TUNTURI®

HG80 HOME GYM

CZ	**Uživatelská příručka**	**19 - 22**
SK	Používateľská príručk	23 - 26
GB	User manual	27 - 30
DE	Gebruikershandleiding	31 - 34
FR	Manuale d'uso	35 - 38
NL	Manual del usuario	39 - 42
IT	Bruksanvisning	43 - 46
ES	Käyttöohje	47 - 50

Download Free Tunturi Training App

TRAINING



Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- **Před použitím tohoto produktu si prosím pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku.**
- **Pred použitím tohto produktu si pozorne prečítajte túto používateľskú príručku.**
- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.

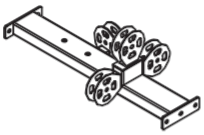
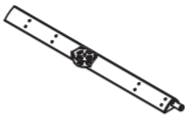
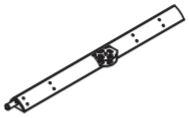
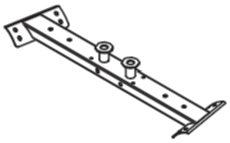
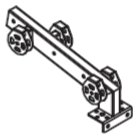
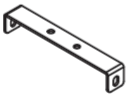
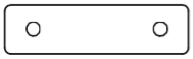
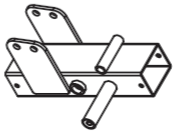
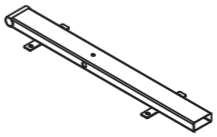
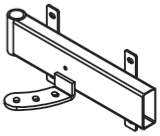
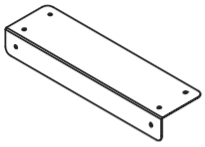
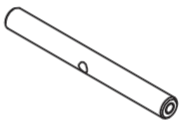
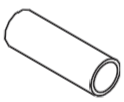
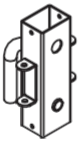
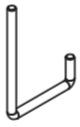
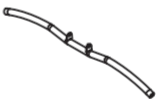
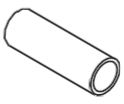
WWW

A

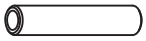
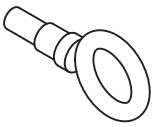
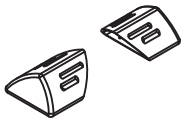
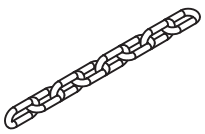
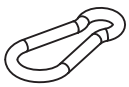
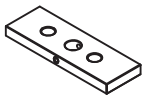
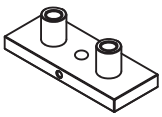
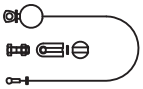
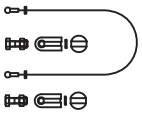


TUNTURI®

B-1

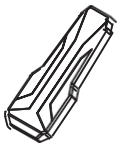
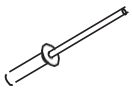
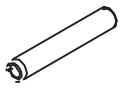
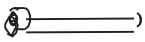
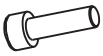
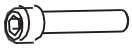
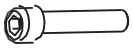
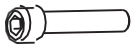
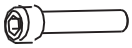
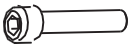
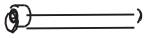
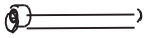
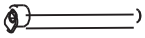
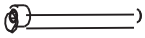
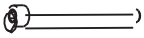
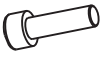
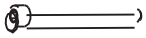
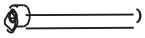
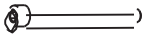
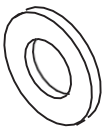
1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

B-2

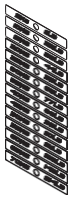
41 	42 	43	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 
76 	77 	78 	79 	80 

TUNTURI®
TUNTURI

B-3

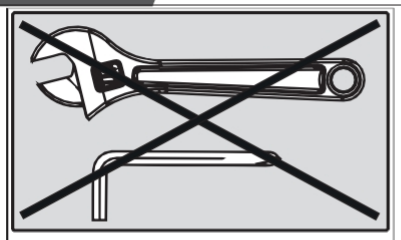
81 	82 	83 	84 	85 
86 	87 	88 	89 	90 
91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99 	100 
101 	102 	103 	104 	105 
106 	107 	108 	109 	110 
111 	112 	113 	114 	115 
116 	117 	118 	119 	120 

B-4

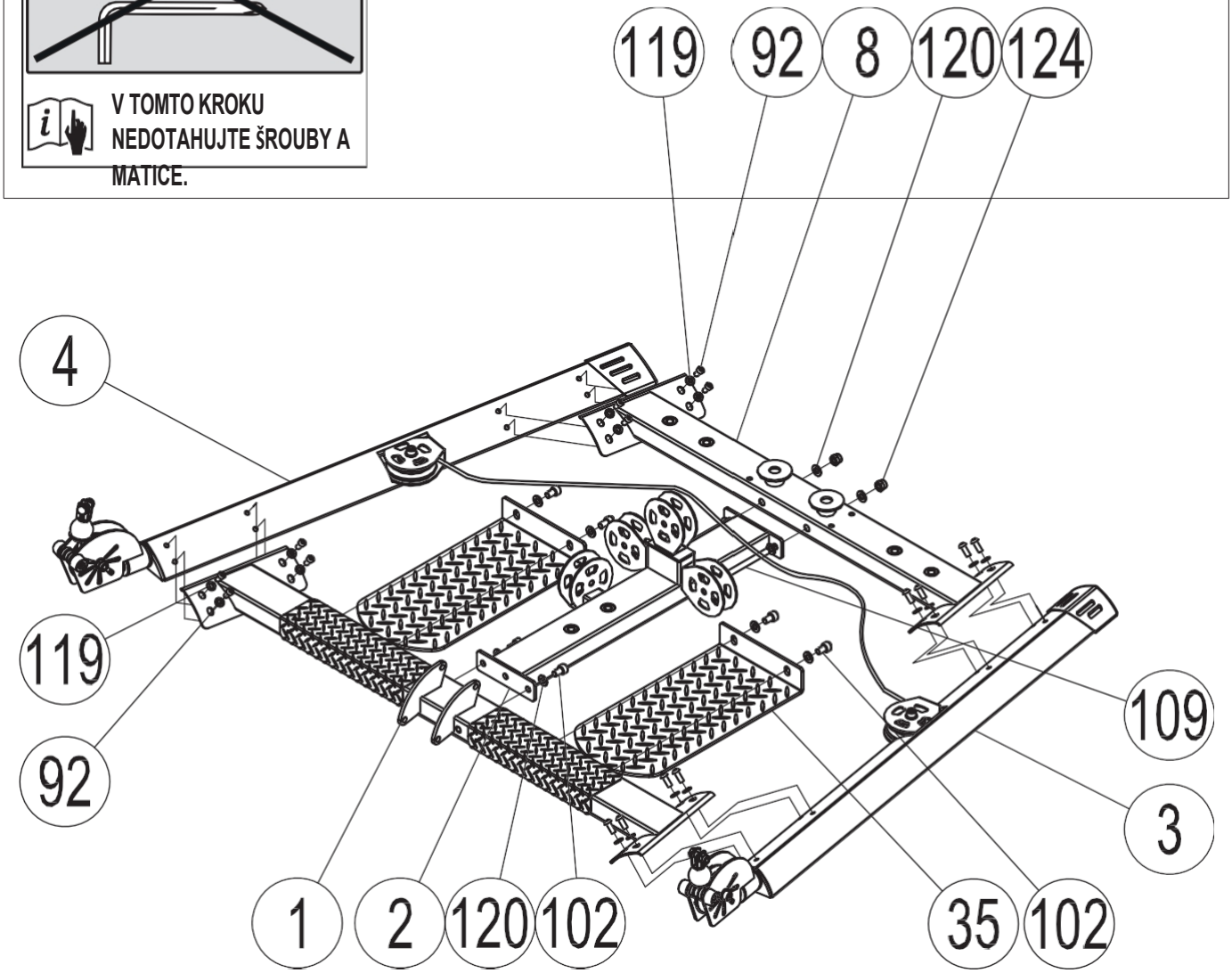
121 	122 	123 	124 	125 
126 	127 	128 	129 	130 

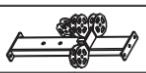
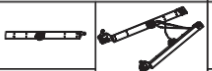
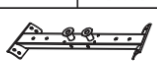
TUNTURI®
TUNTURI

C-1



V TOMTO KROKU NEDOTAHUJTE ŠROUBY A MATICE.

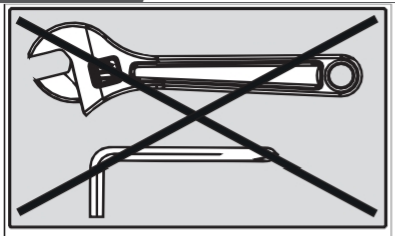


1#		Qty:1
2#		Qty:1
3#	 preass-embled	Qty:1
4#		Qty:1
8#		Qty:1
35#		Qty:2
79#	 preass-embled	Qty:1

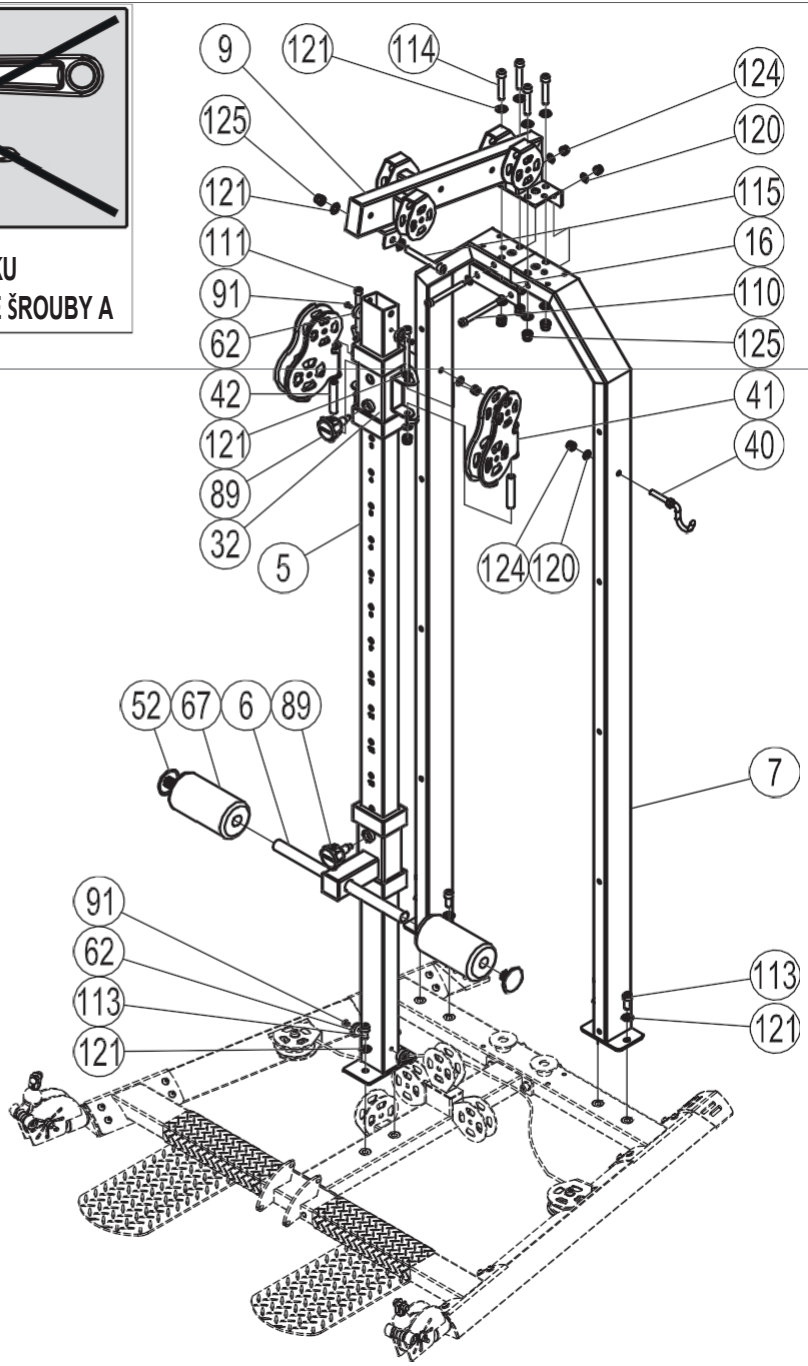
92#		M8*16	Qty:16
102#		M10*25	Qty:6
109#		M10*100	Qty:2
119#		8	Qty:16
120#		10	Qty:10
124#		M10	Qty:2

TUNTURI®

C-2



V TOMTO KROKU NEDOTAHUJTE ŠROUBY A MATICE.



5#		Qty:1
6#		Qty:1
7#		Qty:2
9#		Qty:1
16#		Qty:1
32#		Qty:1
40#		Qty:2
41#		Qty:2

42#		Qty:2
52#		Qty:2
62#		Qty:4
67#		Qty:2
89#		Qty:2

91#		M6*10	Qty:4
110#		M10*103	Qty:2

111#		M10*105	Qty:2
113#		M12*25	Qty:6
114#		M12*63	Qty:4
115#		M12*95	Qty:1
120#		10	Qty:10
121#		12	Qty:16
124#		M10	Qty:6
125#		M12	Qty:5

TUNTURI®

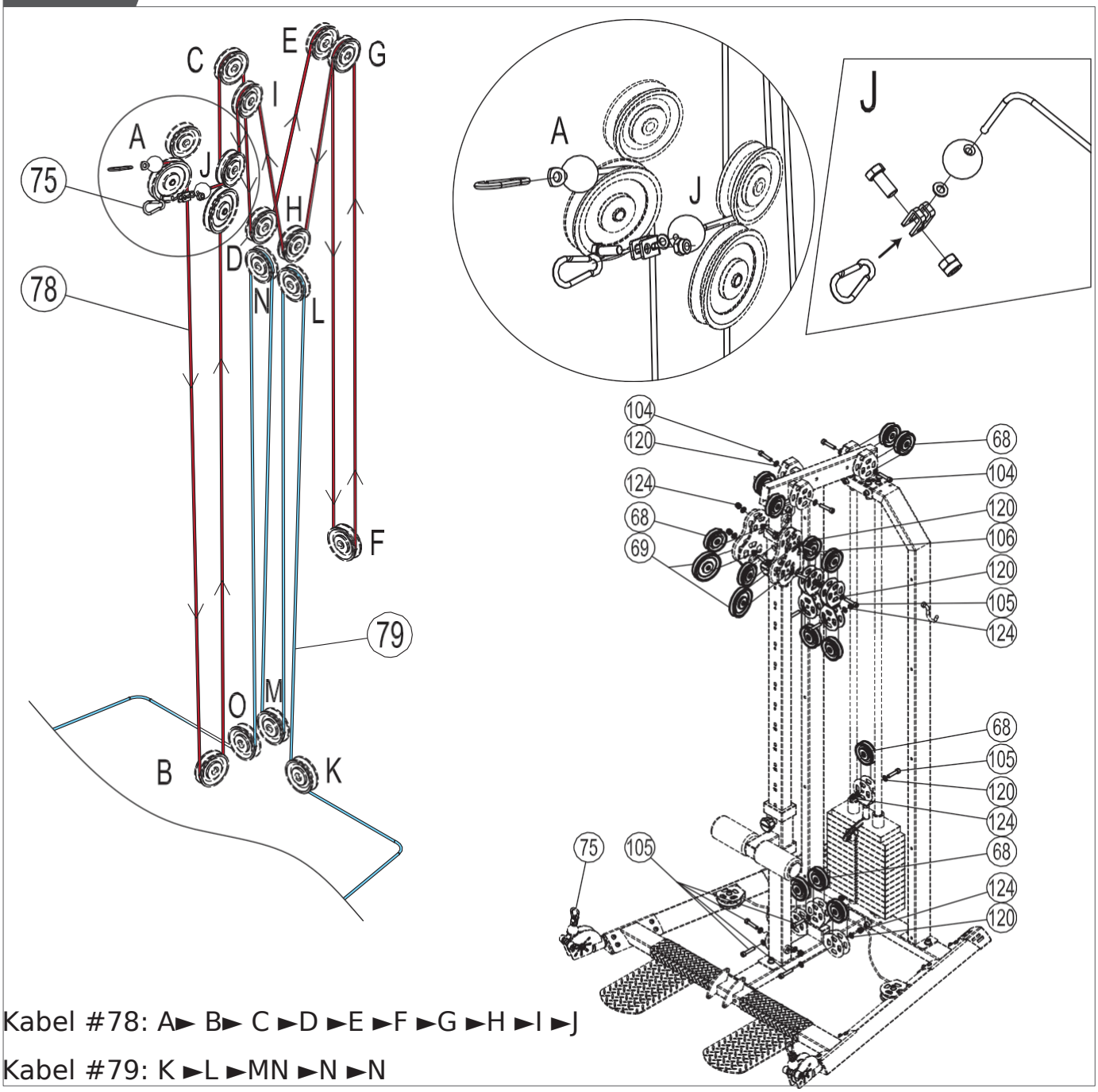
C-3



UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY A MATICE V TOMTO KROKU A ŠROUBY A MATICE PŘEDCHOZÍCH KROKŮ.

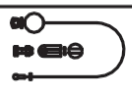
12#		Qty:2	71#		Qty:1	96#		M12*60	Qty:1
13#		Qty:1	76#		Qty:13	100#		M8*16	Qty:4
14#		Qty:1	77#		Qty:1	107#		M10*60	Qty:2
28#		Qty:2	83#		Qty:1	119#		8	Qty:4
61#		Qty:2	130#		Qty:1	120#		10	Qty:2
						127#		M12	Qty:2

C-4



Kabel #78: A► B► C ►D ►E ►F ►G ►H ►I ►J

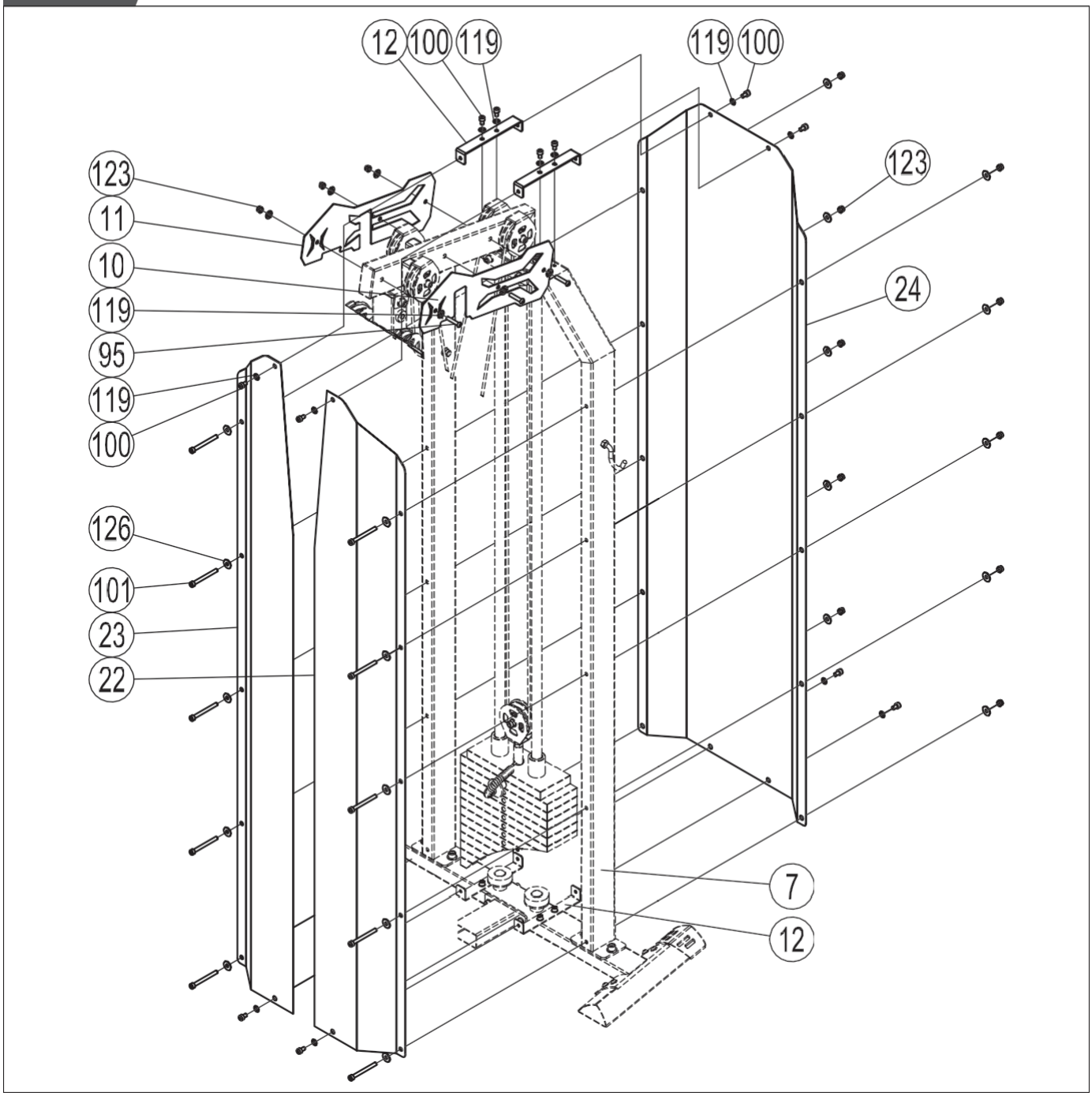
Kabel #79: K ►L ►MN ►N ►N

30#		Qty:2
68#		Qty:15
69#		Qty:2
75#		Qty:4
78#		Qty:1

104#		M10*45	Qty:4
105#		M10*48	Qty:9
106#		M10*50	Qty:4
120#		10	Qty:30
124#		M10	Qty:13

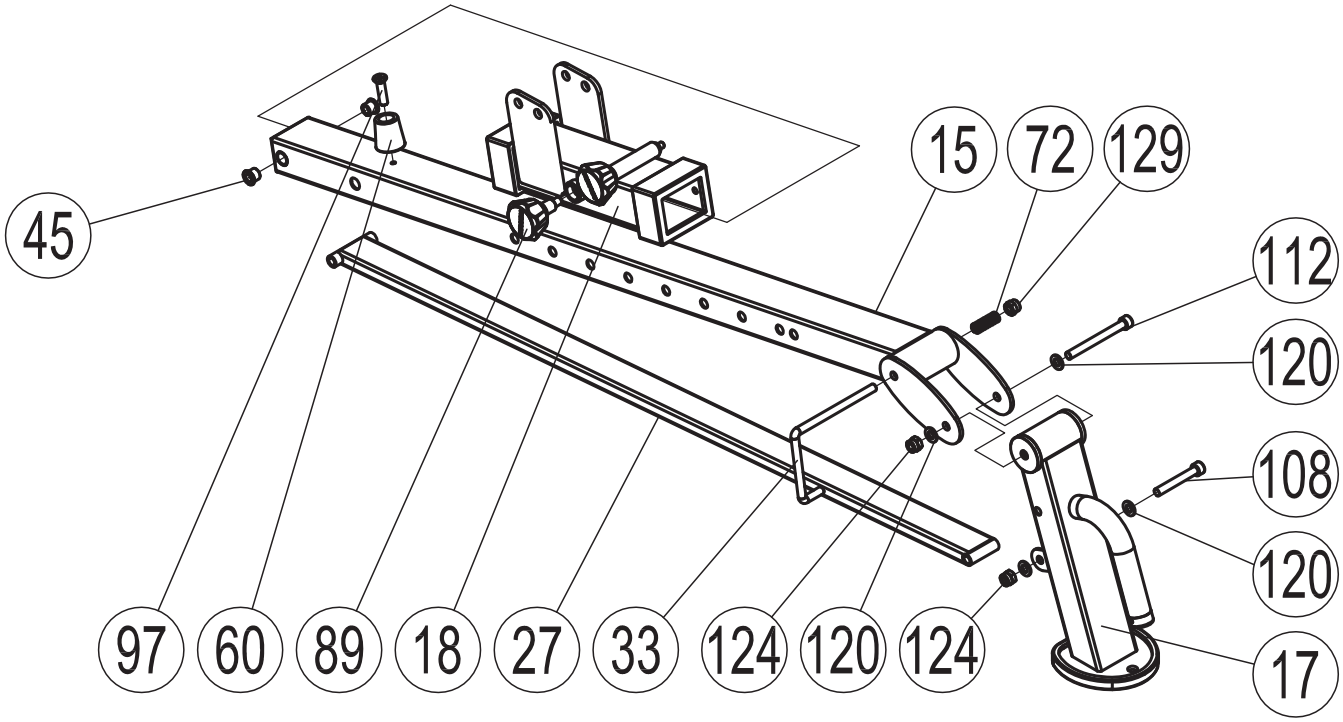
TUNTURI®

C-5



10#		Qty:1		95#		M8*55	Qty:3
11#		Qty:1		100#		M8*16	Qty:12
12#		Qty:2		101#		M8*95	Qty:10
22#		Qty:1		119#		8	Qty:18
23#		Qty:1		123#		M8	Qty:13
24#		Qty:1		126#		big 8	Qty:20

C-6



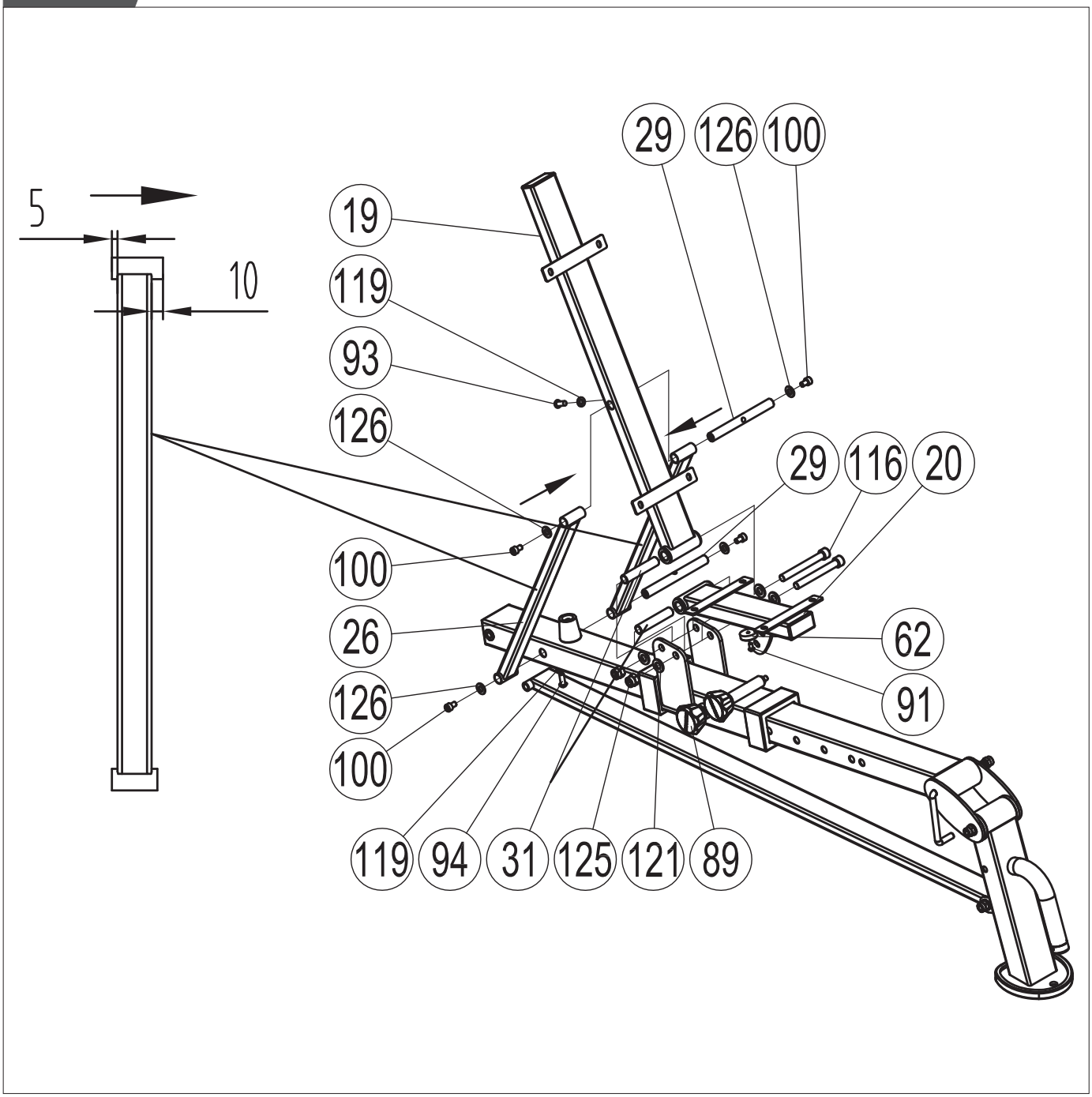
15#		Qty:1
17#		Qty:1
18#		Qty:1
27#		Qty:1
33#		Qty:1

45#		Qty:2
60#		Qty:1
72#		Qty:1
89#		Qty:1

97#		M10*45	Qty:1
108#		M10*70	Qty:1
112#		M10*110	Qty:1
120#		10	Qty:4
124#		M10	Qty:2
129#	 white	M10	Qty:1

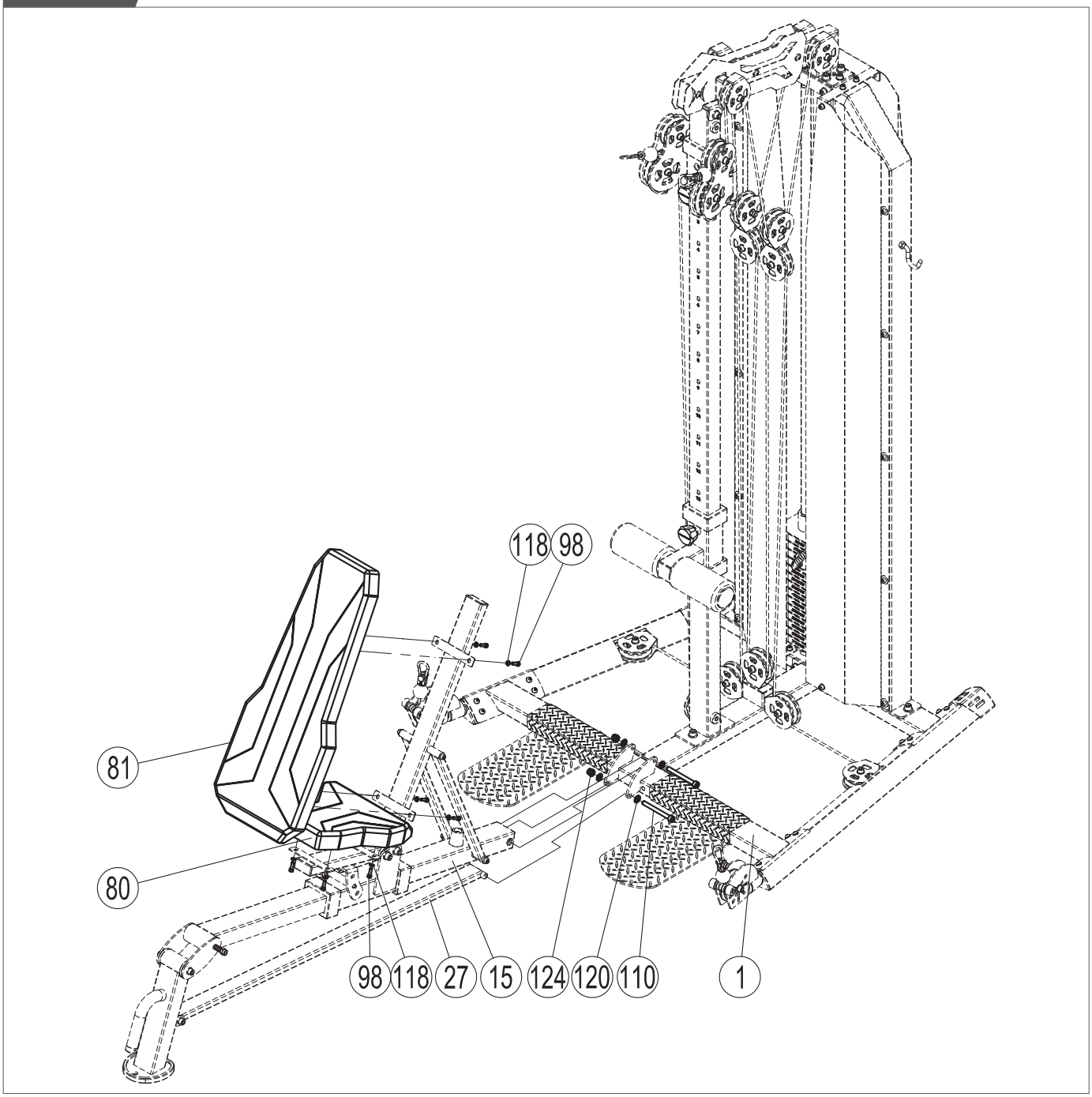
TUNTUR®

C-7



19#		Qty:1	91#		M6*10	Qty:1	121#		12	Qty:4
20#		Qty:1	93#		M8*25	Qty:1	125#		M12	Qty:2
26#		Qty:2	94#		M8*35	Qty:1	126#		big 8	Qty:4
29#		Qty:2	100#		M8*16	Qty:4				
31#		Qty:2	116#		M12*110	Qty:2				
62#		Qty:1	119#		8	Qty:2				

C-8

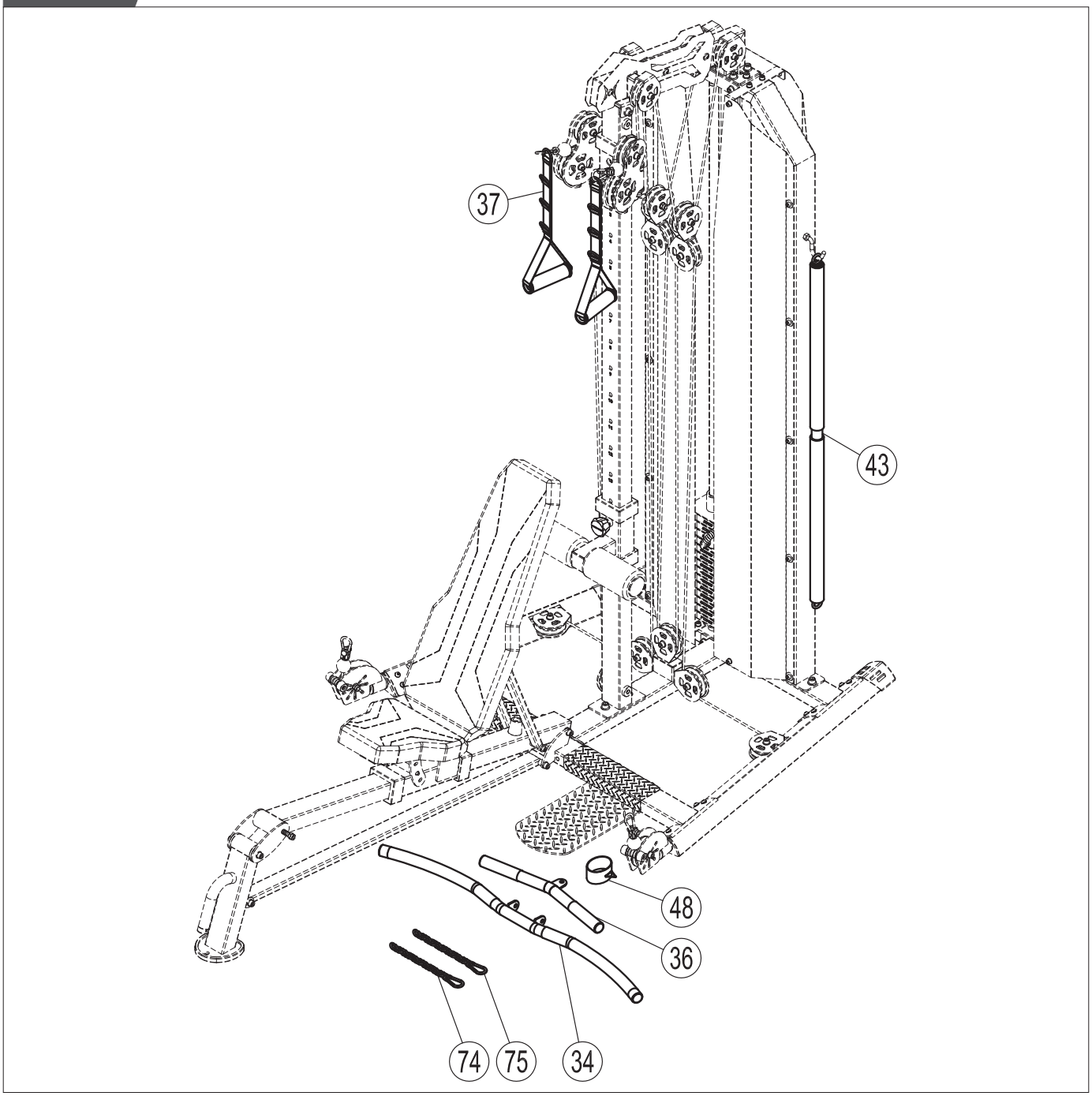


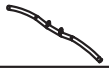
80#		Qty:1
81#		Qty:1

98#		M6*25	Qty:8
110#		M10*103	Qty:2
118#		6	Qty:8
120#		10	Qty:4
124#		M10	Qty:2

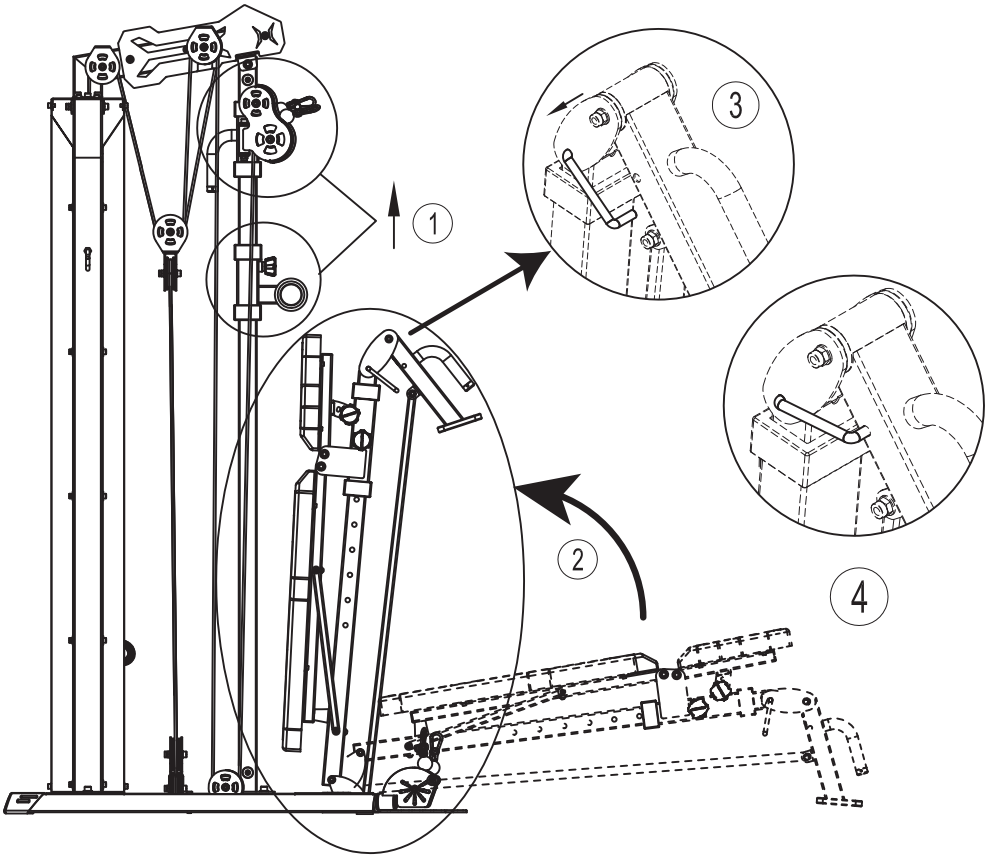
TUNTURI®

C-9



34#		Qty:1
36#		Qty:1
37#		Qty:2
43#		Qty:1
48#		Qty:1
74#		Qty:2
75#		Qty:2

Použití #1



Použití #2

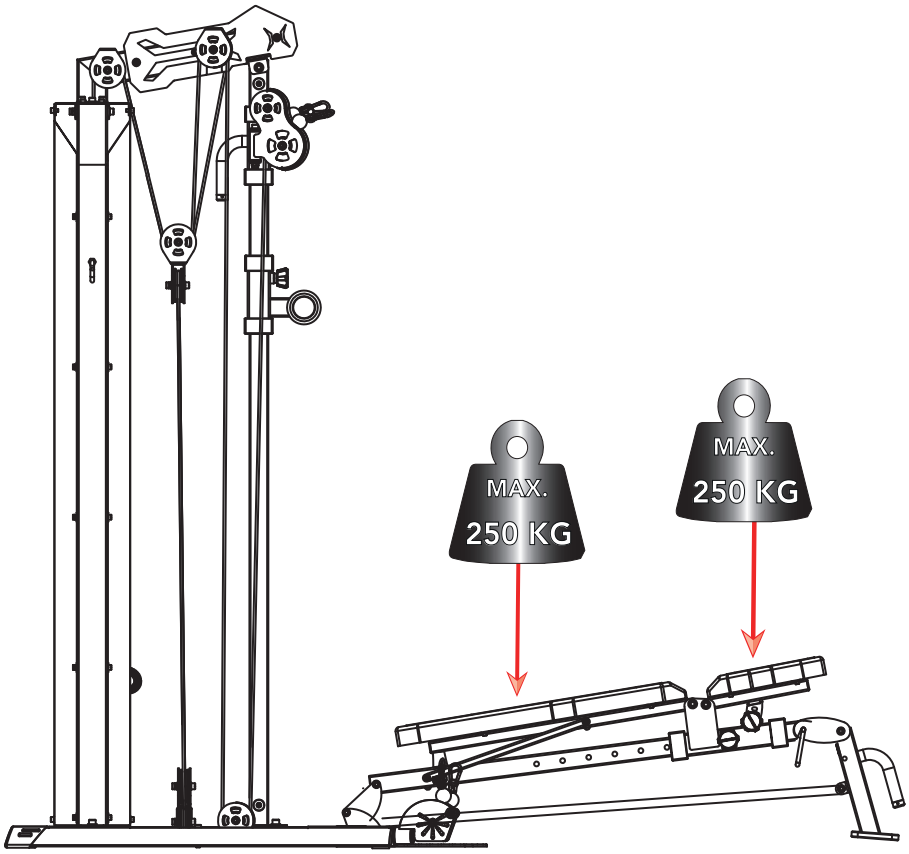


TUNTURI®

Použití #3



Použití #4



Čeština

Index

Než začnete 18

Důležité bezpečnostní upozornění 18
Další bezpečnostní pokyny 18

Důležité informace o montáži 19
Montáž 19

Upevnění šroubů a matic 19
Instalace zátěžové desky 19

Poznámky k provozu 19
Výběr zátěžové desky 19

Použijte 19
Rozkládání a skládání 19
Nastavení sklonu opěradla 19
Nastavení svislé polohy sedadla 19

Tabulka odolnosti vůči hmotnosti 20

Pokyny pro cvičení 20
Budování svalů a přibírání na váze 20
Svalová síla a vytrvalost 20
Intenzita tréninku 20
Zahájení posilovacího programu 20

Péče a údržba 20
Další informace 21

Omezená záruka 21
Závady a poruchy 21

Hmotnostní kapacita a rozměry 21

Odmítnutí odpovědnosti 21

Než začnete

Děkujeme, že jste si vybrali
domácí posilovnu Tunturi
HG80.
Pro vaši bezpečnost a užitek si před použitím zařízení pečlivě přečtěte tuto příručku. Naším cílem je poskytnout vám naprostou spokojenost. V případě jakýchkoli dotazů nebo zjištění chybějících či poškozených dílů vám prostřednictvím přímé pomoci zaručujeme naprostou spokojenost.
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.
w w w . tunturi.com

Důležité bezpečnostní upozornění

Toto cvičební zařízení je vyrobeno s ohledem na optimální bezpečnost. Přesto platí určitá bezpečnostní opatření, kdykoli se cvičebním zařízením pracujete. Před sestavením nebo provozem zařízení si nezapomeňte přečíst celý návod k obsluze. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

- Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru ve stejné místnosti se zařízením.
- Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit. OKAMŽITĚ SE PORAĎTE S LÉKAŘEM.
  Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Zařízení NEPOUŽÍVEJTE v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. NENOSTE župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Při používání zařízení je rovněž vyžadována běžecká nebo aerobní obuv.
  Zařízení používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE přídavná zařízení, která nejsou doporučena výrobcem.
- V okolí zařízení neumisťujte žádné ostré předměty.
- Osoba se zdravotním postižením by zařízení neměla používat.
- Před cvičením s přístrojem vždy proveďte protahovací cviky, abyste se řádně zahřáli.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
- Během cvičení se doporučuje mít k dispozici pozorovatele.
- Toto zařízení je navrženo a určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Další bezpečnostní pokyny

- Při cvičení nesmí být ruce v dosahu vodicích tyčí závaží.
- Nikdy nenastavujte závaží během cvičení.
- Vyvarujte se drhnutí šňůry podél ostrých částí.
- Při výběru závaží vždy zatlačte kolík až na doraz.
- Děti by měly toto zařízení používat pouze pod přímým dohledem znalé dospělé osoby. V žádném případě nenechávejte děti v blízkosti přístroje bez dozoru.
- Před zahájením cvičení se ujistěte, že je tělo ve správné poloze, aby nedošlo ke zranění.

⚠ VAROVÁNÍ

- Při použití latissimového úchopu je třeba nejprve zvolit zátěž a teprve poté úchop namontovat.
- Pokud mezitím změníte závaží, musíte držet horní závaží, abyste zabránili pádu rukojeti dolů.

Varování:
Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména u osob starších 35 let nebo u osob s již existujícími zdravotními problémy.
Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost Tunturi New fitness bv. nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

Uložte si tyto pokyny!

Důležité informace o montáži

Nástroje potřebné k montáži lavičky:
Dva nastavitelné klíče.

!! POZNÁMKA

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

- Ujistěte se, že vratové šrouby jsou zasunuty skrz ČTVERCOVÉ otvory na součástech, které je třeba smontovat. Podložku nasaďte pouze na konec vratového šroubu.
- Na součásti, které je třeba smontovat, použijte imbusové šrouby nebo šestihranné šrouby vložené do kulatého otvoru.
- Před utažením šroubů vždy počkejte, až budou všechny šrouby namontovány na lavici. Nedotahujte jednotlivé šrouby ihned po jejich montáži.

Montáž

(Obr. A)

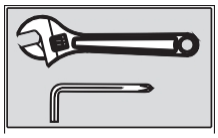
⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte nejméně ve dvou.

⚠ POZOR

- Umístěte zařízení na pevný a rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

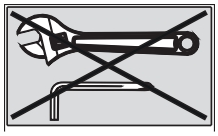
Upevnění šroubů a matic



Po montáži všech komponentů v tomto a předchozích krocích bezpečně utáhněte všechny matice a šrouby.

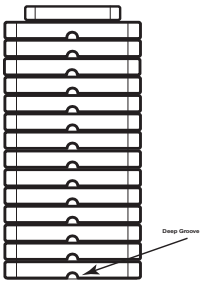
!! POZNÁMKA

- Žádnou součást s otočnou funkcí příliš neutahujte.
- Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.

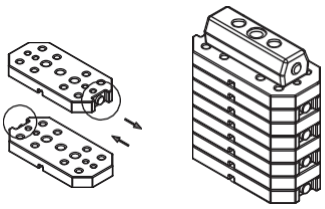


V tomto kroku neutahujte všechny matice a šrouby.

Instalace zátěžové desky



Zátěžové desky nasaďte na vodicí tyč shora dolů.
Hluboká drážka na každé zátěžové desce musí směřovat dopředu a dolů.



Poznámky k provozu

Výběr zátěžové desky

- Pomocí kolíku pro výběr zátěže zvolte počet zátěžových desek pro cvičení.
- Nezasouvejte čep voliče závaží, pokud je zásobník závaží nebo horní deska ve zvýšené poloze.
- Ujistěte se, že je kolík voliče hmotnosti zcela zasunut.
- Každá zátěžová deska váží přibližně 5 kg.
- Viz stránka Tabulka odporu hmotnosti.
- Nikdy nepoužívejte činky nebo jiné prostředky ke zvýšení odporu závaží. Používejte pouze zátěžové desky dodané výrobcem.
- Z bezpečnostních důvodů, když se zařízení nepoužívá. Zasuňte zajišťovací kolík do otvoru na vodicí tyči, abyste zabránili pohybu zátěžových desek.

Použijte

Rozkládání a skládání.

(Obr. Použití #1)
Vytáhněte pojistný kolík z kloubu a zařízení složte, poté jej zajistěte pojistným kolíkem.

Nastavení sklonu opěradla

(Obr. Použití #2)

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

Nastavení svislé polohy sedadla

(Obr. Použití #3)

- Zatáhněte za nastavovací knoflík.
- Nastavte sedadlo do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

Tabulka odolnosti vůči hmotnosti

Zátěžová deska	Lat Pull	Nízká řemenice
1	12	12
2	18	18
3	24	24
4	36	36
5	42	42
6	48	48
7	54	54
8	60	60
9	66	66
10	72	72
11	78	78
12	84	84
13	90	90
14	96	96

!! POZNÁMKA

- Každá deska váží 5 kg.
- Čísla jsou přibližná.
- Skutečná hmotnost se může lišit.
- Hodnoty pro Butterfly jsou pro každé rameno.

Hodnoty jsou uvedeny v kg

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 velikosti a síly svalů může docházet k postupnému nárůstu hmotnosti. Při rozvoji svalové hmoty se vaše tělo přizpůsobuje zátěži, která je na něj kladena. Svůj jídelníček můžete upravit tak, aby obsahoval potraviny, jako je maso, ryby a zelenina.
Tyto potraviny pomáhají svalům zotavit se a doplnit důležité živiny po náročném tréninku.

Svalová síla a vytrvalost

Abyste dosáhli co největšího prospěchu z cvičení, je důležité vytvořit cvičební program, který vám umožní rovnoměrně procvičovat všechny hlavní svalové skupiny.
Chcete-li zvýšit sílu svalů, řiďte se touto zásadou:
Zvyšování odporu a udržování počtu opakování cviku vede ke zvyšování svalové síly.
Chcete-li zpevnit své tělo, dodržujte tuto zásadu: Snižování odporu a zvyšování počtu opakování cviku vede ke zvýšení tonusu těla.
Jakmile se s cvikem sžijete, můžete změnit odpor, počet opakování nebo rychlost, jakou cvik provád í t e . Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že trénujete s váhou 10 kg. a cvik provádíte 10krát za 3 minuty. Když se to stane příliš snadné, můžete se rozhodnout přejít na zvedání 12 kg. pro stejný počet opakování ve stejném čase. Zvedání většího počtu závaží méněkrát n e j č a s t ě j i rozvíjí svalovou sílu. Pro získání svalové síly i vytrvalosti se doporučuje provádět každý cvik 15 až 20 opakování v jedné sérii.

Intenzita tréninku

Jak intenzivně začnete trénovat, závisí na vaší celkové kondici. Bolestivost, kterou jste pocítili, lze zmírnit snížením zátěže, kterou na svaly kladete, a prováděním menšího počtu sérií.

Abyste se vyhnuli zranění, měli byste se do cvičebního programu zapracovávat postupně a zátěž nastavit podle své individuální kondice. Zátěž by se měla zvyšovat s rostoucí úrovní vaší kondice.

Bolestivost svalů je běžná, zejména když začínáte cvičit. Pokud vás bolestivě trápí delší dobu, je možná na čase změnit program. Nakonec si váš svalový systém zvykne na zátěž a napětí, kterému je vystaven.

Zahájení posilovacího programu Zahřátí

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

Cvičení

Při každém tréninku mějte na paměti, že bolestivost svalů, která trvá delší dobu, není žádoucí a může znamenat, že došlo ke zranění.

Ochlazení

Na konci každého tréninku provádějte 5 až 10 minut pomalé protahovací cviky. Každé protažení provádějte jen do té míry, do jaké můžete. V této fázi se vaše svaly po tréninku uklidní.

Pro zajištění celkového tréninkového programu se doporučuje, aby se kromě silového tréninku prováděly také 2 až 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 prostřednictvím mechanismu pocení, který během cvičení ochlazuje vaše tělo. Vodu, kterou cvičením ztratíte, je třeba nahradit, aby se svaly mohly řádně zotavit.

Den odpočinku

I když se vám do toho možná nechce, je důležité si alespoň jednou týdně dopřát den odpočinku, protože tak dáte tělu šanci, aby se samo uzdravilo. Neustálé procvičování svalů povede k přetrénování, které z dlouhodobého hlediska nebude přínosem.

Péče a údržba

- Pohyblivé části pravidelně mažte WD-40 nebo lehkým olejem.
- Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
- Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným n e a b r a z i v n í m čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte, zda zařízení nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Poškozené součásti okamžitě vyměňte a/nebo zařízení až do opravy nepoužívejte.
- Neprovádění pravidelných kontrol může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

Čeština

Další informace Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu ukládaného na skládky. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám fitness trenažér bude sloužit dlouhá léta. Nicméně přijde čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních" jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném zařízení.

Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness poskytuje na tento výrobek záruku na bezvadné zpracování a materiál při běžném používání a servisních podmínkách po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní díly a komponenty od data zakoupení. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího. Povinnost společnosti Tunturi New Fitness v rámci této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů podle volby společnosti Tunturi New Fitness.

Veškeré vrácení musí být předem schváleno společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádný výrobek nebo poškození výrobku způsobené nebo přičitatelné poškození při přepravě, zneužití, nesprávné použití, nesprávné nebo neobvyklé použití, vlastní opravy kupujícího nebo na výrobky používané
pro komerční účely nebo pronájem. Společnost Tunturi New Fitness neschvaluje žádné další záruky nad rámec výše uvedených.

Společnost Tunturi New Fitness nenese odpovědnost za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé v důsledku nebo v souvislosti s používáním nebo výkonem výrobku nebo jiné škody týkající s e jakýchkoli ekonomických ztrát, ztráty majetku, ztráty příjmů nebo zisků, ztráty požitků nebo používání, nákladů na odstranění, instalaci nebo jiných následných škod nebo jakéhokoli jiného druhu.

Záruka rozšířená tímto dokumentem nahrazuje všechny ostatní záruky a veškeré předpokládané záruky prodejnosti nebo vhodnosti pro určitý účel jsou omezeny rozsahem a dobou trvání na podmínky uvedené v tomto dokumentu.

Vaše zákonná práva tím nejsou dotčena.

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se v zařízení mohou vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů postačí vadný díl vyměnit.

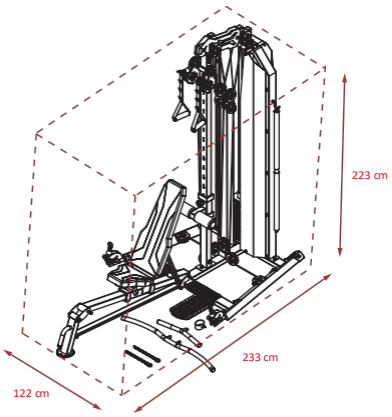
- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně kontaktujte prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

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

Hmotnostní kapacita a rozměry

(Obr. W#1)

- Maximální hmotnost nákladu: 250 kg.
  Rozměry ve složeném stavu: 233x 122x 223 cm.



Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

Produkt a příručka se mohou změnit. Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.

Index

Predtým, ako začnete **22**

Dôležité bezpečnostné upozornenia **22**
Ďalšie bezpečnostné pokyny 22

Dôležité informácie o inštalácii **23**
Inštalácia 23

Upevnenie skrutiek a matíc **23**
Inštalácia zaťažovacej dosky 23

Poznámky k prevádzke **23**
Výber záťažovej dosky 20

Použite **23**
Rozkladanie a skladanie 23
Nastavenie sklonu operadla 23
Nastavenie vertikálnej polohy sedadla 23

Tabuľka hmotnostného odporu **24**

Pokyny na cvičenie **24**
Budovanie svalov a priberanie na váhe 24
Svalová sila a vytrvalosť 24
Intenzita tréningu 24
Začiatok fitnes programu 24

Starostlivosť a údržba **24**
Ďalšie informácie 25

Obmedzená záruka **25**
Poruchy a nesprávne fungovanie 25

Hmotnosť a rozmery **25**

Zrieknutie sa zodpovednosti **25**

Predtým, ako začnete

Ďakujeme, že ste si vybrali
domácu posilňovňu Tunturi
HG80.
V záujme vašej bezpečnosti a úžitku si pred použitím zariadenia pozorne prečítajte tento návod. Naším cieľom je poskytnúť vám úplnú spokojnosť. V prípade akýchkoľvek otázok alebo zistenia chýbajúcich alebo poškodených dielov vám zaručujeme úplnú spokojnosť prostredníctvom priamej pomoci.
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. w
w w w . tunturi.com

Dôležité bezpečnostné upozornenia

Toto cvičebné zariadenie je vyrobené s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Napriek tomu platia určité bezpečnostné opatrenia vždy, keď pracujete s cvičebným zariadením. Pred montážou alebo obsluhou zariadenia si určite p r e č í t a j t e celý návod na obsluhu. Venujte osobitnú pozornosť nasledujúcim bezpečnostným opatreniam:

- Vždy udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v rovnakej miestnosti so zariadením.
- Zariadenie by mala používať vždy len jedna osoba.
- Ak používateľ pocíti závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. OKAMŽITE SA PORAĎTE S LEKÁROM.
  Zariadenie umiestnite na čistý, rovný povrch. Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody ani v exteriéri.
- Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. NENECHÁVAJTE si na seba šaty alebo iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia sa vyžaduje aj bežecká alebo aeróbna obuv.
  Zariadenie používajte len na určený účel, ako je opísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE prídavné zariadenia, ktoré nie sú odporúčané výrobcom.
- V okolí zariadenia neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- Osoba so zdravotným postihnutím by zariadenie nemala používať.
- Pred cvičením so strojom vždy vykonajte strečingové cvičenia, a b y s t e sa správne zahriali.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia sa odporúča mať k dispozícii pozorovateľa.
- Toto zariadenie je navrhnuté a určené len na domáce a spotrebiteľské použitie použitie, nie na komerčné účely.

Ďalšie bezpečnostné pokyny

- Pri cvičení nesmú byť ruky v dosahu vodiacich tyčí závažia.
- Nikdy neupravujte závažia počas cvičenia.
- Vyhnite sa drhnutiu šnúry pozdĺž ostrých častí.
- Pri výbere závažia vždy zatlačte kolík až na doraz.
- Deti by mali toto zariadenie používať len pod priamym dohľadom skúsenej dospelej osoby. V žiadnom prípade nenechávajte deti v blízkosti zariadenia bez dozoru.
- Pred začatím cvičenia sa uistite, že je vaše telo v správnej polohe, aby ste p r e d i š l i zraneniu.

⚠ VAROVANIE

- Pri použití latissimus grip musíte najprv vybrať záťaž a p o t o m namontovať grip.
- Ak medzitým zmeníte závažie, musíte držať horné závažie, aby rukoväť nespadla.

Varovanie:
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí starších ako 35 rokov alebo ľ u d í s už existujúcimi zdravotnými problémami.
Pred použitím akéhokoľvek fitnes zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Tunturi New fitness bv. nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto výrobku.

Uložte si tieto pokyny!

Dôležité informácie o inštalácii

Nástroje potrebné na montáž lavičky:
Dva nastaviteľné kľúče.

!! POZNÁMKA

- Dôrazne sa odporúča, aby toto zariadenie montovali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

- Uistite sa, že vratové skrutky sú zasunuté cez ŠTVORCOVÉ otvory na súčastiach, ktoré treba zmontovať. Podložku nasaďte iba na koniec vratovej skrutky.
- Pre montované diely použite imbusové skrutky alebo šesťhranné skrutky vložené do kruhového otvoru.
- Pred utiahnutím skrutiek vždy počkajte, kým budú všetky skrutky nainštalované na stole. Jednotlivé skrutky nedoťahujte hneď po ich inštalácii.

Inštalácia

(Obr. A)

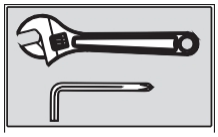
⚠ VAROVANIE

- Zostavte zariadenia v uvedenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte najmenej v dvoch osobách.

⚠ POZOR

- Zariadenie umiestnite na pevný a rovný povrch.
- Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste nepoškodili povrch podlahy.
- Okolo zariadenia nechajte voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správne nastavenie nájdete na obrázkoch.

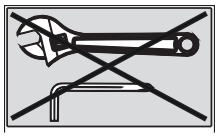
Upevňovacie skrutky a matice



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

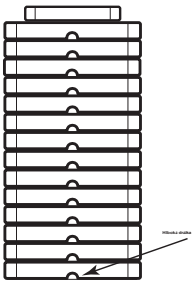
!! POZNÁMKA

- Žiadnu časť s otočnou funkciou príliš neutiahnite.
- Uistite sa, že sa všetky rotujúce časti môžu voľne pohybovať.

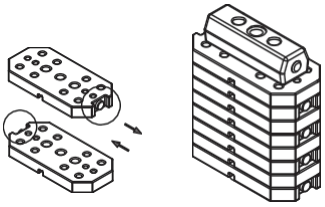


V tomto kroku nedoťahujte všetky matice a skrutky.

Inštalácia zaťažovacej dosky



Záťažové dosky nasaďte na vodiacu tyč zhora nadol.
Hlboká drážka na každej záťažovej doske musí smerovať dopredu a dole.



Poznámky k prevádzke

Výber záťažovej dosky

- Pomocou kolíka na výber zaťaženia vyberte počet zaťažovacích dosiek pre cvičenie.
- Kolík voliča závažia nezasúvajte, keď je zásobník závažia alebo horná doska v zdvihnutej polohe.
- Uistite sa, že je kolíček voliča hmotnosti úplne zasunutý.
- Každá záťažová doska váži približne 5 kg.
- Pozrite si stránku Tabuľka hmotnostného odporu.
- Nikdy nepoužívajte činky alebo iné prostriedky na zvýšenie odporu závažia. Používajte len záťažové dosky dodané výrobcom.
- Z bezpečnostných dôvodov, keď sa zariadenie nepoužíva. Vložte poistný kolík do otvoru na vodiacej lište, aby ste zabránili pohybu záťažových dosiek.

Použite

Rozkladanie a skladanie.

(Obr. Aplikácia č. 1)
Vytiahnite poistný kolík z kĺbu a zložte zariadenie, potom ho zaistite s poistným špendlíkom.

Nastavenie sklonu operadla

(Obr. Použitie č. 2)

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

Nastavenie vertikálnej polohy sedadla

(Obr. Použitie #3)

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

Tabuľka hmotnostného odporu

Zaťažovacia doska	Lat Pull	Nízka remenica
1	12	12
2	18	18
3	24	24
4	36	36
5	42	42
6	48	48
7	54	54
8	60	60
9	66	66
10	72	72
11	78	78
12	84	84
13	90	90
14	96	96

!! POZNÁMKA

- Každá doska váži 5 kg.
- Tieto údaje sú približné.
- Skutočná hmotnosť sa môže líšiť.
- Hodnoty pre Butterfly sú pre každé rameno.

Hodnoty sú uvedené v kg

Pokyny na cvičenie

Budovanie svalov a priberanie na váhe

Na rozdiel od aeróbneho cvičenia, ktoré kladie dôraz na vytrvalostný tréning, sa anaeróbne 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 je naň kladená. Svoj jedálniček môžete upraviť tak, aby obsahoval potraviny, ako sú mäso, ryby a zelenina.
Tieto potraviny pomáhajú svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po náročný tréning.

Svalová sila a vytrvalosť

Aby ste z cvičenia mali čo najväčší úžitok, je dôležité vytvoriť si cvičebný program, ktorý vám umožní rovnomerne precvičovať všetky hlavné svalové skupiny.
Ak chcete zvýšiť svalovú silu, postupujte podľa tejto zásady:
Zvyšovanie odporu a udržiavanie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvyšovaniu svalovej sily.
Ak chcete spevniť svoje telo, postupujte podľa tejto zásady: Zníženie odporu a zvýšenie počtu opakovaní cviku vedie k zvýšeniu tonusu tela.
Keď sa vám cvičenie osvedčí, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, akou sa cvičenie vykonáva. Nie je potrebné meniť všetky tri premenné. Povedzme napríklad, že trénujete s 10 kg. váhou a cvik vykonáte 10-krát za 3 minúty. Keď sa to stane príliš ľahké, môžete sa rozhodnúť prejsť na zdvíhanie 12 kg. pre rovnaký počet opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhaním väčšieho počtu závaží menej krát sa nerozvíja svalová sila. Na vybudovanie svalovej sily a vytrvalosti sa odporúča vykonávať každý cvik 15 až 20 opakovaní v jednej sérii.

Intenzita tréningu

Intenzita tréningu závisí od vašej celkovej kondície.
Bolesť, ktorú pociťujete, môžete zmierniť znížením záťaže, ktorú na svaly vyvíjate, a vykonávaním menšieho počtu sérií.

Aby ste sa vyhli zraneniam, mali by ste sa do cvičebného programu zapracovávať postupne a záťaž prispôsobovať svojej individuálnej kondičnej úrovni. Záťaž by sa mala zvyšovať so zvyšujúcou sa úrovňou vašej kondície.

Bolesť svalov je bežná, najmä keď začnete cvičiť. Ak vás bolesť trápi už dlhší čas, možno je čas zmeniť program. Váš svalový systém si nakoniec zvykne na záťaž a napätie, ktorému je vystavený.

Začiatok zahrievacieho fitnes programu

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 vyvíja viac kyslíka do svalov.

Cvičenie

Pri každom tréningu majte na pamäti, že dlhodobá bolesť svalov nie je žiaduca a môže znamenať, že došlo k zraneniu.

Ochladzovanie

Na konci každého tréningu vykonávajte 5 až 10 minút pomalé strečingové cvičenia. Každý strečing vykonávajte len do takej miery, do akej dokážete. V tejto fáze sa vaše svaly po tréningu upokojia.

Na zabezpečenie celkového programu odbornej prípravy sa odporúča, aby Okrem silového tréningu vykonávali aj 2 až 3 dni aeróbneho cvičenia.

Pitná voda

Aby telo správne fungovalo, musí byť správne hydratované. Ak cvičíte, mali by ste zvýšiť príjem tekutín. Prijatá voda totiž odchádza z tela mechanizmom potenia, ktoré počas cvičenia ochladzuje telo. Vodu, ktorú stratíte cvičením, je potrebné nahradiť, aby sa vaše svaly mohli správne zotaviť.

Deň odpočinku

Aj keď sa vám možno nechce, je dôležité, aby ste si aspoň raz týždenne dopriali deň odpočinku, pretože tak dáte telu šancu, aby sa uzdravilo. Neustále precvičovanie svalov vedie k pretrénovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nebude prospešné.

Starostlivosť a údržba

- Pohyblivé časti pravidelne mazať WD-40 alebo ľahkým olejom.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky časti.
- Prístroj možno čistiť vlhkou handričkou a jemným n e a b r a z i v e m čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
- Pravidelne kontrolujte, či zariadenie nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebovania.
- Poškodené časti okamžite vymeňte a/alebo zariadenie nepoužívajte, kým sa nevykoná oprava.
- Nevykonávanie pravidelných kontrol môže ovplyvniť úroveň bezpečnosti zariadenia.

Ďalšie informácie Likvidácia obalov

Vládne usmernenia od nás vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu ukladaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

My v Tunturi dúfame, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa životnosť vášho fitness trénera skončí. Podľa "európskych právnych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení" ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom zariadení.

Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness poskytuje na tento výrobok záruku na bezchybné spracovanie a materiál pri bežnom používaní a servisných podmienkach po dobu dvoch rokov na rám a jedného roka na všetky ostatné časti a komponenty od dátumu nákupu. 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 rozhodnutia 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, zneužitiu, nesprávnemu používaniu, nesprávnemu alebo neobvyklému používaniu, vlastným opravám kupujúceho alebo použitým výrobkom na komerčné účely alebo prenájom. Spoločnosť Tunturi New Fitness neposkytuje žiadne ďalšie záruky okrem tých, ktoré sú 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 žiadne iné škody týkajúce sa akejkoľvek ekonomickej straty, straty majetku, straty príjmov alebo zisku, straty pôžitku alebo používania, nákladov na sťahovanie, inštaláciu alebo iných následných škôd, ani za žiadny iný druh škôd.

Záruka rozšírená týmto dokumentom nahrádza všetky ostatné záruky a všetky predpokladané záruky predajnosti alebo vhodnosti na určitý účel sú obmedzené rozsahom a trvaním na podmienky uvedené v t o m t o d o k u m e n t e .

Vaše zákonné práva tým nie sú dotknuté.

Poruchy a nesprávne fungovanie

Napriek nepretržitej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov stačí chybný diel vymeniť.

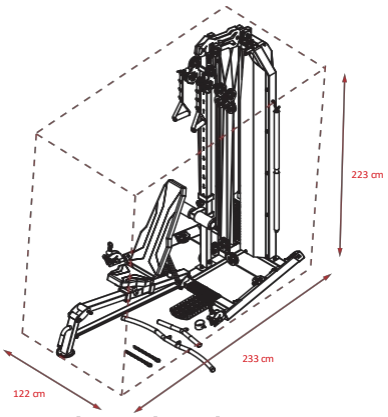
- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Poskytnite predajcovi číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ďalšie kontaktné informácie alebo používateľské príručky v iných jazykoch nájdete na našej webovej stránke.

Hmotnosť a rozmery

(Obr. W#1)

- Maximálna hmotnosť nákladu: 250 kg.
  Rozmery v zloženom stave: 233x 122x 223 cm.



Zrieknutie sa zodpovednosti

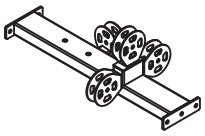
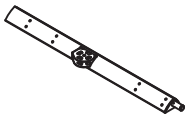
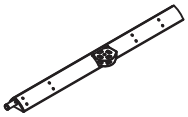
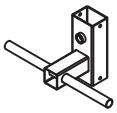
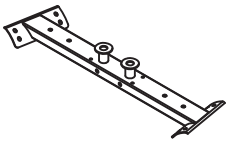
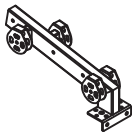
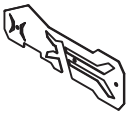
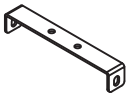
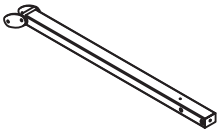
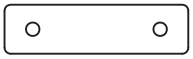
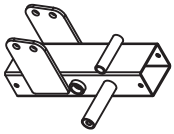
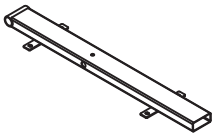
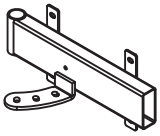
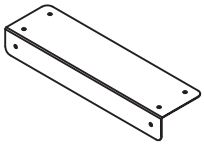
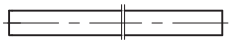
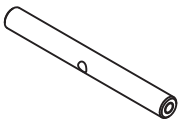
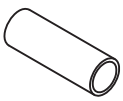
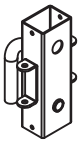
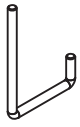
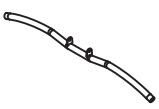
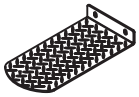
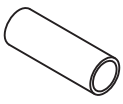
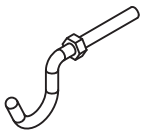
© 2020 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

Výrobok a príručka sa môžu zmeniť. Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.

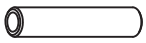
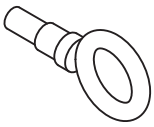
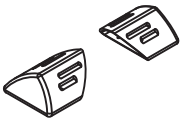
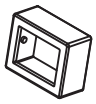
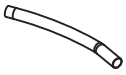
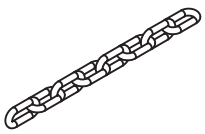
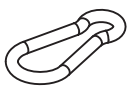
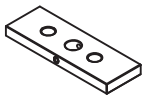
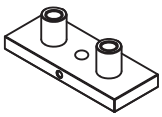
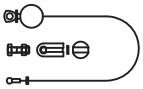
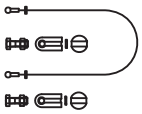
A



B-1

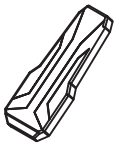
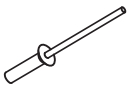
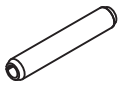
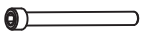
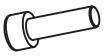
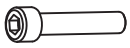
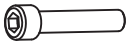
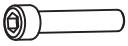
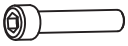
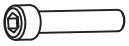
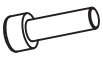
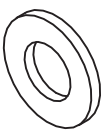
1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

B-2

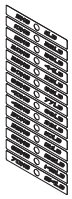
41 	42 	43	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 
76 	77 	78 	79 	80 

TUNTURI®

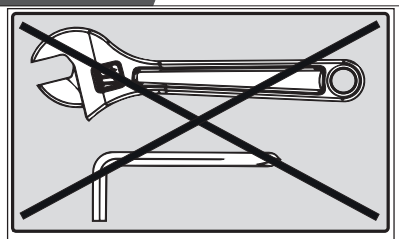
B-3

81 	82 	83 	84 	85 
86 	87 	88 	89 	90 
91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99	100 
101 	102 	103 	104 	105 
106 	107 	108 	109 	110 
111 	112 	113 	114 	115 
116 	117 	118 	119 	120 

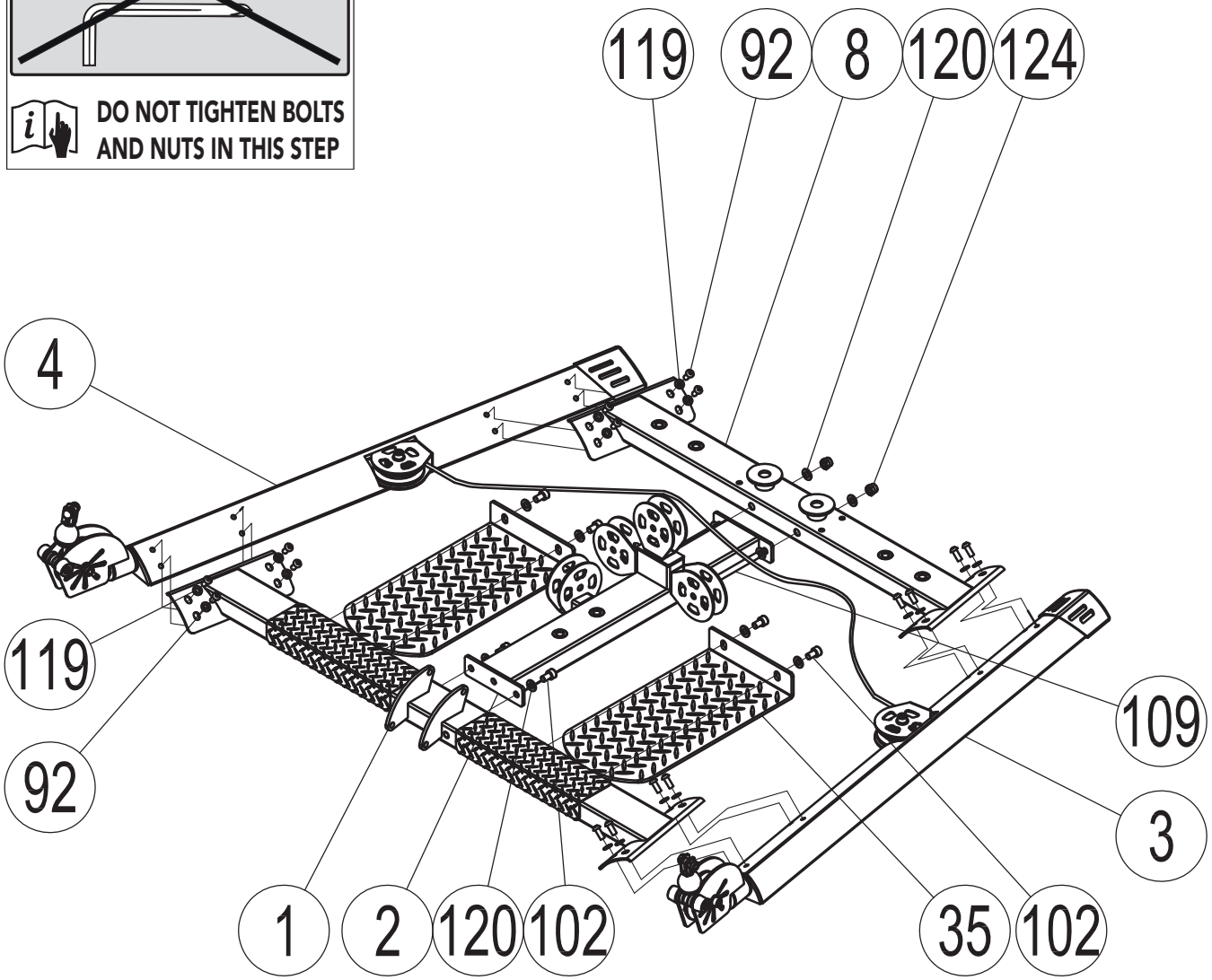
B-4

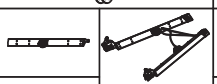
121 	122 	123 	124 	125 
126 	127 	128 	129 	130 

C-1



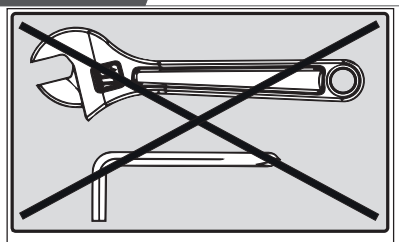
DO NOT TIGHTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP



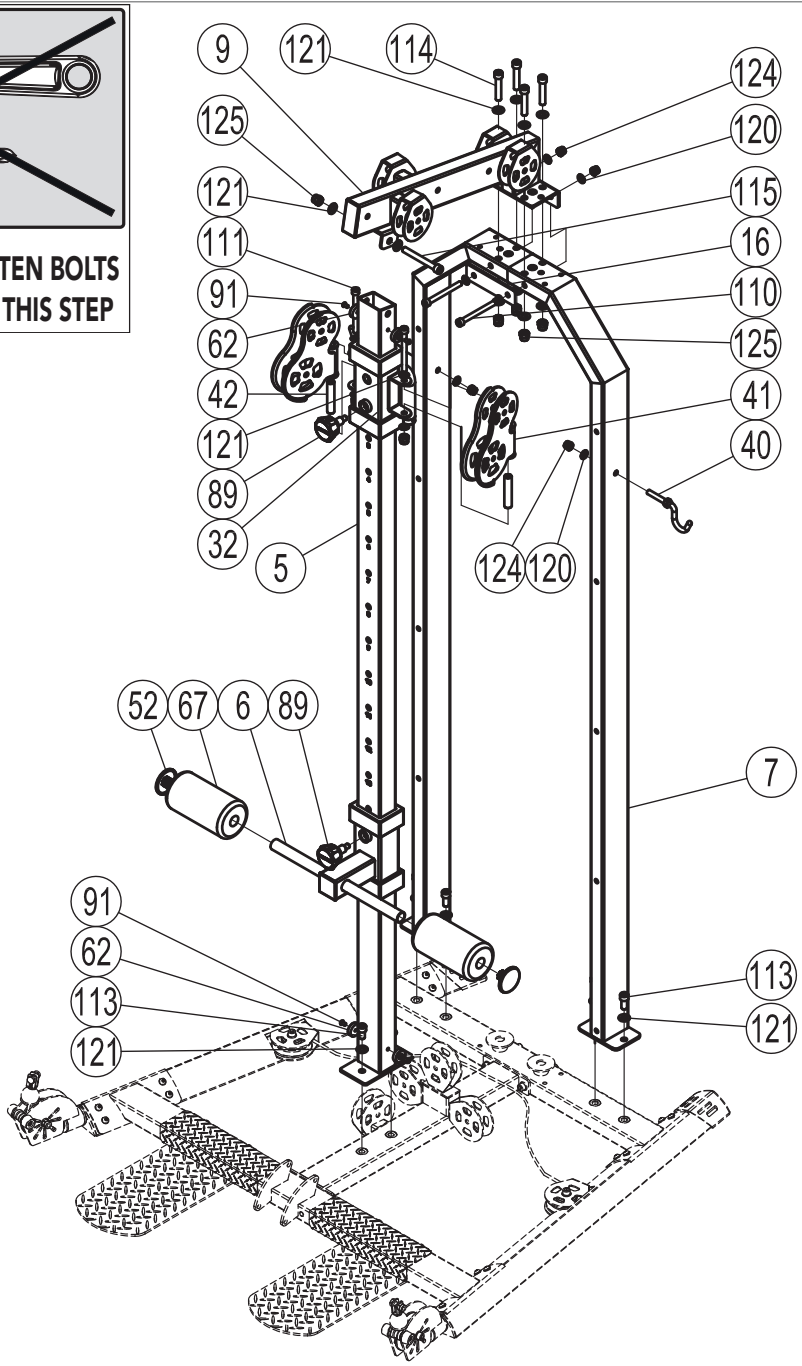
1#		Qty:1
2#		Qty:1
3#	 preass-embled	Qty:1
4#		Qty:1
8#		Qty:1
35#		Qty:2
79#	 preass-embled	Qty:1

92#		M8*16	Qty:16
102#		M10*25	Qty:6
109#		M10*100	Qty:2
119#		8	Qty:16
120#		10	Qty:10
124#		M10	Qty:2

C-2



DO NOT TIGHTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP



5#		Qty:1
6#		Qty:1
7#		Qty:2
9#		Qty:1
16#		Qty:1
32#		Qty:1
40#		Qty:2
41#		Qty:2

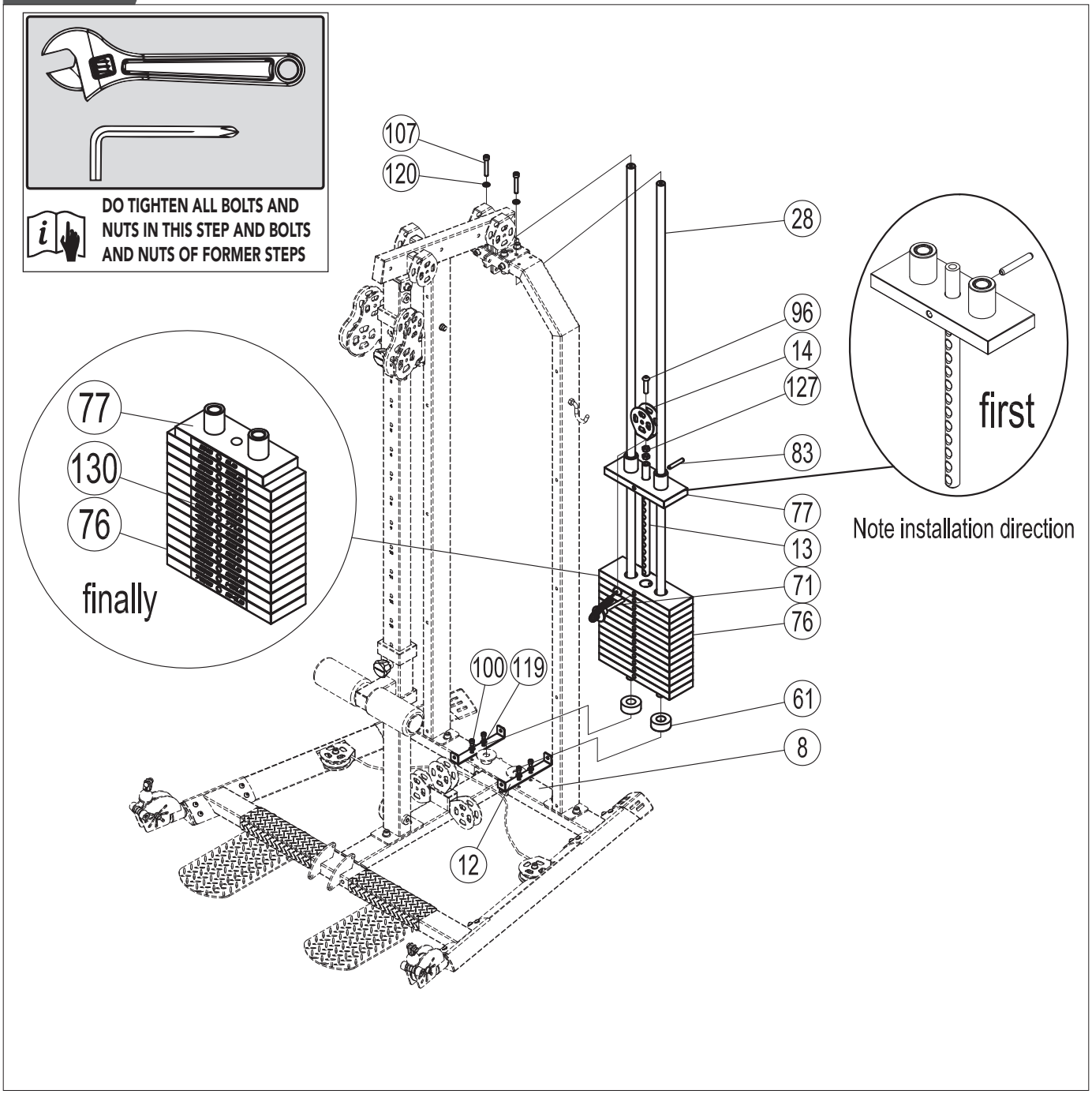
42#		Qty:2
52#		Qty:2
62#		Qty:4
67#		Qty:2
89#		Qty:2

91#		M6*10	Qty:4
110#		M10*103	Qty:2

111#		M10*105	Qty:2
113#		M12*25	Qty:6
114#		M12*63	Qty:4
115#		M12*95	Qty:1
120#		10	Qty:10
121#		12	Qty:16
124#		M10	Qty:6
125#		M12	Qty:5

TUNTURI®

C-3

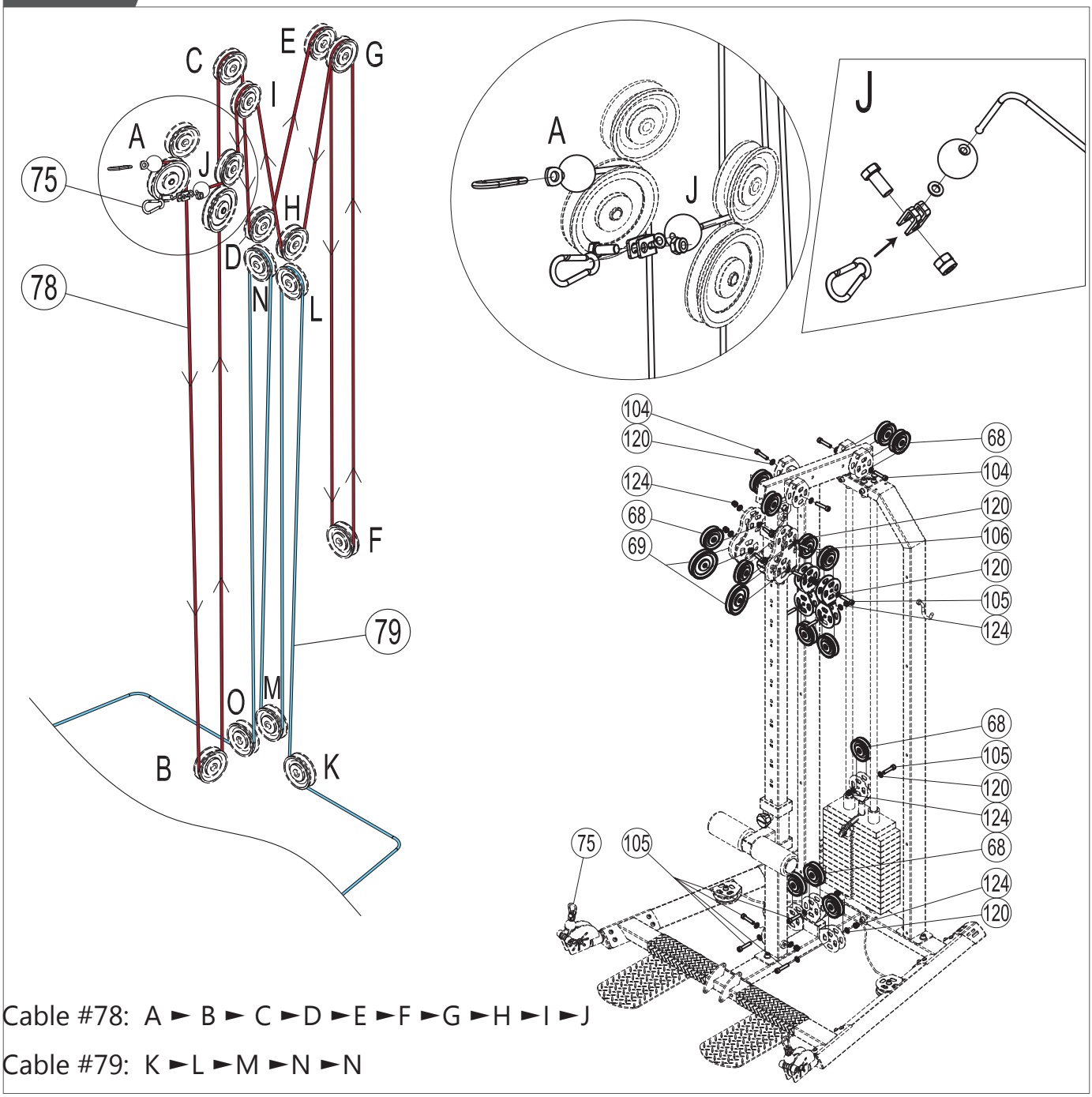


12#		Qty:2
13#		Qty:1
14#		Qty:1
28#		Qty:2
61#		Qty:2

71#		Qty:1
76#		Qty:13
77#		Qty:1
83#		Qty:1
130#		Qty:1

96#		M12*60	Qty:1
100#		M8*16	Qty:4
107#		M10*60	Qty:2
119#		8	Qty:4
120#		10	Qty:2
127#		M12	Qty:2

C-4



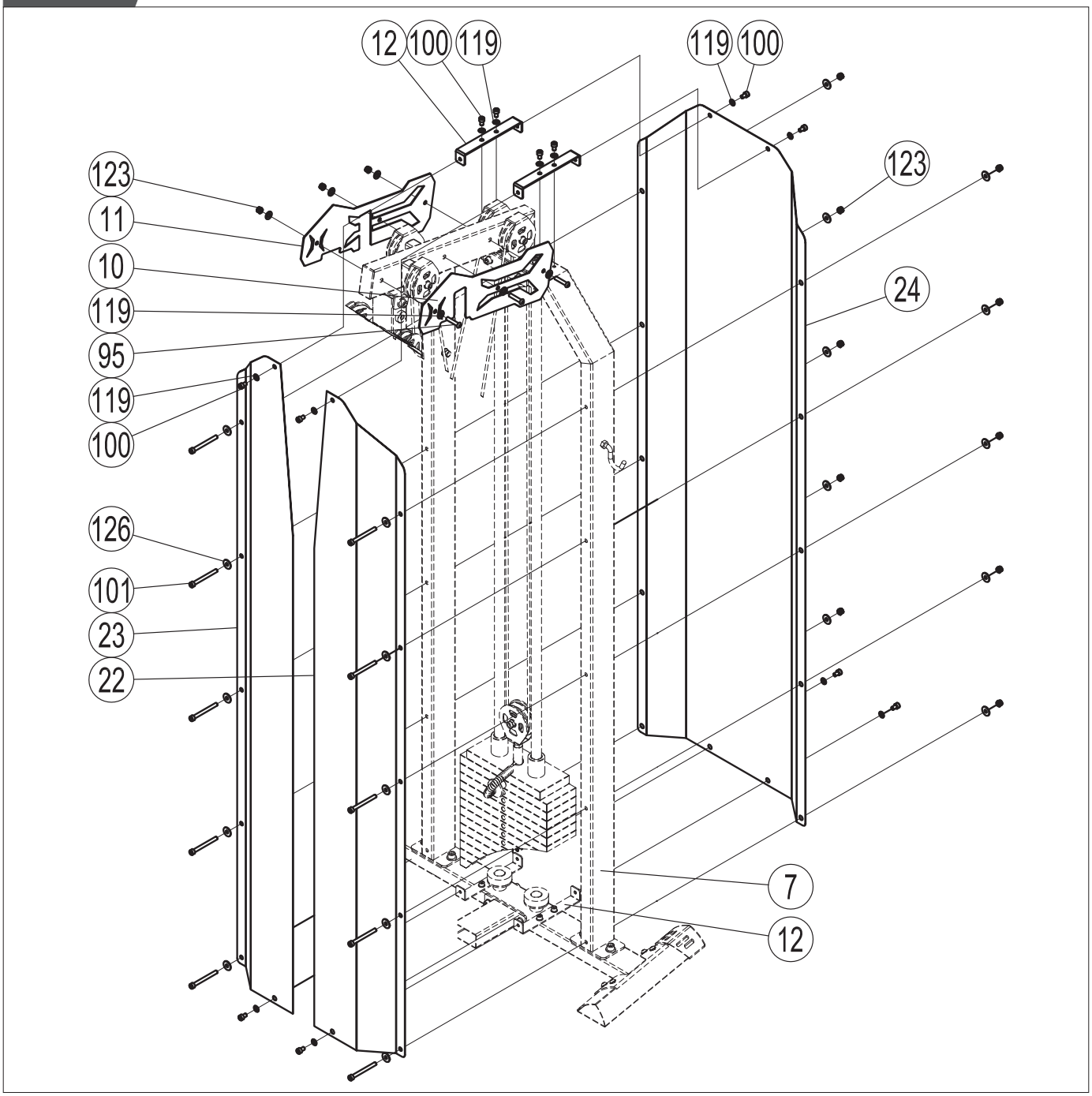
Cable #78: A ► B ► C ►D ►E ►F ►G ►H ►I ►J

Cable #79: K ►L ►M ►N ►N

30#		Qty:2	104#	M10*45	Qty:4
68#		Qty:15	105#	M10*48	Qty:9
69#		Qty:2	106#	M10*50	Qty:4
75#		Qty:4	120#	10	Qty:30
78#		Qty:1	124#	M10	Qty:13

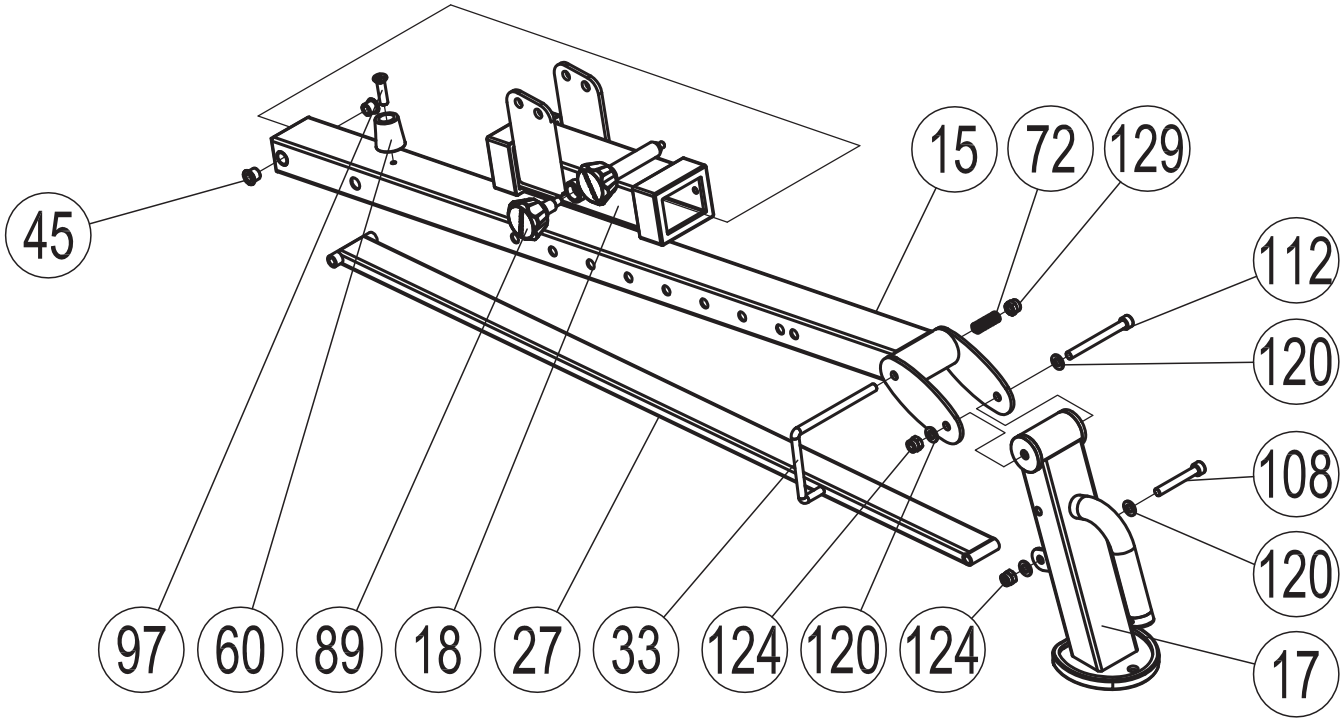
TUNTURI®

C-5



10#		Qty:1	95#	M8*55	Qty:3
11#		Qty:1	100#	M8*16	Qty:12
12#		Qty:2	101#	M8*95	Qty:10
22#		Qty:1	119#	8	Qty:18
23#		Qty:1	123#	M8	Qty:13
24#		Qty:1	126#	big 8	Qty:20

C-6



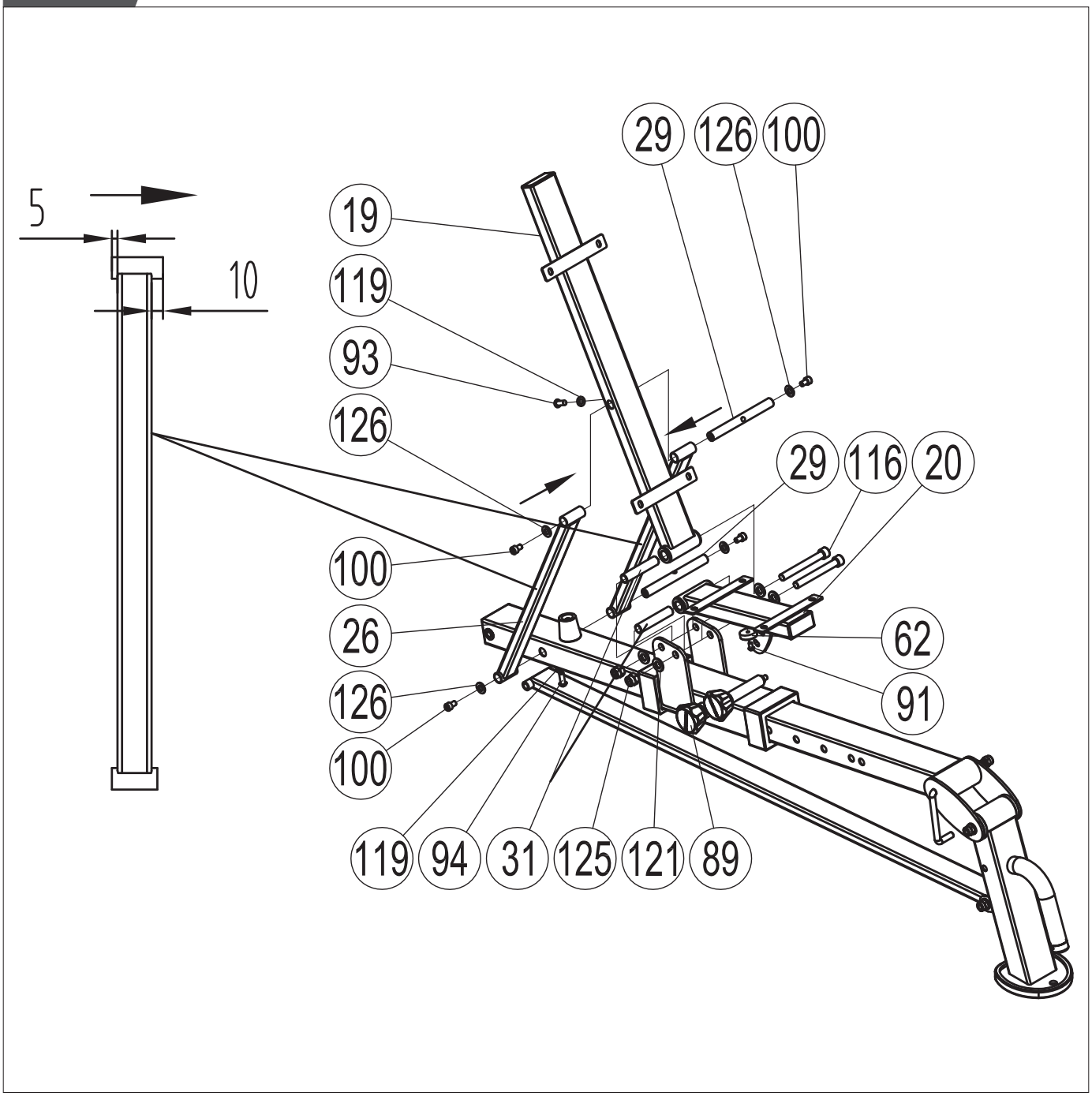
15#		Qty:1
17#		Qty:1
18#		Qty:1
27#		Qty:1
33#		Qty:1

45#		Qty:2
60#		Qty:1
72#		Qty:1
89#		Qty:1

97#		M10*45	Qty:1
108#		M10*70	Qty:1
112#		M10*110	Qty:1
120#		10	Qty:4
124#		M10	Qty:2
129#	 white	M10	Qty:1

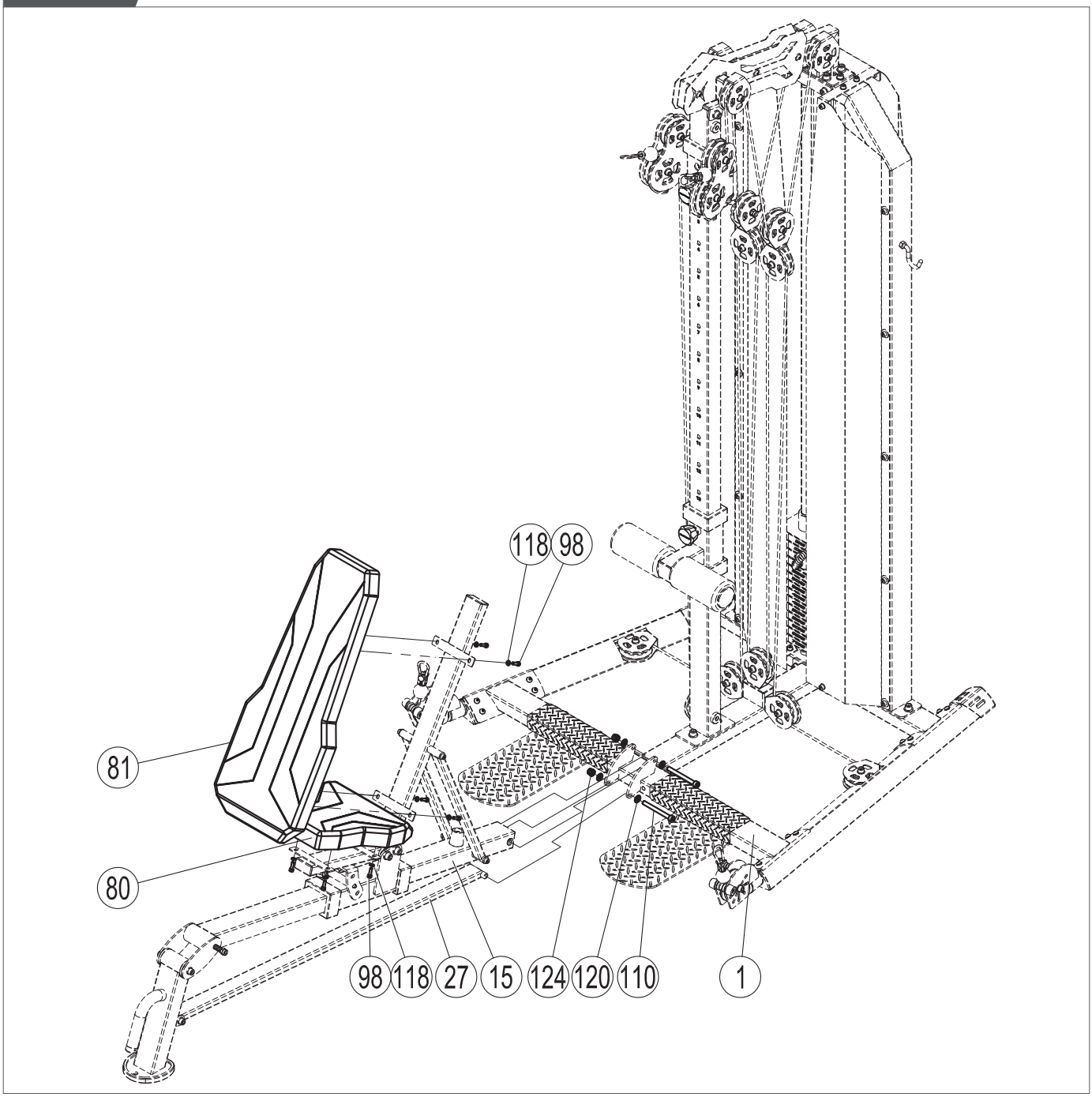
TUNTURI®

C-7



19#		Qty:1	91#		M6*10	Qty:1	121#		12	Qty:4
20#		Qty:1	93#		M8*25	Qty:1	125#		M12	Qty:2
26#		Qty:2	94#		M8*35	Qty:1	126#		big 8	Qty:4
29#		Qty:2	100#		M8*16	Qty:4				
31#		Qty:2	116#		M12*110	Qty:2				
62#		Qty:1	119#		8	Qty:2				

C-8

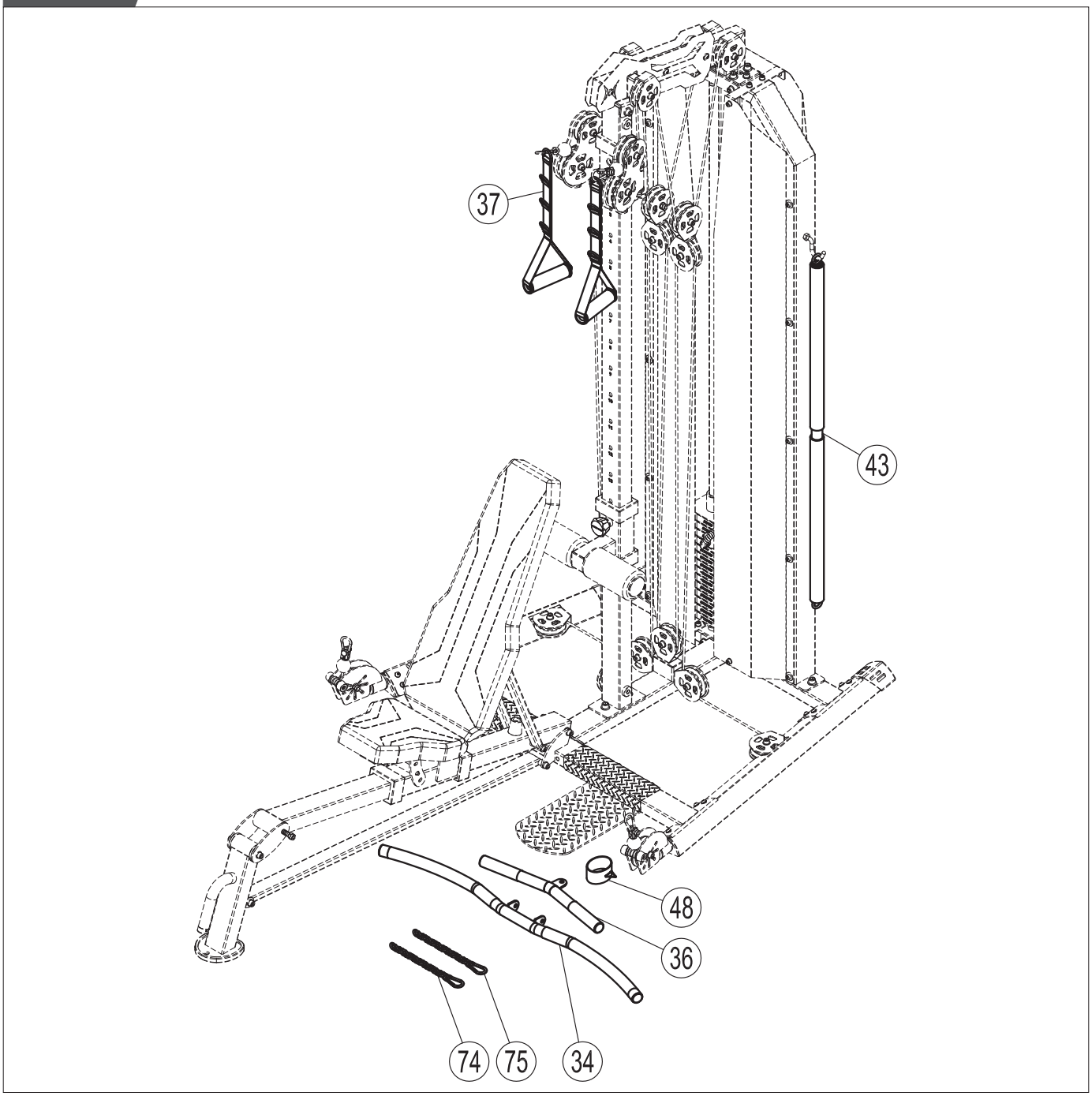


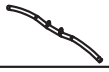
80#		Qty:1
81#		Qty:1

98#		M6*25	Qty:8
110#		M10*103	Qty:2
118#		6	Qty:8
120#		10	Qty:4
124#		M10	Qty:2

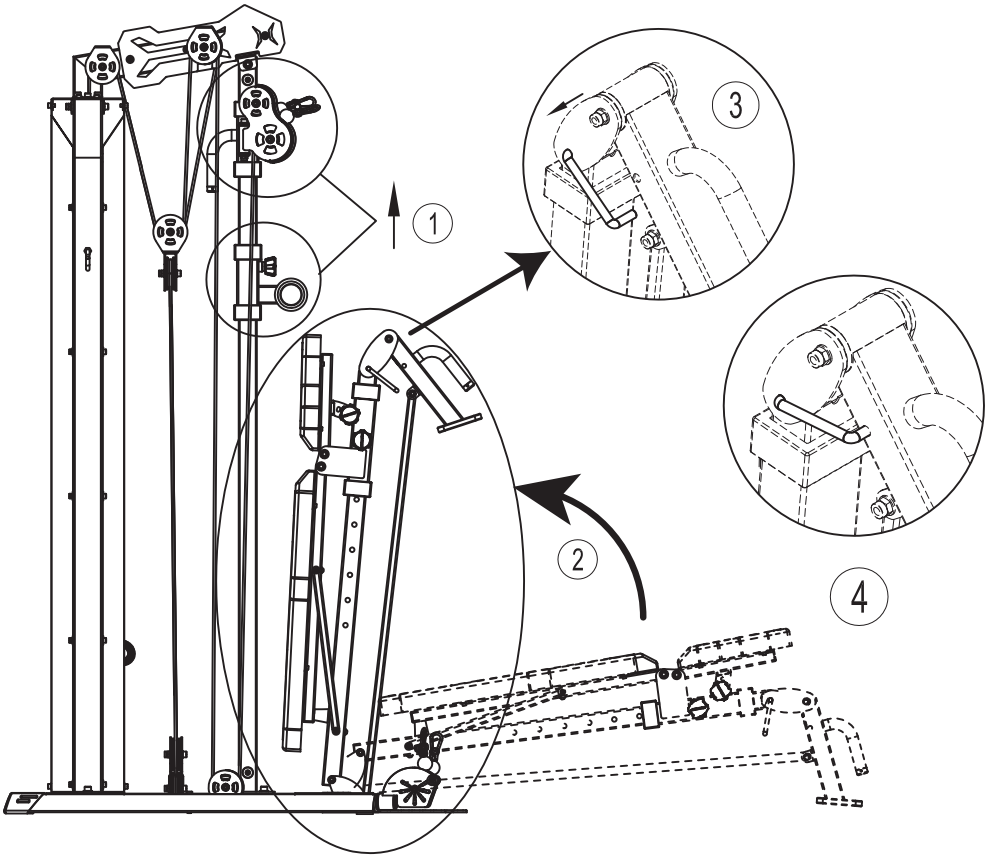
TUNTURI®

C-9



34#		Qty:1
36#		Qty:1
37#		Qty:2
43#		Qty:1
48#		Qty:1
74#		Qty:2
75#		Qty:2

Use #1



Use #2

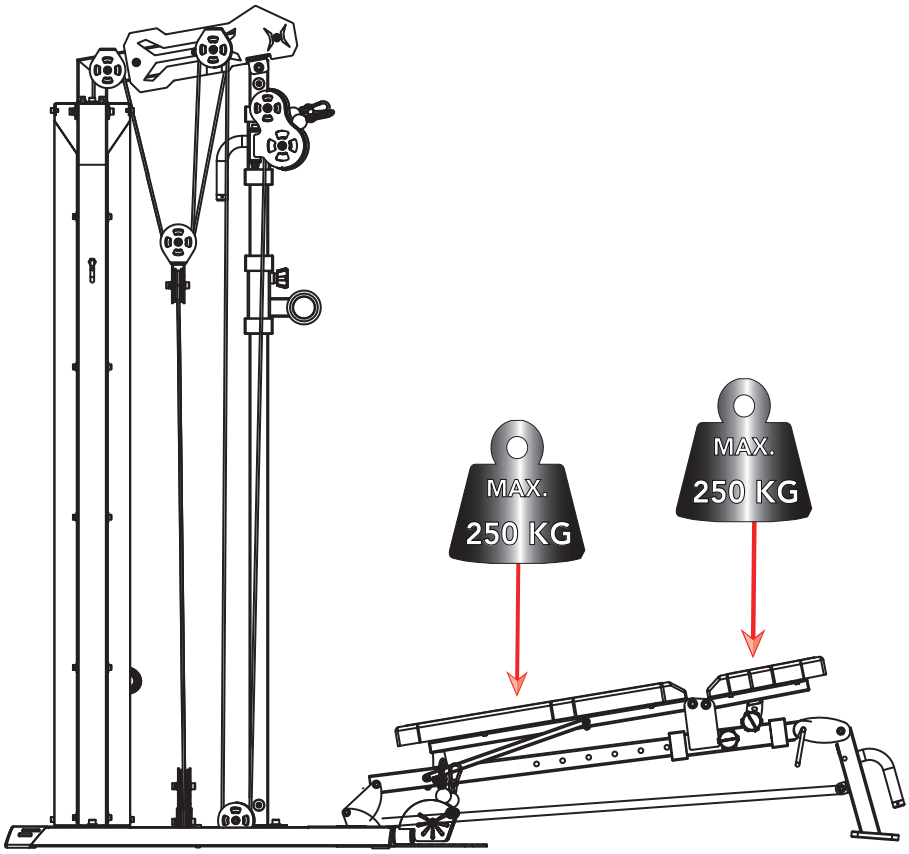


TUNTURI®

Use #3



Use #4



Index

Before you begin 42

Important safety notice 42
Additional safety instructions 42

Important assembly information 43
Assembly 43

Fasten Nuts and Bolts 43
Weight plate installation 43

Operation notes 43
Weight Plate Selection 43

Use 43
Unfolding and folding. 43
Adjusting the backrest inclination 43
Adjusting the vertical seat position 43

Weight resistance chart 44

Exercise guidelines 44
Building Muscle and Gaining Weight 44
Muscle Strength and Endurance 44
Training Intensity 44
Beginning a Strength Building Program 44

Care and maintenance 44
Additional information 45

Limited warranty 45
Defects and malfunctions 45

Weight capacity and dimension 45

Disclaimer 45

Before you begin

Thank you for selecting the
Tunturi HG80 Home Gym.
For your safety and benefit, read this manual carefully before using the equipment. We are committed to provide you complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, we guarantee you complete satisfaction through direct assistance.
To avoid unnecessary delays, please contact our customer service department, Monday to Friday 9am – 5pm GMT + 1 hour.

Tunturi New Fitness B.V.
www.tunturi.com

Important safety notice

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your equipment. In particular, note the following safety precautions:

- Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
- Only one person at a time should use the equipment.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the equipment on a clear, levelled surface. DO NOT use the equipment near water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the equipment. Running or aerobic shoes are also required when using the equipment.
- Use the equipment only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the equipment.
- Disabled person should not use the equipment.
- Before using the equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the equipment if the equipment is not functioning properly.
- A spotter is recommended during exercise.
- This equipment is designed and intended for home and consumer use only, not for commercial use.

Additional safety instructions

- During exercising hands must be kept clear from the guiding bars of the weights.
- Never re-set weights during exercising.
- Avoid the cord grating along sharp parts.
- When selecting a weight, always push the pin in to its full extent.
- Children should only use this equipment under the direct supervision of a knowledgeable adult. At no times should children be left unattended near the machine.
- Prior to carrying out any exercise ensure that the body is in the correct position to avoid injury.

⚠ WARNING
- When using the latissimus grip, first the load must be selected, before the grip is mounted.
- If you change the weight in the meantime you have to hold the upper weight to prevent the grip falling down.

Warning:
Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
Read all instructions before using any fitness equipment.
Tunturi New fitness bv. assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Save these instructions!

Important assembly information

Tools Required for Assembling the Bench:
Two Adjustable Wrenches.

‼ NOTE
- It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.

- Ensure Carriage Bolts are inserted through the SQUARE holes on components that need to be assembled. Attach washer only to end of the Carriage Bolt.
- Use Allen Bolts or Hex Bolts inserted through the ROUND hole on components that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are assembled onto the bench before tightening the bolts. Do not tighten each bolt right after it is installed

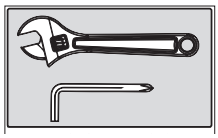
Assembly

(Fig. A)

⚠ WARNING
- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

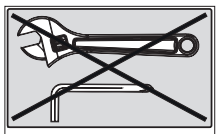
⚠ CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Fasten Nuts and Bolts



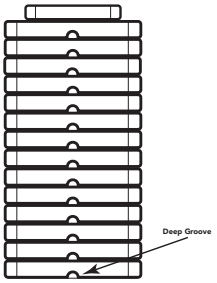
Securely tighten all Nuts and Bolts after all components have been assembled in current and previous steps.

‼ NOTE
- Do not over tighten any component with pivoting function.
- Make sure all pivoting components are able to move freely.

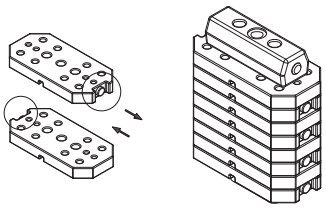


Do not tighten all Nuts and Bolts in this step.

Weight plate installation



Slide weight plates onto Guide Rod from top to bottom.
The deep groove on each weight plate needs to face front and downwards.



Operation notes

Weight Plate Selection

- Use the Weight Selector Pin to select the number of weight plates to exercise.
- Do not insert weight selector pin while the weight stack or top plate is in elevated position.
- Be certain the weight Selector Pin is completely inserted.
- Each Weight Plate weights approximately 5kgs.
- Please refer to Weight Resistance Chart page.
- Never use dumbbells or other means to increase the weight resistance. Use only weight plates provided by manufacturer.
- For safety purpose while the equipment is not in use. Insert the Lock Pin into the hole on Guide Rod, to prevent the movement of Weight Plates.

Use

Unfolding and folding.

(Fig. Use #1)

Please pull out the lock pin from the joint and fold the equipment, then securing by the lock pin.

Adjusting the backrest inclination

(Fig. Use #2)
- Pull the adjustment knob.
- Move the backrest to the required position.
- Release the adjustment knob.

Adjusting the vertical seat position

(Fig. Use #3)
- Pull the adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Release the adjustment knob.

Weight resistance chart

Weight Plate	Lat Pull	Low pulley
1	12	12
2	18	18
3	24	24
4	36	36
5	42	42
6	48	48
7	54	54
8	60	60
9	66	66
10	72	72
11	78	78
12	84	84
13	90	90
14	96	96

!! NOTE
- Each plate weights 5 kgs.
- Numbers are approximate.
- Actual weights may vary.
- Values for Butterfly are for each arm.

Values are shown in kgs

Exercise guidelines

Building Muscle and Gaining Weight

Unlike aerobic exercise, which emphasizes endurance training, anaerobic exercise focuses on strength training. A gradual weight gain can occur while building the size and strength of muscles. While developing muscle mass, your body adapts to the stress placed upon it. You can modify your diet to include foods such as meat, fish and vegetables.
These foods help muscles recover and replenish important nutrients after a strenuous workout.

Muscle Strength and Endurance

To achieve the greatest benefit from exercise, it is important to develop an exercise program that allows you to work all of the major muscle groups equally.
To increase muscles strength; follow this principle:
Increasing resistance and maintaining the number of repetitions of an exercise results in increased muscle strength.
To tone your body, follow the principle: Decreasing resistance plus increasing the number of repetitions of an exercise results in increased body tone.
Once you feel comfortable with an exercise, you can change the resistance, the number of repetitions, or the speed at which you do the exercise. It is not necessary to change all three variables. For example, let's say that you are training at 10 kg. and performing the exercise 10 times in 3 minutes. When this becomes too easy, you may decide to move up lifting 12 kg. for the same number of repetitions in the same amount of time. Lifting more weights fewer times most often develops muscle strength. To gain both muscle strength and endurance, it is recommended that you perform each exercise 15 to 20 reps per set.

Training Intensity

How hard you begin to train depends on your overall level of fitness. The soreness you experienced can be lessened by decreasing the load you place on your muscles and by performing fewer sets.

To avoid injury, you should gradually work into an exercise program and set the load to your individual fitness level. The load should increase as your fitness level increases.

Muscle soreness is common, especially when you first start exercising. If you are painfully sore for a long time, it may be time to change your program. Eventually, your muscle system will become accustomed to the stress and strain placed on it

Beginning a Strength Building Program

Warming Up
To begin strength training, it is important to stretch and perform light exercise for 5 to 10 minutes. This helps prepare the body for more strenuous exercise by increasing circulation, raising your body temperature and developing more oxygen to your muscles.

Workout
Each workout to keep in mind that muscle soreness that lasts for a long period in not desirable and may mean that injury has occurred.

Cool Down
At the end of each workout, perform slow stretching exercises for 5 to 10 minutes. Ease into each stretch only going as far as you can. This stage allows your muscles wind down after training.

To provide a total workout program it is also recommended that 2 to 3 days of aerobic exercise is performed in addition to the strength training.

Drinking Water
For the body to function properly, it must be properly hydrated. If you are exercising, you should increase your fluid intake. The reason for this is that the water you take in will leave your system through the sweating mechanism that cools your body during exercise. The water you lose through exercise must be replaced so that the muscles can recover properly.

Rest Day
Although you may not feel like doing it, taking a rest day at least once a week is important because it gives you body a chance to heal it self. Continuously working your muscle will result in over training which will not benefit in the long run.

Care and maintenance

- Lubricate moving parts with WD-40 or light oil periodically.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment.
- The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. DO NOT use solvents.
- Examine the equipment regularly for signs of damages or wear.
- Replace any defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Failure to examine regularly may affect the safety level of the equipment.

Additional information

Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a Time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

Limited warranty

Tunturi New Fitness warrants this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of two years on the frame and one year on all other parts and components from the date of purchase. This warranty extends only to the original purchaser. Tunturi New Fitness's obligation under this Warranty is limited to replacing damaged or faulty parts at Tunturi New Fitness's option.

All returns must be pre-authorised by Tunturi New Fitness. This warranty does not extend to any product or damage to a product caused by or attributable to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage, purchasers own repairs or for products used for commercial or rental purposes. No other warranty beyond that specifically set forth above is authorised by Tunturi New Fitness.

Tunturi New Fitness is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product or other damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyments or use, costs of removal, installation or other consequential damages or whatsoever natures.

The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein.

Your statutory rights are not affected.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

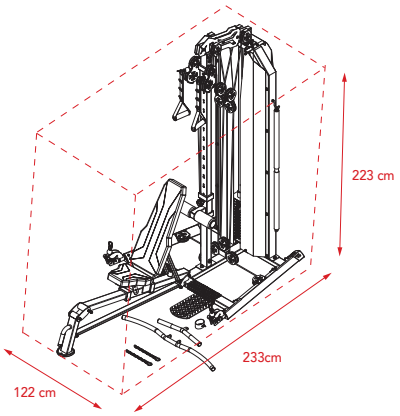
- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Further contact information or user manuals in other languages can be found on our website.

Weight capacity and dimension

(Fig. W#1)

- Maximum load weight: 250 kg.
  Assembled Dimension: 233x 122x 223 cm.



Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

Deutsch
Diese deutsche Bedienungsanleitung ist ine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Bevor Sie beginnen.....46

Wichtiger Sicherheitshinweis.....46
Zusätzliche sicherheitshinweise.....46

Wichtige Montageinformationen.....47
Zusammenbau.....47
Ziehen Muttern und Schrauben.....47
Montage der Gewichtsplatte.....47

Betriebshinweise.....47
Auswahl der Gewichtsplatte.....47

Gebrauch.....47
Auseinander- und Zusammenklappen.....47
Einstellen der Rückensehnenneigung.....48
Einstellen der vertikalen Sitzposition.....48

Gewichtswiderstandstabelle.....48

Übungsrichtlinie.....48
Muskelaufbau und Gewichtszunahme.....48
Muskelstärke und Ausdauer.....48
Trainingsintensität.....48
Beginn eines Programms zum Kraftaufbau.....48

Pflege und Wartung.....49
Zusätzliche Informationen.....49

Eingeschränkte Garantie.....49
Störungen und Fehlfunktionen.....49

Tragkraft und Abmessung.....49

Haftungsausschluss.....49

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für den Tunturi HG80 Home Gym entschieden haben.
Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie dieses Handbuch vor Verwendung des Geräts sorgfältig durchlesen. Als Händler sind wir um vollständige Kundenzufriedenheit bemüht. Sollten Sie Frage haben oder sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, garantieren wir Ihnen vollständige Zufriedenheit durch direkte Unterstützung.
Um unnötige Verzögerungen zu vermeiden, wenden Sie sich an unsere unsere Kundendienstabteilung, Montag bis Freitag, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr GMT 1 Stunde.

Tunturi New Fitness B.V.
www.tunturi.com

Wichtiger Sicherheitshinweis

Das Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Jedoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät betreiben. Lesen Sie das gesamte Handbuch durch, bevor Sie das Gerät montieren oder betreiben. Beachten Sie insbesondere die folgende Sicherheitsmaßnahmen:

- Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt mit dem Gerät in einem Raum.
- Das Gerät darf nur jeweils von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
- Wenn sich Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnorme Symptome beim Benutzer einstellen, sollte das Training sofort beendet werden. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern.
  Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine langen Röcke oder andere Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Tragen Sie bei Verwendung des Geräts Lauf- oder Aerobic-Schuhe.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den beabsichtigten Gebrauch wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie keine Anbauteile, die NICHT vom Hersteller empfohlen sind.
- Stellen Sie keine spitzen Gegenstände rund um das Gerät auf.
- Behinderte Personen dürfen das Gerät nicht ohne Beaufsichtigung durch eine qualifizierte Person oder einen Arzt benutzen.
- Machen Sie vor Verwendung des Geräts immer Deh-nübungen, um sich aufzuwärmen.
- 11. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.
- Für das Training wird ein Helfer empfohlen.
- Stecken Sie den Gewichtsauswahlstift nicht hinein, während sich der Gewichtsstapel oder die obere Platte in einer erhöhten Position befinden.
- Achten Sie darauf, dass der Auswahlstift vollständig hineingesteckt ist.
- Verwenden Sie keine Hanteln oder andere Mittel, um den Gewichtswiderstand zu erhöhen. Verwenden Sie nur vom Hersteller gelieferte Gewichtsplatten.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch und nicht für den gewerblichen Gebrauch gedacht.

Zusätzliche sicherheitshinweise

- Während des Trainings müssen die Hände von den Führungsstangen der Gewichte fern gehalten werden.
- Verstellen Sie die Gewichte während des Trainings nicht.
- Das Seil darf nicht an scharfkantigen Teilen entlang geführt werden.
- Drücken Sie bei der Auswahl eines Gewichts den Stift immer ganz hinein.
- Kinder dürfen dieses Gerät nur unter Aufsicht eines fachkundigen Erwachsenen verwenden. Kinder dürfen nie unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts gelassen werden.
- Vergewissern Sie sich vor der Durchführung von Übungen, dass sich Ihr Körper in der richtigen Position befindet, um Verletzungen zu vermeiden.

⚠ WARNUNG
- Bei Verwendung des Latissimuss-Griffs muss zuerst die Last ausgewählt werden, bevor der Griff montiert wird.
- Wenn Sie in der Zwischenzeit das Gewicht ändern, müssen Sie das obere Gewicht halten, um zu verhindern, dass der Griff herunterfällt.

Warnung:
Ziehen sie vor Durchführung eines Übungsprogramms ihren Arzt zu rate. dies gilt insbesondere für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen.
lesen sie vor Verwendung von Fitnessgeräten die gesamte Anleitung durch.
Tunturi New Fitness bv übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch Verwendung dieses Produkts entstehen.

Bewahren sie diese Anleitung auf!

Wichtige Montageinformationen

Für die Montage der Bank erforderliche Werkzeuge: Zwei verstellbare Schraubenschüssel.l.

‼ HINWEIS
- Dieses Gerät sollte unbedingt von mindestens zwei Personen montiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

- Achten Sie darauf, dass Schlossschrauben durch die QUADRATISCHEN Löcher an den zu montierenden Komponenten gesteckt werden. Bringen Sie Beilagscheiben nur am Ende der Schlossschrauben an.
- Stecken Sie Inbusschrauben oder Sechstankschrauben durch das RUNDE Loch an den zu montierenden Komponenten.
- Warten Sie immer, bis alle Schrauben an der Bank montiert sind, bevor Sie die Schrauben festziehen. Ziehen Sie die einzelnen Schrauben nicht direkt nach ihrer Montage an.

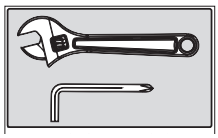
Zusammenbau

(Abb. A)

⚠ WARNUNG
- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

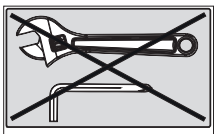
⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Ziehen Muttern und Schrauben



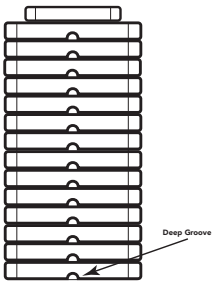
Ziehen Sie die Muttern und Schrauben fest an, nachdem alle Komponenten im aktuellen und in den vorherigen Schritten montiert wurden.

‼ HINWEIS
- Ziehen Sie Komponenten mit Drehfunktion nicht zu fest an.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Drehkomponenten frei drehen können.

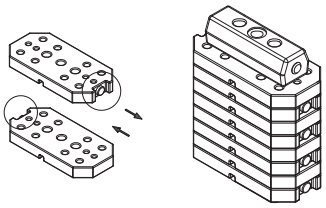


Ziehen Sie nicht alle Muttern und Schrauben in diesem Schritt fest.

Montage der Gewichtsplatte



Schieben Sie die Gewichtsplatten von oben nach unten auf den Führungsstab. Die tiefe Nut an jeder Gewichtsplatte muss nach vorne und unten zeigen



Betriebshinweise

Auswahl der Gewichtsplatte

- Verwenden Sie den Gewichtsauswahlstift, um die Anzahl der Gewichtsplatten für die Übung auszuwählen.
- Stecken Sie den Gewichtsauswahlstift nicht hinein, während sich der Gewichtsstapel oder die obere Platte in einer erhöhten Position befinden.
- Achten Sie darauf, dass der Auswahlstift vollständig hineingesteckt ist.
- Jede Gewichtsplatte wiegt ca. 5 kg.
- Informationen finden Sie auf der Seite mit der Gewichtswiderstandstabelle.
- Verwenden Sie keine Hanteln oder andere Mittel, um den Gewichtswiderstand zu erhöhen. Verwenden Sie nur die vom Hersteller gelieferten Gewichtsplatten.
  Aus Sicherheitsgründen nur, wenn das Gerät gerade nicht verwendet wird. Stecken Sie den Schlossstift in das Loch an der Führungsstange, um den Stift zu verriegeln sodass der Stift eine Bewegung der Gewichtsplatten verhindert.

Gebrauch

Auseinander- und Zusammenklappen.

(Fig. Use #1)

Bitte ziehen Sie den Sicherungsstift aus dem Gelenk und klappen Sie das Gerät, dann sichern Sie den Verriegelungsstift.

Einstellen der Rückensehnenneigung

(Fig. Use #2)

- Ziehen Sie den Einstellknopf.
- Bewegen Sie die Rückenlehne in die erforderliche Position.
- Lassen Sie den Einstellknopf los.

Einstellen der vertikalen Sitzposition

(Fig. Use #3)

- Ziehen Sie den Einstellknopf.
- Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position.
- Lassen Sie den Einstellknopf los.

Gewichtswiderstandstabelle

Gewicht platte	Lat zug	Untere seilzug
1	12	12
2	18	18
3	24	24
4	36	36
5	42	42
6	48	48
7	54	54
8	60	60
9	66	66
10	72	72
11	78	78
12	84	84
13	90	90
14	96	96

‼ HINWEIS

- Jede Platte wiegt 5 kg.
- Die Zahlen sind ungefähre Werte.
- Die tatsächlichen Gewichte können sich unterscheiden.
- Butterfly-Werte sind für jeden Arm.

Werte sind in kg angegeben

Übungsrichtlinie

Muskelaufbau und Gewichtszunahme

Anders als aerobe Übungen, die das Training der Ausdauer betonen, konzentrieren sich anaerobe Übungen auf das Krafttraining. Eine allmähliche Gewichtszunahme kann eintreten, wenn die Größe und die Stärke der Muskeln aufgebaut wird. Während der Entwicklung von Muskelmasse passt sich der Körper an die Belastung an, die auf ihn wirkt. Sie können Ihre Ernährung so ändern, dass sie Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Gemüse beinhaltet. Diese Lebensmittel helfen Muskeln bei der Regeneration und bieten wichtige Nährstoffe nach einem anstrengenden Training.

Muskelstärke und Ausdauer

Um den größten Nutzen aus dem Training zu ziehen, ist es wichtig, ein Übungsprogramm zu entwickeln, das es Ihnen ermöglicht, alle größeren Muskelgruppen gleichmäßig zu trainieren. Um die Muskelkraft zu steigern, befolgen Sie dieses Prinzip: Zunehmender Widerstand und Beibehaltung der Anzahl der Wiederholungen einer Übung führen zu erhöhter Muskelkraft.
Um Ihren Körper zu formen, befolgen Sie dieses Prinzip: Abnehmender Widerstand und plus Steigerung der Anzahl der Wiederholungen einer Übung führen zu erhöhter Körperspannung. Sobald Sie sich an eine Übung gewöhnt haben, können Sie den Widerstand, die Anzahl der Wiederholungen oder die Geschwindigkeit, mit der Sie die Übung durchführen, ändern. Es ist nicht nötig, alle drei Variablen zu ändern. Nehmen wir an, dass Sie zum Beispiel mit 10 kg. trainieren und die Übung 10 Mal in 3 Minuten durchführen. Wenn dies zu einfach wird, können Sie sich entscheiden, 12 kg. mit derselben Anzahl an Wiederholungen in derselben Zeit durchzuführen. Wenn Sie mehr Gewichte weniger oft heben, entwickeln Sie Muskelkraft. Um sowohl Muskelstärke als auch Ausdauer zu gewinnen, sollten Sie jede Übung mit 15 bis 20 Wiederholungen pro Satz durchführen.

Trainingsintensität

Auf welcher Stufe Sie Ihr Training beginnen, hängt von Ihrem gesamten Fitnessniveau ab. Eventuelle Schmerzen können durch Verringerung der Last gemildert werden, die Sie auf Ihre Muskeln wirken lassen, und durch Ausführung weniger Sätze. Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie in ein Übungsprogramm nach und nach einsteigen und die Last Ihrem individuellen Fitnessniveau anpassen. Die Last sollte mit steigendem Fitnessniveau erhöht werden. Muskelschmerzen sind häufig, insbesondere wenn Sie mit einer Übung erstmals beginnen. Wenn Sie längere Zeit Schmerzen haben, kann es Zeit sein, das Programm zu ändern. Schließlich gewöhnen sich Ihre Muskeln an die Belastung und den Druck, der auf sie wirkt.

Beginn eines Programms zum Kraftaufbau

Aufwärmen

Vor Beginn des eigentlichen Krafttrainings ist es wichtig, 5 bis 10 Minuten Dehn- und leichte Übungen durchzuführen. Dies bereitet den Körper auf die anstrengendere Übung vor, indem der Kreislauf angeregt, die Körpertemperatur gesteigert und in den Muskeln mehr Sauerstoff erzeugt wird.

Training

Denken Sie bei jedem Training daran, dass Muskelschmerzen, die längere andauern, nicht wünschenswert sind und bedeuten können, dass es eine Verletzung vorliegt.

Abkühlen

Führen Sie am Ende jedes Trainings 5 bis 10 Minuten langsame Dehn Übungen durch. Führen Sie jede Dehnung nur so weit durch, wie Sie können. In dieser Phase können sich Ihre Muskeln nach dem Training entspannen. Für ein komplettes Trainingsprogramm sollten neben dem Krafttraining an 2 bis 3 Tagen aerobe Übungen durchgeführt werden.

Getränke

Damit der Körper richtig funktioniert, muss er mit Wasser versorgt werden. Wenn Sie trainieren, sollten Sie die Flüssigkeitsaufnahme erhöhen. Der Grund dafür ist, dass das Wasser, dass Sie zu sich nehmen, Ihren Körper durch das Schwitzen verlässt, das den Körper während der Übung abkühlt. Das Wasser, das Sie während der Übung verlieren, muss ersetzt werden, damit sich die Muskeln richtig regenerieren können.

Ruhetag

Auch wenn Sie keine Lust dazu haben, ist mindestens ein Ruhetag pro Woche wichtig, da dies zur Selbstheilung Ihres Körpers beiträgt. Wenn Sie Ihre Muskeln ohne Pause trainieren, werden sie übertrainiert, was langfristig nicht gut ist.n.

Pflege und Wartung

- Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit WD-40 oder Leichtöl.
- Überprüfen Sie vor Verwendung des Geräts alle Teile und ziehen Sie sie fest.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie KEINE Lösungsmittel.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Anzeichen von Schäden oder Verschleiß.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und/oder verwenden Sie das Gerät nicht, bis es repariert ist.
- Fehlende Überprüfung kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen.

Zusätzliche Informationen

Verpackungsentsorgung
Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

Entsorgung am ende der Lebensdauer
Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Eingeschränkte Garantie

Tunturi New Fitness garantiert, dass dieses Produkt bei normalen Gebrauchs- und Wartungsbedingungen für einen Zeitraum von zwei Jahren (Gestell) bzw. einem Jahr (alle anderen Teile und Komponenten) ab Kaufdatum frei von Material- und Fertigungsfehlern ist. Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und nur bei nicht gewerblichem Gebrauch. Die Verpflichtung von Tunturi Fitness unter dieser Garantie ist auf den Austausch beschädigter oder defekter Teil nach Wahl von Tunturi New Fitness beschränkt.

Alle Rücksendungen müssen vorher von Tunturi New Fitness genehmigt werden. Diese Garantie gilt nicht für Schäden an einem Produkt, die durch den Transport, missbräuchliche Verwendung, Missbrauch, falsche oder abnormale Verwendung oder Eigenreparaturen des Käufers verursacht wurden oder diesen zuzuschreiben sind oder für Produkte, die für gewerbliche oder Mitzwecke verwendet werden. Tunturi New Fitness gibt keine weiteren Garantien außer den oben beschriebenen.

Tunturi New Fitness übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für indirekte, besondere oder Folgeschäden, die sich aus und in Verbindung mit der Verwendung oder Leistung des Produkts ergeben, oder für andere Schäden in Bezug auf wirtschaftliche Verluste, Eigentumsverlust, entgangene Umsätze oder Gewinne, entgangenen Genuss oder entgangene Nutzung, Kosten der Beseitigung, Installation oder andere Folgeschäden jeglicher Art.

Die hierunter angegebene Garantie ersetzt alle anderen Garantien. Alle stillschweigenden Garantien der Marktgängigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck sind in Umfang und Dauer auf die hierin angegebene Laufzeit beschränkt.

Ihre gesetzlichen Rechte werden davon nicht beeinflusst.

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

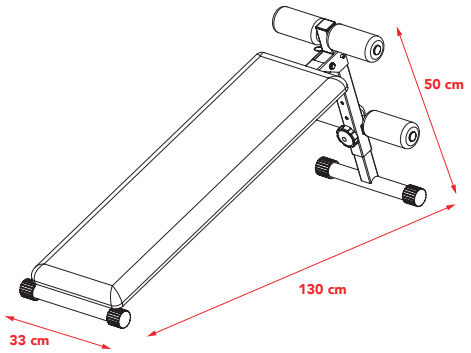
- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Kontaktinformationen und Produkthandbücher in weiteren Sprachen finden Sie auf unseren Websites:

Tragkraft und Abmessung

(Fig. W#1)

- Maximales Ladegewicht: 135 kg.
- Abmessungen im montierten Zustand: 189,5 x 184 x 208,5 cm.



Haftungsausschluss

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

Français
Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Avant de commencer.....50

importants de sécurité 50
Conseils et avertissements supplémentaires de sécurité.....50

Informations importantes

concernant l'assemblage 51
Assemblage.....51
Serrer les écrous et les boulons/vis.....51
Installation des plaques de poids 51

Notes d'opération 51
Sélection des plaques de poids.....51

Usage.....51
Déplier et plier l'équipement.....51
Réglage de l'inclinaison du dossier.....51
Réglage de la position verticale de la selle.....24

Tableau des résistances de charges.....52

Conseils d'entraînement.....52
Structuration musculaire et gain de poids. 52
Force musculaire et endurance 52
Intensité de l'entraînement 52
Commencer un programme de structuration musculaire 52

Entretien et maintenance 53
Informations supplémentaires.....53

Garantie limitée.....53
Défauts et dysfonctionnements 53

Charge et dimensions.....53

Limite de responsabilité 53

Avant de commencer

Nous vous remercions d'avoir choisi le Tunturi HG80 Home Gym..
Pour votre sécurité et dans votre intérêt, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'équipement. En tant que distributeur, nous nous engageons à garantir votre entière satisfaction.
Si vous avez des questions, ou constatez des pièces manquantes ou défectueuses, nous veillerons à votre entière satisfaction grâce à notre assistance directe.
Afin d'éviter des retards inutiles, veuillez contacter notre service clientèle, du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 GMT + 1 heure.

Tunturi New Fitness B.V.
www.tunturi.com

importants de sécurité

Cet appareil de musculation est conçu pour garantir une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions doivent être respectées chaque fois que vous utilisez un élément de cet équipement de musculation. Assurez-vous d'avoir lu l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. Veuillez noter en particulier les précautions de sécurité suivantes :

- Veillez à éloigner les enfants et animaux de la machine à tout moment. VEILLEZ A NE PAS LAISSER les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve la machine.
- La machine ne doit être utilisée que par une seule personne à la fois.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, éprouve des nausées, des douleurs pectorales ou tout autre symptôme anormal, il DOIT ARRÊTER l'entraînement sans attendre et CONSULTER UN MÉDECIN SANS DÉLAI.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane et dégagée que possible. N'UTILISEZ PAS la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
- Veillez à éloigner vos mains et vos pieds de toute pièce en mouvement.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés lors des exercices VEILLEZ A NE PAS PORTER de robes ou autre vêtement qui pourrait se prendre dans la machine. Des chaussures de sport ou d'aérobic sont également requises lors de l'utilisation de la machine.
- Utilisez la machine uniquement pour l'usage auquel elle est destinée et qui est décrit dans le présent manuel. N'UTILISEZ PAS de fixations non recommandées par le fabricant.
- Ne placez aucun objet tranchant à proximité de la machine.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement.
- Avant d'utiliser la machine, effectuez toujours auparavant des étirements our vous échauffer correctement.
- N'utilisez jamais la machine si celle-ci ne fonctionne pas correctement.
- Il est recommandé d'effectuer les exercices sous la vigilance d'une autre personne.
- Cette machine est conçue et destinée à la pratique de la musculation à domicile et privée niquement, pas à un usage à des fins commerciales.

Conseils et avertissements supplémentaires de sécurité

- Durant les exercices, les mains doivent rester à l'écart des barres de guidage des poids.
- Ne réglez pas les charges durant les exercices.
- Évitez la friction de la corde sur les parties tranchantes.
- Lors de la sélection d'un poids, poussez toujours la cheville à fond.
- Les enfants ne doivent utiliser cet équipement que sous la surveillance directe d'un adulte compétent. A aucun moment les enfants ne doivent rester près des machines sans surveillance.
- Avant d'entreprendre des exercices, veillez à ce que le corps soit dans une position correcte pour éviter les blessures

⚠ AVERTISSEMENT
- Lorsque vous utilisez la barre à dorsaux, vous devez d'abord sélectionner la charge avant de monter la poignée.
- Si vous changez le poids dans l'intervalle, vous devez maintenir le poids supérieur pour éviter la chute de la poignée.

Avertissement:
Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci s'adresse particulièrement aux personnes de plus de 5 ans ou celles qui présentent des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser n'importe quel équipement de musculation. Tunturi New Fitness bv décline toute responsabilité quant aux blessures aux personnes ou aux dommages aux biens du fait ou découlant de l'utilisation de ce produit.

Gardez ces instructions en lieu sûr!

Informations importantes concernant l'assemblage

Outils nécessaires pour l'assemblage du banc : deux clés à molette.

‼ NOTE
- Il est fortement recommandé de faire assembler cet équipement par deux personnes ou plus afin d'éviter tout accident/blessure.

- Veillez à ce que les vis à tête ronde soient insérées dans les orifices carrés des composants devant être assemblés. Ne placer la rondelle qu'à l'extrémité de la vis à tête ronde.
- Utilisez des vis à tête bombée à six pans creux ou des vis hexagonales qui seront insérées dans l'orifice rond des composants devant être assemblés.
- Veillez toujours à installer toutes les vis sur le banc avant de les serrer. Ne pas serrer une vis ou un boulon sitôt après l'avoir installé.

Assemblage

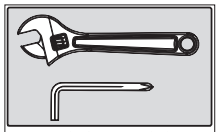
(Fig. A)

⚠ AVERTISSEMENT
- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

⚠ PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

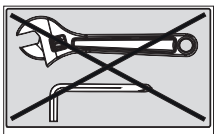
‼ NOTE
- Conservez les outils livrés avec ce produit après son montage, pour d'éventuels entretiens.

Serrer les écrous et les boulons/vis



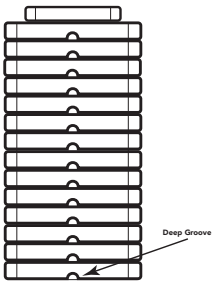
Serrez fermement tous les écrous et vis après que tous les composants aient été assemblés au cours des étapes actuelles et précédentes.

‼ NOTE
- Ne pas serrer excessivement les composants présentant une fonction pivotante.
- Assurez-vous que tous les composants mobiles pivotent sans entrave.

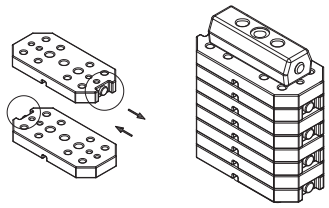


Ne pas serrer les écrous et les vis/boulons à cette étape.

Installation des plaques de poids



Glissez les plaques sur la tige de guidage, du haut vers le bas. La rainure sur chaque plaque doit être orientée vers l'avant et vers le bas.



Notes d'opération

Sélection des plaques de poids

- Utilisez la cheville de sélection de poids afin de définir le nombre de plaques souhaitées pour les exercices.
- N'insérez pas la cheville de sélection de poids si la pile de plaques ou si la plaque supérieure est en position relevée.
- Assurez-vous que la cheville de sélection de poids soit complètement introduite.
- Chaque plaque pèse 5 kg environ.
- Veuillez vous reporter au tableau de résistance des charges.
- N'utilisez jamais d'haltères ou autres pour augmenter la résistance des charges. N'utilisez que les plaques de poids fournies par le fabricant.
- Aux fins de sécurité lorsque l'équipement n'est pas utilisé, insérez la cheville de blocage dans l'orifice situé sur la tige de guidage, pour verrouiller la cheville et éviter aux plaques de bouger.

Usage

Déplier et plier l'équipement

(Fig. Use #1)

Veuillez retirer la goupille de verrouillage du joint et plier l'équipement, puis fixez-le par la goupille de verrouillage.

Réglage de l'inclinaison du dossier

(Fig. Use #2)
- Tirez sur le bouton de réglage.
- Amenez le dossier à la position requise.
- Relâchez le bouton de réglage.

Réglage de la position verticale de la selle

(Fig. Use #3)

- Tirez sur le bouton de réglage.
- Amenez le tube de selle à la position requise.
- Relâchez le bouton de réglage.

Tableau des résistances de charges

Plaque de poids	Barre à dorsaux	Poulie basse
1	12	12
2	18	18
3	24	24
4	36	36
5	42	42
6	48	48
7	54	54
8	60	60
9	66	66
10	72	72
11	78	78
12	84	84
13	90	90
14	96	96

‼ NOTE

- chaque plaque pèse 5 kg.
- Les chiffres sont approximatifs.
- Les masses réelles peuvent varier.
- Les valeurs pour le butterfly s'entendent pour chaque bras.

Les valeurs sont onnées en kg

Conseils d'entraînement

Structuration musculaire et gain de poids.

A la différence des exercices aérobies, qui mettent l'accent sur l'amélioration de l'endurance, les exercices anaérobies se concentrent sur le développement musculaire. Un gain de poids graduel peut se produire en développant la taille et la force des muscles. En développant la masse musculaire, votre corps s'adapte au stress auquel il est soumis. Vous pouvez modifier votre régime pour inclure des aliments tels que viandes, poissons et légumes. Ces aliments aident les muscles à récupérer et reconstituer les nutriments importants après un exercice éprouvant.

Force musculaire et endurance

Pour tirer le meilleur parti des exercices, il est important de développer un programme d'exercices vous permettant de travailler tous les groupes musculaires majeurs de manière égale.
Pour augmenter la force musculaire, suivez ce principe : augmenter la résistance et garder le même nombre de répétitions d'un exercice permet d'augmenter la force musculaire. Pour tonifier votre corps, suivez ce principe: diminuer la résistance et augmenter la cadence de répétitions d'un exercice permet d'augmenter la tonicité du corps. Une fois que vous vous êtes bien habitué à un exercice, vous pouvez modifier la résistance, la cadence de répétition ou la vitesse à laquelle vous effectuez l'exercice. Il n'est pas nécessaire de modifier les trois variables. Par exemple, supposons que vous vous entraîniez avec 10 kg. et effectuiez l'exercice 10 fois en 3 minutes. Lorsque celui-ci devient trop facile, vous pouvez envisager de passer à un levage de 12 kg. pour le même nombre de répétitions pendant la même période de temps. Lever plus de poids moins de fois développe le plus souvent la force musculaire. Pour gagner à la fois en force musculaire et en endurance, il est recommandé d'effectuer chaque exercice 15 à 20 fois par série.

Intensité de l'entraînement

Le niveau auquel vous commencez à vous entraîner dépend de votre niveau général de forme. Les douleurs éprouvées peuvent être atténuées en réduisant la charge que vous faites supporter à vos muscles et en effectuant moins d'exercices. Pour éviter les blessures, vous devez appliquer graduellement votre programme d'exercices et régler la charge à votre niveau personnel de forme. La charge doit augmenter à mesure que votre niveau de forme augmente.
Les douleurs musculaires sont chose courante, spécialement lorsque vous commencez à vous exercer. Si vous éprouvez durablement des douleurs, il peut être temps de modifier votre programme. Au final, votre système musculaire s'habituera aux contraintes qu'il subit.

Commencer un programme de structuration musculaire

Échauffement

Pour commencer l'entraînement musculaire, il est important de s'étirer et d'effectuer des exercices faciles entre 5 et 10 minutes. Cela aide à préparer le corps à des exercices plus contraignants en augmentant la circulation, ce qui fait monter votre température corporelle et oxygène mieux vos muscles.

Entraînement

Il faut se rappeler que pour chaque exercice, les douleurs musculaires qui durent pendant une très longue période ne sont pas souhaitables et peuvent causer des lésions.

Récupération

A la fin de chaque exercice, effectuez des étirements lents entre 5 et 10 minutes. Relâchez-vous entre chaque étirement et en l'effectuant aussi loin que vous le pouvez. Cette étape permet d'oxygéner vos muscles après l'entraînement. Pour un programme d'exercice complet, il est également recommandé d'effectuer 2 à 3 jours d'exercices aérobies en plus de l'entraînement pour le développement musculaire.

Boire de l'eau

Pour que le corps fonctionne correctement, il doit être correctement hydraté. Si vous faites des exercices, vous devez augmenter votre consommation de liquides. La raison est que l'eau que vous absorbez sera éliminée par la transpiration qui refroidit votre organisme durant les exercices. L'eau que vous perdez du fait des exercices doit être remplacée pour que les muscles puissent récupérer correctement.

Jours de repos

Bien que vous puissiez ne pas en avoir envie, il est important de prendre un jour de repos au moins une fois par semaine car cela permet à votre corps de se régénérer. Faire travailler vos muscles continuellement conduira à un surentraînement qui ne vous apportera aucun bénéfice à long terme.

Entretien et maintenance

- Lubrifiez périodiquement les parties mobiles avec de la wd-40 ou de l'huile légère.
- Contrôlez et resserrez tous les éléments avant d'utiliser cet équipement.
- La machine se nettoie à l'aide d'un chiffon humide et de produit détergent doux et non-abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- Examinez l'équipement régulièrement pour détecter tous dommages ou signes d'usure.
- Remplacez les éléments défectueux sans délai et/ou n'utilisez pas l'équipement jusqu'à réparation.
- Le fait de négliger l'examen régulier de l'équipement peut compromettre le niveau de sécurité de celui-ci.

Informations supplémentaires

Élimination des emballages

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Garantie limitée

Tunturi New Fitness garantit que ce produit est exempt de défauts dans sa qualité et ses matériaux, dans le cas d'une utilisation et de conditions de service normaux, pour une période de deux ans pour le châssis et d'un an pour toutes les autres pièces et composants et ce à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'à l'acheteur original et est valable uniquement dans le cas d'un usage domestique. L'obligation de Tunturi New Fitness aux termes de cette garantie se limite au remplacement des pièces endommagées ou défectueuses à la discrétion de Tunturi New Fitness.

Tout retour doit être au préalable autorisé par Tunturi New Fitness. Cette garantie ne s'applique pas aux produits ou aux dommages à un produit causés par ou attribuables à des dégâts lors du transport, un abus, une mauvaise utilisation ou une utilisation anormale, ni aux réparations effectuées par l'acheteur ou encore aux produits utilisés à des fins commerciales ou de location.
Aucune autre garantie que celle précisée ci-dessus n'est autorisée par Tunturi New Fitness.

Tunturi New Fitness n'assume aucune responsabilité pour les dommages indirects, spéciaux ou consécutifs survenant du fait de ou en relation avec l'utilisation ou la performance du produit ou pour tout autre dommage relatif à une perte économique, une perte de propriété, un manque-à-gagner, une perte des bénéfices ou une utilisation réduite, des coûts de démontage, d'installation ou autre dommage consécutif de quelque nature que ce soit

La garantie étendue ci-après s'applique en lieu et place des autres garanties et toutes les autres garanties de qualité marchande et de compatibilité à des fins particulières sont limitées dans leur champ d'application et leur durée aux termes définis dans le présent document.

Vos droits légaux ne sont pas affectés.

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.

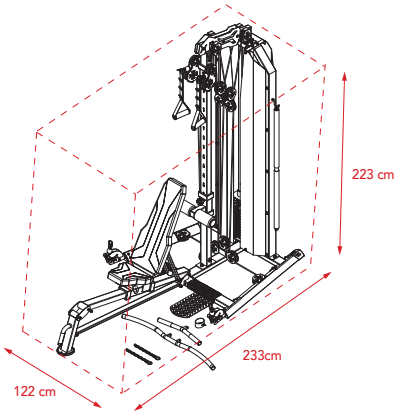
- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Si vous souhaitez obtenir des données de contact ou des manuels de produit dans une autre langue, veuillez vous rendre sur nos sites internet:

Charge et dimensions

(Fig. W#1)

- Poids maximum charge : 250 kg.
- Dimensions assemblé : 233x 122x 223 cm.



Limite de responsabilité

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent hanger sans préavis.

Nederlands
Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

Inhoud

Voordat u begint 54

Belangrijke veiligheidsinstructie 54
Aanvullende veiligheidsinstructies 54

Belangrijke montage-informatie 55
Assemblage 55
Bouten en moeren aandraaien 55

Installatie van de gewichtplaten 55

Gebruik 55
Selectie van de gewichtplaten 55

Gebruik 55
Uitklappen en inklappen 55
Afstellen van de helling van de rugleuning 55
Instellen van de verticale zadelpositie 56

Gewicht weerstand tabel 56

Richtlijnen voor oefeningen 56
Spierontwikkeling en gewichtstoename 56
Spierkracht en uithoudingsvermogen 56
Trainingsintensiteit 56
Beginnen met een krachttraining programma 56

Zorg en onderhoud 56
Aanvullende informatie 57

Beperkte garantie 57
Defecten en storingen 57

Maximale belasting en afmetingen 57

Disclaimer 57

Voordat u begint

Bedankt dat u voor de Tunturi HG80 Home Gym. heeft gekozen. Neem deze handleiding zorgvuldig door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Als distributeur hechten we veel waarde aan de tevredenheid van onze klanten. Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, staan de medewerkers van onze klantenservice voor u klaar.
Voorkom onnodige vertraging en neem contact op met onze klantenservice: maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur GMT +1 uur.

Tunturi New Fitness B.V.
www.tunturi.com

Belangrijke veiligheidsinstructie

Voorzorgsmaatregelen
Dit fitnessapparaat is ontworpen voor optimale veiligheid. Neem echter bepaalde voorzorgsmaatregelen in acht wanneer u fitnessapparatuur gebruikt. Lees de volledige handleiding voordat u het apparaat gaat monteren of gebruiken. Let met name op de volgende veiligheidsinstructies:

- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het apparaat. Laat kinderen NOOIT zonder toezicht in dezelfde ruimte als het apparaat.
- Het apparaat mag door slechts één persoon per keer worden gebruikt.
- Als de gebruiker last krijgt van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of enige andere abnormale symptomen, dient de oefening direct te worden gestaakt. NEEM ONMIDDELLIJK CONTACT OP MET EEN ARTS.
- Plaats het apparaat op een vlak oppervlak. Gebruik het apparaat NIET buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd handen uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag tijdens de training altijd geschikte sportkleding. Draag GEEN lange kamerjas of andere kleding die vast kan komen te zitten. Draag tijdens de oefeningen hardloop- of aerobicschoenen.
- Dit apparaat is alleen bedoeld voor het gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik alleen accessoires aanbevolen door de fabrikant.
- Plaats geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat.
- Gehandicapte of minder valide personen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een gekwalificeerde persoon of arts.
- Voer voordat u het apparaat gaat gebruiken strekoefeningen uit als warming-up.
- Gebruik het apparaat niet als het niet naar behoren functioneert.
- Tijdens oefeningen wordt de aanwezigheid van een spotter aangeraden.
- Steek de gewichtselector-pen niet in de platen wanneer de gewichtenkolom of de bovenste plaat in de hoogste positie staat.
- Controleer of de gewichtselector-pen helemaal in de gewichtplaten is gestoken.
- Gebruik nooit dumbbells of andere accessoires om de weerstand te verhogen. Gebruik alleen gewichtplaten geleverd door de fabrikant.
- Dit apparaat is ontworpen en bedoeld voor thuisgebruik en niet voor commerciële doeleinden.

Aanvullende veiligheidsinstructies

- Tijdens oefeningen moeten de handen uit de buurt blijven van de geleidestangen van de gewichten.
- Stel gewichten nooit opnieuw in tijdens een oefening.
- Voorkom dat de kabel tegen scherpe delen schuurt.
- Druk bij keuze van een gewicht de pen altijd zo ver mogelijk in.
- Kinderen mogen dit apparaat alleen gebruiken onder direct toezicht van een ervaren volwassene. Kinderen mogen zich nooit zonder toezicht in de buurt van dit apparaat begeven.
- Voorkom letsel en stel het apparaat af op de juiste hoogte voordat u oefeningen gaat doen.

⚠ WAARSCHUWING
- Bij het gebruik van de latissimusgreep moet eerst het gewicht worden geselecteerd voordat de greep wordt bevestigd.
- Als u het gewicht in de tussentijd verandert, moet u het bovenste gewicht vasthouden om te voorkomen dat de greep naar beneden valt.

Waarschuwing:
Raadpleeg eerst uw arts voordat u aan een Trainingsprogramma begint. Dit is met name belangrijk voor personen Ouder dan 35 of personen met bepaalde gezondheidsklachten. Lees alle Instructies voordat u fitnessapparatuur gebruikt. Tunturi New fitness bv is Niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen Veroorzaakt door of ten gevolge van het gebruik van dit product.

Bewaar deze instructies goed!

Belangrijke montage-informatie

Gereedschap benodigd voor het monteren van de bank: twee verstelbare steeksleutels en een set inbussleutels.

‼ LET OP
- Voorkom letsel en monteer dit apparaat met twee of meer personen.

- Gebruik slotbouten voor de vierkante gaten in de te monteren componenten. Gebruik alleen aan het einde van de slotbout een onderlegring.
- Gebruik inbusbouten of zeskantbouten in de ronde gaten in de te monteren componenten.
- Wacht tot alle bouten zijn gemonteerd voordat u ze vastdraait. Draai een bout niet direct naar het plaatsen vast.

Assemblage

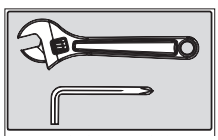
(Fig. A)

⚠ WAARSCHUWING
- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

⚠ VOORZICHTIG
- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.
- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

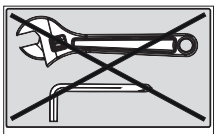
‼ LET OP
- Bewaar, nadat u het apparaat in elkaar hebt gezet, het gereedschap dat bij dit product is geleverd. Dit met het oog op service op een later tijdstip.

Bouten en moeren aandraaien



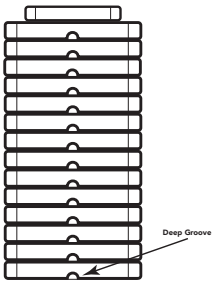
Draai de bouten en moeren pas aan nadat alle componenten zijn gemonteerd.

‼ LET OP
- Componenten die moeten kunnen scharnieren, mogen niet te strak worden aangedraaid.
- Alle scharnierende componenten moeten vrij kunnen bewegen.

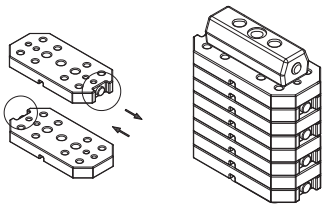


Draai de bouten en moeren in deze stap niet aan.

Installatie van de gewichtplaten



Schuif de gewichtplaten van boven naar beneden op de geleidestang.
De diepe groef in elke gewichtplaat moet naar voren en naar onder gericht zijn.



Gebruik.

Selectie van de gewichtplaten

- Met de gewichtselector-pen kunt u het aantal gewichtplaten selecteren voor de oefening.
- Steek de gewichtselector-pen niet in de platen wanneer de gewichtenkolom of de bovenste plaat in de hoogste positie staat.
- Controleer of de gewichtselector-pen helemaal in de gewichtplaten is gestoken.
- Elke gewichtplaat weegt ongeveer 5 kg.
- Raadpleeg de gewichtweerstandstabel verderop in dit document.
- Gebruik nooit dumbbells of andere accessoires om de weerstand te verhogen. Gebruik alleen gewichtplaten geleverd door de fabrikant.
- Houd u aan de volgende veiligheidsinstructie wanneer het apparaat niet in gebruik is: steek de borgpen in het gat in de geleidestang. Zo voorkomt u dat de gewichtplaten kunnen worden bewogen.

Gebruik

Uitklappen en inklappen

(Fig. Use #1)

Trek de borgpen uit het scharnier en vouw de apparatuur, en borg het gewricht weer met de borgpen.

Afstellen van de helling van de rugleuning

(Fig. Use #2)

- Trek aan de verstelknop.
- Zet de rugleuning in de gewenste positie.
- Laat de verstelknop los.

Instellen van de verticale zadelpositie

(Fig. Use #3)

- Trek aan de verstelknop.
- Zet de zadelpen in de gewenste positie.
- Laat de verstelknop los.

Gewicht weerstand tabel

Gewicht plaat	Lat Pull	lage katrol
1	12	12
2	18	18
3	24	24
4	36	36
5	42	42
6	48	48
7	54	54
8	60	60
9	66	66
10	72	72
11	78	78
12	84	84
13	90	90
14	96	96

‼ LET OP

- Elke gewicht plaat weegt 5 kg.
- De getallen zijn bij benadering.
- De daadwerkelijke gewichten kunnen afwijken.
- De waarden voor de butterfly zijn voor elke arm.

De waarden worden weergegeven in kilogrammen.

Richtlijnen voor oefeningen

Spierontwikkeling en gewichtstoename

In tegenstelling tot aerobicsoefeningen, waarbij de nadruk ligt op uithoudingsvermogen, zijn anaerobicsoefeningen gericht op krachttraining. Wanneer u uw spieren traint, neemt u mogelijk iets toe in gewicht. Tijdens het ontwikkelen van spiermassa past uw lichaam zich aan de belasting aan. U kunt uw voedingspatroon wijzigen en bijvoorbeeld extra vlees, vis en groenten toevoegen. Deze voedingsmiddelen helpen bij het herstel van de spieren en vullen belangrijke voedingsstoffen aan na een zware workout.

Spierkracht en uithoudingsvermogen

Een oefening levert het beste resultaat op als u zich aan een trainingsprogramma houdt waarbij alle grote spiergroepen met dezelfde intensiteit worden getraind. Als u uw spierkracht wilt verbeteren, houdt u zich aan dit principe: het verhogen van de weerstand in combinatie met hetzelfde aantal herhalingen van een oefening leidt tot sterkere spieren. Als u uw lichamelijke conditie wilt verbeteren, houdt u zich aan dit principe: het verlagen van de weerstand en het verhogen van het aantal herhalingen van een oefening leidt tot een betere lichamelijke conditie.
Wanneer een oefening makkelijk wordt voor u, kunt u de weerstand, het aantal herhalingen of de snelheid verhogen waarmee u de oefening uitvoert. U hoeft niet alle drie de variabelen te veranderen. Stel u traint met 10 kg. en voert de oefening tien keer uit in drie minuten. Wanneer dit te makkelijk wordt, kunt u het gewicht bijvoorbeeld verhogen naar 12 kg. voor hetzelfde aantal oefeningen in dezelfde tijd. Het tillen van meer gewicht in minder tijd vergroot doorgaans de spierkracht. Als u niet alleen uw spierkracht maar ook uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, wordt u aangeraden elke oefening 15 tot 20 keer uit te voeren per set.

Trainingsintensiteit

Hoe hard u begint met trainen, is afhankelijk van uw algehele conditie. U kunt de pijn die u ervaart, verminderen door uw spieren minder te belasten en minder sets uit te voeren. Voorkom letsel door geleidelijk aan te beginnen met een trainingsprogramma en de belasting aan te passen aan uw algehele conditie. Wanneer uw conditie verbetert, kunt u de druk opvoeren.
Spierpijn is heel gewoon, vooral wanneer u pas net begint met trainen. Als u echter lang last hebt van spierpijn, moet u het programma mogelijk aanpassen. Uw spieren zullen uiteindelijk gewend raken aan de belasting.

Beginnen met een krachttraining programma

Warming-up
Voordat u begint met een krachttraining, moet u vijf tot tien minuten strekoefeningen en andere lichte oefeningen doen. Zo wordt de bloedsomloop verbeterd, wordt uw lichaamstemperatuur verhoogd en wordt meer zuurstof naar uw spieren getransporteerd als voorbereiding op de zwaardere oefeningen.

Workout
Houd bij elke workout in gedachten dat angaanhoudende spierpijn ongewenst is en kan betekenen dat u een blessure hebt opgelopen.

Cooling-down
Doe aan het eind van elke workout vijf tot tien minuten lang langzame strekoefenininge. Strek nooit zo ver dat het pijn doet. In deze fase van de training kunnen uw spieren ontspannen.
Het wordt aangeraden in een volledig trainingsprogramma ook twee of drie dagen aerobicsoefeningen te doen naast de krachttraining.

Water drinken
Uw lichaam kan alleen goed functioneren als u voldoende water drinkt. Drink dus meer water wanneer u traint. Het water dat u drinkt, wordt namelijk uitgescheiden via het zweet dat het lichaam produceert om koel te blijven tijdens het trainen. Het water dat u zo verliest, moet worden aangevuld zodat de spieren goed kunnen herstellen.

Rustdag
Het nemen van een rustdag eenmaal per week is belangrijk omdat uw lichaam zo de kans krijgt om te herstellen. Het constant trainen van de spieren kan leiden tot overbelasting.

Zorg en onderhoud

- Smeer bewegende onderdelen regelmatig met wd-40 of lichte olie.
- Inspecteer en draai alle onderdelen aan voordat u het apparaat gebruikt.
- Maak het apparaat schoon met een doek bevochtigd met een mild, niet-schurend schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Controleer het apparaat regelmatig op tekenen van slijtage of beschadiging.
- Vervang defecte componenten direct en/of stel het apparaat

buiten gebruik tot het is gerepareerd.
- Indien het apparaat niet regelmatig wordt gecontroleerd, kan het gebruik ervan onveilig worden.

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal
Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoordelijke wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

Verwijdering aan het eind van de levensduur.
We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelpunt.

Beperkte garantie

Tunturi New Fitness garandeert dat dit product, bij normaal gebruik en onderhoud, vrij is van defecten in materiaal en fabricage voor een periode van twee jaar op het frame en één jaar op alle andere onderdelen en componenten na de datum van aankoop. Deze garantie geldt alleen voor de oorspronkelijke koper en geldt alleen voor thuisgebruik. De aansprakelijkheid van Tunturi New Fitness onder deze garantie is beperkt tot het vervangen van beschadigde of defecte onderdelen, zulks uitsluitend ter beoordeling door Tunturi New Fitness.

Alle retourzendingen moeten vooraf worden geautoriseerd door Tunturi New Fitness. Deze garantie is niet toepasbaar voor een product of schade aan een product ten gevolge van het transport, misbruik, verkeerd of oneigenlijk gebruik, eigen reparaties door de koper of voor producten gebruikt voor commerciële doeleinden of verhuurdoeleinden.
Enkel de bovengenoemde specifieke garanties zijn goedgekeurd door Tunturi New Fitness.

Tunturi NewFitness is niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor bijzondere, indirecte of gevolgschade die voortkomt uit of verband houdt met het gebruik of de prestaties van het product of andere schade met betrekking tot verlies van eigendom of kapitaal, winstderving of inkomstenverlies, gebruiks- of genotsderving, kosten voor verwijdering, installatie of andere gevolgschade van welke aard dan ook.

Bovenbedoelde garantie komt in de plaats van alle overige garanties. Het bereik en de duur van alle impliciete garanties van verkoopbaarheid en geschiktheid voor een bepaald doel zijn beperkt tot de voorwaarden beschreven in dit document.

Uw wettelijke rechten worden niet beïnvloed door deze voorwaarden.

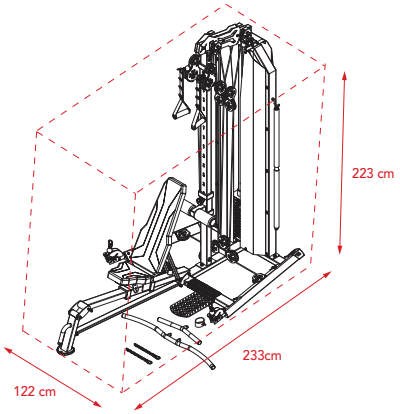
Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door ndividuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.
- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Ga voor contactgegevens en producthandleidingen in andere talen naar onze websites:

Maximale belasting en afmetingen

(Fig. W#1)
- Maximum belasting gewicht : 250 kg.
- Afmetingen na montage: 233x 122x 223 cm.



Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

Italiano
Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua inglése.
Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

Indice

Prima di iniziare 58

Avviso importante sulla sicurezza..... 58
Istruzioni di sicurezza aggiuntive..... 58

Informazioni importanti sull'assemblaggio..... 59
Assemblaggio 59
Serrare dadi e bulloni..... 59

Installazione delle piastre pesi 59

Note sul funzionamento 59
Selezione delle piastre pesi..... 59

Utilizzo..... 59
Aprire e ripiegare. 59
Regolazione dell'inclinazione dello schienale 59
Regolazione della posizione del sedile verticale..... 60

Grafico di resistenza dei pesi 60

Linee guida per gli esercizi 60
Sviluppo muscolare e aumento di peso..... 60
Forza e resistenza muscolare..... 60
Allenamento dell'intensità 60
Inizio di un programma di sviluppo della forza 60

Cura e manutenzione..... 61
Informazioni aggiuntive..... 61

Garanzia limitata..... 61
Difetti e malfunzionamenti 61

Capacità peso e dimensioni 61

Dichiarazione di non responsabilità..... 61

Prima di iniziare

Grazie per avere scelto lo
Sviluppatore per glutei e cosce Tunturi HG80 Home Gym..
Per la propria sicurezza e per il proprio vantaggio, leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Ci impegniamo a garantire una completa soddisfazione del cliente. Per eventuali domande, o nel caso in cui siano presenti parti mancanti o danneggiate, garantiamo al cliente una soddisfazione completa tramite assistenza diretta.
Per evitare ritardi non necessari, contattare il nostro reparto servizio clienti, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 GMT+1.

Tunturi New Fitness B.V.
www.tunturi.com

Avviso importante sulla sicurezza

Questa attrezzatura per l'esercizio fisico è stata progettata per garantire una sicurezza ottimale. Tuttavia, è necessario applicare alcune precauzioni ogni volta che si utilizza un'attrezzatura per l'esercizio fisico. Assicurarsi di leggere interamente il manuale prima di assemblare o utilizzare l'attrezzatura. In particolare, tenere presente le seguenti precauzioni di sicurezza:

- Mantenere i bambini e gli animali sempre lontani dall'attrezzatura. NON lasciare i bambini senza sorveglianza nella stanza in cui è presente l'attrezzatura.
- L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Se l'utente presenta stordimenti, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, TERMINARE l'allenamento immediatamente. CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO. Posizionare l'attrezzatura in una superficie pulita e piana. NON usare l'attrezzatura vicino all'acqua o all'esterno.
- Mantenere le mani lontane da tutte parti in movimento.
- Indossare sempre un abbigliamento appropriato per l'esercizio fisico durante l'allenamento. NON indossare accappatoi o altro tipo di abbigliamento che potrebbe impigliarsi nell'attrezzatura. Quando si utilizza l'attrezzatura è richiesto l'uso di scarpe da corsa o aerobica.
  Utilizzare l'attrezzatura solo per lo scopo previsto come descritto in questo manuale. NON utilizzare allegati non consigliati dal produttore.
- Non posizionare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura.
- I disabili non devono usare l'attrezzatura.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, eseguire sempre esercizi di stretching per il riscaldamento.
- Non utilizzare mai l'attrezzatura se non funziona correttamente.
- Durante la sessione di allenamento è consigliata la presenza di un osservatore.
- Questa attrezzatura è stata progettata e pensata solo per l'uso in casa e da parte del consumatore, non per l'uso commerciale.

Istruzioni di sicurezza aggiuntive

- Durante gli esercizi le mani devono essere tenute lontane dalle barre di guida dei pesi.
- Non rimettere mai dei pesi durante gli esercizi.
- Evitare che la corda sfreghi contro eventuali parti taglienti.
- Quando si seleziona un peso, spingere sempre dentro il perno fino in fondo.
- I bambini possono usare questo attrezzo solamente sotto la diretta supervisione di una persona adulta competente. Non si devono mai lasciare dei bambini da soli vicino alla macchina.
- Prima di eseguire qualsiasi esercizio, accertarsi che il corpo si trovi nella posizione corretta, per evitare di farsi male

⚠ ATTENZIONE
- Quando si utilizza la barra latissimus, bisogna selezionare il carico prima di montare la barra stessa.
- Se nel frattempo si cambia il peso, si deve tenere il peso più in alto per evitare che la barra cada giù.

Avviso:
Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò risulta particolarmente importante per gli individui di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute preesistenti.
Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare una qualsiasi attrezzatura per l'allenamento.
Tunturi New fitness bv. non si assume alcuna responsabilità per ferite personali o per danni alle proprietà causati dal prodotto o dal suo utilizzo.

Conservare queste istruzioni!

Informazioni importanti sull'assemblaggio

Strumenti richiesti per assemblare la panca:
Due chiavi regolabili.

‼ NOTA
- È fortemente consigliato che l'assemblaggio di questa attrezzatura venga effettuato da due o più persone per evitare eventuali ferite.

- Assicurarsi di inserire bulloni a testa tonda attraverso i fori QUADRATI nei componenti da assemblare. Collegare le rondelle solo alla parte finale dei bulloni a testa tonda.
- Assicurarsi di inserire bulloni Allen o a testa esagonale attraverso i fori ROTONDI nei componenti da assemblare.
- Attendere sempre che tutti i bulloni vengano assemblati nella panca prima di fissarli. Non fissare ciascun bullone non appena installato.

Assemblaggio

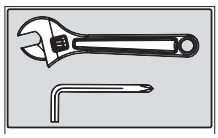
(Fig. A)

⚠ ATTENZIONE
- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

⚠ AVVISO
- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

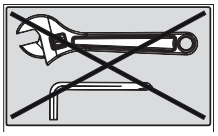
‼ NOTA
- Conservare tutti gli utensili forniti con questo prodotto, dopo aver completato il montaggio del prodotto, per eventuali necessità di assistenza in futuro.

Serrare dadi e bulloni



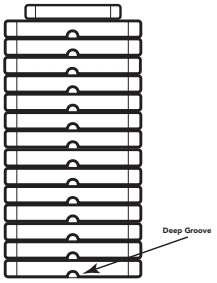
Fissare saldamente dadi e bulloni una volta che tutti i componenti sono stati assemblati nei passaggi correnti e precedenti.

‼ NOTA
- Non serrare eccessivamente qualsiasi componente avente la funzione di perno.
- Assicurarsi che tutti i componenti siano in grado di muoversi liberamente.

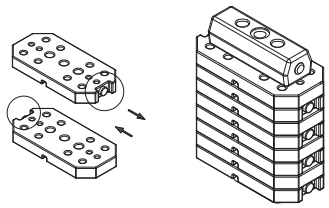


Non fissare tutti i dadi e i bulloni in questo passaggio.

Installazione delle piastre pesi



Inserire le piastre pesi nell'asta guida dall'alto in basso.
La scanalatura profonda presente in ciascuna piastra pesi deve essere rivolta di fronte e verso il basso.



Note sul funzionamento

Selezione delle piastre pesi

- Utilizzare il perno di selezione dei pesi per scegliere il numero di piastre pesi con cui effettuare gli esercizi.
- Non inserire il perno di selezione dei pesi mentre la pila di pesi o la piastra superiore sono in posizione elevata.
- Accertarsi che il perno di selezione dei pesi sia inserito completamente.
- Ciascuna piastra pesi ha un peso di circa 5 kg.
- Fare riferimento alla pagina del Grafico di resistenza dei pesi.
- Non usare mai manubri o altri mezzi per aumentare la resistenza dei pesi. Utilizzare solo piastre pesi fornite dal produttore.
- Per scopi di sicurezza quando l'attrezzatura non è in uso. Inserire il perno di blocco nel foro nell'asta guida per impedire il movimento delle piastre pesi.

Utilizzo

Aprire e ripiegare.

(Fig. Use #1)
Estrarre il perno di blocco dal giunto e piegare l'attrezzatura, quindi bloccare con il perno di blocco.

Regolazione dell'inclinazione dello schienale

(Fig. Use #2)

- Tirare la manopola di regolazione.
- Spostare lo schienale nella posizione richiesta.
- Rilasciare la manopola di regolazione.

Regolazione della posizione del sedile verticale

(Fig. Use #3)

- Tirare la manopola di regolazione.
- Spostare il sedile nella posizione richiesta.
- Rilasciare la manopola di regolazione.

Grafico di resistenza dei pesi

Piastra peso	Tiro laterale	Puleggia inferiore
1	12	12
2	18	18
3	24	24
4	36	36
5	42	42
6	48	48
7	54	54
8	60	60
9	66	66
10	72	72
11	78	78
12	84	84
13	90	90
14	96	96

‼ NOTA

- Ciascuna piastra pesa 5 kg.
- I numeri sono approssimativi
- I pesi effettivi possono variare.
- I valori per la farfalla si riferiscono a ciascun braccio.

I valori sono visualizzati in kg

Linee guida per gli esercizi

Sviluppo muscolare e aumento di peso

A differenza degli esercizi aerobici, che enfatizzano l'allenamento alla resistenza, gli esercizi anaerobici si focalizzano sull'allenamento della forza. Durante lo sviluppo delle dimensioni e della forza dei muscoli si può verificare un graduale aumento di peso. Mentre si sviluppa la massa muscolare, il corpo si adatta allo stress ricevuto. È possibile modificare la propria dieta includendo cibo come carne, pesce e verdura.
Questo cibo consente il recupero dei muscoli e il reintegro di importanti nutrienti dopo un allenamento intenso.

Forza e resistenza muscolare

Per ottenere i vantaggi migliori dagli esercizi, è importante sviluppare un programma di esercizi che consenta di far lavorare in modo equo tutti i principali gruppi di muscoli.
Per aumentare la forza dei muscoli, seguire questo principio: L'aumento della resistenza e il mantenimento del numero di ripetizioni di un esercizio comporta un aumento della forza muscolare. Per tonificare il corpo, seguire questo principio: La diminuzione della resistenza e l'aumento del numero di ripetizioni di un esercizio comporta un aumento del tono muscolare.
Una volta che ci si trova a proprio agio con un esercizio, è possibile modificare la resistenza, il numero di ripetizioni o la velocità di esecuzione dell'esercizio. Non è necessario cambiare tutte e tre le variabili. Facciamo l'esempio di un allenamento con 10 kg e con l'esecuzione dell'esercizio per 10 volte in 3 minuti. Quando l'esercizio diventa troppo facile, si potrebbe decidere di iniziare a sollevare 12 kg per lo stesso numero di ripetizioni e nello stesso periodo di tempo. Il sollevamento di un peso maggiore per un tempo minore spesso sviluppa forza muscolare. Per ottenere sia forza che resistenza muscolare, si consiglia di eseguire ciascun esercizio con un numero di ripetizioni da 15 a 20 per serie.

Allenamento dell'intensità

L'intensità dell'allenamento dipende dal proprio livello di fitness complessivo. L'eventuale dolore provato può essere diminuito riducendo il carico sui muscoli ed eseguendo un numero minore di serie.

Per evitare ferite, è necessario lavorare in modo graduale a un programma di esercizi e definire il carico per il proprio livello di forma individuale. Il carico deve essere aumentato assieme all'aumento del livello di forma.

Il dolore muscolare è abbastanza comune, specialmente quando si inizia per la prima volta a eseguire gli esercizi. Se il dolore continua per un lungo periodo, potrebbe essere necessario cambiare programma. Dopo un po', il proprio sistema muscolare si abituerà alla sollecitazione e allo sforzo che riceve.

Inizio di un programma di sviluppo della forza

Riscaldamento
Per iniziare ad allenare la forza, è importante effettuare stretching ed eseguire esercizi leggeri per un periodo da 5 a 10 minuti. Ciò consente di preparare il corpo all'esecuzione di esercizi più intensi aumentando la circolazione, aumentando la temperatura corporea e sviluppando più ossigeno nei muscoli.

Allenamento
Per ciascun allenamento è importante ricordare che non è desiderabile la presenza di un dolore muscolare prolungato, poiché ciò potrebbe significare la presenza di una lesione.

Raffreddamento
Al termine di ciascun allenamento, eseguire esercizi di stretching lenti per 5 - 10 minuti. Eseguire ciascun esercizio di stretching solo per l'intensità sopportata. Ciò consente ai propri muscoli di rilassarsi dopo l'allenamento.

Per ottenere un programma di allenamento totale si consiglia inoltre di eseguire da 2 a 3 giorni di esercizi aerobici in aggiunta all'allenamento della forza.

Assunzione di acqua
Per un funzionamento ottimale, è necessario che il corpo venga idratato in modo corretto. Durante gli esercizi è necessario aumentare l'assunzione di fluidi. Il motivo è che l'acqua assunta uscirà dal

sistema attraverso il meccanismo di sudorazione che raffredda il corpo durante gli esercizi. L'acqua persa attraverso gli esercizi deve essere sostituita per consentire un recupero corretto dei muscoli.

Giorno di riposo
Anche se si pensa che potrebbe non essere necessario, prendersi un giorno di riposo almeno una volta alla settimana è importante perché offre al corpo la possibilità di risanarsi. Un allenamento continuo dei muscoli comporterà un sovrallenamento che nel lungo periodo non porterà vantaggio.

Cura e manutenzione

- Lubrificare periodicamente le parti in movimento con WD-40 o olio leggero.
- Ispezionare e fissare tutte le parti prima di usare l'attrezzatura.
- L'attrezzatura può essere pulita utilizzando un panno umido e un detergente lieve non abrasivo. NON utilizzare solventi.
- Esaminare regolarmente l'attrezzatura per rilevare la presenza di segni di danneggiamento o usura.
- Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o evitare di utilizzare l'attrezzatura finché non sarà riparata.
- Se l'attrezzatura non viene esaminata regolarmente, ciò potrebbe influire sul livello di sicurezza.

Informazioni aggiuntive

Smaltimento dell'imballo
Le linee guide governative chiedono di ridurre la quantità di rifiuti smaltiti nelle discariche. Per questo vi chiediamo di smaltire in modo responsabile tutti i rifiuti d'imballo presso dei centri di riciclaggio pubblici.

Smaltimento a fine vita
Noi di Tunturi speriamo che possiate godervi molti anni di piacevole uso dal nostro fitness trainer. Tuttavia, arriverà il momento quando il vostro fitness trainer arriverà alla fine della sua vita utile. Secondo la Legislazione Europea WEEE voi siete responsabili per uno smalTimento appropriato del vostro fitness trainer presso una struttura di raccolta pubblica autorizzata.

Garanzia limitata

Tunturi New Fitness garantisce che questo prodotto è privo di difetti di costruzione e materiali, in base all'uso e alle condizioni di servizio normali, per un periodo di due anni per il telaio e di un anno per tutte le altre parti e componenti dalla data di acquisto. Questa garanzia si estende solo all'acquirente originale. L'obbligo di Tunturi New Fitness in base alla presente Garanzia è limitato alla sostituzione di parti danneggiate o guaste a discrezione di Tunturi New Fitness.

Tutti i resi devono essere preventivamente autorizzati da Tunturi New Fitness. La presente garanzia non si estende ad alcun prodotto o danno a prodotto causato o attribuibile a danneggiamento per carico, abuso, cattivo utilizzo, uso improprio o anomalo, riparazioni autonome da parte dell'acquirente o a prodotti utilizzati per scopi commerciali o di noleggio. Tunturi New Fitness non autorizza alcuna altra garanzia oltre a quella indicata sopra.

Tunturi New Fitness non è responsabile né si assume alcun obbligo per danni indiretti, speciali o consequenziali derivanti dall'uso o dalle prestazioni del prodotto, o ad essi connessi, o altri danni in relazione a qualsiasi perdita economica, perdita di proprietà, perdita di entrate o profitti, perdita di godimento o uso, costo di rimozione, installazione o altri danni consequenziali o di qualsiasi altra natura.

La garanzia qui esposta sostituisce qualsiasi altra garanzia, mentre qualsiasi garanzia implicita di commerciabilità o idoneità per uno scopo particolare è limitata nel proprio ambito e durata ai termini qui indicati.

Ciò non influisce sui propri diritti legali.

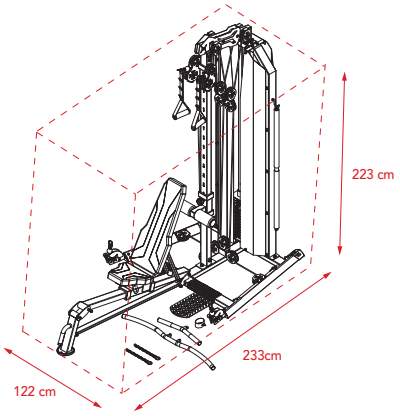
Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il ivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Ulteriori informazioni di contatto o manuali utente in altre lingue sono disponibili sul nostro sito Web.

Capacità peso e dimensioni

(Fig. W#1)
- Peso massimo del carico : 250 kg.
- Dimensioni assemblaggio: 233x 122x 223 cm.



Dichiarazione di non responsabilità

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche. Le specifiche possono essere modificate senza ulteriori avvisi.



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