TUNTURI®

HG20 HOME GYM

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisate ur
IT Manuale d'us o



Stáhněte si zdarma Tunturi tréninkovou aplikaci

TRAINING



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención

- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.

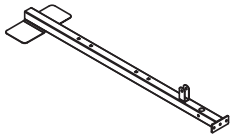
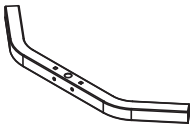
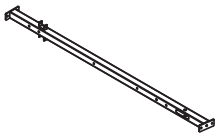
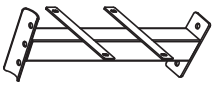
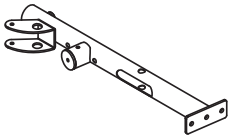
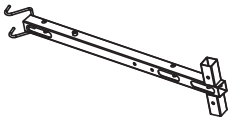
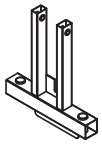
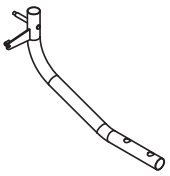
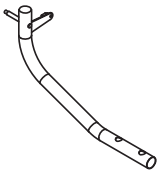
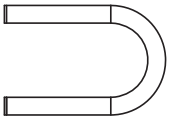
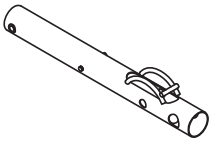
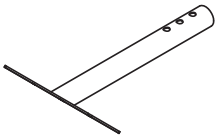
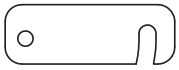
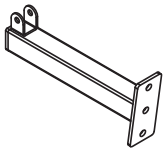
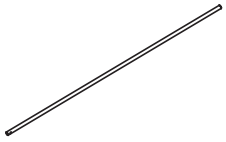
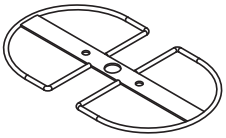
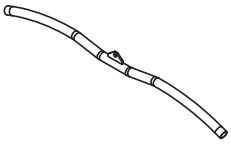
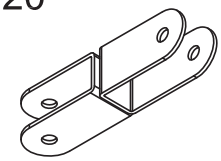
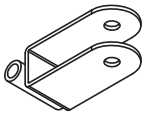
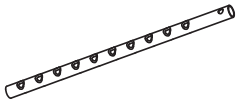
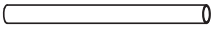
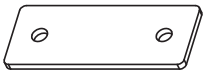
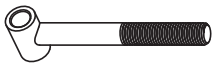
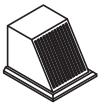
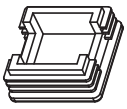
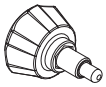
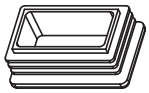
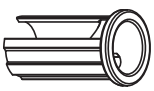
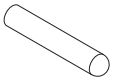
WWW

A

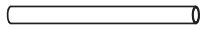
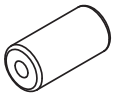
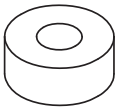
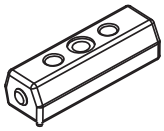
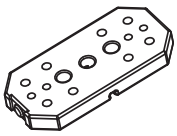
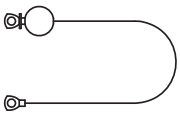
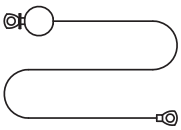
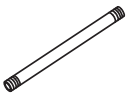
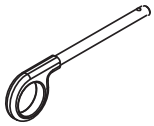
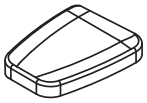


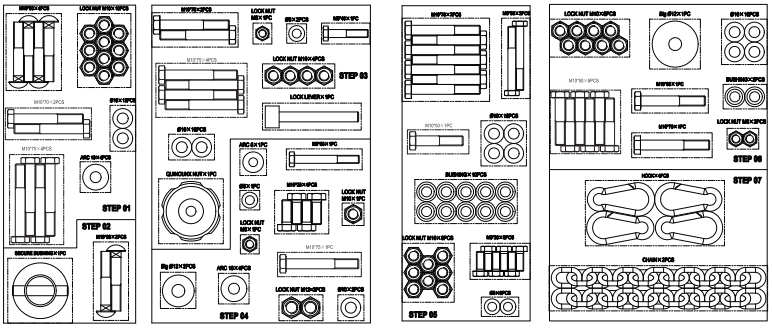
TUNTURI®

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 	40 	41 

B-2

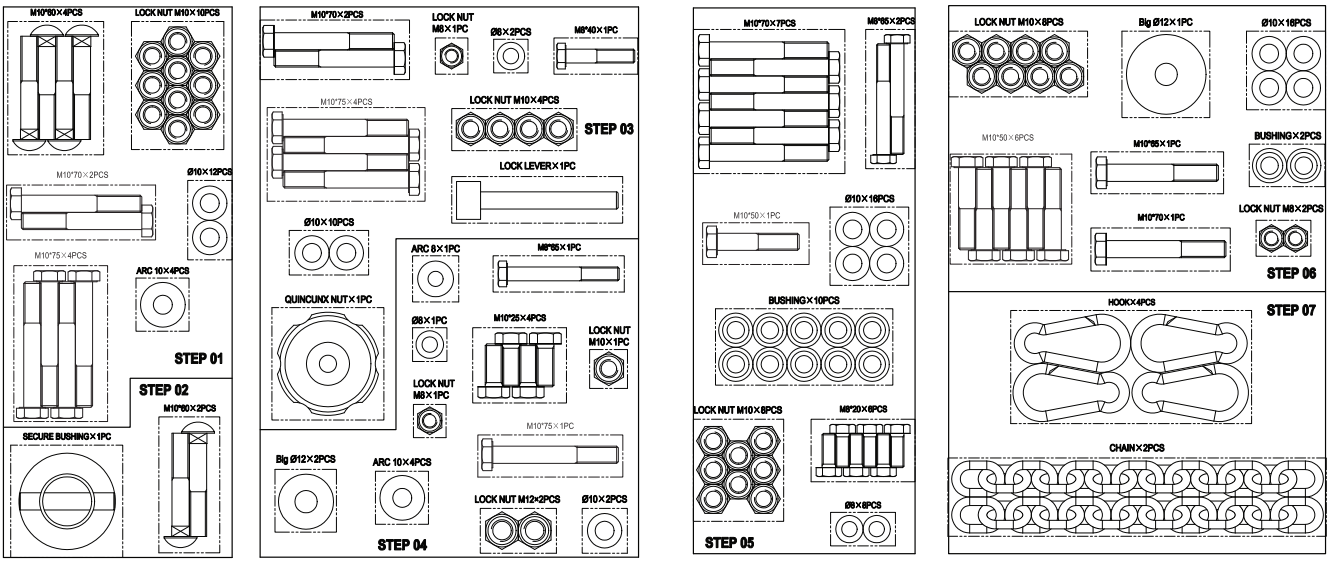
42 	43 	44 	46 	50 
51 	52 	53 	54 	56 
69 	77 	78 	79 	



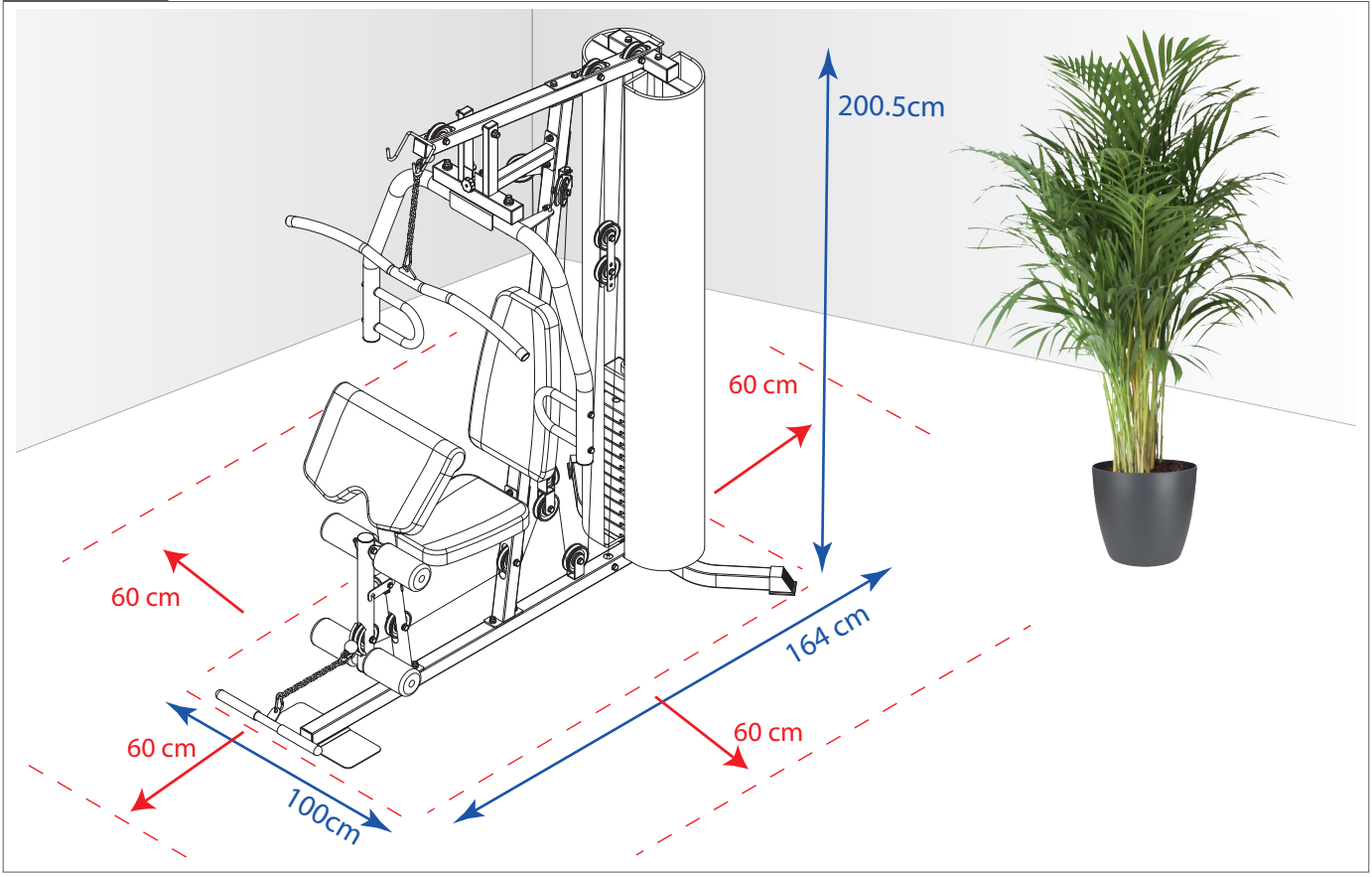


TUNTURI®

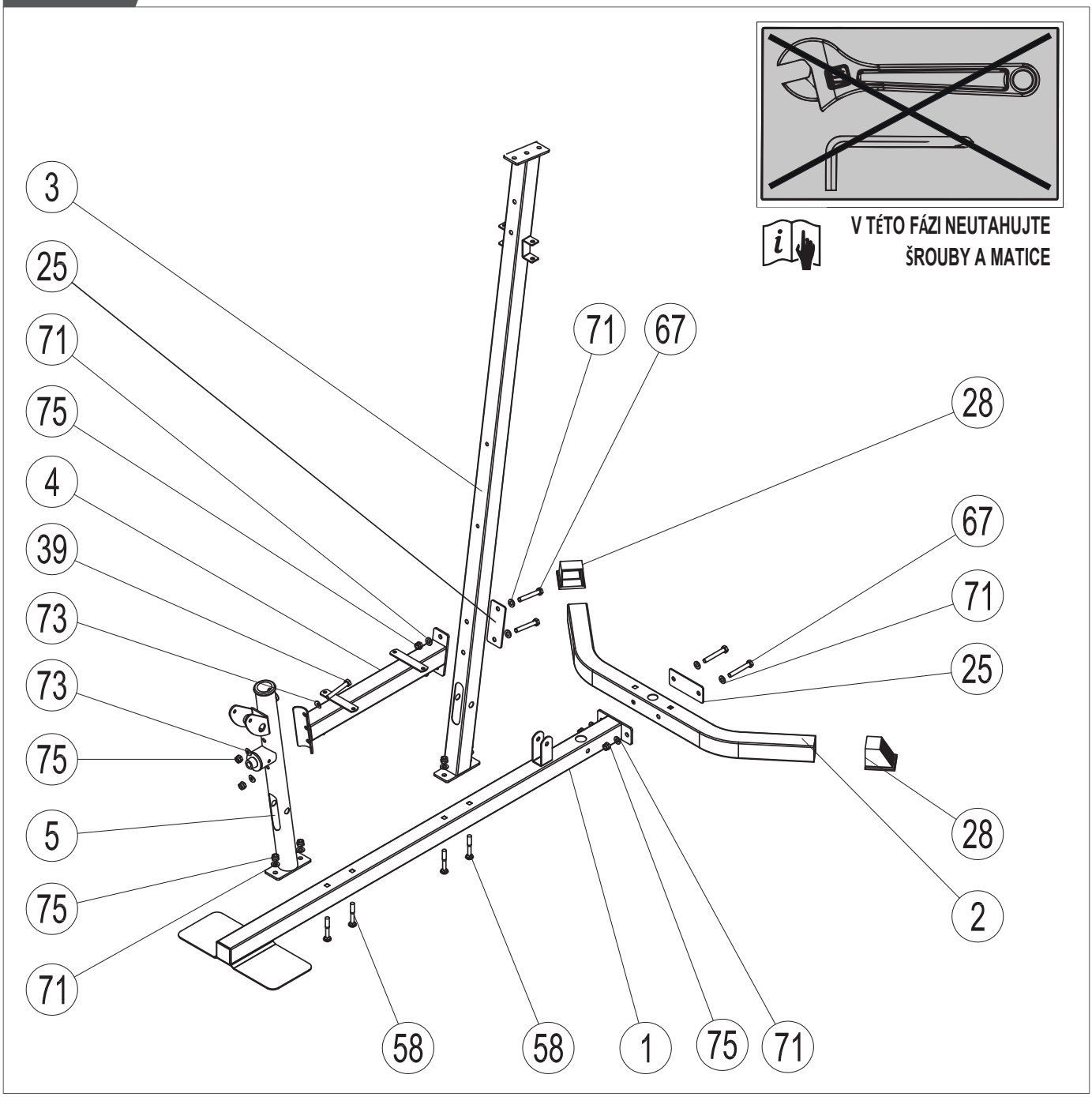
C

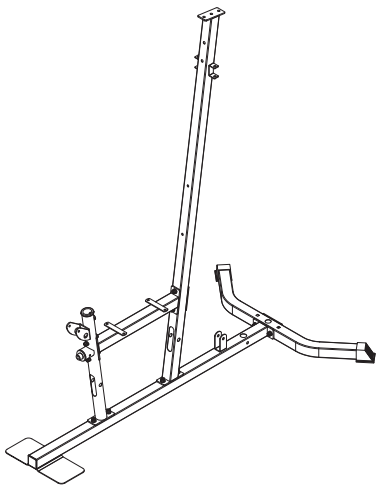

M10*60×4PCS
LOCK NUT M10×10PCS
M10*70×2PCS
Ø10×12PCS
M10*75×4PCS
ARC 10×4PCS
STEP 01
STEP 02
M10*60×2PCS
SECURE BUSHING×1PC
M10*70×2PCS
LOCK NUT M8×1PC
Ø8×2PCS
M8*40×1PC
M10*75×4PCS
LOCK NUT M10×4PCS
STEP 03
LOCK LEVER×1PC
Ø10×10PCS
ARC 8×1PC
M8*85×1PC
QUINCUNX NUT×1PC
Ø8×1PC
M10*25×4PCS
LOCK NUT M10×1PC
LOCK NUT M6×1PC
M10*75×1PC
Big Ø12×2PCS
ARC 10×4PCS
LOCK NUT M12×2PCS
Ø10×2PCS
STEP 04
M10*70×7PCS
M8*85×2PCS
M10*50×1PC
Ø10×16PCS
BUSHING×10PCS
LOCK NUT M10×8PCS
M8*20×6PCS
Ø8×8PCS
STEP 05
LOCK NUT M10×8PCS
Big Ø12×1PC
Ø10×16PCS
M10*50×6PCS
M10*85×1PC
BUSHING×2PCS
M10*70×1PC
LOCK NUT M8×2PCS
STEP 06
STEP 07
HOOK×4PCS
CHAIN×2PCS

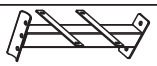
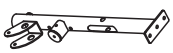
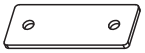
D-0


200.5cm
60 cm
60 cm
164 cm
60 cm
60 cm
100cm

D-1



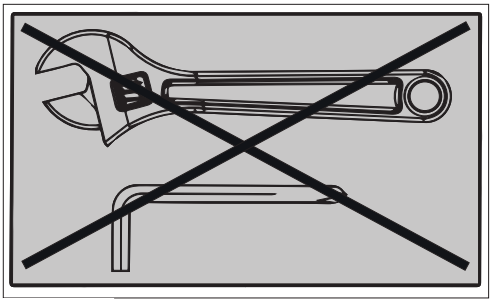


1#		Qty:1
2#		Qty:1
3#		Qty:1
4#		Qty:1
5#		Qty:1
25#		Qty:2
28#		Qty:2

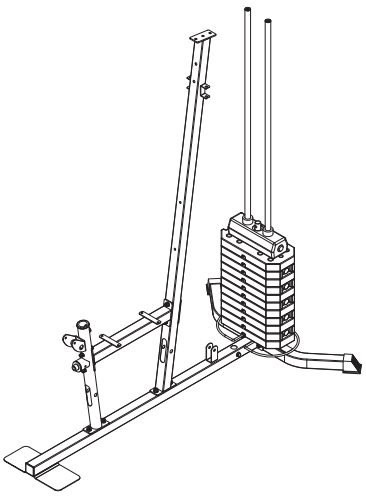
39#		M10*67	Qty:2
58#		M10*60	Qty:4
67#		M10*73	Qty:4
71#		10	Qty:12
73#		Arc 10	Qty:4
75#		M10	Qty:10

TUNTURI®

D-2



V TÉTO FÁZI NEUTAHUJTE ŠROUBY A MATICE

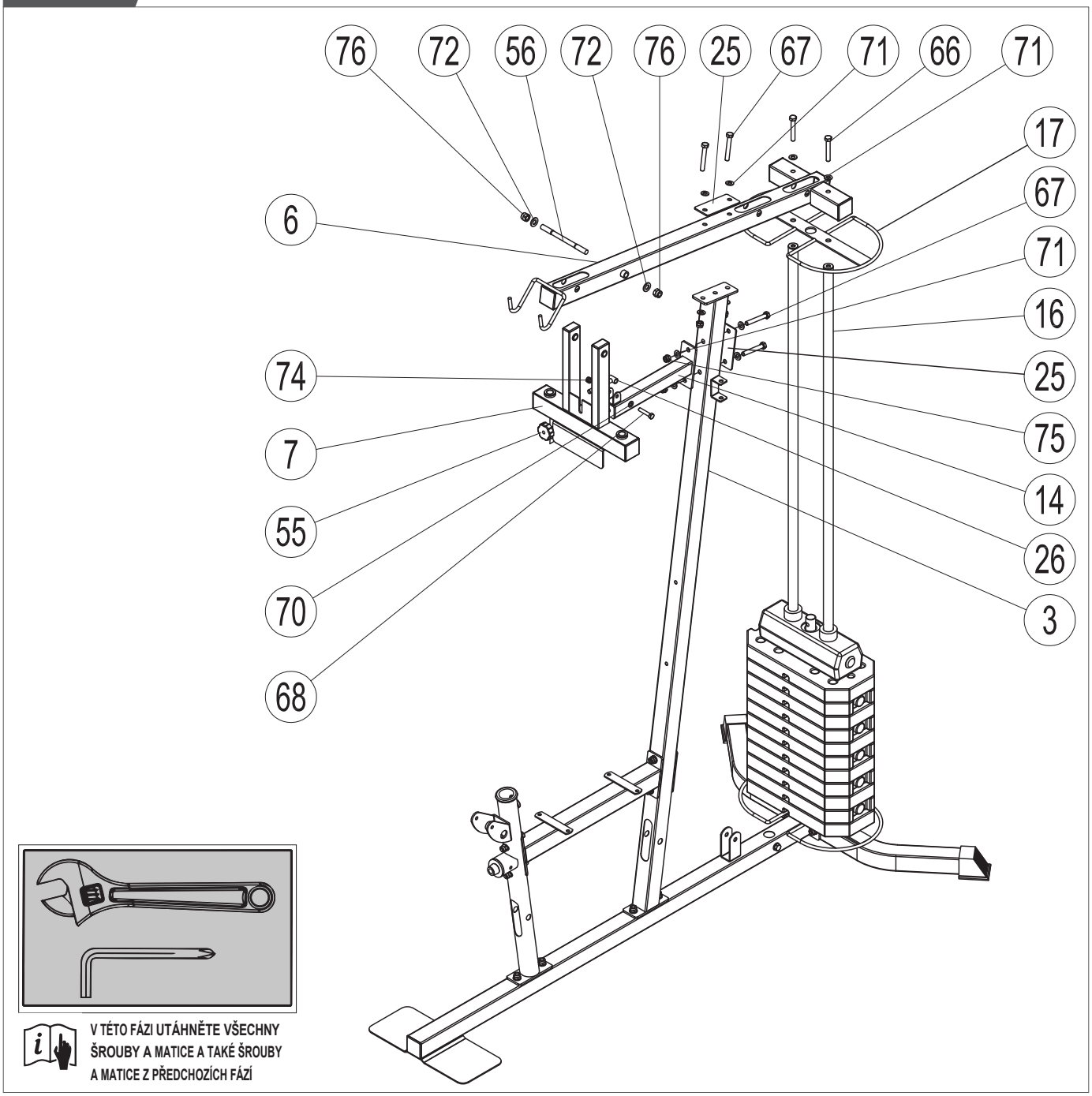


16#		Qty:2
17#		Qty:1
23#		Qty:1
46#		Qty:4
47#		Qty:1
50#		Qty:1
51#		Qty:11
69#		Qty:1

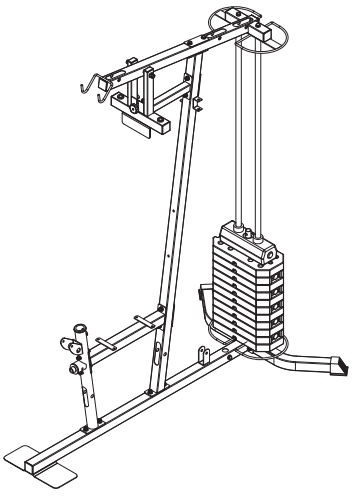
58#		M10*60	Qty:2

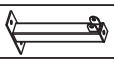
TUNTURI®

D-3



V TÉTO FÁZI UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY A MATICE A TAKÉ ŠROUBY A MATICE Z PŘEDCHOZÍCH FÁZÍ

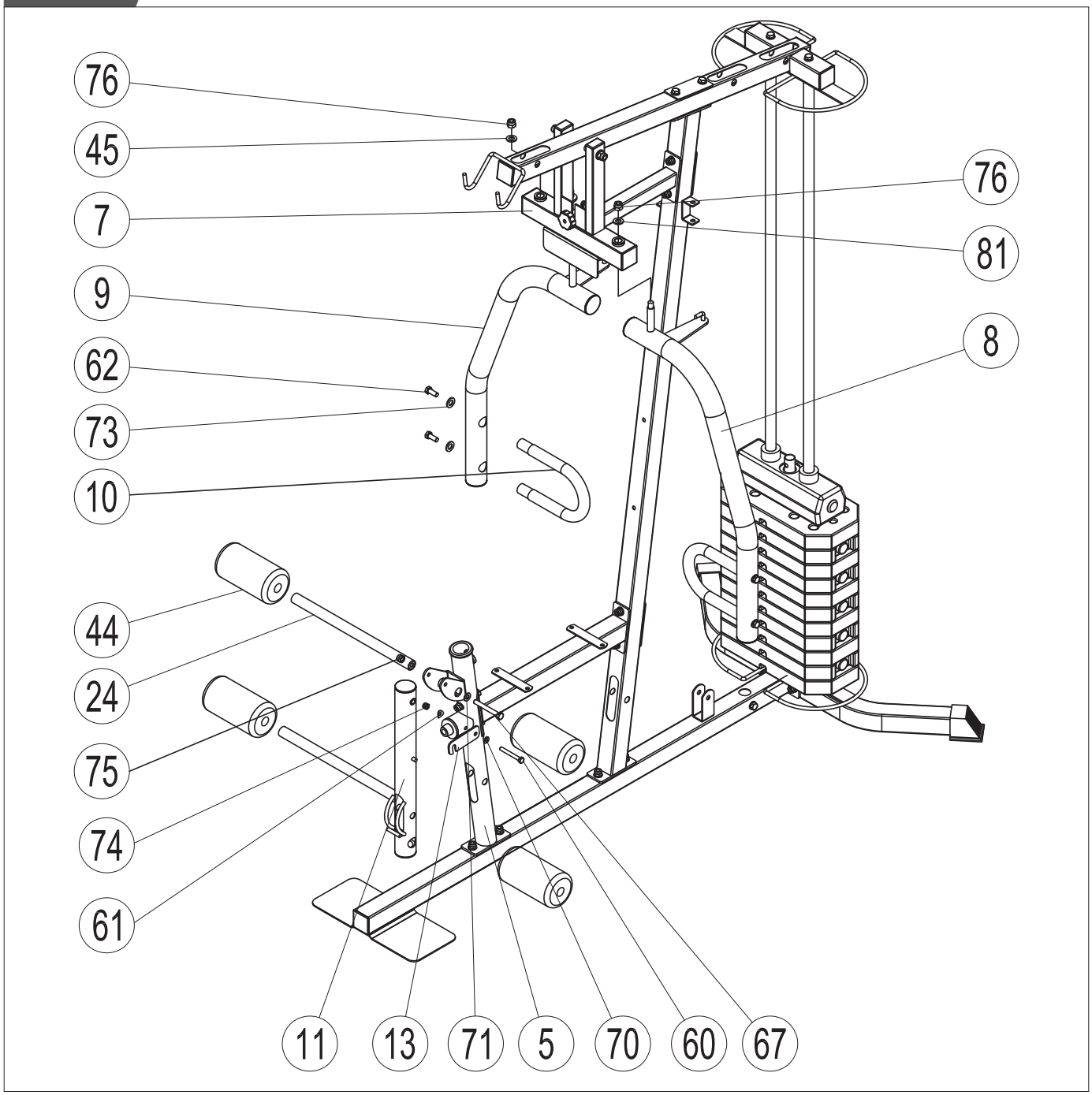


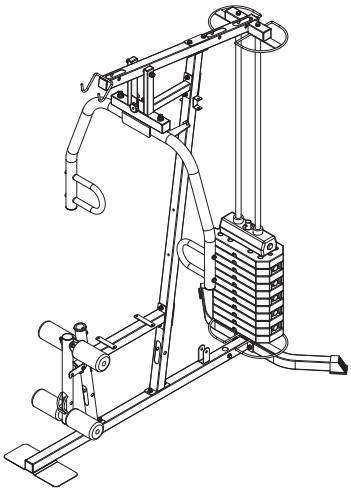
6#		Qty:1
7#		Qty:1
14#		Qty:1
17#		Qty:1
25#		Qty:2
26#		Qty:1
55#		Qty:1
56#		Qty:1

66#		M10*70	Qty:2
67#		M10*73	Qty:4
68#		M8*40	Qty:1
70#		8	Qty:2
71#		10	Qty:10
72#		12	Qty:2
74#		M8	Qty:1
75#		M10	Qty:4
76#		M12	Qty:2

TUNTURI®

D-4



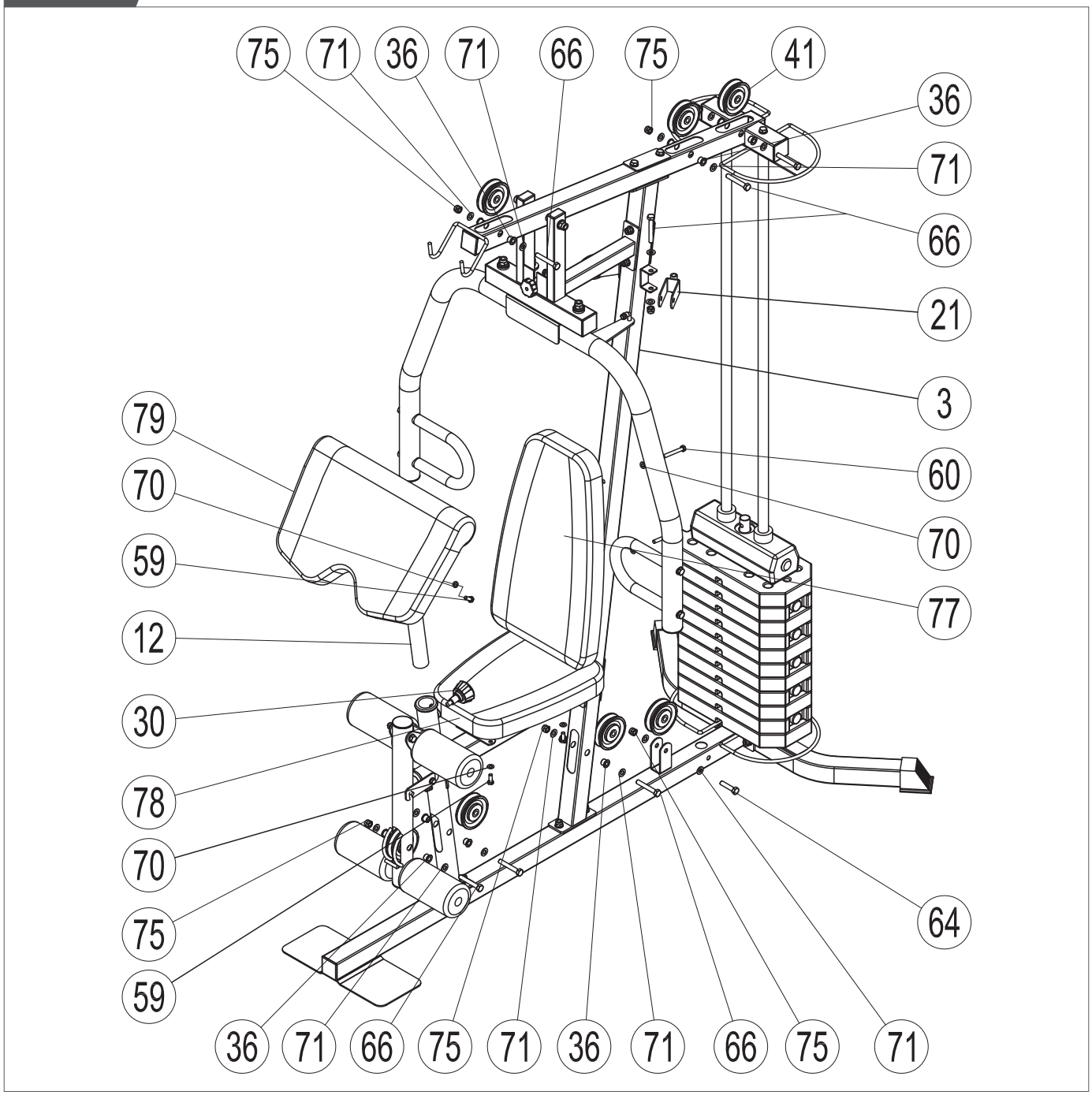


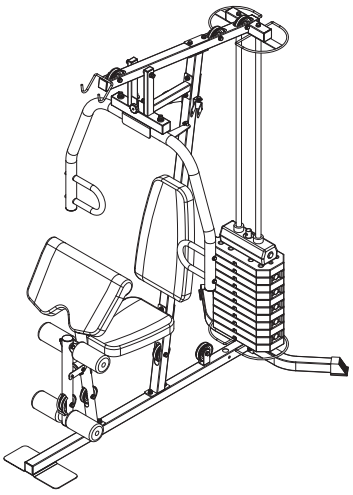
8#		Qty:1
9#		Qty:1
10#		Qty:2
11#		Qty:1
13#		Qty:1
24#		Qty:2
44#		Qty:4

45#		Big 12	Qty:2
60#		M8*65	Qty:1
61#		8	Qty:1
62#		M10*25	Qty:4
67#		M10*73	Qty:1
70#		8	Qty:1

71#		10	Qty:2
73#		10	Qty:4
74#		M8	Qty:1
75#		M10	Qty:1
76#		M12	Qty:2

D-5



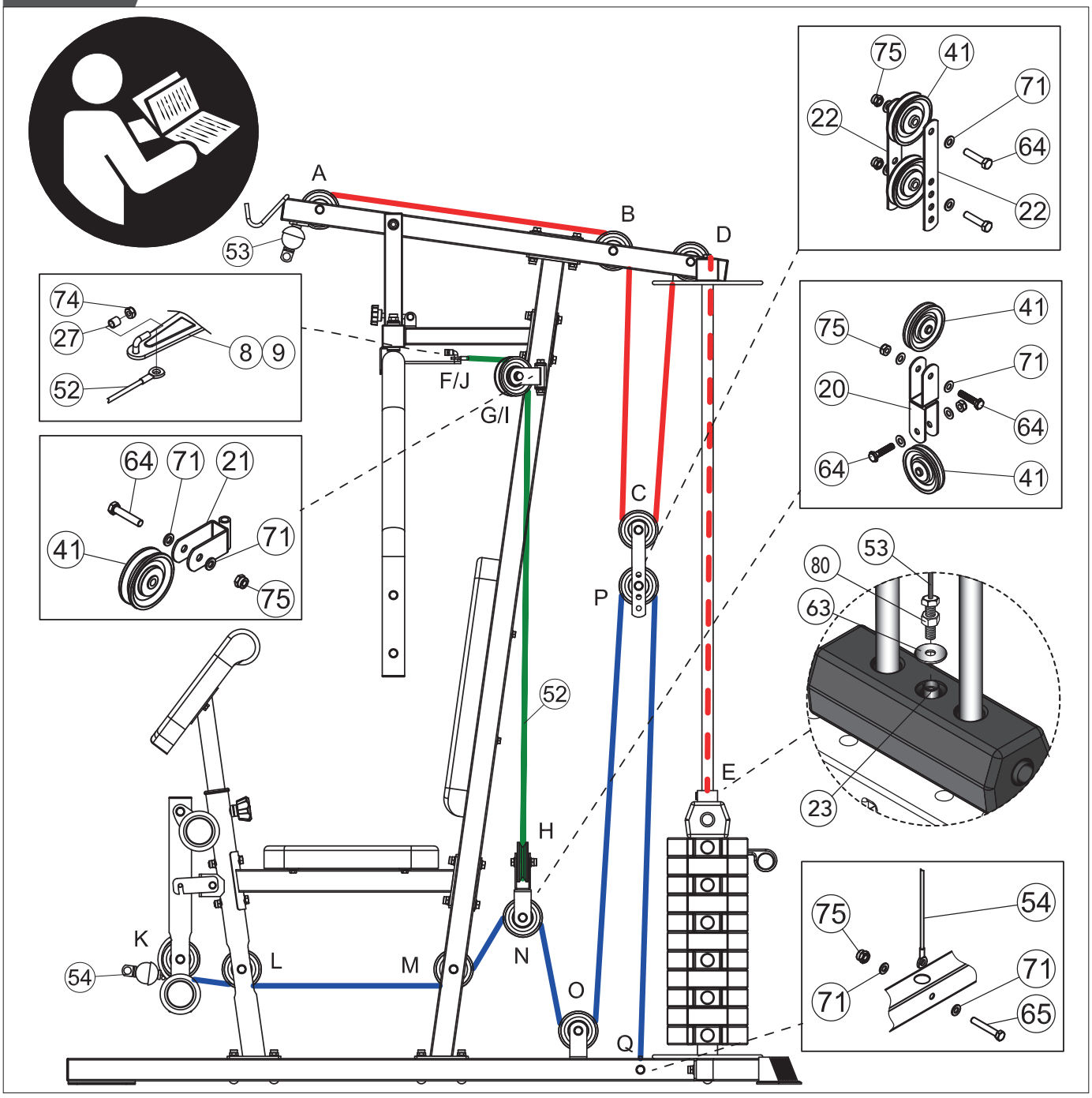


12#		Qty:1
21#		Qty:2
30#		Qty:1
41#		Qty:7
77#		Qty:1
78#		Qty:1
79#		Qty:1
36#		Qty:12

59#		M8*20	Qty:6
60#		M8*65	Qty:2
64#		M10*48	Qty:1
66#		M10*70	Qty:8
70#		8	Qty:8
71#		10	Qty:18
75#		M10	Qty:9

TUNTURI®

D-6



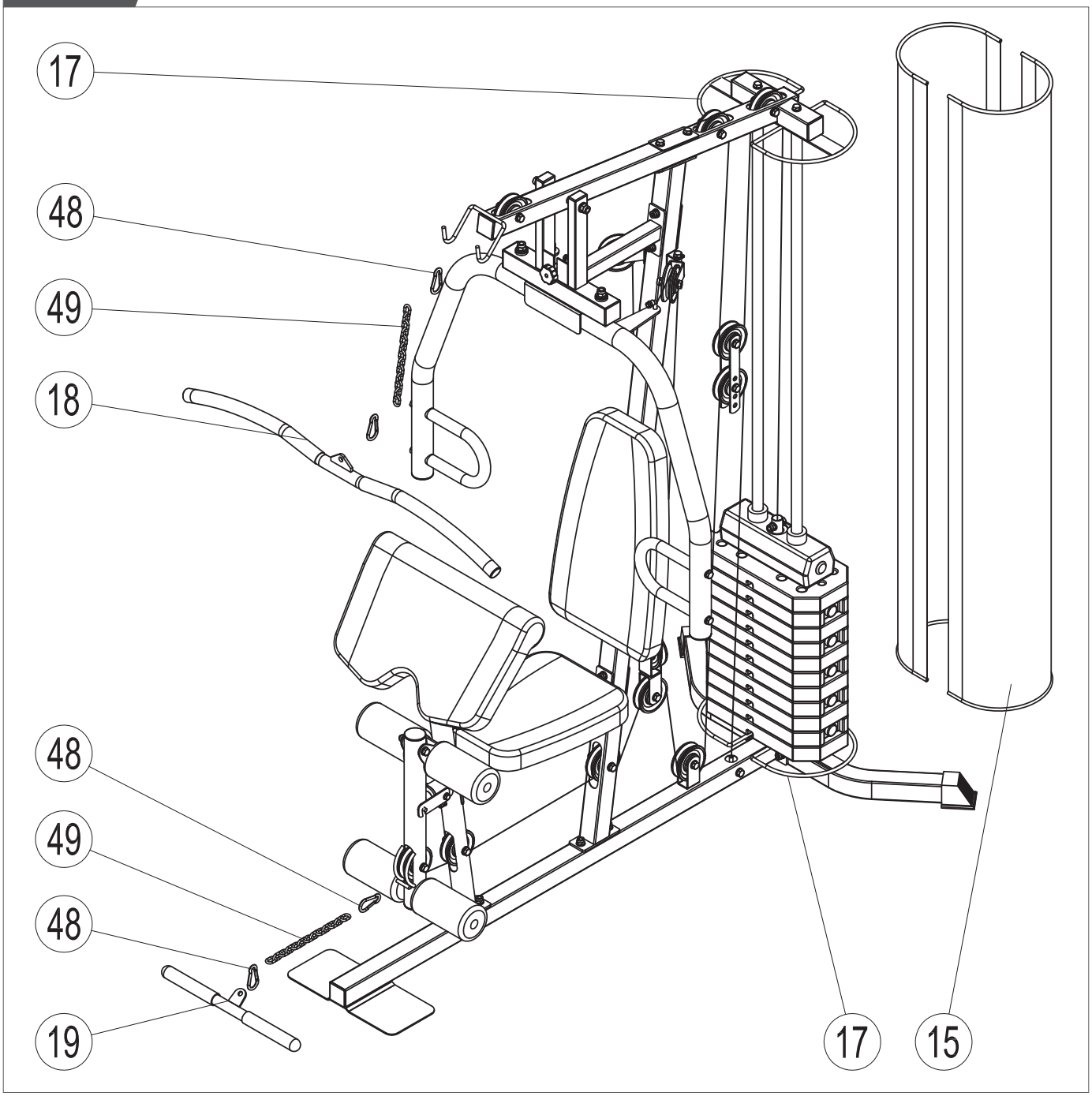
Zelená # 52 : F → G → H → I → J
Červená # 53 : A → B → C → D → E
Modrá # 54 : K → L → M → N → O → P → Q

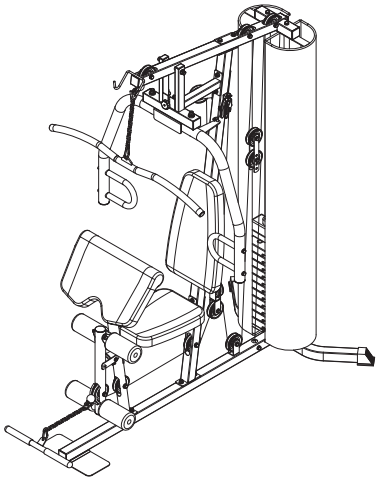
20#		Qty:1
22#		Qty:2
27#		Qty:2
41#		Qty:6

52#	270cm	Qty:1
53#	346cm	Qty:1
54#	347cm	Qty:1

63#		M10*35	Qty:1
64#		M10*48	Qty:6
65#		M10*65	Qty:1
71#		10	Qty:14
74#		M8	Qty:2
75#		M10	Qty:8

D-7



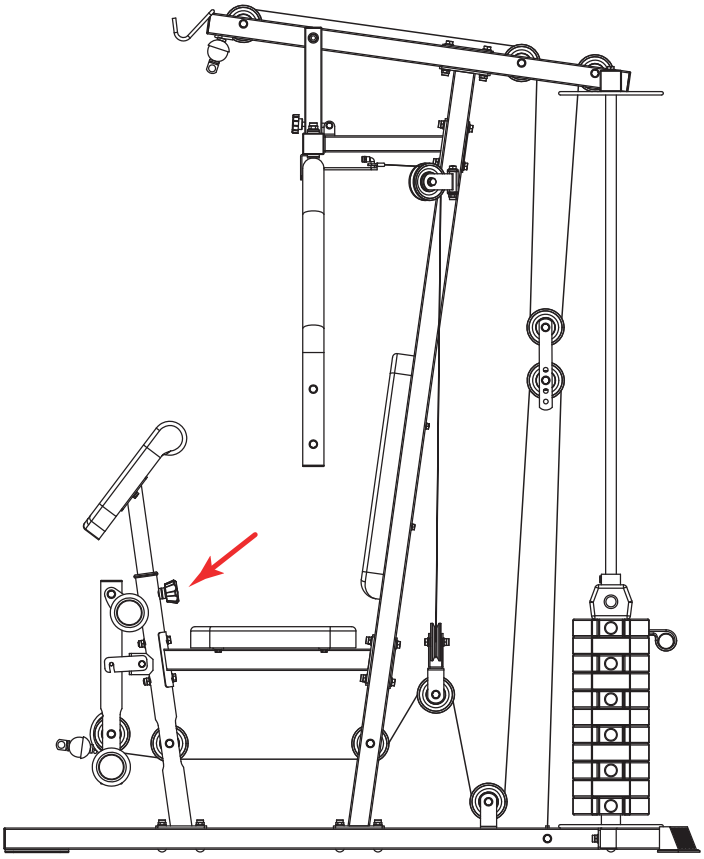


15#		Qty:2
18#		Qty:1
19#		Qty:1

48#		Qty:4
49#		Qty:2

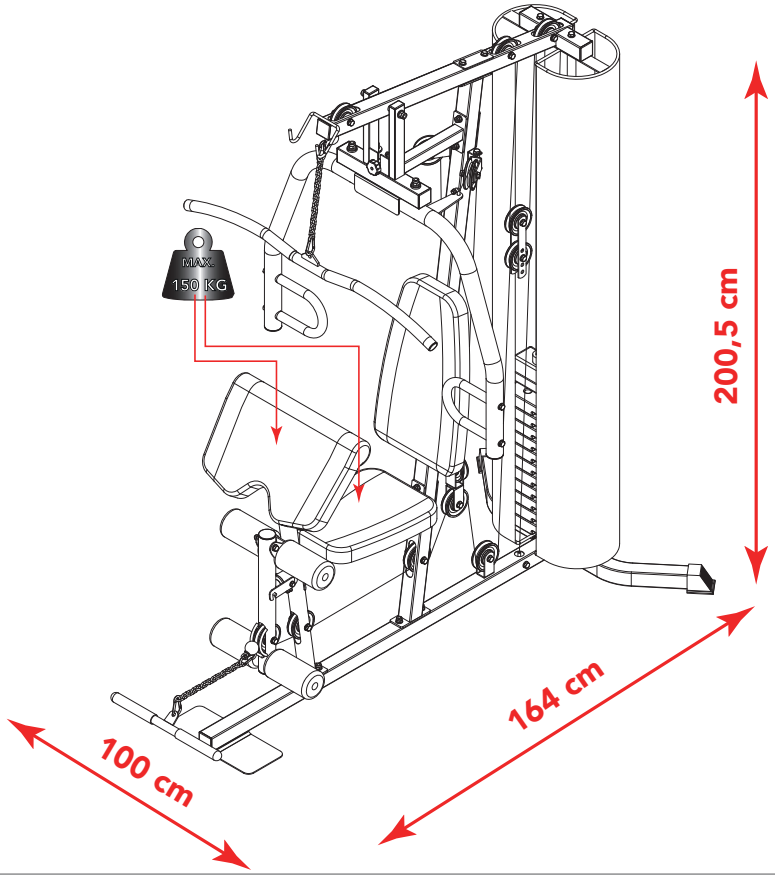
TUNTURI®

U-1



W #1

KG	Lbs
150	330



Čeština

Obsah

Vítejte 15

Důležité bezpečnostní upozornění 15
Další bezpečnostní pokyny 15

Důležité informace k montáži 16
Než začnete 16
Popis ilustrace A 16
Popis ilustrace B 16
Popis ilustrace C 16
Popis ilustrace D 16
Volná plocha (obr. D) 16

Další informace k montáži 16
Instalace závaží 16
Instalace kabelů 16
Upevnění kabelu na selekční hřídel (obr. D-6) 16
Správné napnutí kabelu 16
Nastavení napětí kabelu 17
Upevnění matic a šroubů 17
Další informace o životním prostředí 17

Použití 17
Nastavení výšky opěrky pro cvičení bicepsů 17
Výběr závaží 17
Tabulka odporu závaží 18

Pokyny k cvičení 18
Budování svalové hmoty a přibývání na váze 18
Svalová síla a vytrvalost 18
Intenzita tréninku 18
Začátek programu na posílení svalů 18

Čištění a údržba 18
Promazání vodicí tyče (tyčí) 19
Promazání pohyblivých částí 19
Poruchy a závady 19

Záruka 19
Omezená záruka 19

Nosnost a rozměry 19

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 19

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení značky Tunturi.
Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslařských trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních stanic. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň fyzické kondice. Další informace naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Důležité bezpečnostní upozornění

Toto cvičební zařízení je konstruováno pro optimální bezpečnost. Při používání jakéhokoli cvičebního zařízení však platí určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením nebo použitím zařízení si přečtěte celý návod. Zejména dodržujte následující bezpečnostní opatření:

- Děti a domácí zvířata udržujte vždy v dostatečné vzdálenosti od zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru ve stejné místnosti, kde se nachází zařízení.
- Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení. OKAMŽITĚ KONZULTUJTE S LÉKAŘEM.
  Umístěte zařízení na rovný a volný povrch. NEPOUŽÍVEJTE zařízení v blízkosti vody nebo venku.
- Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. NENOSTE župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit za zařízení. Při používání zařízení jsou také nutné běžecké nebo aerobní boty.
  Používejte zařízení pouze k účelu, ke kterému je určeno, jak je popsáno v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- Neumísťujte žádné ostré předměty do blízkosti zařízení.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat.
- Před použitím zařízení k cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně rozcvičili.
- Nikdy nepoužívejte zařízení, pokud nefunguje správně.
- Během cvičení se doporučuje přítomnost asistenta.
- Toto zařízení je určeno a navrženo pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Další bezpečnostní pokyny

- Během cvičení musí být ruce drženy v dostatečné vzdálenosti od vodicích tyčí závaží.
- Během cvičení nikdy nepřesouvejte závaží.
- Zabraňte tření kabelu o ostré části.
- Při výběru závaží vždy zatlačte kolík až na doraz.
- Děti by měly toto zařízení používat pouze pod přímým dohledem dospělé osoby s odpovídajícími znalostmi. Děti by nikdy neměly být ponechány bez dozoru v blízkosti stroje.
- Před provedením jakéhokoli cvičení se ujistěte, že je tělo ve správné poloze, aby nedošlo ke zranění.

⚠ VAROVÁNÍ

- Při použití latissimus gripu je nutné nejprve zvolit zátěž než namontujete úchyt.
- Pokud mezitím změníte zátěž, musíte přidržet horní část zátěže, aby úchyt nespadl.

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

Uschovejte si tyto pokyny!

Důležité informace k montáži

Než začnete

K montáži produktu doporučujeme použít dva nastavitelné klíče. Pokud máte metrické klíče správné velikosti, jsou také vhodné.

!! POZNÁMKA
- Vhodné (nastavitelné) klíče nejsou součástí dodávky ani v montážní sadě.
- Důrazně doporučujeme, aby tuto sestavu montovaly dvě nebo více osob, aby se předešlo možnému zranění.

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude zařízení vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních kroků ve správném pořadí, jak je znázorněno na ilustracích.

Popis ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké komponenty a součásti byste měli najít po vybalení produktu.

!! POZNÁMKA
- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách polystyrenové výplně chránící produkt
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru, která je součástí vašeho produktu. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži zařízení.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže zařízení v následujícím pořadí.

⚠ VAROVÁNÍ
- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Umístě te zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- V okolí zařízení ponechte volný prostor nejméně 100 cm.
- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.

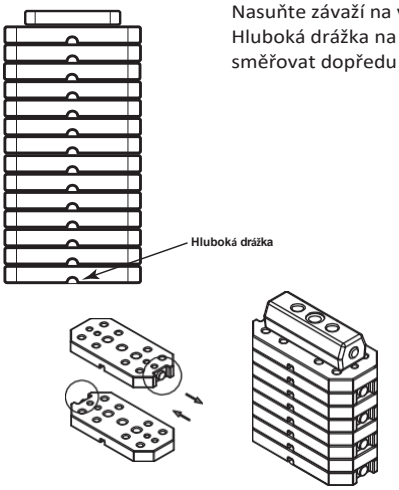
Volný prostor (obr. D)

Pro použití je nezbytný dostatečný prostor.
Volný prostor by měl být nejméně o 0,6 m větší než *tréninková plocha ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje.
Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud jsou zařízení umístěna vedle sebe, lze hodnotu volného prostoru sdílet.

*Prostor pro trénink je maximální délka/šířka/výška zařízení, včetně pohyblivých částí, měřená na jeho maximální délku/šířku/výšku během používání.

Další informace o montáži

Instalace závaží



Nasuňte závaží na vodicí tyč shora dolů. Hluboká drážka na každé závaží musí směřovat dopředu a dolů.

Instalace kabelů

Před instalací kabelů je

⚠ důležité:
- Kabel zcela rozmotat.
- Zabránit kroucení kabelů při průchodu přes kladky.

⚠ VAROVÁNÍ
- Zkroucený kabel v instalaci může vést k oddělení vnější ochranný plastový plášť od vnitřního ocelového kabelu.
- Zkroucený kabel v instalaci může vést k zamotání kabelů nebo k nesprávné funkci vracení závaží.

Upevnění kabelu na selekční hřídel (obr. D-6)

Před upevněním kabelu na volicí hřídel je třeba nejprve vést všechny kabely celou stanicí.
Zajišťovací matici je také nutné zcela utáhnout.
- Závitový konec kabelu nasuňte na volicí hřídel a otočte jej ve směru hodinových ručiček co nejvíce.
- Upevnění zajistěte pevným otočením pojistné matice ve směru hodinových ručiček.

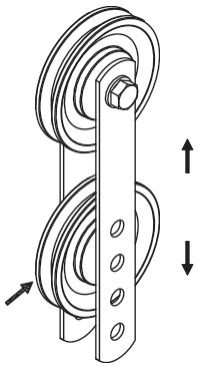
⚠ VAROVÁNÍ
- Všechny kabely se závitovými nastavitelnými konci musí mít alespoň 1/2” závitu zasunutý do protikusu. Je velmi důležité, aby byla pojistná matice pevně utažena k protikusu, aby se zajistilo, že závitový nastavitelný konec kabelu nevyklouzne z protikusu.

Správné napnutí kabelu

Správné napětí lana je takové, při kterém se závaží vrací plynule a lano je volné, když je závaží v klidové poloze. Při zahájení cvičení s použitím závaží jako zátěže by nemělo docházet k téměř žádnému uvolnění napětí.

!! POZNÁMKA
- Pokud kolík voliče závaží nemůže hladce zajistit požadovanou zatížení, protože volicí hřídel je mírně zvednutá, když je volicí kolík venku, je třeba uvolnit napětí kabelu.

Nastavení napětí lana



Nastavte napětí kabelového systému posunutím polohy spodní kladky na dvou držácích dvojité plovoucí kladky.

Pokud je napětí příliš volné, posuňte spodní kladku o jeden otvor nahoru.

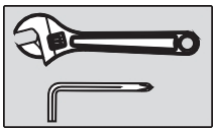
Pokud je napětí příliš velké, posuňte spodní kladku o jeden otvor dolů.

Správné napětí lana je dosaženo, když:
- Všechny závaží jsou správně naskládány na sebe.
- Váha se dá snadno zamknout a odemknout.
- Zarážky lanek nevisí příliš volně ve své výchozí poloze.

!! POZNÁMKA
- V důsledku běžného opotřebení se kabel může časem mírně natáhnout
  Také tlumiče závaží se mohou mírně stlačit. Proto může být po určité době používání nutné kabel znovu seřídit. To silně závisí na způsobu používání a celkové délce kabelu.

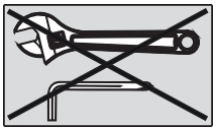
Upevněte matice a šrouby

Aby se zabránilo nesprávnému vyrovnání namontovaných částí rámu, je vhodné provést první následující kroky před plně utáhnete matice a šrouby. Tím získáte prostor pro přemístění dříve namontovaných dílů, což umožní hladší průběh celé montáže. Proto je vhodné postupovat podle níže uvedených pokynů.



Po sestavení všech komponentů pevně utáhněte všechny matice a šrouby v předchozích krocích.

!! POZNÁMKA
- Nepřetahujte žádné součásti s otočnou funkcí.
- Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



V tomto kroku neutahujte všechny matice a šrouby.

DŮLEŽITÉ
Doporučujeme vám provést rychlou kontrolu hardwaru, který jste namontovali během sestavování.
Doporučujeme po prvních několika tréninců (přibližně 10 hodinách) znovu utáhnout všechny šrouby a matice.
Jen pro jistotu, že šrouby a matice jsou stále dobře utažené, aby vaše zařízení podávalo nejlepší výkon.

!! POZNÁMKA
- Doporučujeme pravidelně kontrolovat hardware, alespoň jednou každé 3 měsíce.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice vyžadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám vaše zařízení bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy vaše zařízení dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste odpovědní za řádnou likvidaci v uznaném veřejném sběrném místě.

Použití

Nastavení výšky opěrky pro cvičení bicepsů.

(Obr. Použití č. 1)
- Vytáhněte nastavovací knoflík.
- Přesuňte polštářek pro ohýbání paží do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

Výběr závaží

- Pomocí kolíku pro výběr závaží vyberte počet závaží, se kterými chcete cvičit.
- Nevkládejte kolík pro výběr závaží, pokud je závaží nebo horní deska ve zvednuté poloze.
- Ujistěte se, že je kolík pro výběr závaží zcela zasunutý.
- Každá závaží váží přibližně 5 kg.
- Viz tabulka odporu závaží.
- Nikdy nepoužívejte činky ani jiné prostředky ke zvýšení odporu závaží. Používejte pouze závaží dodaná výrobcem.
- Z bezpečnostních důvodů, když zařízení nepoužíváte, zasuňte zajišťovací čep do otvoru na vodicí tyči, aby se zátěžové kotouče nemohly pohybovat.

Tabulka odporu závaží

Závaží	Přední tlak	Motýlek	Lat Pull	Nízká kladka
1	14	6	13	14
2	20	9	18	20
3	26	11	22	26
4	32	14	27	32
5	38	16	32	38
6	43	18	36	43
7	49	20	41	49
8	55	22	45	55
9	61	25	50	61
10	67	27	54	67
11	73	29	59	73
12	79	31	63	79

!! POZNÁMKA

- Každý talíř váží 5 kg.
- Čísla jsou přibližná.
- Skutečná hmotnost se může lišit.
- Hodnoty pro Butterfly jsou uvedeny pro každé rameno.

Hodnoty jsou uvedeny v kg.

Pokyny k cvičení

Budování svalové hmoty a přibývání na váze

Na rozdíl od aerobního cvičení, které klade důraz na vytrvalostní trénink, se anaerobní cvičení zaměřuje na silový trénink. Při budování svalové hmoty a síly může docházet k postupnému přibývání na váze. Při rozvoji svalové hmoty se vaše tělo přizpůsobuje zátěži, které je vystaveno. Můžete upravit svůj jídelníček tak, aby zahrnoval potraviny jako maso, ryby a zeleninu.
Tyto potraviny pomáhají svalům zotavit se a doplnit důležité živiny po namáhavém tréninku.

Svalová síla a vytrvalost

Abyste z cvičení měli co největší užitek, je důležité vytvořit si cvičební program, který vám umožní rovnoměrně procvičit všechny hlavní svalové skupiny.
Chcete-li zvýšit svalovou sílu, řiďte se tímto pravidlem:
Zvýšení odporu a zachování počtu opakování cvičení vede ke zvýšení svalové síly.
Chcete-li zpevnit své tělo, řiďte se následujícím pravidlem: Snížení odporu a zvýšení počtu opakování cvičení vede ke zvýšení tělesného tonusu.
Jakmile se s cvičením seznámíte, můžete změnit odpor, počet opakování nebo rychlost, s jakou cvičít e . Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že cvičíte s 10 kg a cvičení provádíte 10krát za 3 minuty. Když se to stane příliš snadné, můžete se rozhodnout zvýšit zátěž na 12 kg a provádět stejný počet opakování ve stejném čase. Zvedání větší zátěže méněkrát nejčastěji rozvíjí svalovou sílu. Chcete-li získat jak svalovou sílu, tak vytrvalost, doporučuje se provádět každé cvičení v 15 až 20 opakováních v jedné sérii.

Intenzita tréninku

Jak intenzivně začnete trénovat, závisí na vaší celkové kondici. Bolestivost, kterou pociťujete, lze zmírnit snížením zátěže svalů a provedením menšího počtu sérií.

Abyste se vyhnuli zranění, měli byste se do cvičebního programu zapojovat postupně a nastavit zátěž podle své individuální fyzické kondice. Zátěž by se měla zvyšovat s tím, jak se zvyšuje vaše fyzická kondice.

Bolest svalů je běžná, zejména když s cvičením začínáte. Pokud vás svaly bolí po dlouhou dobu, možná je na čase změnit svůj program. Nakonec si vaše svalstvo zvykne na zátěž a namáhání, kterému je vystaveno.

Začátek programu na posílení svalů

Rozcvička

Před zahájením silového tréninku je důležité se protáhnout a 5 až 10 minut provádět lehká cvičení. To pomáhá připravit tělo na namáhavější cvičení tím, že zvyšuje krevní oběh, zvyšuje tělesnou teplotu a dodává svalům více kyslíku.

Cvičení

Při každém tréninku mějte na paměti, že dlouhodobá bolest svalů není žádoucí a může znamenat, že došlo ke zranění.

Zklidnění

Na konci každého tréninku provádějte pomalé protahovací cviky po dobu 5 až 10 minut. Do každého protažení se dostávejte pomalu a jen do té míry, do jaké můžete. Tato fáze umožňuje svalům po tréninku uvolnit se.

Pro zajištění komplexního tréninkového programu se kromě silového tréninku doporučuje také 2 až 3 dny aerobního cvičení.

Pití vody

Aby tělo správně fungovalo, musí být dostatečně hydratované. Pokud cvičíte, měli byste zvýšit příjem tekutin. Důvodem je to, že voda, kterou přijímáte, opouští váš organismus prostřednictvím potu, který během cvičení ochlazuje vaše tělo. Voda, kterou ztrácíte cvičením, musí být nahrazena, aby se svaly mohly správně zotavit.

Den odpočinku

I když se vám možná nechce, je důležité si alespoň jednou týdně dopřát den odpočinku, protože to dá vašemu tělu šanci s e zotavit. Neustálé namáhání svalů vede k přetrénování, které z dlouhodobého hlediska není prospěšné.

Čištění a údržba

- Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny části.
- Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte zařízení, zda nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Vyměňte okamžitě všechny vadné součásti a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Nepravidelné kontroly mohou mít vliv na bezpečnost zařízení.

Promazávejte vodicí tyče

Plán údržby pro pravidelné používání.
- Očistěte povrch vodicích tyčí suchým hadříkem, abyste odstranili případné nečistoty.
- Naneste 2 kapky maziva o velikosti perly na povrch každé vodicí tyče, jednu kapku blízko začátku a jednu blízko konce dráhy posuvníku.
- Posuňte pohyblivý posuvník (sada závaží) několikrát nahoru a dolů, aby se mazivo rovnoměrně rozetřelo.
- Tyto kroky opakujte v intervalu 3 měsíců.

Vrzání
- Pokud posuvné části vydávají při posuvném pohybu zvuky, okamžitě naneste mazivo na povrch každé vodicí tyče.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Doporučujeme používat pouze mazivo dodané s výrobkem (na bázi silikonu).
- Nepoužívejte příliš mnoho lubrikantu a přebytečný lubrikant setřete čistým hadříkem, protože příliš mnoho lubrikantu může způsobit skvrny na koberci nebo usazování nečistot.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/Ntljs8Qk3nY

Promazání pohyblivých částí

- Vyčistěte pohyblivou část a její dráhu suchým hadříkem, abyste odstranili případné nečistoty.
- Naneste 2 kapky maziva o velikosti perly přímo na pohyblivou část a několikrát ji přesuňte do maximální a minimální polohy.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Doporučujeme používat pouze produkty na bázi silikonu (na bázi silikonu).

Vady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se v zařízení mohou vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů bude stačit vyměnit vadný díl.
- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte prodejce.
- Prodejci sdělte 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.

Záruka

Záruka pro kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího
platí pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního výrobku jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ výrobku. „Uživatelskou příručku“ si můžete stáhnout z našich webových stránek. http://manuals.tunturi.com

Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness zaručuje, že tento výrobek je bez vad zpracování a materiálu při běžném používání a za běžných podmínek po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní části a součásti od data zakoupení. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího. Povinnost společnosti Tunturi New Fitness v rámci této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů podle uvážení společnosti Tunturi New Fitness.

Všechny vrácené výrobky musí být předem schváleny společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádné výrobky ani poškození výrobků způsobené nebo přičitatelné poškození při přepravě, zneužití, nesprávnému nebo abnormálnímu použití, opravám provedeným kupujícím nebo na výrobky používané
pro komerční nebo pronájemní účely. Společnost Tunturi New Fitness neposkytuje žádné jiné záruky kromě těch, které jsou výslovně uvedeny výše.

Společnost Tunturi New Fitness nenese odpovědnost za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vyplývající z nebo související s používáním nebo výkonem produktu ani za jiné škody související s jakoukoli ekonomickou ztrátou, ztrátou majetku, ztrátou výnosů nebo zisků, ztrátou požitku nebo použití, náklady na odstranění, instalaci nebo jiné následné škody jakékoli povahy.

Záruka poskytovaná na základě této smlouvy nahrazuje veškeré jiné záruky a jakékoli předpokládané záruky prodejnosti nebo vhodnosti pro určitý účel jsou omezeny svým rozsahem a trváním na podmínky stanovené v této smlouvě.

Vaše zákonná práva nejsou dotčena.

Nosnost a rozměry

(Obr. W#1)
- Maximální nosnost: 150 kg.
  Rozměry ve smontovaném stavu: 164 x 100 x 200,5 cm.

Prohlášení

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelského manuálu najdete na našich webových stránkách.

Slovenčina

Obsah

Vitajte 20

Dôležité bezpečnostné upozornenie 20
Ďalšie bezpečnostné pokyny 20

Dôležité informácie o inštalácii 21
Pred začatím 21
Popis obrázku A 21
Popis obrázku B 21
Popis obrázku C 21
Popis obrázku D 21
Voľný priestor (obr. D) 21

Ďalšie informácie o inštalácii 21
Inštalácia protizávažia 21
Inštalácia káblov 21
Pripevnenie kábla k voliacej hriadeľke (obr. D-6) 21
Správne napnutie kábla 21
Nastavenie napnutia lanka 22
Upevňovacie matice a skrutky 22
Ďalšie informácie o životnom prostredí 22

Použitie 22
Nastavenie výšky operadla pre cvičenie bicepsov 22
Výber závaží 22
Tabuľka odporu závažia 23

Pokyny k cvičeniu 23
Budovanie svalovej hmoty a priberanie na váhe 23
Svalová sila a vytrvalosť 23
Intenzita tréningu 23
Začiatok programu na posilnenie svalov 23

Čistenie a údržba 23
Mazanie vodiacich tyčí 24
Mazanie pohyblivých častí 24
Poruchy a nesprávne fungovanie 24

Záruka 25
Obmedzená záruka 25

Nosnosť a rozmery 25

Zrieknutie sa zodpovednosti 25

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie tohto produktu Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných posilňovní. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com

Dôležité bezpečnostné pokyny
Táto príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Toto cvičebné zariadenie je navrhnuté tak, aby poskytovalo optimálnu bezpečnosť. Pri používaní akéhokoľvek cvičebného zariadenia však platia určité bezpečnostné opatrenia. Pred montážou alebo používaním zariadenia si prečítajte celý návod. Dodržiavajte najmä tieto bezpečnostné opatrenia:

- Deti a domáce zvieratá vždy držte v bezpečnej vzdialenosti od zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
- Zariadenie smie používať vždy len jedna osoba.
- Ak sa používateľ cíti závratný, má nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. OKAMŽITE KONZULTUJTE S LEKÁREM.
  Zariadenie umiestnite na rovný, čistý povrch. Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody ani vonku.
- Držte ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v zariadení. Pri používaní zariadenia sú tiež potrebné bežecké alebo aeróbne topánky.
  Zariadenie používajte iba na účely uvedené v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- Neumiestňujte žiadne ostré predmety do blízkosti zariadenia.
- Osoby so zdravotným postihnutím by zariadenie nemali používať.
- Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy vykonávajte strečingové cvičenia Cvičenia na správne rozcvičenie.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť asistenta.
- Toto zariadenie je určené a navrhnuté výhradne na domáce a spotrebiteľské použitie Používajte ho na domáce účely, nie na komerčné účely.

Ďalšie bezpečnostné pokyny

- Počas cvičenia musia byť ruky v dostatočnej vzdialenosti od vodiacich tyčí závažia.
- Počas cvičenia nikdy nepremiestňujte závažia.
- Zabráňte treniu lana o ostré hrany.
- Pri výbere závaží vždy zatlačte kolík až na doraz.
- Deti by mali toto zariadenie používať iba pod priamym dohľadom dospelého s príslušnými znalosťami. Deti by nikdy nemali zostať bez dozoru v blízkosti stroja.
- Pred vykonaním akéhokoľvek cvičenia sa uistite, že vaše telo je v správnej polohe, aby nedošlo k zraneniu.

⚠ UPOZORNENIE

- Pri použití úchopu latissimus musíte najskôr vybrať záťaž pred pripojením rukoväte.
- Ak medzitým zmeníte záťaž, musíte držať hornú časť záťaže, aby rukoväť nespadla.

Upozornenie:
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To platí najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.
Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny.
Spoločnosť Tunturi New Fitness BV nezodpovedá za zranenia osôb ani škody na majetku spôsobené používaním tohto produktu.

Tieto pokyny uchovávajte na bezpečnom mieste!

Dôležité informácie o montáži

Pred začatím

Na montáž výrobku odporúčame použiť dva nastaviteľné kľúče. Ak máte metrické kľúče správnej veľkosti, sú tiež vhodné.

!! POZNÁMKA

- Vhodné (nastaviteľné) kľúče nie sú súčasťou balenia ani v montážnej sade.
- Dôrazne odporúčame, aby tento výrobok montovali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

Popis obrázku A

Ilustrácia znázorňuje, ako bude zariadenie vyzerať po dokončení montáže. Môžete ju použiť ako referenčný materiál počas montáže, ale vždy postupujte podľa montážnych krokov v správnom poradí, ako je znázornené na ilustráciách.

Popis obrázku B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a diely by ste mali nájsť po rozbalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé časti môžu byť skryté/zabalené v dutinách polystyrénová výplň chrániaca výrobok
- Ak chýba niektorá časť, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru, ktorá je súčasťou vášho produktu. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž zariadenia.

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže zariadenia v nasledujúcom poradí.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie zmontujte v uvedenom poradí.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- Nechajte okolo zariadenia voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správnu inštaláciu zariadenia nájdete na obrázkoch.

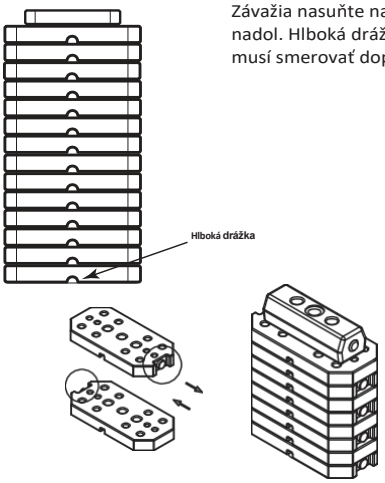
Voľný priestor (obr. D)

Na používanie je potrebný dostatočný priestor.
Voľný priestor by mal byť aspoň o 0,6 m väčší ako tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje.
Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadnutie. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, hodnotu voľného priestoru je možné zdieľať.

*Priestor na cvičenie je maximálna dĺžka/šírka/výška zariadenia vrátane pohyblivých častí, meraná pri maximálnej dĺžke/šírke/výške počas používania.

Ďalšie informácie o montáži

Inštalácia závaží



Závažia nasuňte na vodiacu tyč zhora nadol. Hlboká drážka na každom závaží musí smerovať dopredu a nadol.

Inštalácia káblov

Pred inštaláciou káblov je

⚠ Dôležité:

- Kábel úplne rozmotajte.
- Zabráňte skrúteniu káblov pri prechode cez kladky.

⚠ UPOZORNENIE

- Skrútený kábel v inštalácii môže viesť k oddeleniu vonkajšieho ochranného plastového plášťa od vnútorného oceľového kábla.
- Skrútený kábel v inštalácii môže viesť k zamotaniu káblov alebo nesprávnej funkcii vrátenia záťaže.

Pripojenie kábla k voliacej hriadeľke (obr. D-6)

Pred pripojením kábla k voliacej hriadeľke najskôr preložte všetky káble cez celú stanicu.
Upevňovacia matica musí byť tiež úplne dotiahnutá.

- Zasuňte závitový koniec kábla na hriadeľ voliča a otočte ho v smere hodinových ručičiek po smere hodinových ručičiek, pokiaľ je to možné.
- Upevnite upevnenie pevným otočením poistnej matice v smere hodinových ručičiek. hodinových ručičiek.

⚠ UPOZORNENIE

- Všetky káble s nastaviteľnými koncami so závitom musia mať aspoň 1/2" závit zasunutý do zodpovedajúceho konektora. Je veľmi dôležité, aby bola poistná matica pevne utiahnutá k zodpovedajúcemu konektoru, aby sa zabezpečilo, že nastaviteľný koniec kábla so závitom nevyklzne zo zodpovedajúceho konektora.

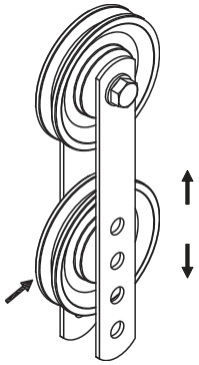
Správne napnutie kábla

Správne napnutie kábla je dosiahnuté vtedy, keď sa záťaž hladko vracia a kábel je voľný, keď je záťaž v pokoji. Pri začatí cvičenia s použitím záťaže ako odporu by kábel nemal byť takmer vôbec voľný.

!! POZNÁMKA

- Ak kolík voliča záťaže nedokáže hladko zaistiť požadovanú zaťaženie, pretože voliaca hriadeľ je mierne zdvihnutá, keď je voliaci kolík vonku, napätie lana sa musí uvoľniť.

Nastavenie napätia lana



Nastavte napätie lanového systému posunutím polohy spodnej kladky na dvoch držiakoch dvojitej plávajúcej kladky.

Ak je napätie príliš voľné, posuňte spodnú kladku o jeden otvor nahor.

Ak je napätie príliš veľké, posuňte spodnú kladku o jeden otvor nadol.

Správne napnutie lana je dosiahnuté, keď:

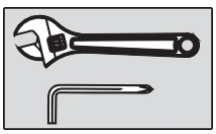
- Všetky závažia sú správne naskladané jedno na druhé.
- Hmotnosť sa dá ľahko zaistiť a odistiť.
- Zarážky lana nevisia príliš voľne vo svojej počiatočnej polohe.

!! POZNÁMKA

- V dôsledku bežného opotrebenia sa kábel môže časom mierne natiahnuť. Tlmiče hmotnosti sa tiež môžu mierne stlačiť. Preto môže byť po určitom čase používania potrebné kábel znovu nastaviť. To závisí vo veľkej miere od spôsobu používania a celkovej dĺžky kábla.

Utiahnite matice a skrutky

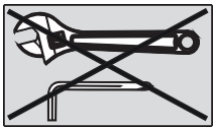
Aby sa zabránilo nesprávnemu zarovnaniu namontovaných častí rámu, odporúča sa predtým vykonať nasledujúce kroky úplne dotiahnete matice a skrutky. Tým získate priestor na pohyb predtým namontovaných častí, čo umožní hladší montážny proces. Preto je vhodné postupovať podľa nižšie uvedených pokynov.



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

!! POZNÁMKA

- Nepriskrutkujte príliš komponenty s rotačnou funkciou.
- Uistite sa, že všetky rotujúce komponenty sa môžu voľne pohybovať.



V tomto kroku neutiahnite všetky matice a skrutky.

DÔLEŽITÉ

Odporúčame, aby ste vykonali rýchlu kontrolu hardvéru, ktorý ste nainštalovali počas montáže.
Odporúčame dotiahnuť všetky skrutky a matice po prvých niekoľkých tréningoch (približne 10 hodín).
Len pre istotu, aby ste sa uistili, že skrutky a matice sú stále utiahnuté, aby vaše riadenie systém riadenia fungoval čo najlepšie.

!! POZNÁMKA

- Odporúčame pravidelne kontrolovať hardvér, minimálne raz každé 3 mesiace.

Ďalšie informácie o životnom prostredí

Likvidácia obalov

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvážaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky obalové odpady zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vaše zariadenie vám bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď vaše zariadenie dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení zariadenia (WEEE), ste zodpovední za ich riadnu likvidáciu v schválenom verejnom zbernom mieste.

Použitie

Nastavenie výšky operadla pre cvičenie bicepsov.

(Obr. Použitie č. 1)

- Vytiahnite nastavovací gombík.
- Presuňte podložku na ohýbanie paží do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.

Výber závaží

- Pomocou kolíka na výber záťaže vyberte počet záťaží, s ktorými chcete cvičiť.
- Nevkladajte kolík na výber záťaže, ak je záťaž alebo horná doska v zdvihnutej polohe.
- Uistite sa, že je kolík na výber záťaže úplne zasunutý.
- Každá záťaž váži približne 5 kg.
- Pozrite si tabuľku odporu závaží.
- Nikdy nepoužívajte činky ani iné prostriedky na zvýšenie odporu závaží. Používajte iba závažia dodávané výrobcom.
- Z bezpečnostných dôvodov, keď zariadenie nepoužívate, vložte poistný čap do otvoru na vodiacej tyči, aby sa závažné platne nemohli pohybovať.

Tabuľka odporu závaží

Hmotnosť	Predný tlak	Motýľ	Lat pull	Nízka kladka
1	14	6	13	14
2	20	9	18	20
3	26	11	22	26
4	32	14	27	32
5	38	16	32	38
6	43	18	36	43
7	49	20	41	49
8	55	22	45	55
9	61	25	50	61
10	67	27	54	67
11	73	29	59	73
12	79	31	63	79

!! POZNÁMKA

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

Hodnoty sú uvedené v kg.

Pokyny k cvičeniu

Budovanie svalovej hmoty a priberanie na váhe

Na rozdiel od aeróbnych cvičení, ktoré kladú dôraz na vytrvalostný tréning, anaeróbne cvičenia sa zameriavajú na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môžete zaznamenať postupný nárast hmotnosti. Ako budujete svalovú hmotu, vaše telo sa prispôsobuje namáhaniu, ktorému je vystavené. Môžete upraviť svoj jedálny lístok tak, aby obsahoval potraviny ako mäso, ryby a zelenina.
Tieto potraviny pomáhajú vašim svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po namáhavom tréningu.

Svalová sila a vytrvalosť

Aby ste zo svojho cvičenia získali maximum, je dôležité vytvoriť si tréningový program, ktorý vám umožní rovnomerne precvičovať všetky hlavné svalové skupiny.
Na zvýšenie svalovej sily postupujte podľa tohto pravidla:
Zvýšenie odporu a zachovanie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvýšeniu svalovej sily.
Ak chcete spevniť svoje telo, riaďte sa týmto pravidlom: Zníženie odporu a zvýšenie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvýšeniu tonusu tela.
Akonáhle sa s cvičením zoznámite, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, s akou cvičíte. Nie je potrebné meniť všetky tri premenné.
Predpokladajme napríklad, že cvičíte s 10 kg a cvičenie vykonávate 10-krát za 3 minúty. Keď sa to stane príliš ľahké, môžete sa rozhodnúť zvýšiť záťaž na 12 kg a vykonať rovnaký počet opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhanie ťažšej záťaže menej krát najčastejšie rozvíja svalovú silu. Ak chcete získať svalovú silu aj vytrvalosť, odporúča sa vykonávať každé cvičenie v 15 až 20 opakovaní v jednej sérii.

Intenzita tréningu

Intenzita, s akou začnete trénovať, závisí od vašej celkovej kondície. Bolesť, ktorú cítite, môžete zmierniť znížením záťaže svalov a vykonávaním menšieho počtu sérií.

Aby ste sa vyhli zraneniam, mali by ste cvičenie postupne začleňovať do svojho denného režimu a intenzitu prispôsobovať svojej individuálnej fyzickej kondícii. Intenzita by sa mala zvyšovať s tým, ako sa vaša fyzická kondícia zlepšuje.

Bolesti svalov sú bežné, najmä keď s cvičením práve začínate. Ak vás svaly bolia dlhší čas, možno je čas zmeniť program. Nakoniec si vaše svaly zvyknú na záťaž a namáhanie, ktorému sú vystavené.

Začatie programu na posilnenie svalov

Rozcvičenie

Pred začatím silového tréningu je dôležité 5 až 10 minút sa rozcvičiť a urobiť ľahké cvičenia. Pomôže to pripraviť vaše telo na náročnejšie cvičenie tým, že sa zvýši krvný obeh, zvýši telesná teplota a svaly dostanú viac kyslíka.

Cvičenie

Počas každého tréningu majte na pamäti, že dlhotrvajúca bolesť svalov nie je žiaduca a môže naznačovať zranenie.

Záverečné cvičenie

Na konci každého tréningu vykonávajte pomalé strečingové cvičenia po dobu 5 až 10 minút. Ku každému strečingu pristupujte pomaly a len do tej miery, do akej ste schopní. Táto fáza umožňuje svalom relaxovať po tréningu.

Aby bol tréningový program komplexný, odporúča sa okrem silového tréningu absolvovať aj 2 až 3 dni aeróbneho cvičenia.

Pitie vody

Aby vaše telo správne fungovalo, musí byť dostatočne hydratované. Ak cvičíte, mali by ste zvýšiť príjem tekutín. Je to preto, že voda, ktorú konzumujete, opúšťa vaše telo prostredníctvom potu, ktorý vaše telo počas cvičenia ochladzuje. Voda, ktorú stratíte cvičením, musí byť nahradená, aby sa vaše svaly mohli správne zotaviť.

Deň odpočinku

Hoci sa vám možno nechce, je dôležité si aspoň jeden deň v týždni oddýchnuť, aby sa vaše telo mohlo zotaviť. Neustále namáhanie svalov vedie k pretrenovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nie je prospešné.

Čistenie a údržba

- Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky časti.
- Zariadenie môžete čistiť vlhkou handričkou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
- Pravidelne kontrolujte zariadenie, či nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebenia.
- Všetky poškodené časti a/alebo zariadenia okamžite vymeňte. Nepoužívajte, kým nie je opravené.
- Nepravidelné kontroly môžu ovplyvniť bezpečnosť zariadenia.

Mazanie vodiacich tyčí

Plán údržby pri pravidelnom používaní.

- Povrch vodiacich tyčí očistite suchou handričkou, aby ste odstránili všetky nečistoty.
- Naneste dve kvapky maziva veľkosti perly na povrch každej vodiacej tyče, Jednu kvapku v blízkosti začiatku a jednu v blízkosti konca posuvnej dráhy.
- Pohyblivý posúvač (sada závaží) niekoľkokrát posuňte hore a dole, aby sa mazivo rovnomerne rozotrel.
- Tieto kroky opakujte každé 3 mesiace.

Vŕzganie

- Ak posuvné časti vydávajú pri posúvaní zvuky, okamžite naneste mazivo na povrch každej vodiacej tyče.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame používať iba mazivo dodávané spolu s výrobkom (na báze silikónu).
- Nepoužívajte príliš veľa maziva a prebytočné mazivo utrite čistou handričkou, pretože príliš veľa maziva môže spôsobiť škvrny na koberci alebo nahromadenie nečistôt.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/Ntljs8Qk3nY

Mazanie pohyblivých častí

- Pohyblivú časť a jej koľajnicu očistite suchou handričkou, aby ste odstránili všetky nečistoty.
- Naneste 2 kvapky maziva veľkosti perly priamo na pohyblivú časť a niekoľkokrát ju posuňte do maximálnej a minimálnej polohy.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame používať iba produkty na báze silikónu (na báze silikónovej báze).

Poruchy a nesprávna funkcia

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými časťami. Vo väčšine prípadov stačí vymeniť chybnú časť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu.
- Predajcovi poskytnite číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Opíšte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

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

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho
To platí len v prípade, ak je produkt používaný v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho produktu sú uvedené v „návode na použitie“ produktu. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness zaručuje, že tento produkt je bez chýb v spracovaní a materiáloch pri bežnom používaní a podmienkach po dobu dvoch rokov pre rám a jedného roka pre všetky ostatné časti a komponenty od dátumu zakúpenia. Táto záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho. Záväzok spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzený na výmenu poškodených alebo vadných častí podľa uváženia spoločnosti Tunturi New Fitness.

Všetky vrátené výrobky musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadne výrobky ani poškodenia výrobkov spôsobené alebo pripisované poškodeniu počas prepravy, nesprávnym alebo abnormálnym používaním, opravami vykonanými kupujúcim alebo používaním výrobkov.
Spoločnosť Tunturi New Fitness
neposkytuje žiadne iné záruky okrem tých, ktoré sú výslovne uvedené vyššie.

Spoločnosť Tunturi New Fitness nezodpovedá za žiadne nepriame, mimoriadne alebo následné škody vyplývajúce z používania alebo výkonu produktu alebo súvisiace s ním, ani za žiadne iné škody súvisiace s akoukoľvek ekonomickou stratou, stratou majetku, stratou príjmov alebo ziskov, stratu potešenia alebo používania, odstránenie, inštaláciu alebo iné následné škody akéhokoľvek druhu.

Záruka poskytovaná na základe tejto zmluvy nahrádza všetky ostatné záruky a akékoľvek implicitné záruky obchodovateľnosti alebo vhodnosti na určitý účel sú obmedzené rozsahom a trvaním na podmienky stanovené v tejto zmluve.

Vaše zákonné práva nie sú dotknuté.

Nosnosť a rozmery

(Obr. W#1)

- Maximálna nosnosť: 150 kg.
  Rozmery po zostavení: 164 x 100 x 200,5 cm.

Upozornenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **25**

Important safety notice **25**
Additional safety instructions 25

Important assembly information **26**
Before you start 26
Description illustration A 26
Description illustration B 26
Description illustration C 26
Description illustration D 26
Free area (Fig. D) 26

Additional assembly information **26**
Weight plate installation 26
Cable installation 26
Fixing cable onto Selector Shaft (Fig. D-6) 26
Correct cable tension 26
Cable Tension Adjustment 27
Fasten Nuts and Bolts 27
Additional environmental information 27

Use **27**
Adjusting the arm curl pad height. 27
Weight Plate Selection 27
Weight resistance chart 28

Exercise guidelines **28**
Building Muscle and Gaining Weight 28
Muscle Strength and Endurance 28
Training Intensity 28
Beginning a Strength Building Program 28

Cleaning and maintenance **28**
Lubricate the guide rod(s) 29
Lubricate moving parts 29
Defects and malfunctions 29

Warranty **29**
Limited warranty 29

Weight capacity and dimension **29**

Disclaimer **29**

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.
Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers, strength benches and multi stations. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions
This manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. The following precautions must always be followed:

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!

TUNTURI®

Important assembly information

Before you start

We recommend to use two adjustable wrenches to assemble your product. If you have metric sized wrenches in correct size this is fine too.

‼ NOTE
- Suitable (adjustable) wrenches are "NOT" provided with the product, neither included in the assembly kit.
- It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will looks like after the assembly is completed.
You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

The illustration shows what components and parts you should find when un-boxing your product.

‼ NOTE
- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces in the Styrofoam product protection
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

The illustration shows the hardware kit that comes with your product. The hardware kit contains bolts, washers, screws, nuts etc. and the required tools to properly fit your trainer.

Description illustration D

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

⚠ 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.

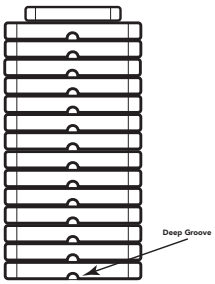
Free area (Fig. D)

Adequate space is a prerequisite for use.
The free area should be no less than 0.6m greater than the *training area in the directions from which the equipment is accessed.
The free area must also include the area for emergency dismount.
Where equipment is positioned adjacent to each other, the value of the free area may be shared.

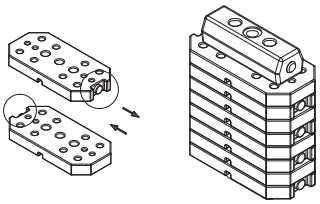
*Training area is the maximum length/width/ height of the trainer, including moving parts, been measured to its maximum length/ width/ height during use.

Additional assembly information

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.



Cable installation

Before installing the cables it is
⚠ important:
- To de-tangle the cables fully.
- To avoid the cable from twisting during transiting over the pulley wheels.

⚠ WARNING
- A twisted cable in the installation can result in separating the outer protective plastic coating from the inner steel cable.
- A twisted cable in the installation can result in the cables to entangle or mall malfunctioning of the weight plates return.

Fixing cable onto Selector Shaft (Fig. D-6)

Before fixing the cable onto the selector shaft, all cables should be routed throughout the station first.
The locking nut must be turned up fully as well.
- Fit the threaded cable end into the selector shaft by turning it in clockwise direction as far as possible.
- Secure the fixation by turning the locking nut in clockwise direction firmly.

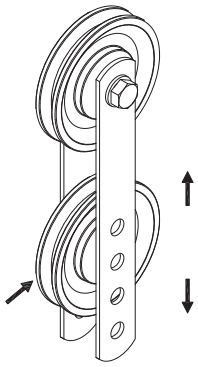
⚠ WARNING
- All cables with threaded adjustable ends must have at least 1/2" of the treads threaded in to its counter part. It is very important that the jam nut be wrenched tightened to the counter part to ensure that the threaded adjustable end of the cable does not back out of its counterpart.

Correct cable tension

The correct cable tension is where the weight stack returns smoothly, keeping a loose cable tension when weight stack is in rest position. There should be hardly a non tension moment when starting a workout using the weight stack as load.

‼ NOTE
- When weight selector pin can not smoothly fix the required weight load because selector shaft is slightly lifted when selector pin is out, the cable tension should be loosened.

Cable Tension Adjustment



Adjust the tension of the Cable System by moving the position of lower Pulley on the two Double Floating Pulley Brackets.

If the tension is too loose, move the lower pulley up by one hole.

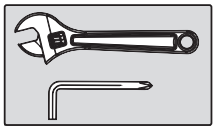
If the tension is too tight, move the lower pulley down by one hole

The correct cable tension is when:
- All weight plates are all correctly stacked on top of each other.
- The weight selector can easily lock and unlock all selectable weights.
- Cable stoppers do not hang too loosely in their starting position.

‼ NOTE
- Due to normal wear of the cable it can stretch out slightly over time. Also the weight plate buffers can be compressed a little. Therefore readjusting the cable might be required after a period of use. This strongly depend on the usage, and total cable length.

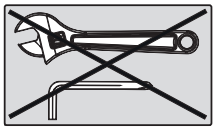
Fasten Nuts and Bolts

To prevent mounted frame parts from not being correctly aligned, it is advisable to complete the first subsequent steps before fully tightening nuts and bolts. This provides space to reposition previously mounted parts, allowing the overall assembly to proceed more smoothly. Therefore it advisable to follow up on the below instructions.



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.

IMPORTANT
Because your trainer will/ can set in the first using hours, we recommend you do a quick check on the hardware you have fitted during your assembly.
We suggest tightening all bolts and nuts once again after the first few workout sessions (approximate 10 hours).
Just to assure the bolts and nuts are still tightened well for your trainer's best performance.

‼ NOTE
- We recommend checking the hardware regularly, at least once every 3 months.

Additional environmental 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.

Use

Adjusting the arm curl pad height.

(Fig. Use #1)
- Pull the adjustment knob.
- Move the arm curl pad to the required position.
- Release the adjustment knob.

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.

TUNTURI®

Weight resistance chart

Weight Plate	Front Press	Butterfly	Lat Pull	Low pulley
1	14	6	13	14
2	20	9	18	20
3	26	11	22	26
4	32	14	27	32
5	38	16	32	38
6	43	18	36	43
7	49	20	41	49
8	55	22	45	55
9	61	25	50	61
10	67	27	54	67
11	73	29	59	73
12	79	31	63	79

‼ NOTE

- Each plate weights 5 kgs.
- Numbers are approximate.
- Actual weights may vary.t
- 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.

Cleaning and maintenance

- 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.

Lubricate the guide rod(s)

Maintenance plan for regular usage.
- Clean the guide rods surface with a dry cloth to remove possible dirt.
- Apply 2 pearl size drops of the lubricant on each guide rod's surface, one drop close the start and one close to the end of the slider's track.
- Slide the moving slider (weight stack) up and down a few times to spread the lubricant evenly.
- Repeat these steps on a 3-months interval.

Squeaking noise
- When sliding parts are making noise during sliding movement, apply the lubricant on each guide rod's surface immediately.

⚠ CAUTION
- We recommend to use the lubricant that came with the product only (silicon based).
- Do not apply too much lubricant or wipe off redundant lubricant with a clean cloth as too much lubricant can cause carpet stain or dirt particle.

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/Ntljs8Qk3nY

Lubricate moving parts

- Clean the moving part and its track surface with a dry cloth to remove possible dirt.
- Apply 2 pearl size drops of lubricant on the moving part directly and move the moving part to it's maximum and minimal adjustment setting a few times.

⚠ CAUTION
- We recommend to use a silicon based product only (silicon based).

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.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms
The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website. http://manuals.tunturi.com

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.

Weight capacity and dimension

(Fig. W#1)
- Maximum load weight: 150 kg.
  Assembled Dimension: 164x 100x 200,5 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.
- Check our website for the latest user manual version.

Deutsch

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

Index

Willkommen 30

Wichtiger Sicherheitshinweis 30
Zusätzliche sicherheitshinweise 30

Wichtige Montageinformationen 31
Das sollten Sie vor Beginn wissen 31
Beschreibung Abbildung A 31
Beschreibung Abbildung B 31
Beschreibung Abbildung C 31
Beschreibung Abbildung D 31
Freier Bereich (Abb. D) 31
Montage der Gewichtsplatte 31
Kabelmontage 31
Befestigung des Kabels an der Schaltwelle (Abb. D-6) 32
Richtige Seilspannung 32
Einstellung der Seilspannung 32
Ziehen Muttern und Schrauben 32
Zusätzliche Umwelt Informationen 32

Gebrauch 33
Einstellen der arm curl pad Höhe. 33
Auswahl der Gewichtsplatte 33
Gewichtswiderstandstabelle 33

Übungsrichtlinie 33
Muskelaufbau und Gewichtszunahme 33
Muskelstärke und Ausdauer 33
Trainingsintensität 33
Beginn eines Programms zum Kraftaufbau 33

Reinigung und Wartung 34
Schmieren der Führungsstange(n) 34
Bewegliche Teile schmieren 34
Störungen und Fehlfunktionen 34

Garantie 34
Eingeschränkte Garantie 34

Tragkraft und Abmessung 35

Haftungsausschluss 35

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!
Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder, Rudergeräte, Kraftbänke und Multi-Stationen an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Wichtige sicherheitshinweise
Diese Anleitung ist ein unerlässlicher Teil Ihres Trainingsgeräts: Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen immer befolgt werden.

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.

- 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

Das sollten Sie vor Beginn wissen

Wir empfehlen die Verwendung von zwei verstellbaren Schraubenschlüsseln für die Montage Ihres Produkts. Wenn Sie metrische Schraubenschlüssel in der richtigen Größe haben, ist das auch in Ordnung.

‼ HINWEIS
- Geeignete (verstellbare) Schraubenschlüssel werden "NICHT" mit dem Produkt geliefert und sind auch nicht im Montagesatz enthalten.
- Dieses Gerät sollte unbedingt von mindestens zwei Personen montiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird. Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

Beschreibung Abbildung B

Die Abbildung zeigt, welche Komponenten und Teile in der Lieferung enthalten sein sollen.

‼ HINWEIS
- Kleinteile können in Hohlräumen im Styropor-Produktschutz versteckt/verpackt werden
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.
Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

Die Abbildungen zeigen Ihnen in der richtigen Reihenfolge, wie Sie Ihren Trainer am besten montieren.

⚠ 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.

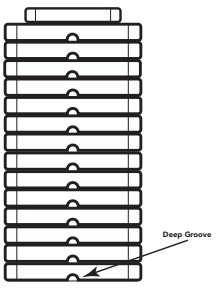
Freier Bereich (Abb. D)

Voraussetzung für die Nutzung ist ein ausreichender Platz.
Die freie Fläche sollte in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als die *Trainingsfläche. Die freie Fläche muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche halbiert werden.

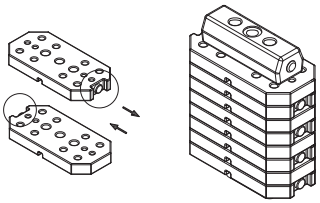
*Die Trainingsfläche ist die maximale Länge/Breite/Höhe des Trainers, einschließlich der beweglichen Teile, gemessen an seiner maximalen Länge/Breite/Höhe während der Benutzung.

Zusätzliche Montagehinweise

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



Kabelmontage

Vor der Montage der Kabel ist wichtig:
- Die Kabel vollständig abzurollen.
- Um ein Verdrehen des Kabels beim Überfahren der Umlenkrollen zu vermeiden.

⚠ WARNUNG
- Ein verdrehtes Kabel in der Anlage kann dazu führen, dass sich der äußere Kunststoffschutzmantel vom inneren Stahlkabel löst.
- Ein verdrehtes Kabel in der Anlage kann dazu führen, dass sich die Kabel verknoten oder es zu Fehlfunktionen der Gewichtsplatten kommt.

Befestigung des Kabels an der Schaltwelle (Abb. D-6)

Bevor Sie das Kabel an der Schaltwelle befestigen, sollten Sie zunächst alle Kabel in der Station verlegen. Die Sicherungsmutter muss ebenfalls ganz hochgedreht werden.

- Stecken Sie das Kabelende mit dem Gewinde in die Schaltwelle, indem Sie es so weit wie möglich im Uhrzeigersinn drehen.
- Sichern Sie die Befestigung, indem Sie die Sicherungsmutter fest im Uhrzeigersinn drehen.

⚠ WARNUNG

- Bei allen Kabeln mit einstellbaren Gewindeenden müssen mindestens 15 mm (1/2") der Gewinde in das Gegenstück eingeschraubt werden.
  Es ist sehr wichtig, dass die Kontermutter fest auf das Gegenstück aufgeschraubt wird, um sicherzustellen, dass sich das verstellbare Gewindeende des Kabels nicht aus dem Gegenstück löst.

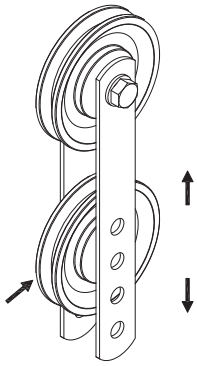
Richtige Seilspannung

Die richtige Seilspannung ist dann gegeben, wenn der Gewichtsstapel reibungslos zurückkehrt und die Seilspannung in der Ruheposition locker bleibt.
Zu Beginn eines Trainings mit dem Gewichtsstapel als Last sollte kaum ein spannungsfreies Moment auftreten.

‼ HINWEIS

- Wenn der Gewichtsstift die erforderliche Gewichtslast nicht reibungslos fixieren kann, weil die Schaltwelle bei herausgezogenem Stift leicht angehoben wird, sollte die Seilspannung gelockert werden.

Einstellung der Seilspannung



Stellen Sie die Spannung des Seilsystems ein, indem Sie die Position des unteren Seilzugs an den
beiden doppelten schwebenden Seilzughalterungen bewegen.

Wenn die Spannung zu lose ist, bewegen Sie den unteren Seilzug um ein Loch nach oben

Wenn die Spannung zu straff ist, bewegen Sie den unteren Seilzug um ein Loch nach unten.

Die richtige Kabelspannung ist erreicht, wenn:

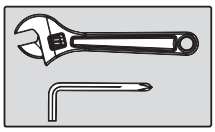
- Alle Gewichtsplatten korrekt übereinander gestapelt sind.
- Die Gewichtsauswahl kann alle wählbaren Gewichte leicht arretieren und entsperren.
- Die Kabelstopper dürfen nicht zu locker in der Ausgangsposition hängen.

‼ HINWEIS

- Durch die normale Abnutzung des Kabels kann es sich mit der Zeit etwas dehnen. Auch die Gewichtsplattenpuffer können ein wenig zusammengedrückt werden. Daher kann nach einer gewissen Nutzungsdauer ein erneutes Einstellen des Kabels erforderlich sein. Dies hängt stark von der Verwendung und der Gesamtkabellänge ab.

Ziehen Muttern und Schrauben

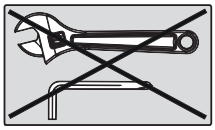
Um zu verhindern, dass die montierten Rahmenteile nicht korrekt ausgerichtet sind, ist es ratsam, die ersten nachfolgenden Schritte abzuschließen, bevor die Schrauben und Muttern vollständig angezogen werden. Dadurch bleibt die Möglichkeit erhalten, bereits montierte Teile neu zu positionieren, so dass die Gesamtmontage reibungsloser verläuft. Daher ist es ratsam, die nachstehenden Anweisungen zu befolgen.



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.

WICHTIG

Da sich Ihr Gerät in den ersten Betriebsstunden noch verschieben wird/kann, empfehlen wir Ihnen, die von Ihnen montierten Beschläge kurz zu überprüfen.
Wir empfehlen, alle Schrauben und Muttern nach den ersten paar Trainingseinheiten (ca. 10 Stunden) noch einmal nachzuziehen.
So stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern immer noch gut angezogen sind, um die beste Leistung Ihres Trainers zu gewährleisten.

‼ HINWEIS

- Wir empfehlen, die Gerätekomponenten regelmäßig zu überprüfen, mindestens einmal alle 3 Monate.

Zusätzliche Umwelt 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.

Gebrauch

Einstellen der arm curl pad Höhe.

(Abb Use #1)

- Ziehen Sie den Einstellknopf.
- Bewegen Sie die arm curl pad in die erforderliche Position.
- Lassen Sie den Einstellknopf los

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.

Gewichtswiderstandstabelle

Gewicht platte	Vordere presse	Butterfly	Lat zug	Untere seilzug
1	14	6	13	14
2	20	9	18	20
3	26	11	22	26
4	32	14	27	32
5	38	16	32	38
6	43	18	36	43
7	49	20	41	49
8	55	22	45	55
9	61	25	50	61
10	67	27	54	67
11	73	29	59	73
12	79	31	63	79

‼ 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.

Reinigung und Wartung

- 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.

Schmieren der Führungsstange(n)

Wartungsplan für die regelmäßige Nutzung.
- Reinigen Sie die Oberfläche der Führungsstangen mit einem trockenen Tuch, um möglichen Schmutz zu entfernen.
- Tragen Sie 2 perlengroße Tropfen des Schmiermittels auf die Oberfläche jeder Führungsstange auf, einen Tropfen nahe dem Anfang und einen nahe dem Ende der Schieberbahn.
- Schieben Sie den beweglichen Schieber (Gewichtsstapel) ein paar Mal auf und ab, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen.
- Wiederholen Sie diese Schritte in einem Abstand von 3 Monaten.

Quietschendes Geräusch
- Wenn gleitende Teile während der Gleitbewegung Geräusche machen, tragen Sie das Schmiermittel sofort auf die Oberfläche jeder Führungsstange auf.

⚠ ACHTUNG
- Wir empfehlen, nur das mitgelieferte Schmiermittel (auf Silikonbasis) zu verwenden.
- Tragen Sie nicht zu viel Schmiermittel auf und wischen Sie überflüssiges Schmiermittel mit einem sauberen Tuch ab, da zu viel Schmiermittel zu Teppichflecken oder Schmutzpartikeln führen kann.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/Ntljs8Qk3nY

Bewegliche Teile schmieren

- Reinigen Sie das bewegliche Teil und seine Laufbahnoberfläche mit einem trockenen Tuch, um möglichen Schmutz zu entfernen.
- Tragen Sie 2 perlengroße Tropfen Schmiermittel direkt auf das bewegliche Teil auf und bewegen Sie das bewegliche Teil einige Male in seine maximale und minimale Einstellposition.

⚠ ACHTUNG
- Wir empfehlen, nur ein Produkt auf Silikonbasis zu verwenden (silikonbasiert).

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:

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen
Der Käufer hat Anspruch auf die anwendbaren Bestimmungen, die in der jeweiligen nationalen Gesetzgebung für den Handel mit Konsumgütern festgelegt sind. Diese Garantie schränkt diese Rechte nicht ein. Die Garantie des Käufers gilt nur, wenn der Artikel in einer Umgebung verwendet und nach Anweisung gewartet wird, die von Tunturi New Fitness BV für dieses Gerät genehmigt wurde. Die produktspezifisch zugelassene Umgebung und Wartungshinweise sind im "Benutzerhandbuch" des Produkts angegeben. Das "Benutzerhandbuch" kann von unserer Website heruntergeladen werden. http://manuals.tunturi.com

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.

Tragkraft und Abmessung

(Fig. W#1)

- Maximales Ladegewicht: 150 kg.
- Abmessungen im montierten Zustand: 164x 100x 200,5 cm.

Haftungsausschluss

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

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

Bienvenue 36

importants de sécurité 36
Conseils et avertissements supplémentaires de sécurité 36

Informations importantes concernant l'assemblage

..... 37
Avant de commencer 37
Illustration de description A 37
Illustration de description B 37
Illustration de description C 37
Illustration de description D 37
Dégagement (Fig. D) 37

Informations complémentaires de montage 37
Installation des plaques de poids 37
Installation des câbles 37
Fixation du câble sur l'arbre de sélection (fig. D-6) 38
Tension correcte du câble 38
Réglage de la tension de câble 38
Serrer les écrous et les boulons/vis 38
Informations environnementale supplémentaires 38

Usage 39
Réglage du arm curl pad hauteur. 39
Sélection des plaques de poids 39
Tableau des résistances de charges 39

Conseils d'entraînement 39
Structuration musculaire et gain de poids. 39
Force musculaire et endurance 39
Intensité de l'entraînement 39
Commencer un programme de structuration musculaire 39

Nettoyage et maintenance 40
Lubrifier la ou les tiges de guidage 40
Lubrifier les pièces mobiles 40
Défauts et dysfonctionnements 40

Garantie 40
Garantie limitée 40

Charge et dimensions 41

Limite de responsabilité 41

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !
Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs, bancs de musculation, multi stations et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Consignes de sécurité importantes
Ce Manuel est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : veuillez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser cet équipement. Les consignes suivantes doivent toujours être respectées :

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

- 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

Avant de commencer

Nous vous recommandons d'utiliser deux clés à molette pour le montage de votre produit. Si vous avez des clés métriques de la bonne dimension, cela convient également.

‼ REMARQUE
- Les clés (à molette) appropriées NE SONT PAS fournies avec le produit ni incluses dans le kit de montage.
- Il est fortement recommandé de faire assembler cet équipement par deux personnes ou plus afin d'éviter tout accident/blessure.

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.
Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

Cette illustration montre les composants et les pièces que vous devez trouver après avoir déballé le produit.

‼ REMARQUE
- Les petites pièces peuvent être cachées/rangées dans des espaces de la protection en polistyrène du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit. Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

Illustration de description D

Ces illustrations vous indiquent l'ordre de montage correct pour monter votre trainer.

⚠ 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.

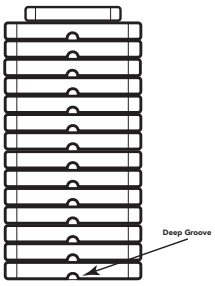
Dégagement (Fig. D)

L'utilisation exige un espace suffisant.
Le dégagement doit être supérieur d'au moins 0,6 m à la *zone d'entraînement dans toutes les directions d'accès à l'équipement. Le dégagement doit également inclure l'espace suffisant pour effectuer un démontage d'urgence. Lorsque les équipements sont placés les uns à côté des autres, le dégagement peut être partagé.

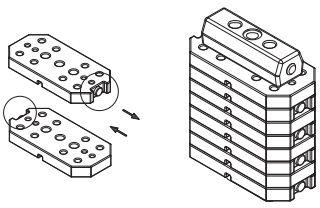
*La zone d'entraînement correspond aux valeurs maximales de la longueur/largeur/hauteur de l'appareil, y compris les parties mobiles, mesurée aux valeurs maximales de la longueur/largeur/hauteur en cours d'utilisation.

Informations complémentaires de montage

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.



Installation des câbles

Avant d'installer les câbles, il est important :
- De les démêler complètement.
- D'éviter de tordre le câble en le faisant passer par les poulies.

⚠ AVERTISSEMENT
- Tordre le câble lors de l'installation pourrait entraîner l'arrachement de la gaine de protection en plastique du câble en acier intérieur.

- Tordre le câble lors de l'installation pourrait entraîner l'emmêlement des câbles ou le mauvais fonctionnement du retour des contrepoids.

Fixation du câble sur l'arbre de sélection (fig. D-6)

Avant de fixer le câble sur l'arbre de sélection, tous les câbles doivent d'abord être acheminés dans toute la station. L'écrou de blocage doit également être serré à fond.

- Insérez l'extrémité filetée du câble dans l'arbre de sélection en le tournant autant que possible dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Serrez la fixation en tournant fermement l'écrou de blocage dans le sens des aiguilles d'une montre.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tous les câbles aux extrémités réglables filetées doivent avoir un filetage d'au moins 15 mm (1/2") dans leur contre-partie. Il est très important que le contre-écrou soit bien serré sur la contre-pièce afin que l'extrémité réglable filetée du câble ne se retire pas de sa contre-pièce.

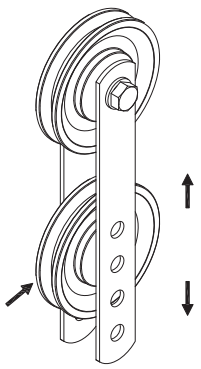
Tension correcte du câble

La tension du câble est correcte lorsque la pile de poids revient en douceur, en gardant une tension de câble lâche lorsque la pile de poids est en position de repos.
Il ne devrait pas y avoir de moment sans tension au début d'une séance d'entraînement en utilisant la pile de poids comme charge.

‼ REMARQUE

- Lorsque la goupille du sélecteur de poids ne peut pas fixer en douceur la charge de poids requise parce que l'arbre de sélection est légèrement soulevé lorsque la goupille du sélecteur est sortie, la tension du câble doit être relâchée.

Réglage de la tension de câble



Réglez la tension du système de câbles en modifiant la position de la poulie Inférieure sur la Réglette double à poulies flottantes.

Si la tension est trop faible, déplacez la poulie inférieure vers le haut trou par trou.

Si la tension est trop forte, déplacez la poulie inférieure vers le bas trou par trou Poulie inférieure.

Le câble est correctement tendu lorsque :

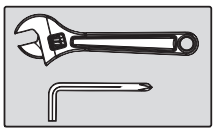
- Tous les contrepoids sont correctement empilés les uns sur les autres.
- Le sélecteur de poids peut facilement verrouiller et déverrouiller tous les poids sélectionnables.
- Les arrêts de câble ne sont pas fixés de façon trop lâche à leur position de départ.

‼ REMARQUE

- À mesure que le temps passe, le câble peut s'étirer légèrement en s'usant. Les tampons des contrepoids peuvent également être légèrement comprimés. Le réglage du câble peut donc s'avérer nécessaire au bout d'un certain temps. Cela dépend dans une large mesure de l'utilisation du câble et de sa longueur totale.

Serrer les écrous et les boulons/vis

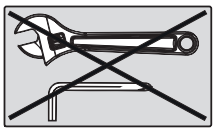
Pour éviter que les parties du cadre montées ne soient pas correctement alignées, il est conseillé d'effectuer les premières étapes suivantes avant de serrer complètement les écrous et les boulons. Cela permet de conserver la possibilité de repositionner des pièces déjà montées, ce qui facilite le déroulement de l'assemblage. Il est donc conseillé de suivre les instructions ci-dessous.



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.

IMPORTANT
Étant donné que votre vélo peut être réglé au cours des premières heures d'utilisation, nous vous recommandons de vérifier rapidement le matériel que vous avez installé pendant le montage. Nous vous conseillons de resserrer tous les boulons et écrous après les premières séances d'entraînement (environ 10 heures).
Il suffit de vérifier que les boulons et les écrous sont bien serrés afin de bénéficier des meilleures performances de votre vélo.

‼ NOTE

- Nous recommandons de vérifier régulièrement le matériel, au moins une fois tous les 3 mois.

Informations environnementale 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.

Usage

Réglage du arm curl pad hauteur.

(Fig. Use #1)
Tirez sur le bouton de réglage.

- Amenez le arm curl pad à la position requise.
- Relâchez le bouton de réglage

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.

Tableau des résistances de charges

Plaque de poids	Presse avant	Butterfly	Barre à dorsaux	Poulie basse
1	14	6	13	14
2	20	9	18	20
3	26	11	22	26
4	32	14	27	32
5	38	16	32	38
6	43	18	36	43
7	49	20	41	49
8	55	22	45	55
9	61	25	50	61
10	67	27	54	67
11	73	29	59	73
12	79	31	63	79

‼ 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.

TUNTURI®

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.

Nettoyage et maintenance

- 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.

Lubrifier la ou les tiges de guidage

Plan d'entretien pour une utilisation régulière.
- Nettoyez la surface des tiges de guidage avec un chiffon sec pour éliminer les éventuelles saletés.
- Appliquez 2 gouttes de lubrifiant de la taille d'une perle sur la surface de chaque tige de guidage, une goutte près du début et une près de la fin de la piste du curseur.
- Faites glisser la glissière mobile (pile de poids) de haut en bas plusieurs fois pour répartir le lubrifiant uniformément.
- Répétez ces étapes sur un intervalle de 3 mois.

Bruit de grincement
- Lorsque les pièces coulissantes font du bruit pendant le mouvement de glissement, appliquez immédiatement le lubrifiant sur la surface de chaque tige de guidage.

⚠ ATTENTION
- Nous vous recommandons d'utiliser uniquement le lubrifiant fourni avec le produit (à base de silicone).
- N'appliquez pas trop de lubrifiant et essuyez l'excédent de lubrifiant avec un chiffon propre car trop de lubrifiant peut tacher le tapis ou entraîner des particules de saleté.

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/Ntljs8Qk3nY

Lubrifier les pièces mobiles

- Nettoyez la partie mobile et sa surface de roulement avec un chiffon sec pour éliminer les salissures éventuelles.
- Appliquez 2 gouttes de lubrifiant de la taille d'une perle directement sur la partie mobile et faites bouger la partie mobile en ses points de réglage minimal et maximal plusieurs fois.

⚠ ATTENTION
- Nous vous recommandons d'utiliser uniquement un produit à base de silicium (à base de silicium).

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:

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie
Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produt est utilisé dans l'environnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. http://manuals.tunturi.com

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.

Charge et dimensions

(Fig. W#1)
- Poids maximum charge : 150 kg.
- Dimensions assemblé : 164x 100x 200,5 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.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.

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

Benvenuti 42

Avviso importante sulla sicurezza..... 42
Istruzioni di sicurezza aggiuntive..... 42

Informazioni importanti sull'assemblaggio..... 43
Prima di iniziare..... 43
Illustrazione di descrizione A..... 43
Illustrazione di descrizione B..... 43
Illustrazione di descrizione C..... 43
Illustrazione di descrizione D..... 43
Zona libera (Fig. D)..... 43

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio..... 43
Installazione delle piastre pesi..... 43
Installazione dei cavi..... 43
Fissaggio del cavo sull'albero del selettore (Fig. D-6)..... 43
Corretto tensionamento del cavo..... 44
Regolazione della tensione del cavo..... 44
Serrare dadi e bulloni..... 44
Informazioni ambientale aggiuntive..... 44

Utilizzo..... 44
Regolazione dell'altezza del cuscinetto per piegamenti delle braccia 44
Selezione delle piastre pesi..... 44
Grafico di resistenza dei pesi..... 45

Linee guida per gli esercizi..... 45
Sviluppo muscolare e aumento di peso..... 45
Forza e resistenza muscolare..... 45
Allenamento dell'intensità..... 45
Inizio di un programma di sviluppo della forza..... 45

Pulizia e manutenzione..... 46
Lubrificare le aste di guida..... 46
Lubrificare le parti in movimento..... 46
Difetti e malfunzionamenti..... 46

Garanzia..... 46
Garanzia limitata..... 46

Capacità peso e dimensioni..... 46

Dichiarazione di non responsabilità..... 46

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!
Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori, panche di forza e multi stazioni. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Importanti istruzioni di sicurezza
Questo manuale è una parte essenziale dell'attrezzo da allenamento, si prega di leggere tutte le istruzioni fornite prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo. Le seguenti precauzioni devono essere sempre seguite:

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

- 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

Prima di iniziare

Si consiglia di montare il prodotto utilizzano due chiavi regolabili. Vanno bene anche chiavi metriche di dimensioni corrette.

‼ NOTA
- Le chiavi adatte (regolabili) "NON" sono fornite con il prodotto, né incluse nel kit di montaggio.
- È fortemente consigliato che l'assemblaggio di questa attrezzatura venga effettuato da due o più persone per evitare eventuali ferite.

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.
È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

L'illustrazione mostra quali componenti e parti sono presenti al momento del disimballaggio del prodotto.

‼ NOTA
- Le parti di piccole dimensioni potrebbero trovarsi nascoste o infilate in spazi ristretti nella protezione del prodotto in Styrofoam
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto.
Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

Illustrazione di descrizione D

Le illustrazioni mostrano di seguito l'ordine corretto con cui assemblare il trainer nel modo migliore.

⚠ 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.

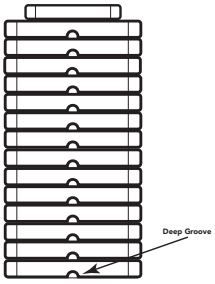
Zona libera (Fig. D)

Uno spazio adeguato è un prerequisito per l'uso.
La zona libera non deve essere meno di 0,6 m più dell'area di allenamento* nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura.
La zona libera deve comprendere anche la zona per lo smontaggio di emergenza. Se le apparecchiature sono posizionate l'una accanto all'altra, il valore della zona libera può essere condiviso.

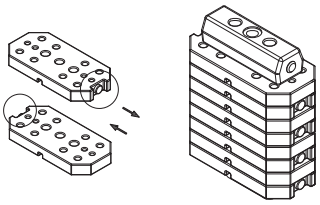
*La zona di allenamento è la lunghezza/larghezza/altezza massima del trainer, comprese le parti mobili, misurata alla lunghezza/larghezza/altezza massima durante l'uso.

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

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.



Installazione dei cavi

Prima di installare i cavi è importante:
- Slegare complimentante i cavi.
- Evitare che i cavi si attorciglino durante il transito sulle ruote della puleggia.

⚠ AVVISO
- Un cavo attorcigliato nell'installazione può causare la separazione della copertura di plastica protettiva esterna dal cavo di acciaio interno.
- Un cavo attorcigliato nell'installazione può causare l'attorcigliamento dei cavi o il malfunzionamento del ritorno dei dischi.

Fissaggio del cavo sull'albero del selettore (Fig. D-6)

Prima di fissare il cavo sull'albero del selettore, bisogna instradare tutti i cavi sulla stazione. Anche il dado di bloccaggio deve essere girato completamente verso l'alto.

- Inserire l'estremità filettata del cavo nell'albero del selettore ruotandolo il più possibile in senso orario.
- Bloccare il fissaggio girando saldamente il dado di bloccaggio in senso orario.

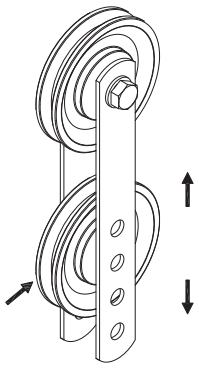
⚠ AVVERTENZA
- Tutti i cavi con estremità regolabili filettate devono avere almeno 15 mm (1/2") di filettatura nella sua controparte.
  È molto importante che il controdado sia serrato nella controparte utilizzando una chiave per assicurarsi che l'estremità regolabile filettata del cavo non esca dalla controparte stessa.

Corretto tensionamento del cavo

Il corretto tensionamento del cavo è quello in cui la pila dei pesi ritorna lentamente in posizione, mantenendo un tensionamento allentato quando la pila dei pesi è in posizione di riposo.
Ci dovrebbe essere pochissima tensione quando si inizia un esercizio usando la pila di pesi come carico.

‼ NOTA
- Quando il perno del selettore dei pesi non riesce a bloccare bene il carico di peso richiesto perché l'albero del selettore è leggermente sollevato quando il perno del selettore è fuori, la tensione del cavo dovrebbe essere allentata.

Regolazione della tensione del cavo



Regolare la tensione del sistema dei cavi spostando la posizione della puleggia inferiore nelle due staffe della puleggia mobile doppia.

Se la tensione è troppo allentata, spostare la puleggia inferiore in alto di un foro.

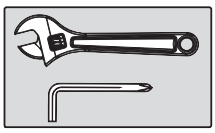
Se la tensione è eccessiva, spostare la puleggia inferiore in basso di un foro.

La tensione di cavo corretta si ha quando:
- Tutti i dischi sono impilati correttamente uno sopra l'altro.
- Il selettore dei pesi può bloccare e sbloccare facilmente tutti i pesi selezionabili.
- I fermacavi non sono troppo allentati nella posizione di partenza.

‼ NOTA
- A causa del consumo normale del cavo, nel corso del tempo può leggermente stirarsi. Anche i paracolpi dei dischi possono venire leggermente compressi. Pertanto, dopo un certo periodo di utilizzo potrebbe essere necessario regolare nuovamente il cavo. Ciò dipende essenzialmente dall'utilizzo e dalla lunghezza totale del cavo.

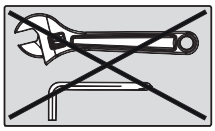
Serrare dadi e bulloni

Per evitare che le parti montate del telaio risultino non correttamente allineate, si consiglia di eseguire i primi passaggi qui seguenti prima di serrare completamente la bulloneria. Ciò lascerà la possibilità di riposizionare le parti precedentemente montate, consentendo all'assemblaggio complessivo di procedere più agevolmente. Si consiglia quindi di seguire le istruzioni riportate di seguito.



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.

IMPORTANTE
Dato che il tuo trainer verrà o potrà essere configurato nelle prime ore di utilizzo, ti consigliamo di fare un rapido controllo sulla minuteria che hai fissato durante il tuo assemblaggio.
Suggeriamo di serrare nuovamente tutti i bulloni e i dadi dopo le prime sessioni di allenamento (circa 10 ore).
Semplicemente per accertarsi che i bulloni e i dadi siano ancora ben serrati e garantire così la migliore prestazione del tuo trainer.

‼ NOTA
Si consiglia di controllare regolarmente la minuteria, almeno una volta ogni 3 mesi.

Informazioni ambientale 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.

Utilizzo

Regolazione dell'altezza del cuscinetto per piegamenti delle braccia

(Fig. Use #1)
- Tirare la manopola di regolazione.
- Spostare il cuscinetto per piegamenti delle braccia nella posizione richiesta.
- Rilasciare la manopola di regolazione.

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.

Grafico di resistenza dei pesi

Piastra peso	Distensione anteriore	Farfalla	Tiro laterale	Puleggia inferiore
1	14	6	13	14
2	20	9	18	20
3	26	11	22	26
4	32	14	27	32
5	38	16	32	38
6	43	18	36	43
7	49	20	41	49
8	55	22	45	55
9	61	25	50	61
10	67	27	54	67
11	73	29	59	73
12	79	31	63	79

‼ 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.

TUNTURI®

Pulizia e manutenzione

- 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.

Lubrificare le aste di guida

Piano di manutenzione per un uso regolare.
- Pulire la superficie delle aste di guida con un panno asciutto per rimuovere eventuale sporcizia.
- Applicare 2 piccole gocce di lubrificante su ogni superficie dell'asta di guida, una goccia all'inizio e una alla fine della guida scorrevole.
- Far scorrere il cursore mobile (pila dei pesi) su e giù alcune volte per distribuire uniformemente il lubrificante.
- Ripetere questi passaggi ogni 3 mesi.

Cigolio
- Quando le parti scorrevoli fanno rumore durante il loro scorrimento, applicare immediatamente il lubrificante sulla superficie di ogni asta di guida.

⚠ ATTENZIONE
- Si consiglia di utilizzare solo il lubrificante fornito con il prodotto (a base di silicone).
- Non applicare troppo lubrificante oppure rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno pulito, in quanto troppo lubrificante potrebbe macchiare il tappeto o formare particelle di sporco.

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/Ntljs8Qk3nY

Lubrificare le parti in movimento

- Pulire la parte in movimento e la sua superficie di guida con un panno asciutto per rimuovere eventuale sporcizia.
- Applicare 2 piccole gocce di lubrificante direttamente sulla parte in movimento e spostarla alla sua impostazione di regolazione massima e minima alcune volte.

⚠ ATTENZIONE
- Si consiglia di utilizzare solo un lubrificante a base di silicone.

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.

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia
Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell'acquirente è valida solo se l'articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all'ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel "manuale utente" del prodotto. Il "manuale utente" può essere scaricato dal nostro sito web. http://manuals.tunturi.com

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.

Capacità peso e dimensioni

(Fig. W#1)
- Peso massimo del carico : 150 kg.
- Dimensioni assemblaggio: 164x 100x 200,5 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 tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250725-W