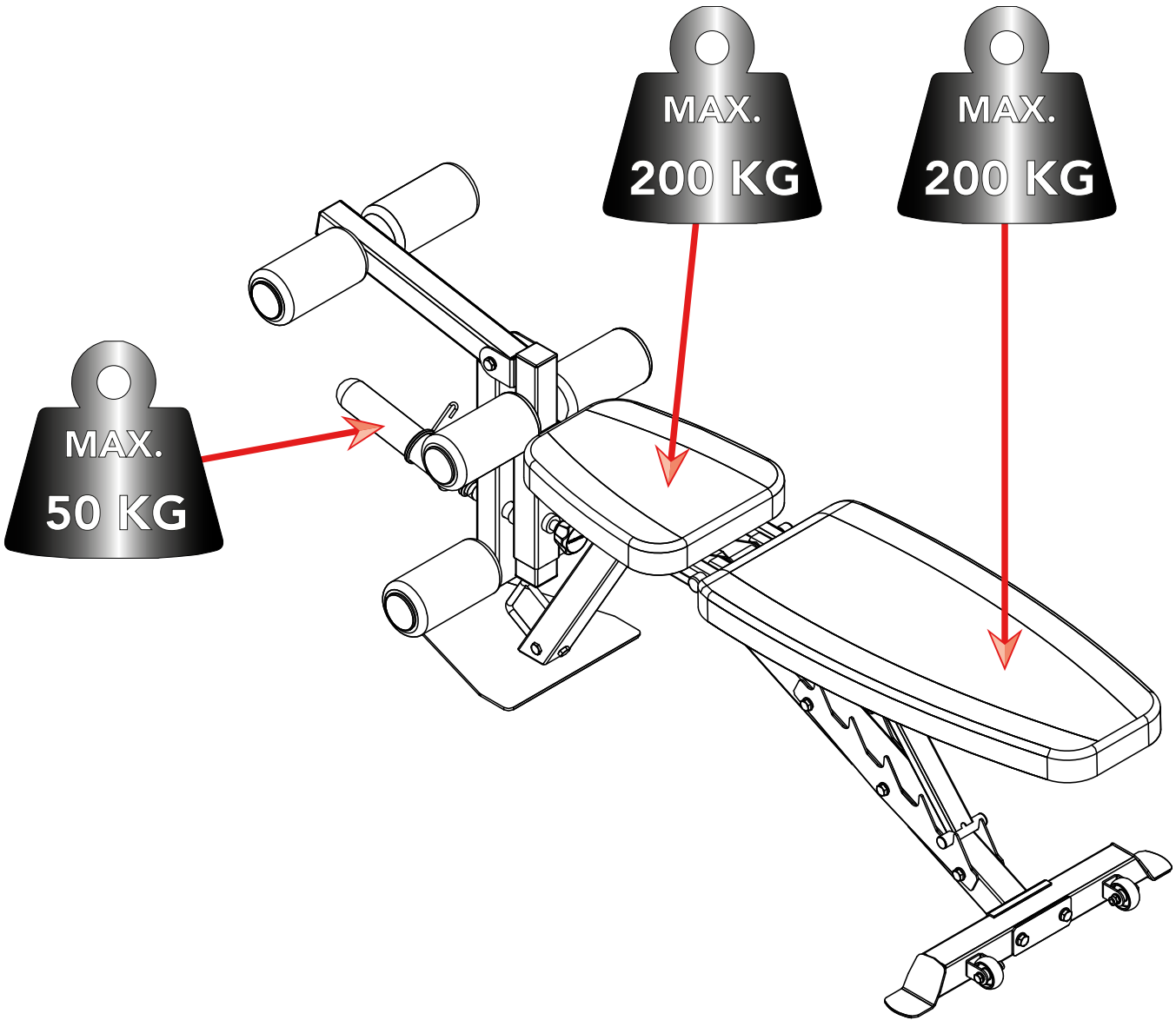
#4



#2 & #3



W #1



KG	Libry
250	550

TUNTURI®

Rejstřík

Úvod..... 9
Důležité bezpečnostní upozornění..... 9
Důležité montážní informace..... 9
Montáž..... 9
Upevnění šroubů a matic 10
Použití..... ... 10
Použití zátěže.....10
Nastavení sklonu opěrky..... 10
Nastavení vertikální polohy sedla 10
Poloha pro přední tlak.....10
Pokyny pro cvičení.... 10
Budování svalů a přibírání na váze..... 10
Svalová síla a vytrvalost..... 10
Intenzita tréninku. 10
Zahájení silového programu 10
Péče a údržba..... 11
Dodatečné informace.....11
Omezená záruka.... 11
Závady.....11
Hmotnostní kapacita a rozměry..... 11
Zřeknutí se odpovědnosti..... 11

Úvod

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení zařízení značky Tunturi.
Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních posilovacích stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň zdatnosti. Pro více informací navštivte naše webové stránky www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní upozornění
Návod k obsluze je důležitou součástí vašeho tréninkového vybavení: přečtěte si všechny pokyny v návodu, než začnete posilovací lavici používat. Vždy je třeba dodržovat následující opatření:

Důležité bezpečnostní upozornění

Posilovací lavice je vyrobena pro maximální bezpečnost při tréninku Vždy je však třeba dodržovat určitá opatření. Před montáží nebo provozem zařízení si přečtěte celý návod. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

- Děti a domácí zvířata vždy udržujte mimo dosah zařízení. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru ve stejné místnosti se zařízením.
- Zařízení by měla ve stejný čas používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud uživatel pociťuje závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte lékaře.
- Umístěte lavici na čistý, rovný povrch. NEPOUŽÍVEJTE ji v blízkosti vody nebo venku.
- Udržujte ruce mimo dosah všech pohyblivých částí.
- Na cvičení vždy noste vhodné oblečení. Nenoste volné oděvy, které by se mohly zachytit v zařízení. Důležitá je sportovní obuv.
- Používejte zařízení pouze k účelu, ke kterému je určeno, jak je popsáno v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- V blízkosti zařízení nepokládejte žádné ostré předměty.
- Zařízení není vhodné pro osoby s postižením.
- Před použitím zařízení se vždy protáhněte, abyste se řádně zahřáli.
- Nikdy zařízení nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
- Zařízení je navrženo a určeno pouze pro domácí použití, nikoli pro komerční účely.

Varování:
Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy.
Před použitím jakéhokoli zařízení si přečtěte všechny pokyny.
Tunturi New fitness nenese odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

Tyto pokyny uschovejte!

Důležité montážní informace

Nářadí potřebné k sestavení lavice: dva nastavitelné klíče.

POZNÁMKA
- K montáži je doporučena pomoc další osoby, aby nedošlo ke zranění.

- Zajistěte, aby byly přepravní šrouby vloženy skrz hranaté otvory na součástech, které je třeba sestavit. Podložku připevněte pouze na konec přepravního šroubu.
- Použijte šrouby s vnitřním šestihranem nebo šestihranné šrouby vložené skrz kulatý otvor na součásti, které je třeba sestavit.
- Před utažením šroubů vždy počkejte, až budou všechny šrouby namontovány na lavici Šouby hned po jejich instalaci neutahujte.

Montáž

(Obr. A)

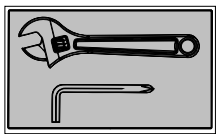
⚠ VAROVÁNÍ
- Sestavte lavici v daném pořadí.
- Lavici přenášejte alespoň ve dvou osobách.

⚠ POZOR
- Umístěte zařízení na pevný a rovný povrch.
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechejte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správný postup montáže zařízení naleznete na obrázcích.

POZNÁMKA

- Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje pro budoucí servisní účely.

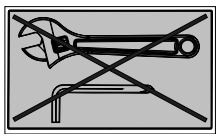
Upevnění šroubů a matic



Po sestavení všech součástí v aktuálních a předchozích krocích bezpečně utáhněte všechny matice a šrouby.

POZNÁMKA

- Neutahujte příliš pevně žádnou součást s funkcí otáčení.
- Ujistěte se, že se všechny otočné části mohou volně pohybovat.



V tomto kroku neutahujte matice a šrouby.

Použití

Použití zátěže

- Při používání závaží se ujistěte, že používáte dostatečné zajišťovací podpěry k zajištění závaží vždy před použitím.
- Nikdy nepřekračujte maximální nosnost.

Nastavení sklonu opěrky

(Obr. #2)

- Opěrku lehce nakloňte o a vyklopte nastavovací tyč z ozubených desek.
- Posuňte opěrku do požadované polohy.
- Umístěte seřizovací tyč do ozubených desek, abyste ji zajistili.

Nastavení vertikální polohy sedla

(Obr. #3)

- Zatáhněte za aretační šroub.
- Posuňte sedlo do požadované polohy.
- Uvolněte aretační šroub.

Poloha pro přední tlak

(Obr. #4)

- Zatáhněte za aretační šroub.
- Posuňte zařízení pro tlaky do požadované polohy.
- Uvolněte aretační šroub.

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 tvorbě svalové hmoty může dojít k postupnému nárůstu hmotnosti.

Můžete upravit váš jídelníček tak, aby zahrnoval potraviny, jako je maso, ryby a zelenina.
Tyto potraviny pomáhají svalům zotavit se a doplnit důležité živiny po namáhavém tréninku.

Svalová síla a vytrvalost

Pro dosažení co nejefektivnějšího cvičení je důležité vyvinout cvičební program, který vám umožní vyrovnaně pracovat se všemi hlavními svalovými skupinami.
Pro zvýšení svalové síly dodržuj tento postup:
Zvýšení odporu a udržení počtu opakování cviku má za následek zvýšení svalové síly.
Chcete-li zpevnit své tělo, dodržujte zásadu snížení odporu plus zvýšení počtu opakování cvičení vede ke zvýšení tělesného tonusu.
Jakmile se budete při cvičení cítit pohodlně, můžete změnit nastavení odporu, počet opakování nebo rychlost, jakou cvik provádíte. Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že trénujete na 10 kg a cvik provádíte 10x za 3 minuty. Když to bude příliš snadné, můžete se rozhodnout zvýšit zátěž na 12 kg pro stejný počet opakování za stejnou dobu. Zvedání těžších závaží méněkrát rozvíjí především svalovou sílu. Pro získání svalové síly i vytrvalosti se doporučuje provádět každé cvičení na 15 až 20 opakování v sérii.

Intenzita tréninku

Intenzita tréninku závisí na vaší celkové úrovni kondice. Bolest, kterou jste zažili, lze zmírnit snížením zátěže svalů a provedením menšího počtu sérií. Abyste se vyhnuli zranění, měli byste postupně zapracovat na cvičebním programu a nastavit zátěž podle své individuální kondice. Zátěž by se měla zvyšovat se zvyšující se úrovní vaší kondice.
Bolest svalů je běžná, zvláště když poprvé začínáte cvičit. Pokud vás bolest provází po dlouhou dobu, je vhodné změnit váš program. Postupněsi váš svalový systém zvykne na stres a zátěž, která je na něj kladena.

Zahájení silového programu

Zahřátí

Pro zahájení silového tréninku je důležité se protáhnout a provádět lehké cvičení po dobu 5 až 10 minut, abyste tělo připravili na namáhavější cvičení zvýšením krevního oběhu, zvýšením tělesné teploty a zvýšením okysličení svalů.

Cvičení

Při každém tréninku mějte na paměti, že bolest svalů, která trvá dlouhou dobu, není v pořádku a může signalizovat zranění.

Zklidnění

Na konci každého tréninku provádějte pomalé protahovací cviky po dobu 5 až 10 minut. Tato fáze uklidní vaše svaly po tréninku.

Pro zajištění komplexního tréninku je doporučeno proložit silový trénink 2 až 3 dny aerobního cvičení.

TUNTURI®

Pití vody
Pro správné fungování těla je důležitá dostatečná hydratace. Pokud cvičíte, měli byste zvýšit příjem tekutin. Voda, kterou přijmete, opustí váš organismus pocením. Pot ochlazuje vaše tělo během cvičení. Voda, kterou cvičením ztratíte, musí být nahrazena, aby se svaly mohly zregenerovat.

Odpočinkový den
Odpočinout si alespoň jednou týdně je důležité pro zotavení těla. Nepřetržité posilování svalů z dlouhodobého hlediska není přínosné.

Péče a údržba

- Pravidelně mažte pohyblivé části přípravkem WD-40 nebo lehkým olejem.
- Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
- Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte zařízení, zda nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Okamžitě vyměňte jakékoli vadné součásti a/nebo udržujte zařízení mimo provoz až do opravy.
- Zanedbání pravidelné kontroly může ovlivnit bezpečnost zařízení.

Dodatečné informace

Likvidace obalů
Vládní směrnice požadují snižování množství odpadního materiálu likvidovaného na skládkách. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních střediscích.

Likvidace na konci životnosti
My v Tunturi doufáme, že s posilovací lavicí strávíte mnoho příjemných chvil. Přijde však čas, kdy lavice dosloužíí. Podle „Evropské legislativy WEEE jste odpovědní za správnou likvidaci zařízení do veřejného sběrného zařízení.

Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness zaručuje, že lavice bude bez závad po stránce zpracování a použitých materiálů za normálních podmínek používání a servisu po dobu dvou let na rámu a jednoho roku na všechny ostatní díly a komponenty od data nákupu. Tato záruka se vztahuje pouze na prvního kupujícího. Povinnost Tunturi New Fitness podle této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů.

Jakékoliv vrácení musí být předem autorizováno společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádný produkt nebo poškození produktu způsobené poškozením při přepravě, nesprávným nebo abnormálním použitím, vlastními opravami kupujícího nebo použitými produkty.

Společnost Tunturi New Fitness 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.

Vaše zákonná práva nejsou dotčena.

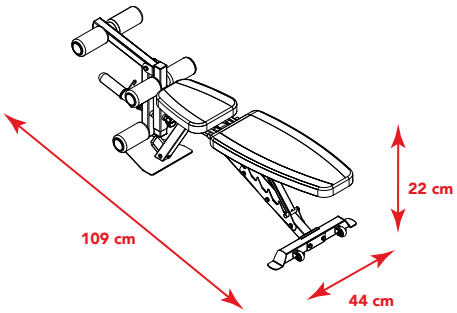
Závady

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů bude stačit vyměnit vadný díl.
- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

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

Hmotnostní kapacita a rozměry

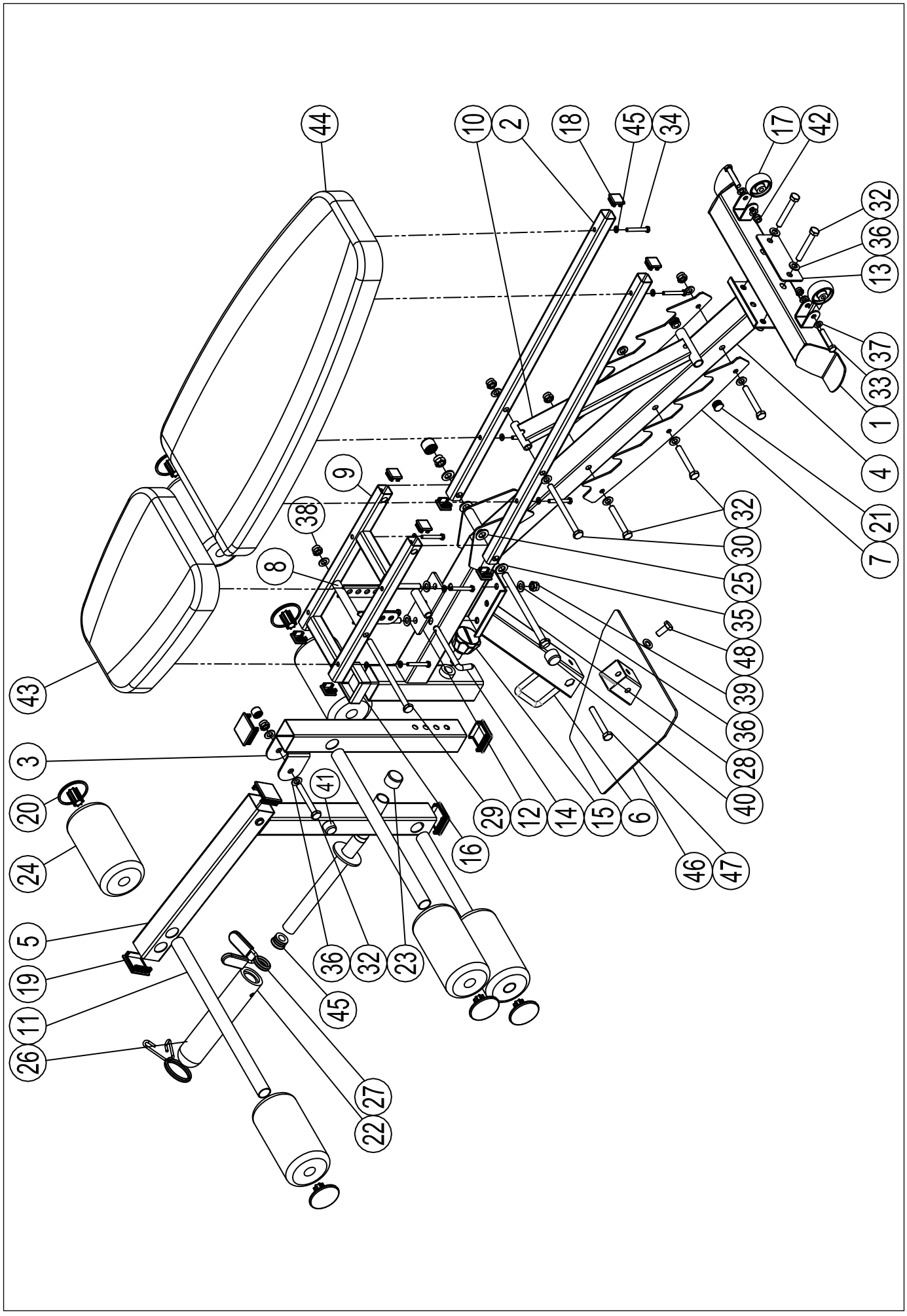
(Obr. W#1)
- Maximální nosnost: 200 kg
  Rozměr ve složeném stavu: 167 x 60 x 65 cm.



Zřeknutí se odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace se mohou změnit bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.


44
10
2
18
45
34
17
42
32
36
13
37
33
1
4
21
7
9
38
8
30
25
35
48
39
36
28
40
43
3
20
24
5
19
11
26
41
29
12
14
15
6
16
46
47
36
32
23
45
27
22

TUNTURI®

NR	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Front post		1
3	Rear base		1
4	Leg developer holder		1
5	Leg developer		1
6	Seated bracket		1
7	Backrest support		2
8	Backrest incline support		1
9	Seated incline support		1
10	Front post bracket		1
11	Incline adjustment base		2
12	Bracket		1
13	Foam tube		3
14	Seated pad		1
15	Backrest pad		1
16	Foam roller		6
17	Plug	Ø65xØ25	6
18	Olympic sleeve		1
19	Cap	Ø25	1
20	Plug	Ø25	1
21	Roller wheel		2
22	Leg developer bushing		2
23	Spring clip	Ø50	1
24	Spring clip	Ø25	1
25	Pop pin		1
26	Sleeve	50x50	1
27	Plug	45x45	5
28	Plug	25x25	8
29	Plug	Ø19	2
30	L-pin		1
31	Hex bolt	M10x70	7
32	Hex bolt	M8x40	2
33	Hex bolt	M10x75	1
34	Hex bolt	M10x130	1
35	Hex bolt	M10x180	1
36	Hex bolt	M12x180	1
37	Hex bolt	M6x45	8
38	Nut cap	M10	2
39	Washer	Ø12	2
40	Washer	Ø12	2
41	Washer	Ø10	19
42	Washer	Ø8	4
43	Nylon nut	M12	1
44	Nylon nut	M10	9
45	Nylon nut	M8	2
46	Plastic washer		2
47	Nut cap	M12	2



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