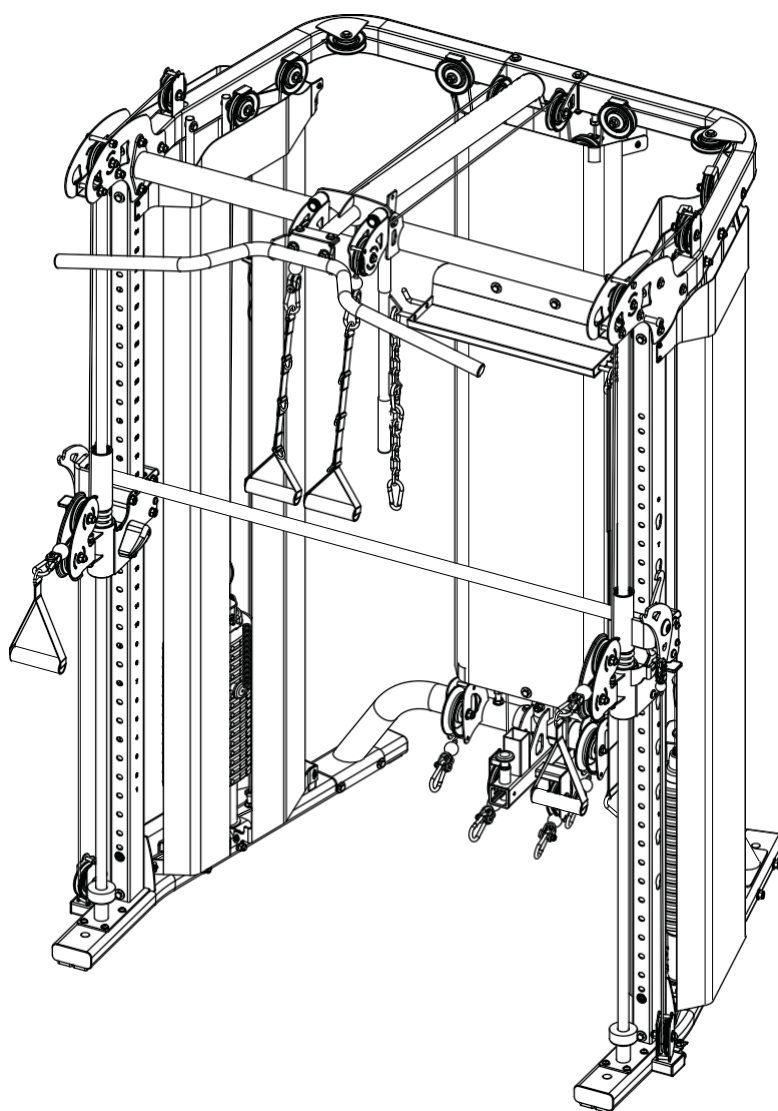


FUNKČNÍ POSILOVNA PLATINUM FG60

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisateur

Ke stažení zdarma
Applikace Tunturi Training

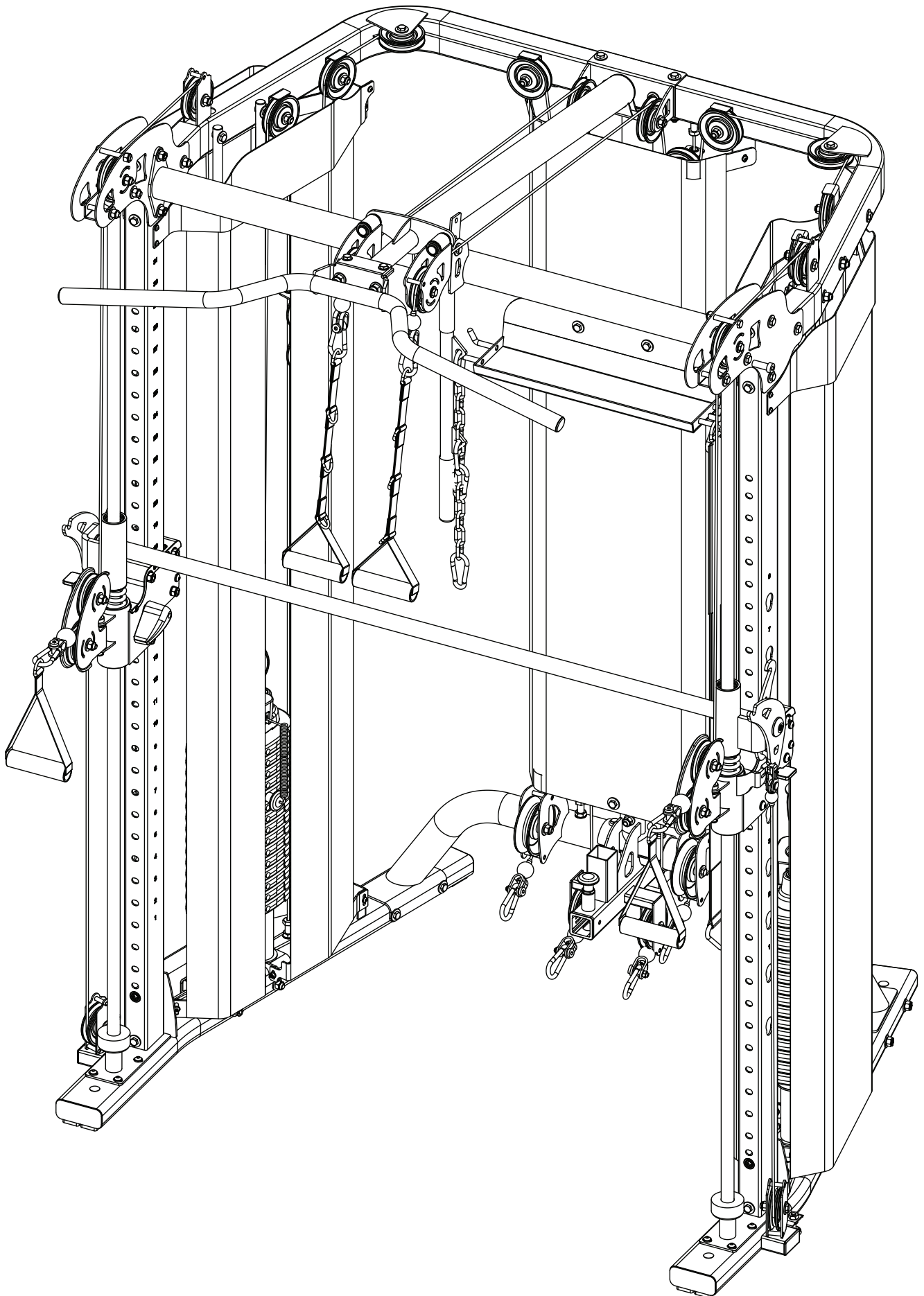


Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attention,

- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtete tento návod k použití.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Please read this user manual carefully prior to using this product.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.



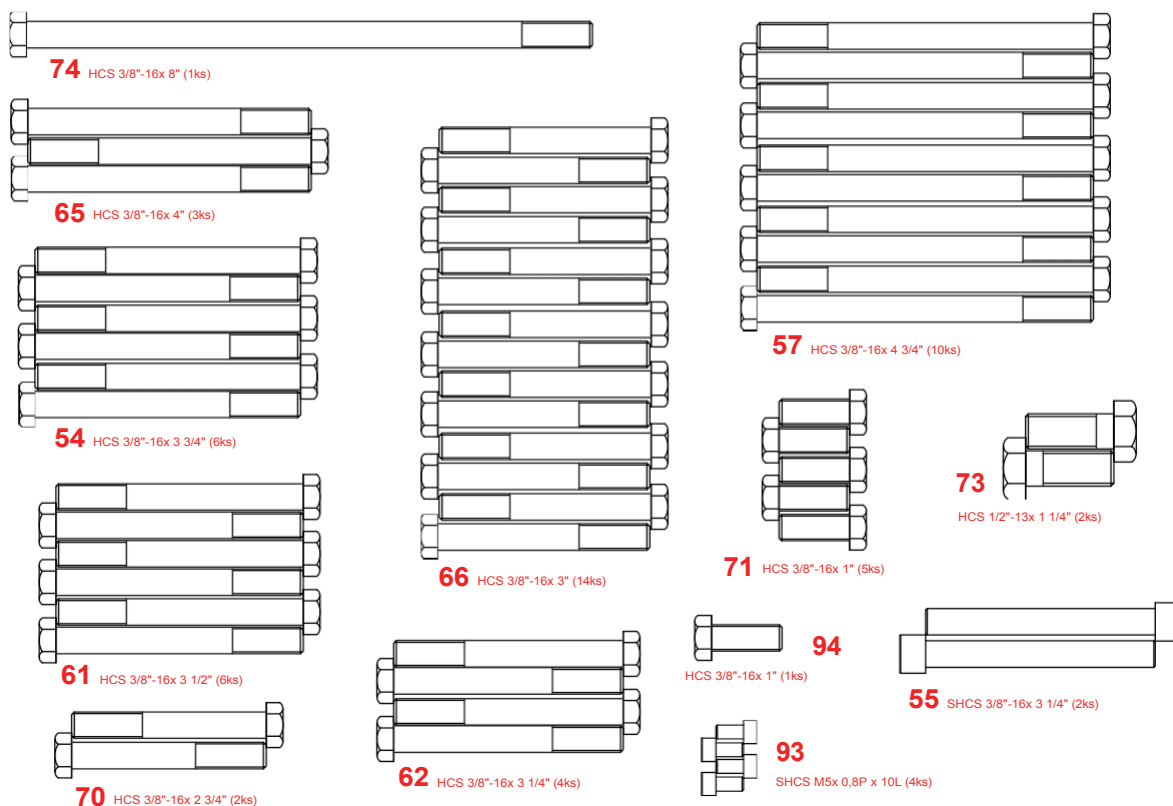
A





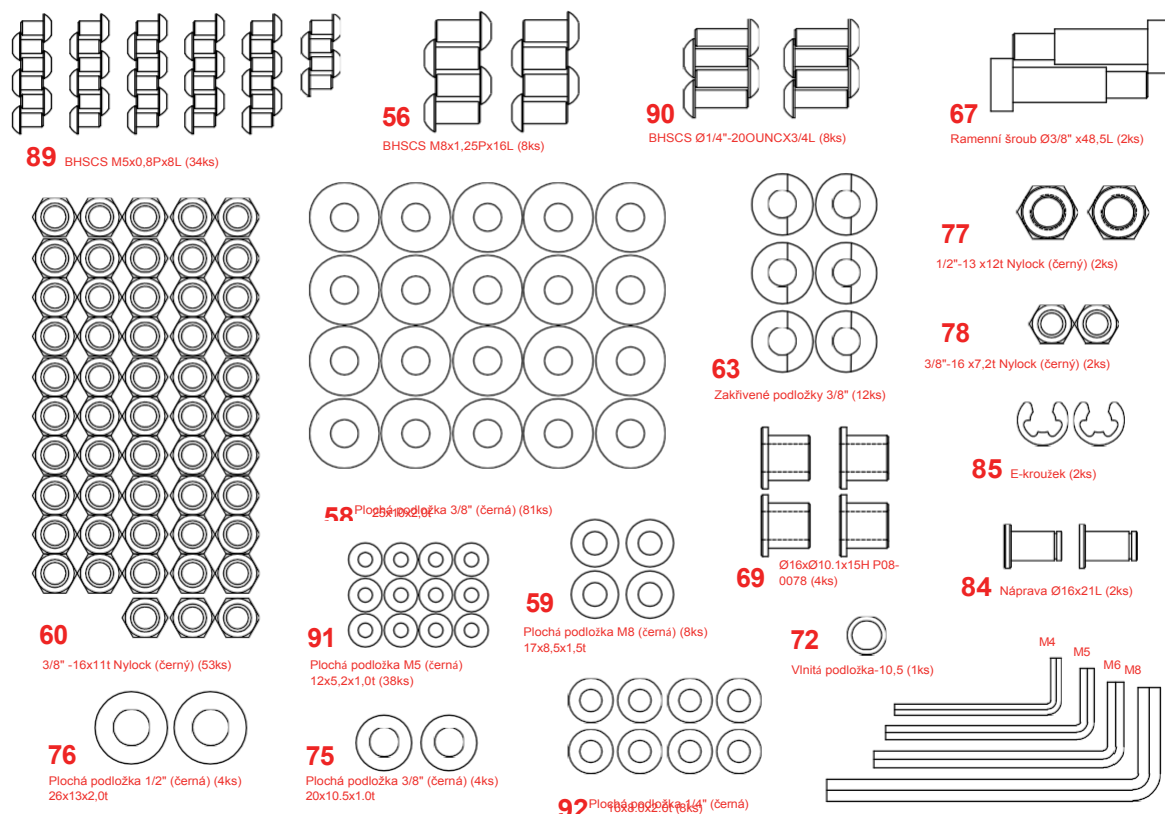
B

FG60 Funkční posilovna (2-1)



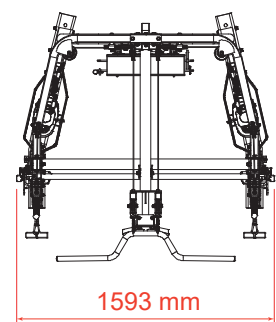
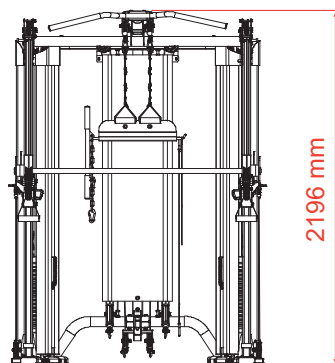
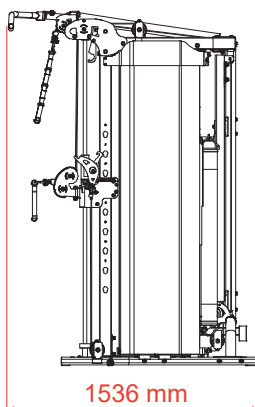
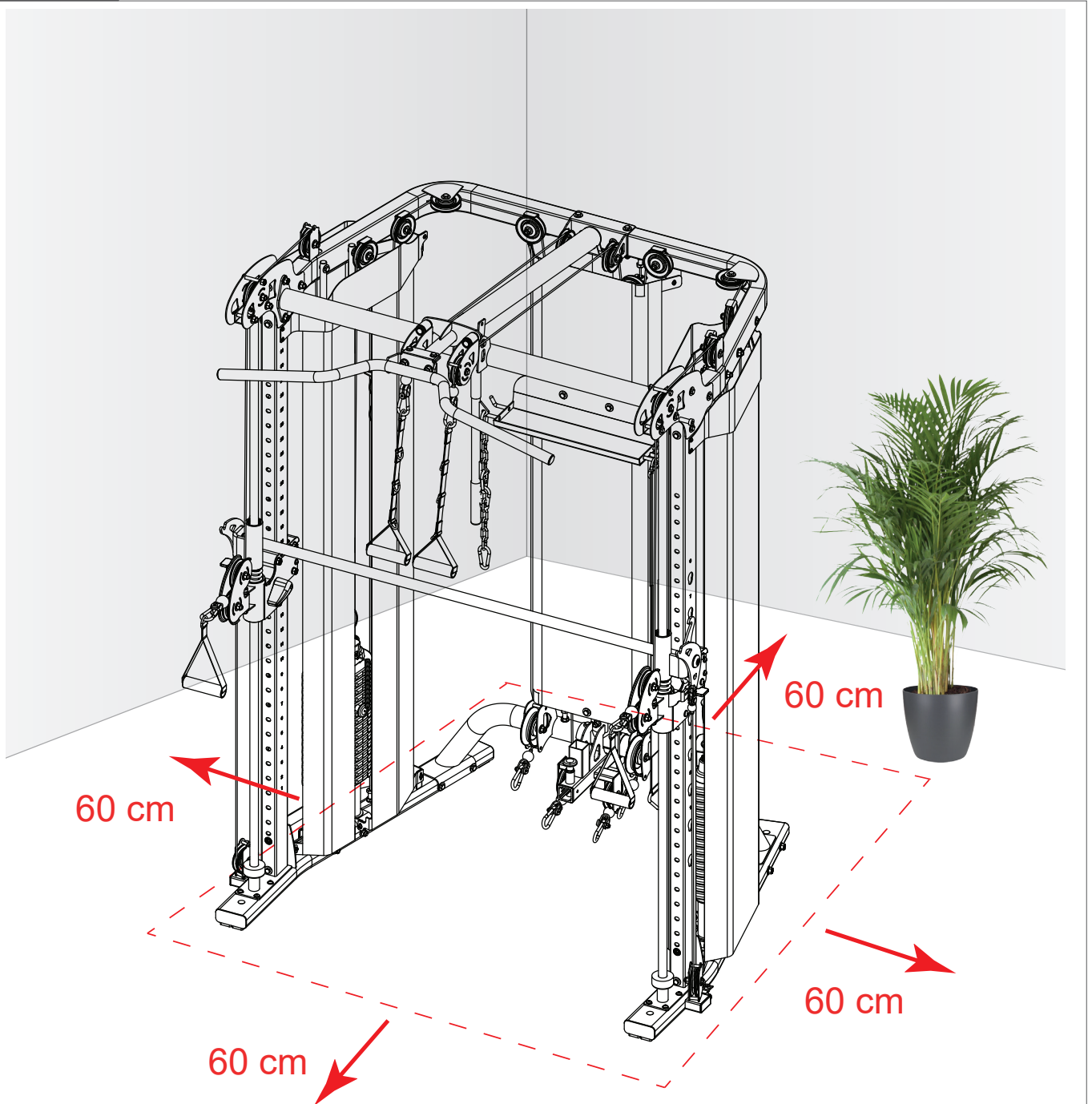
PG-754 2-1

FG60 Funkční tělocvična (2-2)



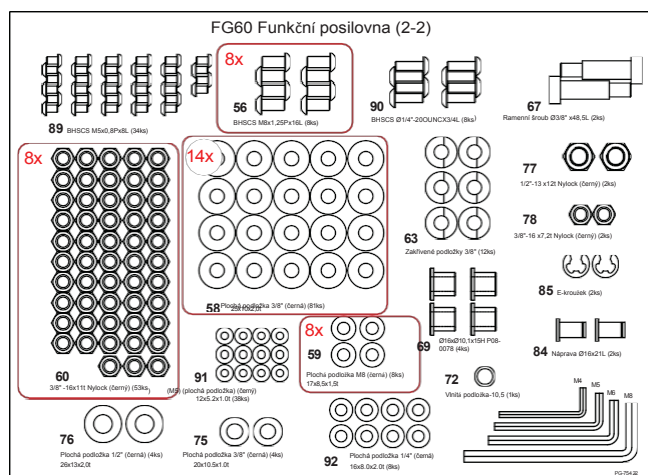
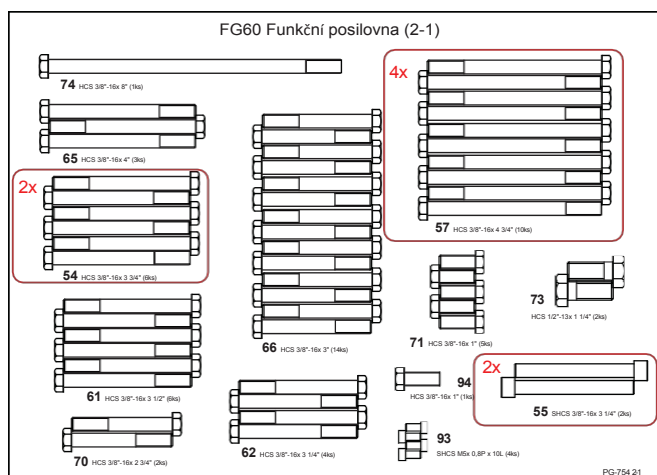
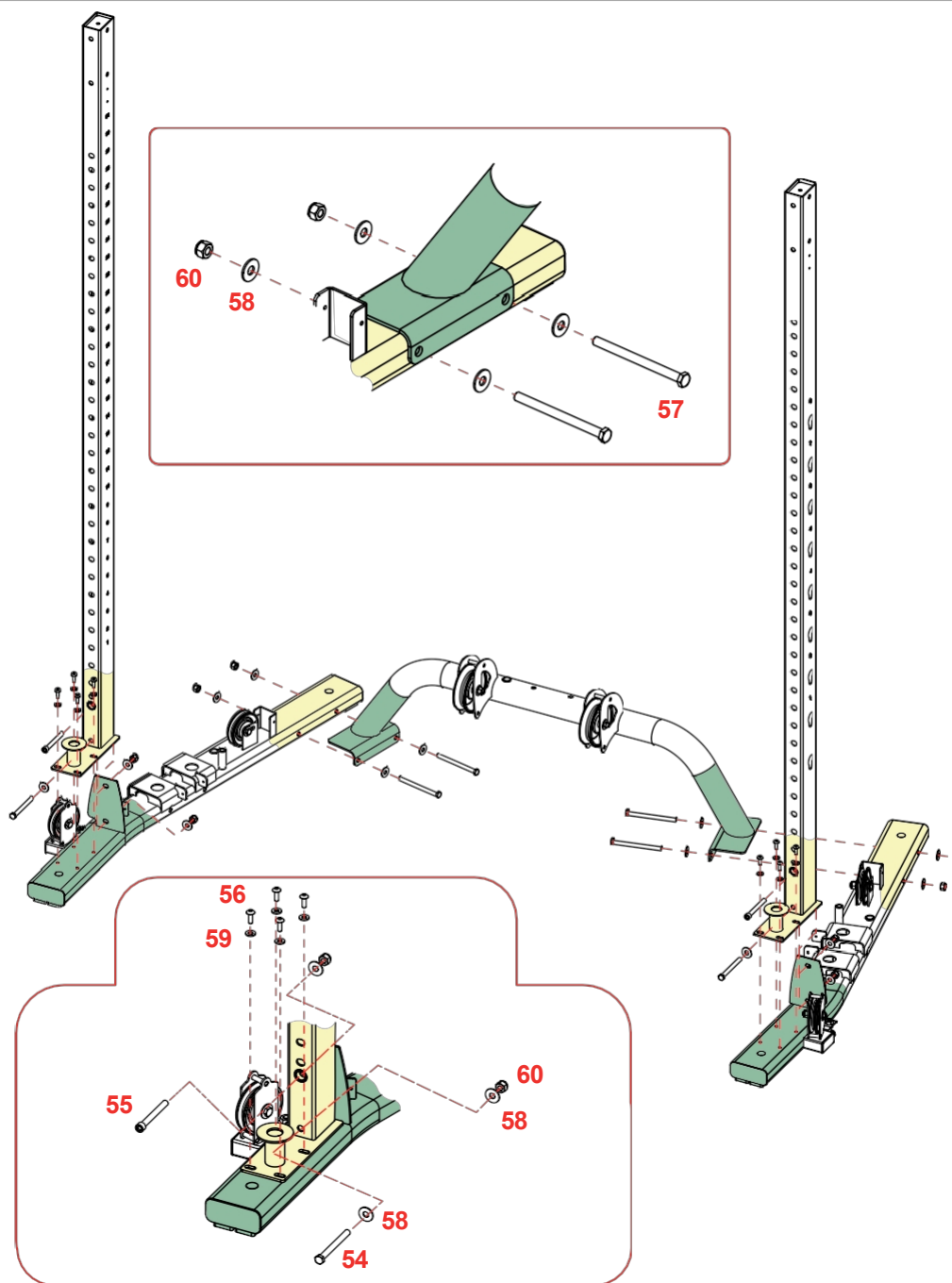
PG-754 22

C

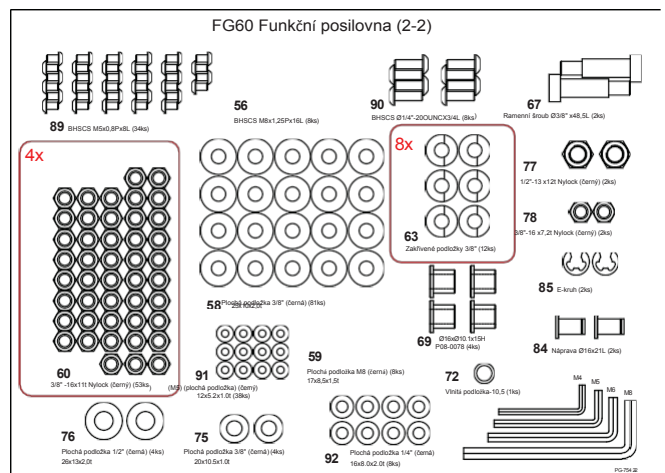
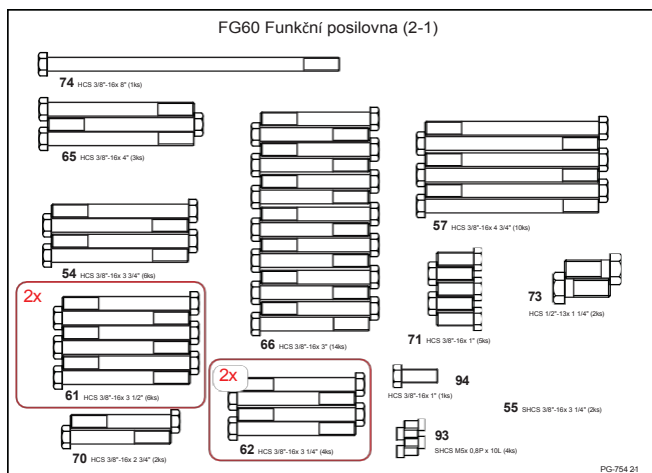
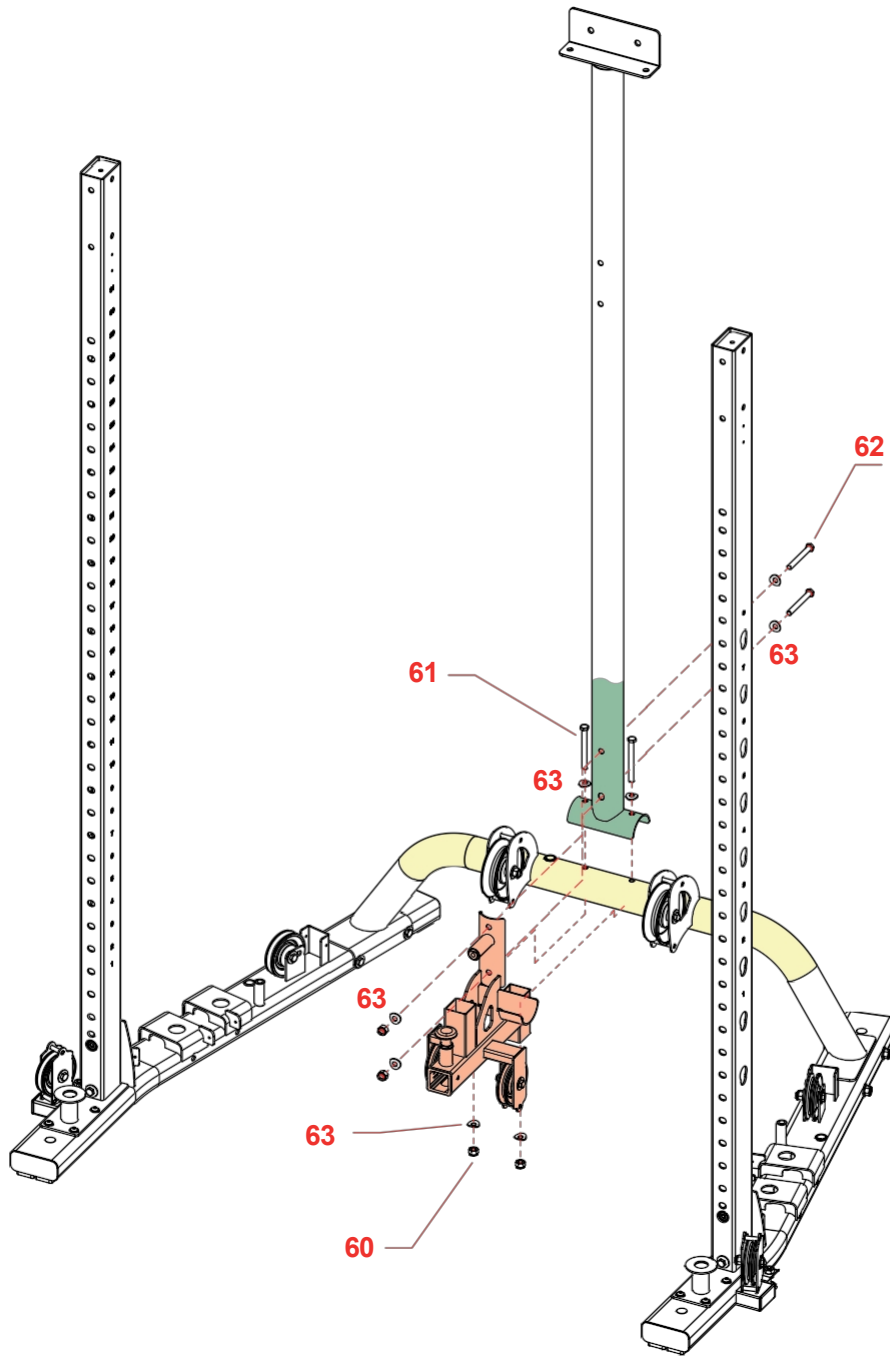




D-01



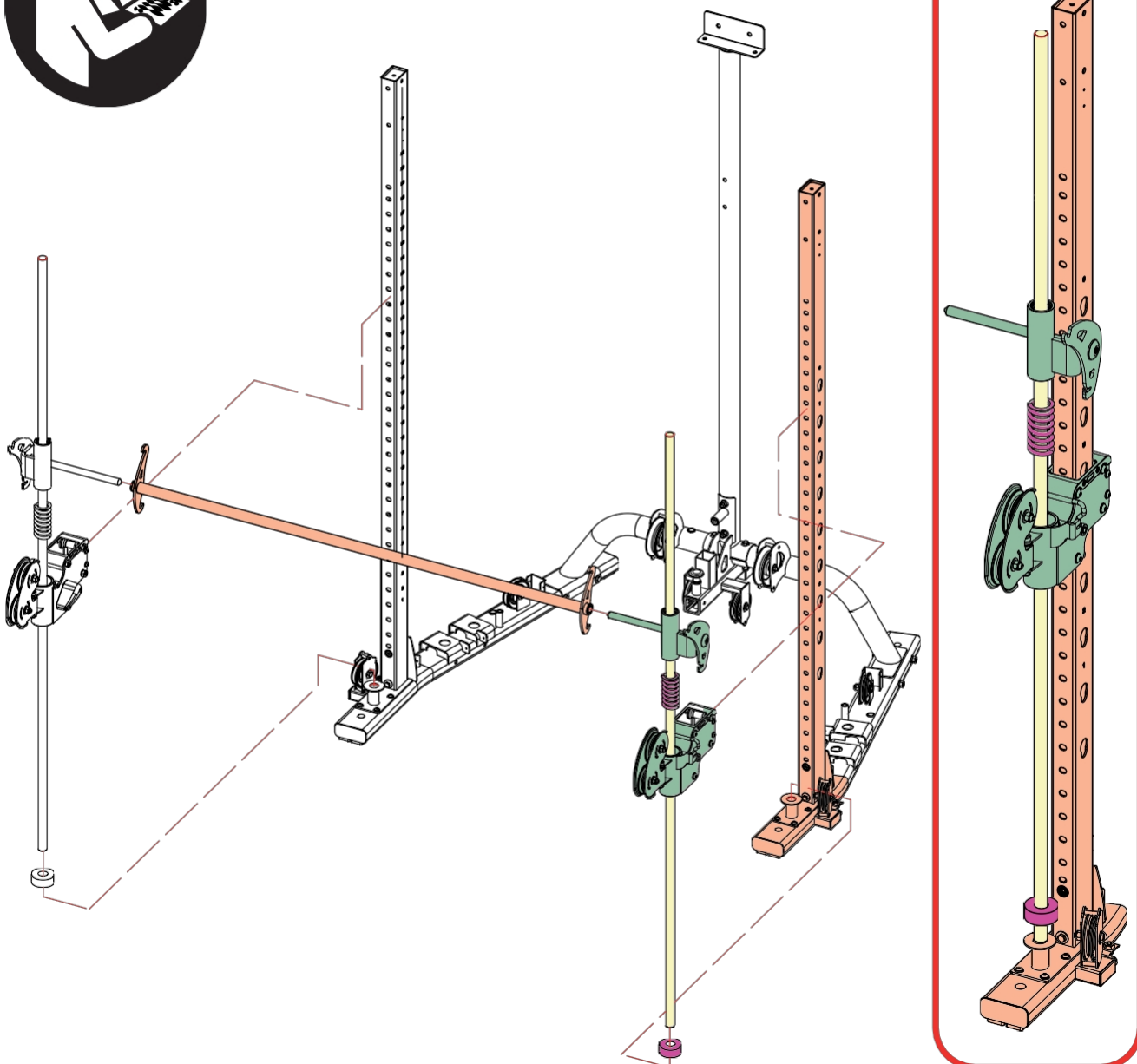
D-02



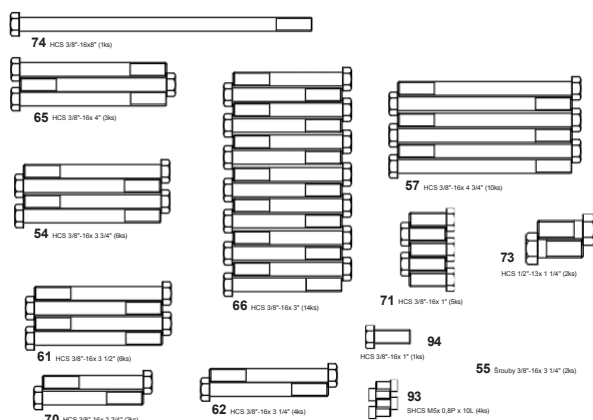


Platinum FG60 Functional Gym

D-03A

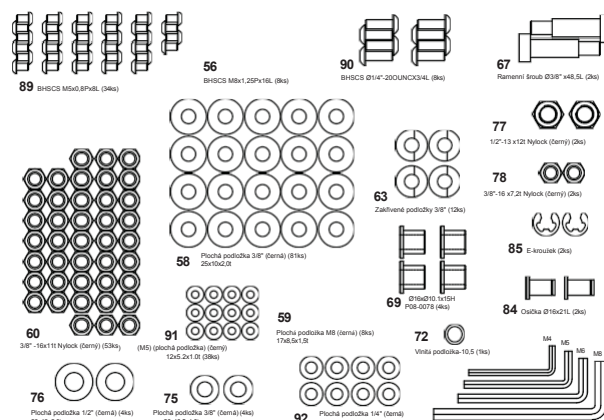


FG60 Funkční posilovna (2-1)



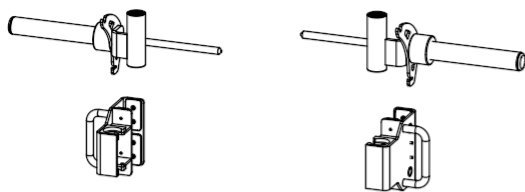
PG-754 21

FG60 Funkční posilovna (2-2)



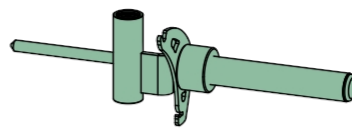
PG-754 22

D-03B

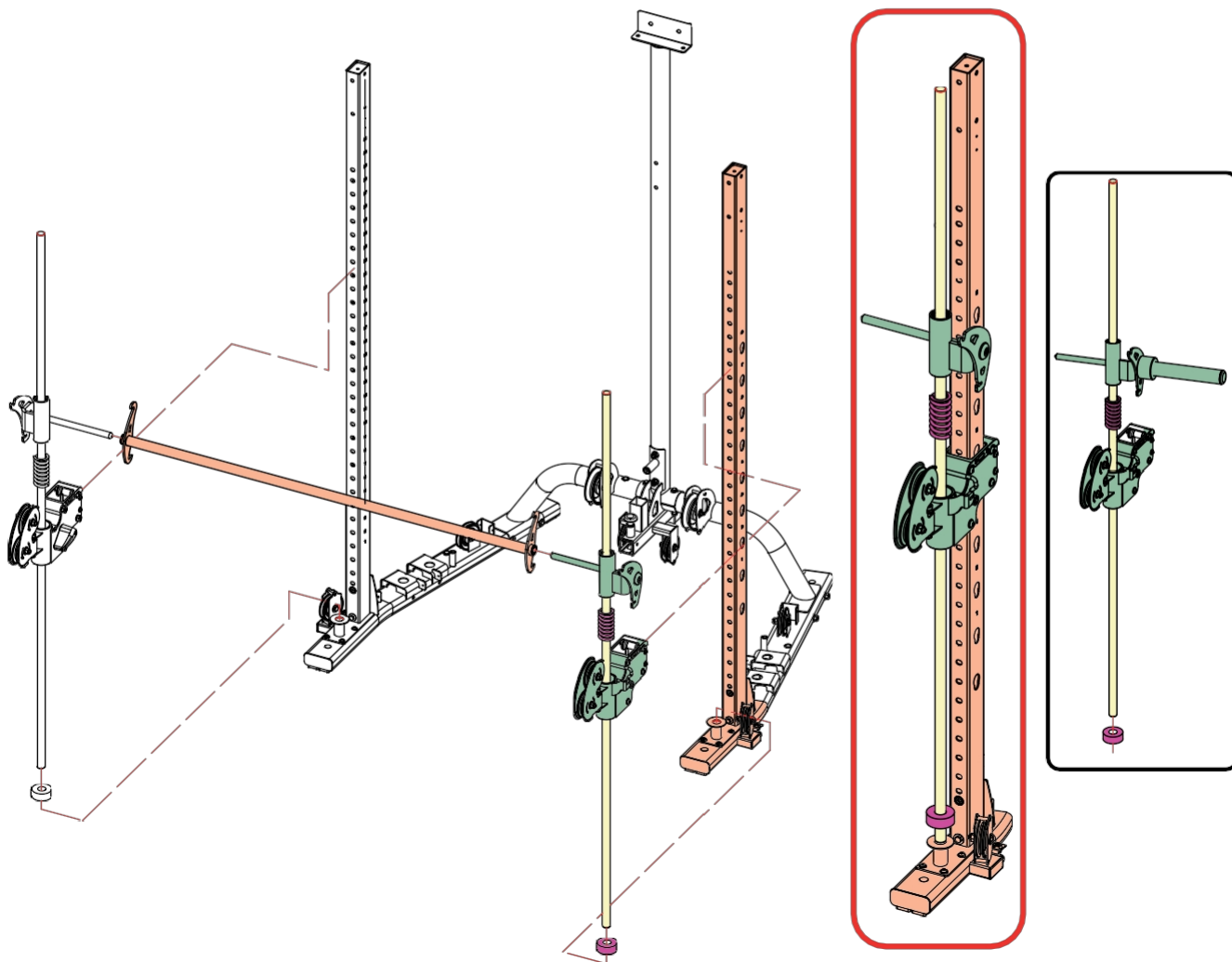


22PTFG6030

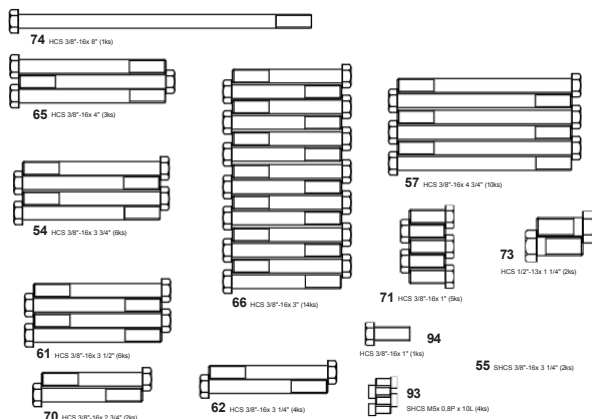
Platinum FG60 Sada pro prodloužení s volnou
váhou



V tomto kroku je nutné vyměnit standardní díl
za další příslušenství, pokud je sada příslušenství k dispozici. Další
podrobnosti si přečtete v doplňkových informacích o instalaci.

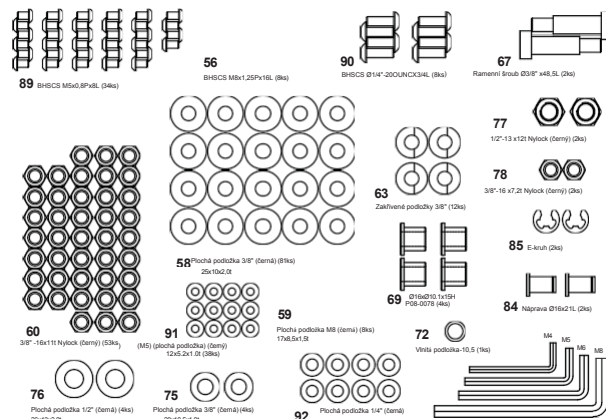


Funkční posilovna FG60 (2-1)



PG-754.21

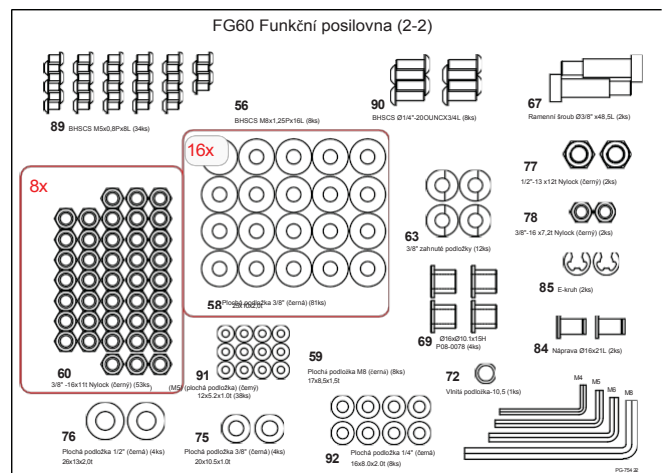
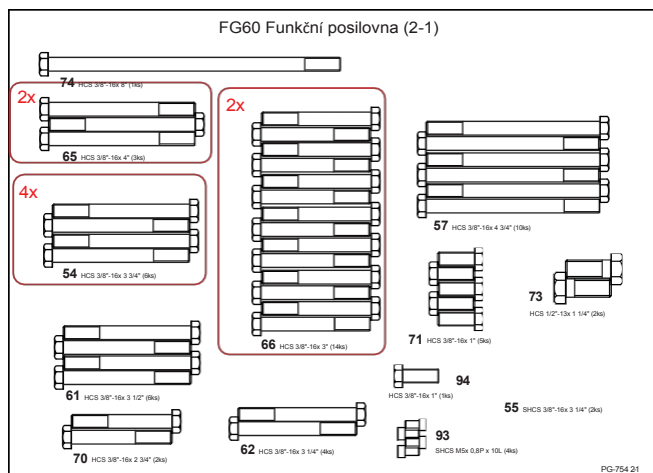
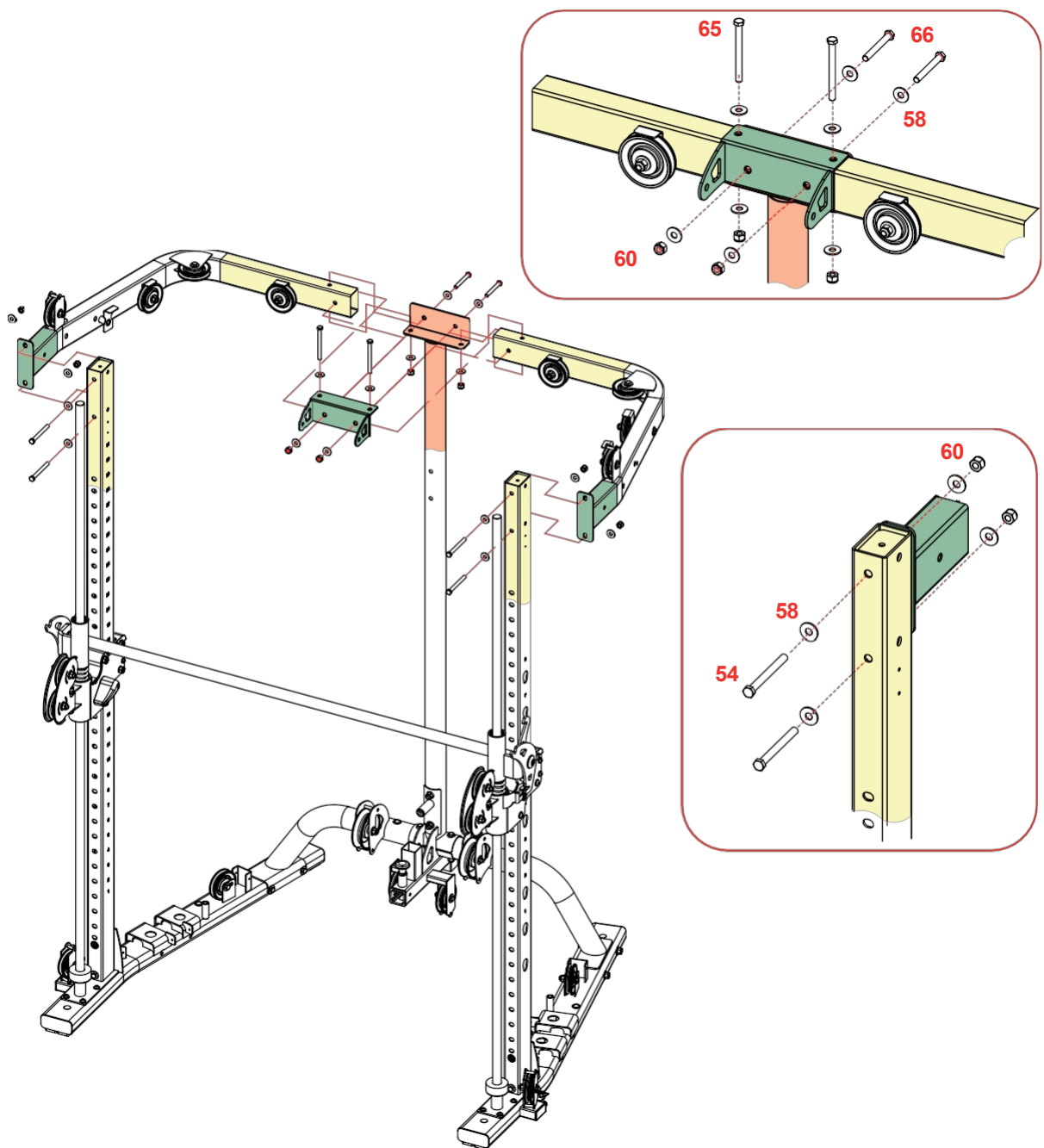
FG60 Funkční posilovna (2-2)



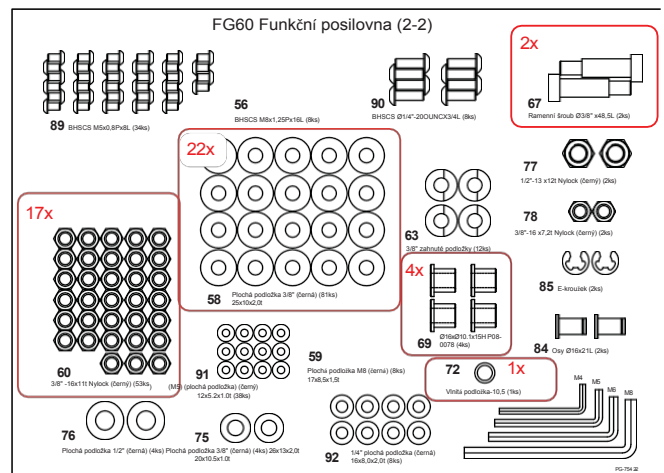
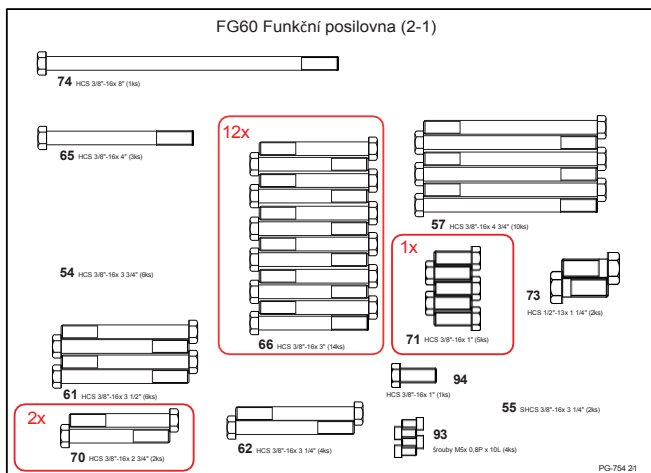
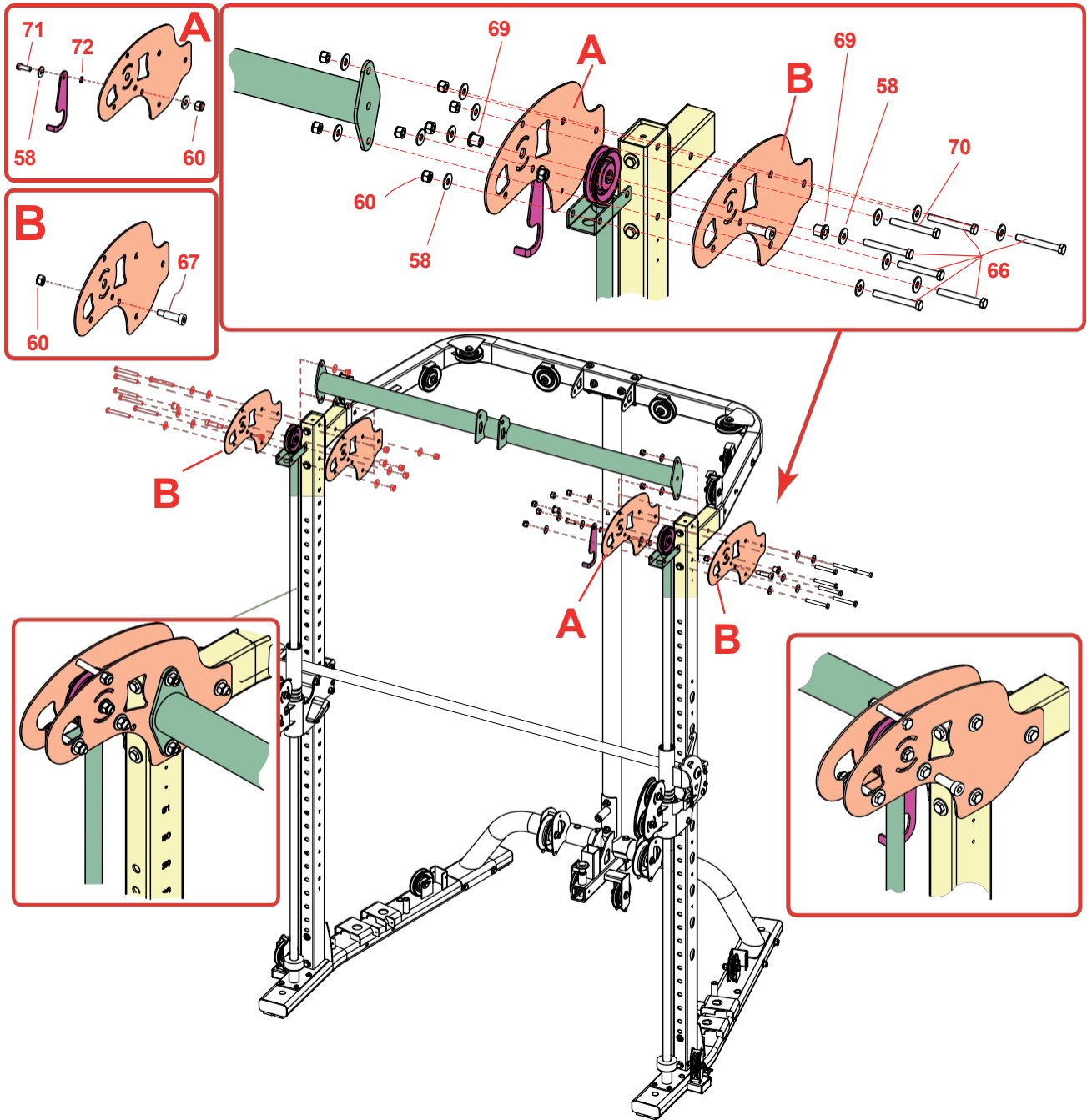
PG-754.22



D-04

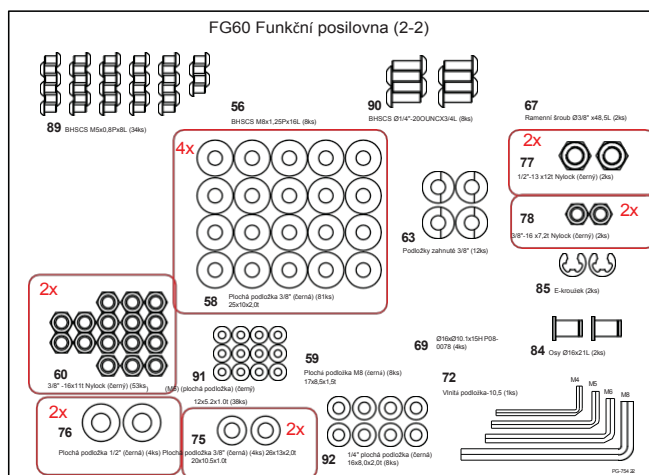
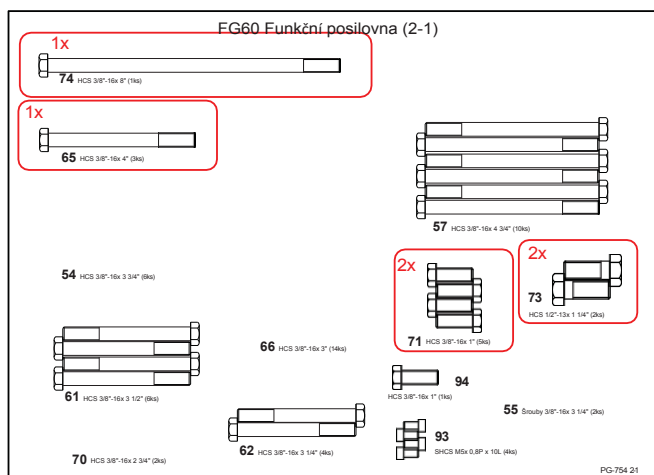
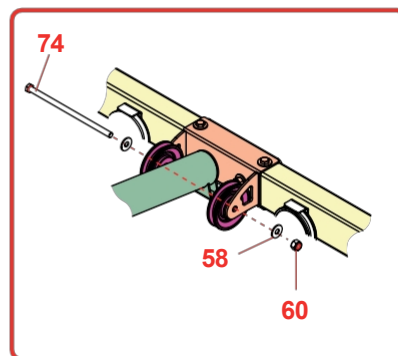
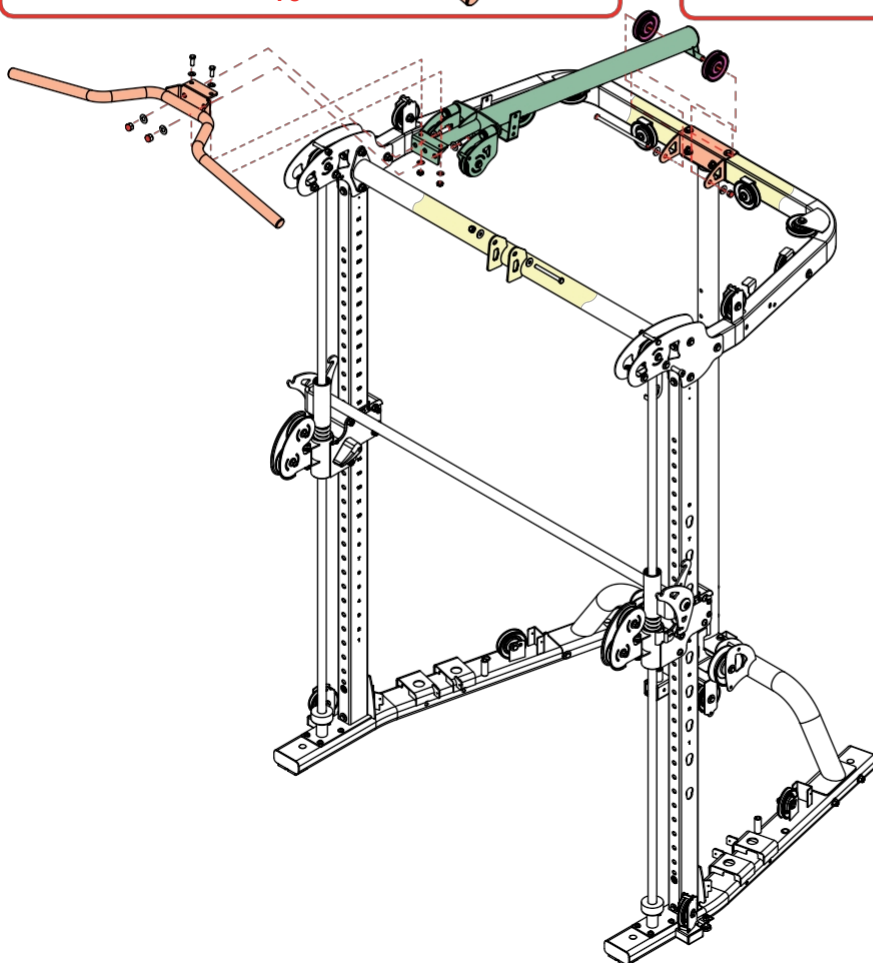
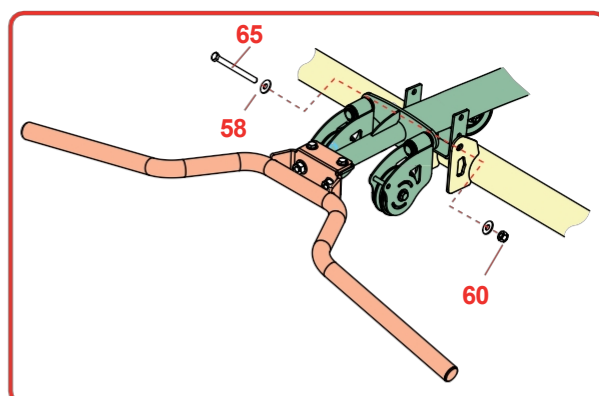
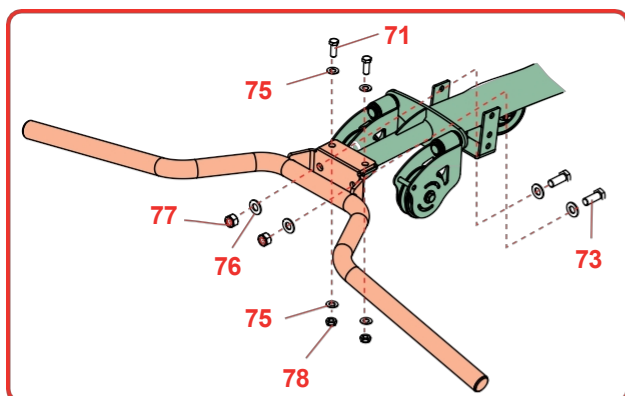


D-05

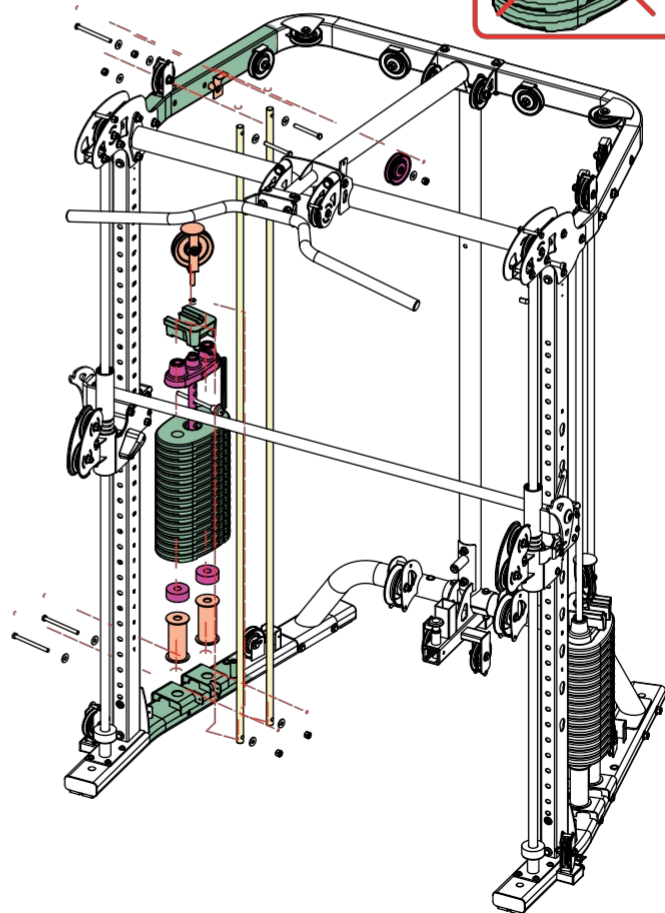
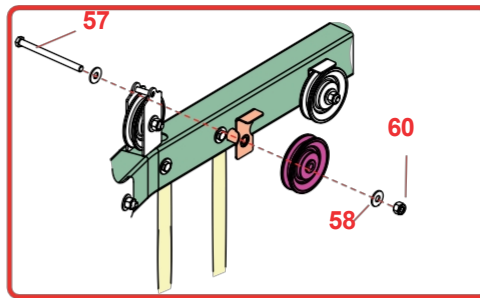
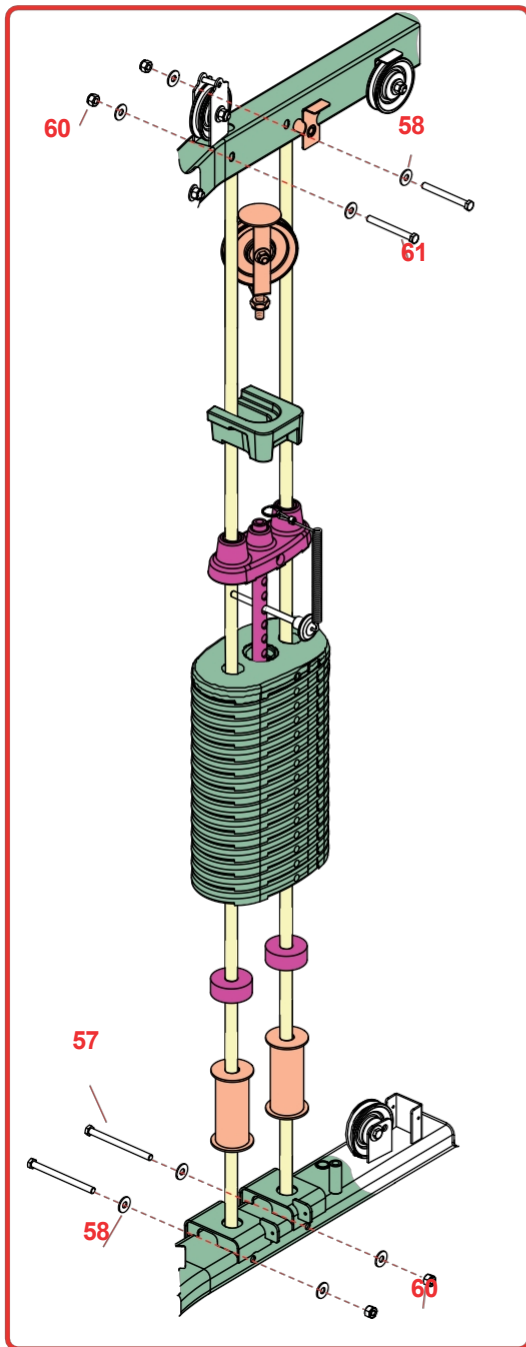




D-06



D-07A



FG60 Funkční posilovna (2-1)

74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)

65 HCS 3/8"-16x 4" (2ks)

54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)

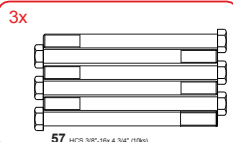


70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)

66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)



62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (4ks)



57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (12ks)



71 HCS 3/8"-16x 1" (2ks)



94 HCS 3/8"-16x 1" (1ks)



93 SHCS M5x 0.8" x 10L (4ks)



73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)



55 SHCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)

PG-754.21

FG60 Funkční posilovna (2-2)



89 SHCS M5x0.8" x 10L (2ks)



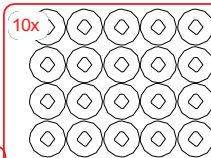
56 SHCS M5x1.25" x 10L (8ks)



90 SHCS 1/4"-20" x 1/2" (8ks)



67 Ramenní šroub Ø3/8" x 48, SL (2ks)



58 3/8" x 11 Nylock (Ømm) (12ks)



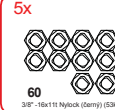
77 1/2"-13 x 12 Nylock (Ømm) (2ks)



78 3/8"-16 x 7.2 Nylock (Ømm) (2ks)



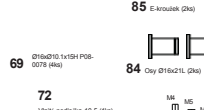
85 E-šroubek (2ks)



60 3/8" x 11 Nylock (Ømm) (12ks)



59 Pevná podložka 1/8" (Ømm) (8ks) 17x6.5x1.5



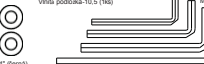
69 Ø16x210, 1x1/4" PGB-0078 (4ks)



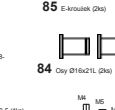
76 Pevná podložka 1/2" (Ømm) (4ks) 20x15x1.5



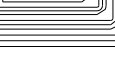
75 Pevná podložka 3/8" (Ømm) (4ks) 20x13x2.0



92 Pevná podložka 1/4" (Ømm) (8ks) 16x8.5x2.0 (4ks)



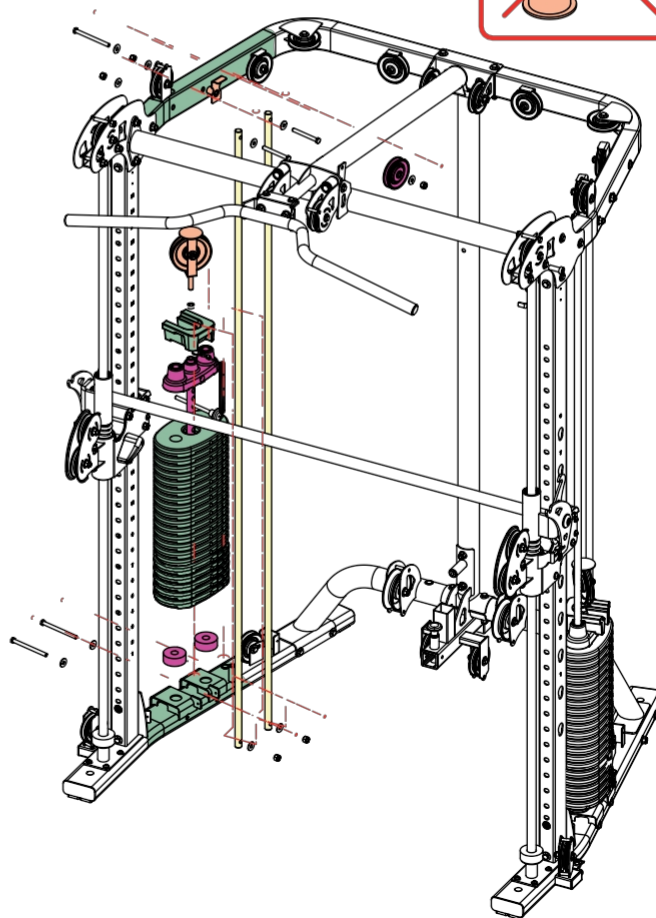
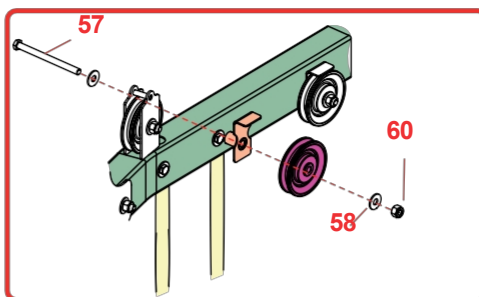
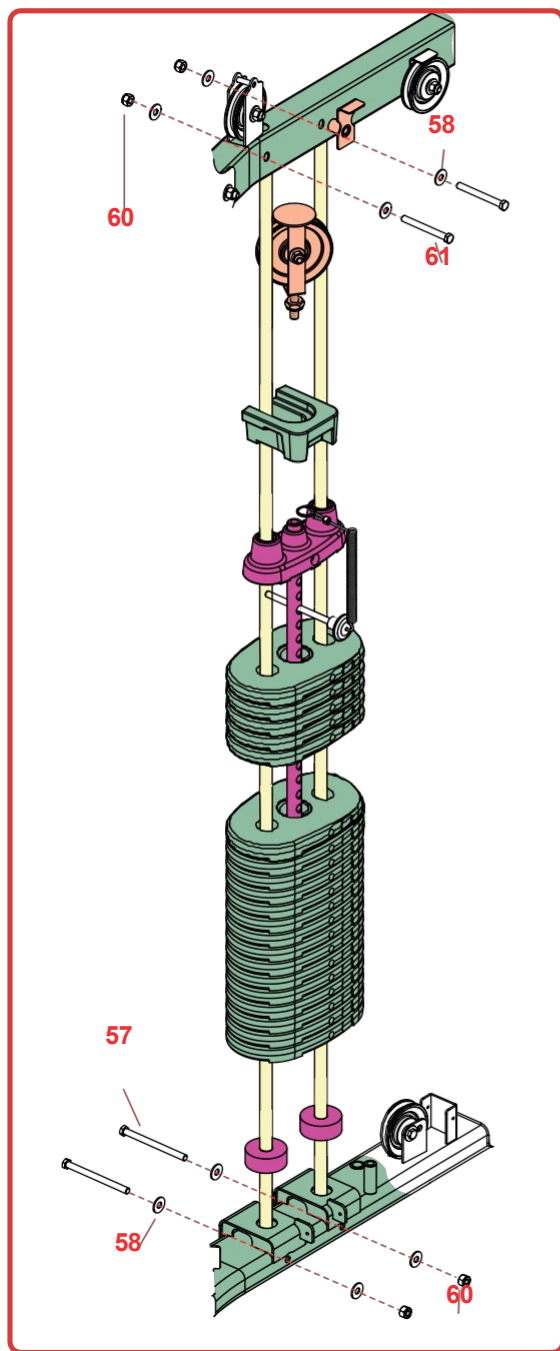
84 Čep Ø16x21L (2ks)



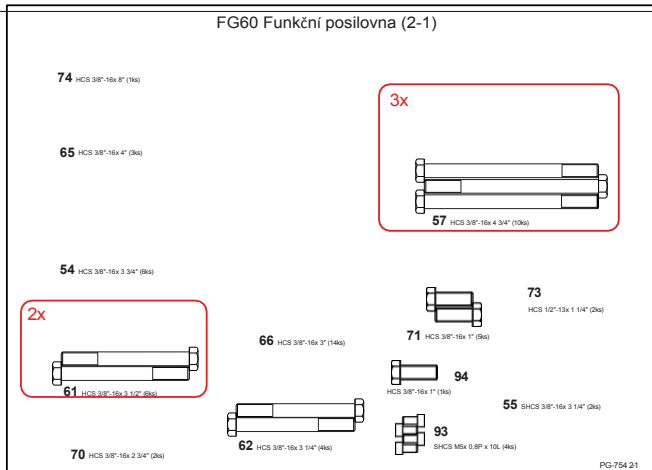
72 Vlnitá podložka-10.5 (1ks)



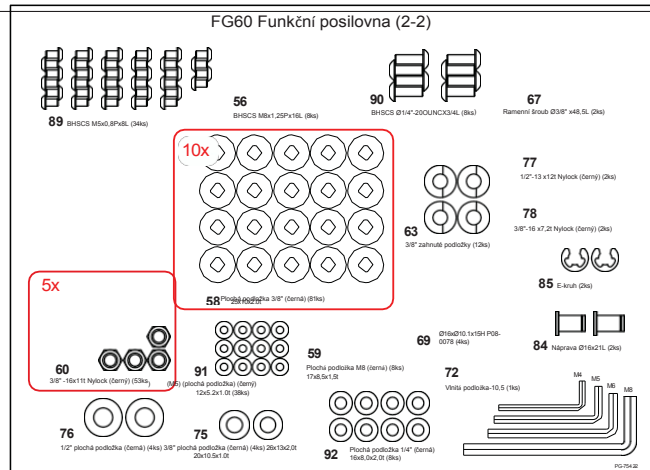
D-07B



FG60 Funkční posilovna (2-1)



FG60 Funkční posilovna (2-2)

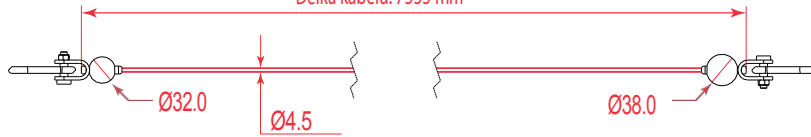


D-08

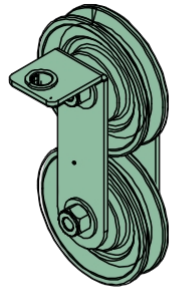
(#82 - .223.0041)

Délka kabelu: 7555 mm

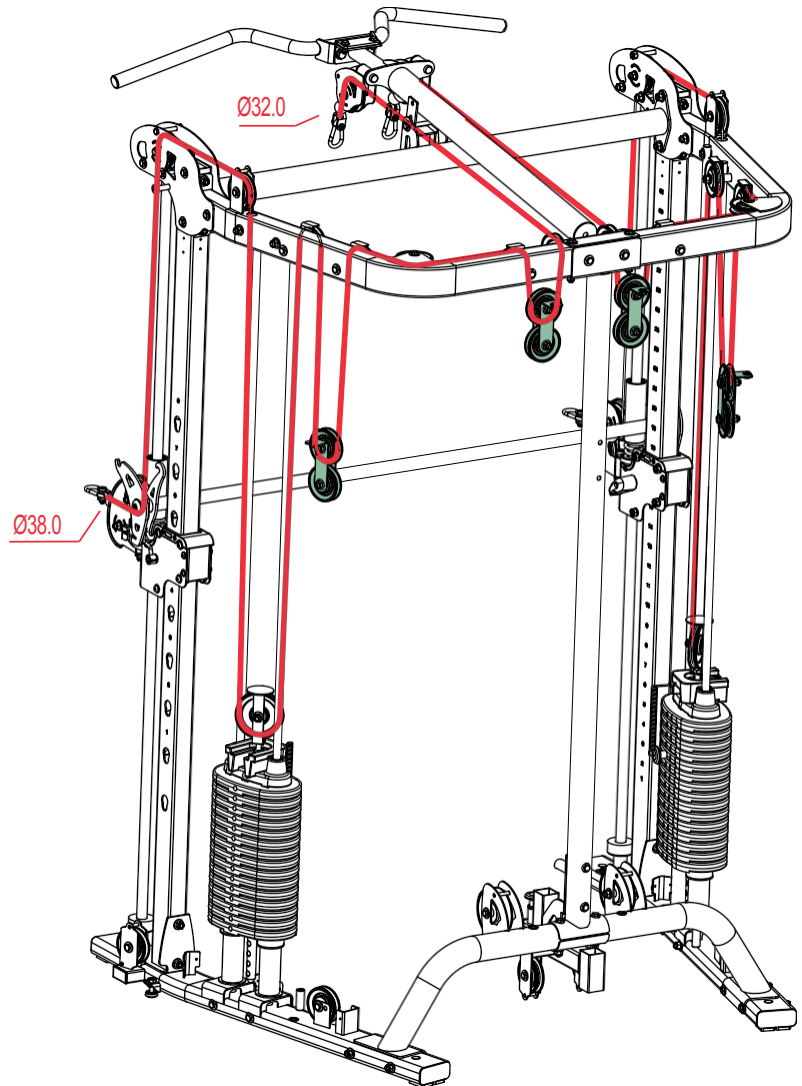
2X



4X



(#29 - .533.0299)



FG60 Funkční posilovna (2-1)

74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)

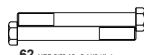
65 HCS 3/8"-16x 4" (2ks)

54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)

61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (8ks)

70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)

66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)



62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)

57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (10ks)



71 HCS 3/8"-16x 1" (3ks)



94 HCS 3/8"-16x 1" (1ks)



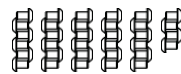
93 Srovnávací M16x 0.8P x 10L (4ks)

73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)

55 BHCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)

PG-754 2/1

FG60 Funkční posilovna (2-2)



89 BHCS M16x0.8Px16L (3ks)

56 BHCS M16x1.25Px16L (8ks)



90 BHCS Ø1/4"-200UNC3x16L (2ks)

67 Ramenní brida Ø3/8" x45.5L (2ks)



77 1/2"-13 x12 Nylock (šermý) (2ks)



78 3/8"-16 x7.2i Nylock (šermý) (2ks)



85 E-kroužek (2ks)



58 Plochá podložka 3/8" (šermý) (8ks)

25x10x2.0



59 Plochá podložka M8 (šermý) (8ks)

17x6.5x1.0



60 3/8"-16x11i Nylock (šermý) (2ks)

25x10x2.0



76 Plochá podložka 1/2" (šermý) (4ks)

20x10.5x1.0



75 Plochá podložka 3/8" (šermý) (4ks)

20x10.5x1.0

92 Plochá podložka 1/4" (šermý) (8ks)

16x8.0x2.0

69 Ø16xØ10.1x15HFPB-0078 (4ks)

72 Vlnitá podložka-10.5 (1ks)

84 Náprava Ø16x21L (2ks)

M8 M10 M12 M16

PG-754 2/2

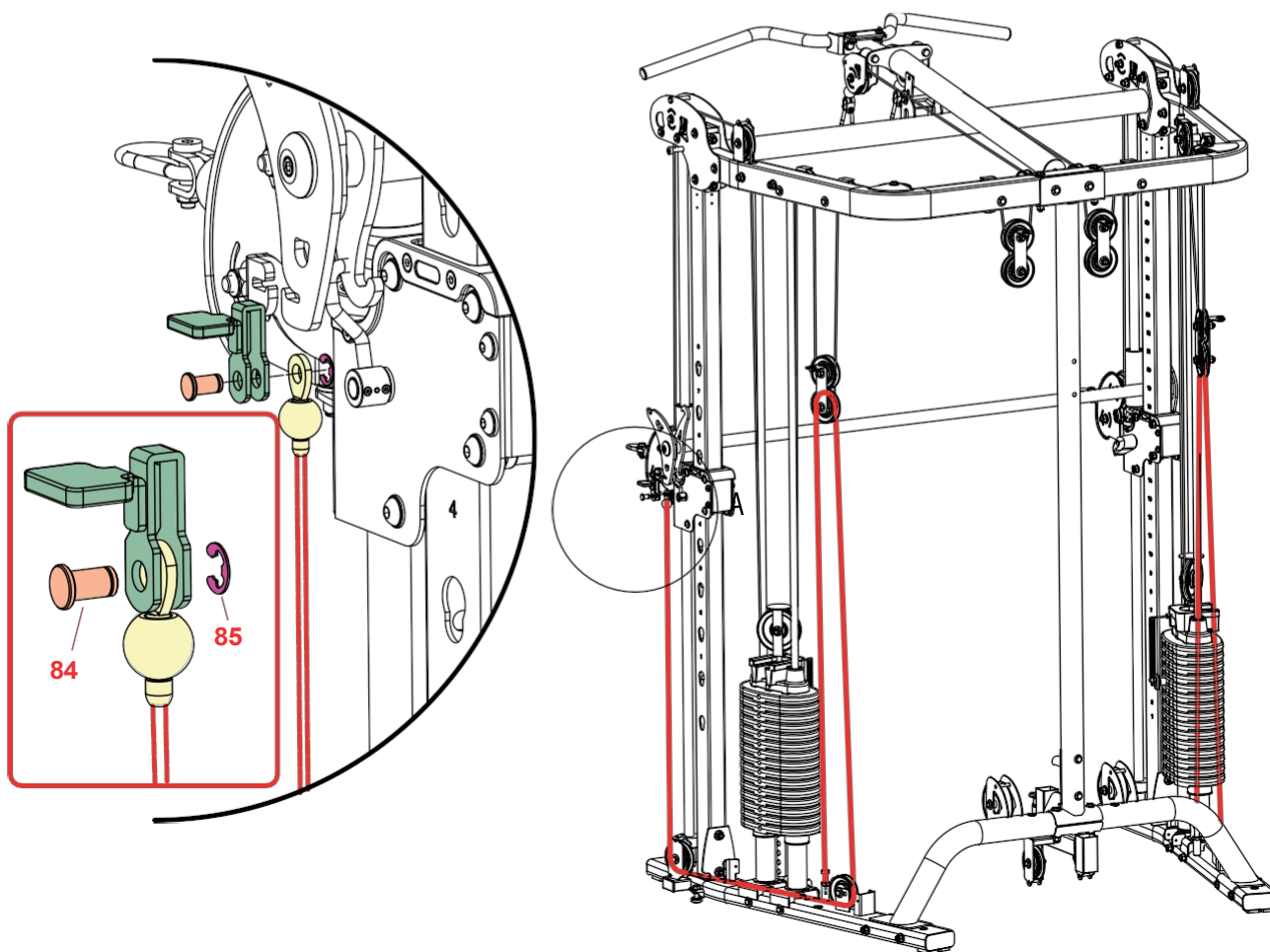
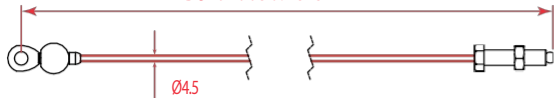


D-09

(#83 - .223.0042)

2X

Délka kabelu: 4373 mm



FG60 Funkční tělocvična (2-1)

74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)

65 HCS 3/8"-16x 4" (2ks)

54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (2ks)

61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (2ks)

70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)

57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (1ks)

73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)

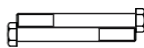
66 HCS 3/8"-16x 3" (1ks)

71 HCS 3/8"-16x 1" (2ks)

HCS 3/8"-16x 1" (1ks)

55 Šrouby 3/8"-16x 1 1/4" (2ks)

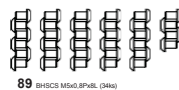
93 SHCS M5x 0.8" x 10L (4ks)



62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)

PG-754 2/1

FG60 Funkční posilovna (2-2)



89 BHSCS M5x1.25Px16L (24ks)

56 BHSCS M8x1.25Px16L (8ks)



90 BHSCS Ø1/4"-20OUNICKS-4L (2ks)

67 Ramenní šroub Ø3/8" x48,5L (2ks)

77 1/2"-13 x12 Nylock (šermý) (2ks)

78 3/8"-16 x7.21 Nylock (šermý) (2ks)

63 Zahnuté podložky 3/8" (12ks)

85 E-kroužek (2ks)

84 Náprava Ø16x21L (2ks)

72 Vlnitá podložka-10,5 (1ks)

92 Plochá podložka 1/4" (šermý) 16x8,5x2,0 (8ks)

58 Plochá podložka 3/8" (šermý) (8ks)

60 3/8" -16x11 Nylock (šermý) (3ks)

91 M5 plochá podložka (šermý) 12x5,2x1,0 (2ks)

76 1/2" plochá podložka (šermý) (4ks)

75 3/8" plochá podložka (šermý) (4ks) 20x15x1,0

59 Plochá podložka M8 (šermý) (8ks) 17x8,5x1,0

69 Ø16x210,1x194 PGB-0078 (4ks)

72 Vlnitá podložka-10,5 (1ks)

92 Plochá podložka 1/4" (šermý) 16x8,5x2,0 (8ks)

92 Plochá podložka 1/4" (šermý) 16x8,5x2,0 (8ks)

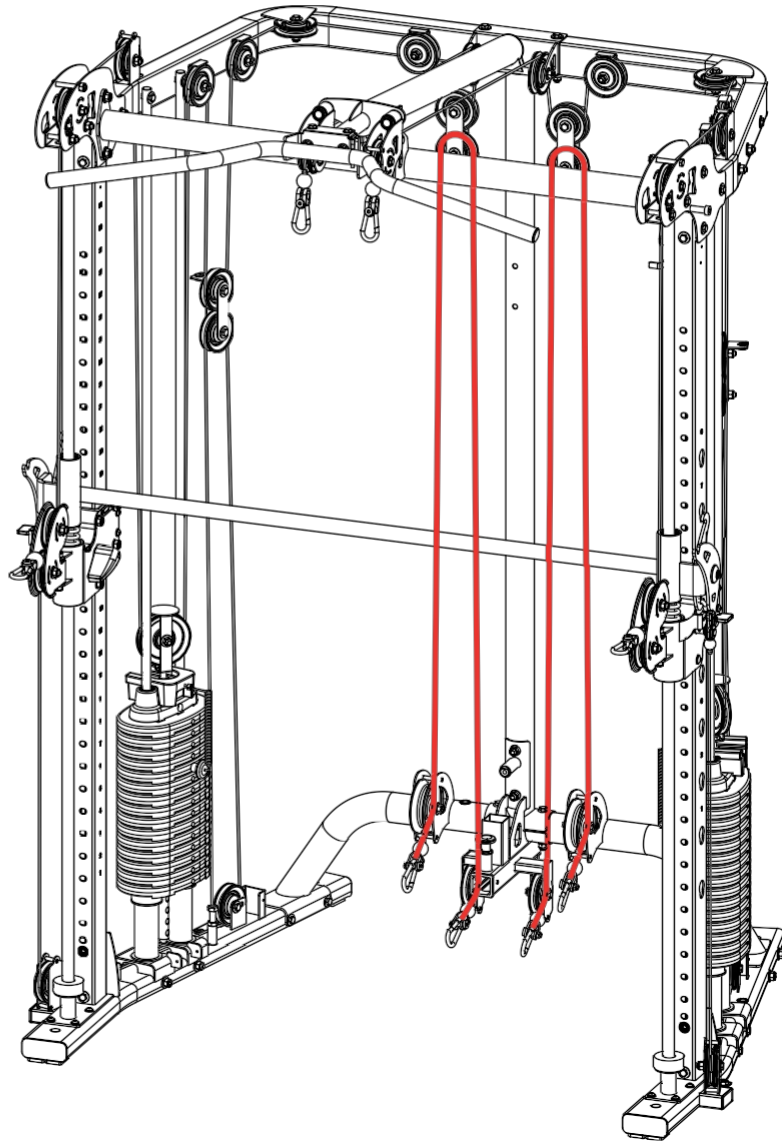
PG-754 2/2

D-10

(#86 - 223.0043)

Délka kabelu: 3380 mm

2X



FG60 Funkční tělocvična (2-1)

74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)

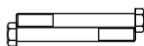
65 HCS 3/8"-16x 4" (8ks)

54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)

61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (8ks)

70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)

66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)



62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (4ks)

57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (10ks)

71 HCS 3/8"-16x 1" (8ks)



HCS 3/8"-16x 1" (8ks)



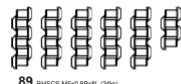
93 SHCS M5x 0.8" x 10L (4ks)

73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)

55 SHCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)

PG-754 21

FG60 Funkční posilovna (2-2)



89 BHSCS M5x0.8PUL (3ks)

56 BHSCS M8x1.25Px16L (8ks)



90 BHSCS Ø11/4"-200UNCx34L (8ks)

67 Ramenní šroub Ø3/8" x48.5L (2ks)



77 1/2"-13 x12 Nylock (dremy) (2ks)



78 3/8"-16 x7.2i Nylock (dremy) (2ks)

Zakřivené podštitky 3/8" (12ks)

85 E-šroub (2ks)



58 Plochá podštitka 3/8" (dremá) (8 ks)

60 3/8"-16x11i Nylock (dremy) (5ks)

(M5) plochá podštitka (dremy) 12x5.2x1.0 (8ks)

59 Plochá podštitka M8 (dremá) (8ks)

17x6.5x1.0

76 1/2" plochá podštitka (dremá) (4ks)

3/8" plochá podštitka (dremá) (4ks) 25x15x2.0

25x10.5x1.0



75 3/8" plochá podštitka (dremá) (4ks) 25x15x2.0

16x8.0x2.0 (8ks)

92 Plochá podštitka 1/4" (dremá)

16x8.0x2.0 (8ks)

69 Ø16xØ10.1x151 PGB-

Ø078 (4ks)

72 Vlnitá podštitka-10.5 (1ks)

84 Náprava Ø16x21L (2ks)

M8 M5 M3

PG-754 21

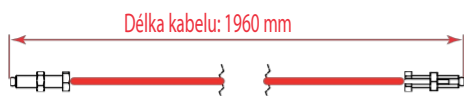


Platinum FG60 Functional Gym

D-11

(#87 - 223.0044)

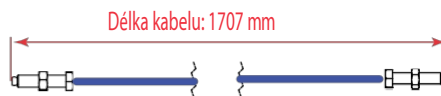
2X



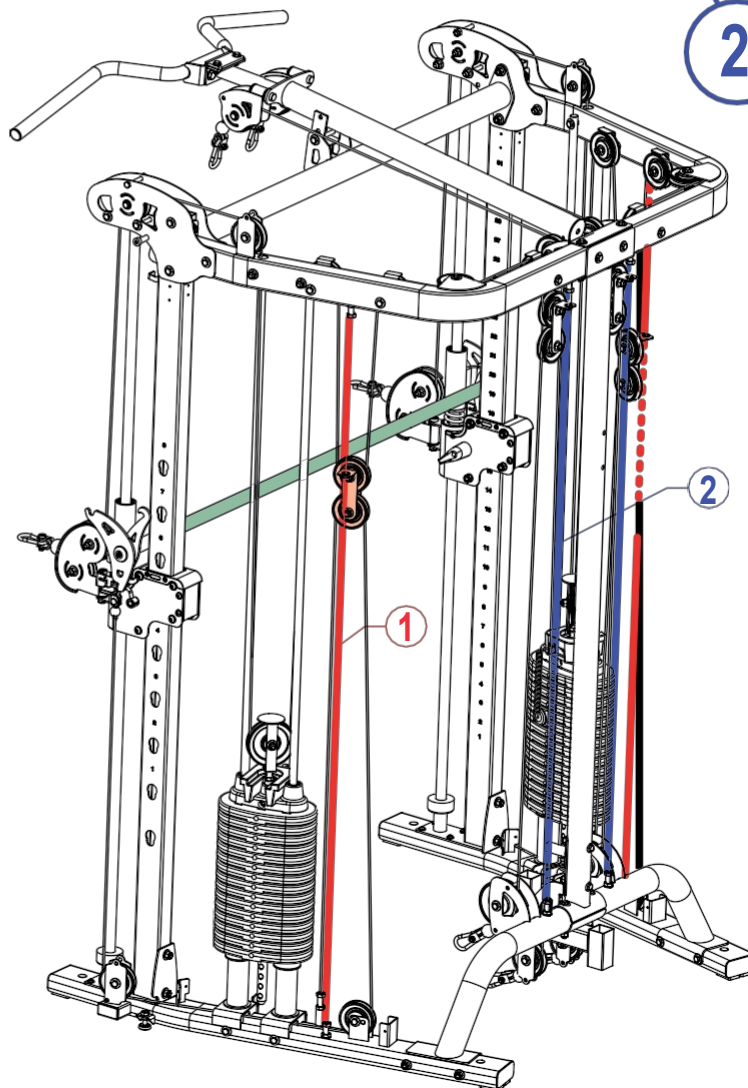
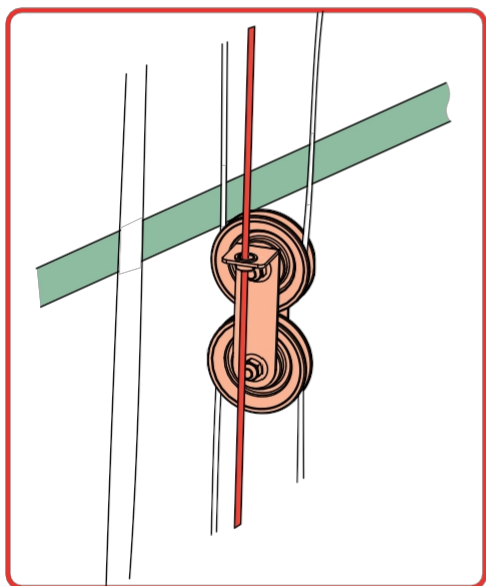
1

(#88 - 223.0045)

2X



2



FG60 Funkční posilovna (2-1)

74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)

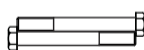
65 HCS 3/8"-16x 4" (2ks)

54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)

61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (8ks)

70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)

66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)



62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (4ks)

57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (10ks)



71 HCS 3/8"-16x 1" (9ks)



94 HCS 3/8"-16x 1" (3ks)

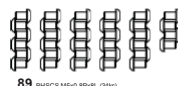
93 SHCS M5x 0,8P x 10, (4ks)

73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)

55 SHCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)

PG-754.21

FG60 Funkční posilovna (2-2)



89 SHCS M5x0,8Px16, (24ks)

56 SHCS M8x1,25Px16L, (8ks)



90 SHCS Ø1/4"-20CUNCK3xL, (8ks)

67 Ramenní šroub Ø3/8" x48,5L, (2ks)



77 1/2"-13 x12 Nylock (šermý) (2ks)



78 3/8"-16 x7,2t Nylock (šermý) (2ks)



58 Plochá podložka 3/8" (šermý) (8ks)

5x10x2,0

60 3/8"-16x11 Nylock (šermý) (13ks)

91 (M5) plochá podložka (šermý) 12x5,2x1,0 (38ks)

59 Plochá podložka M8 (šermý) (8ks)

17x8,5x1,0

76 Plochá podložka 1/2" (šermý) (4ks)

75 Plochá podložka 3/8" (šermý) (4ks)

20x10,5x1,0

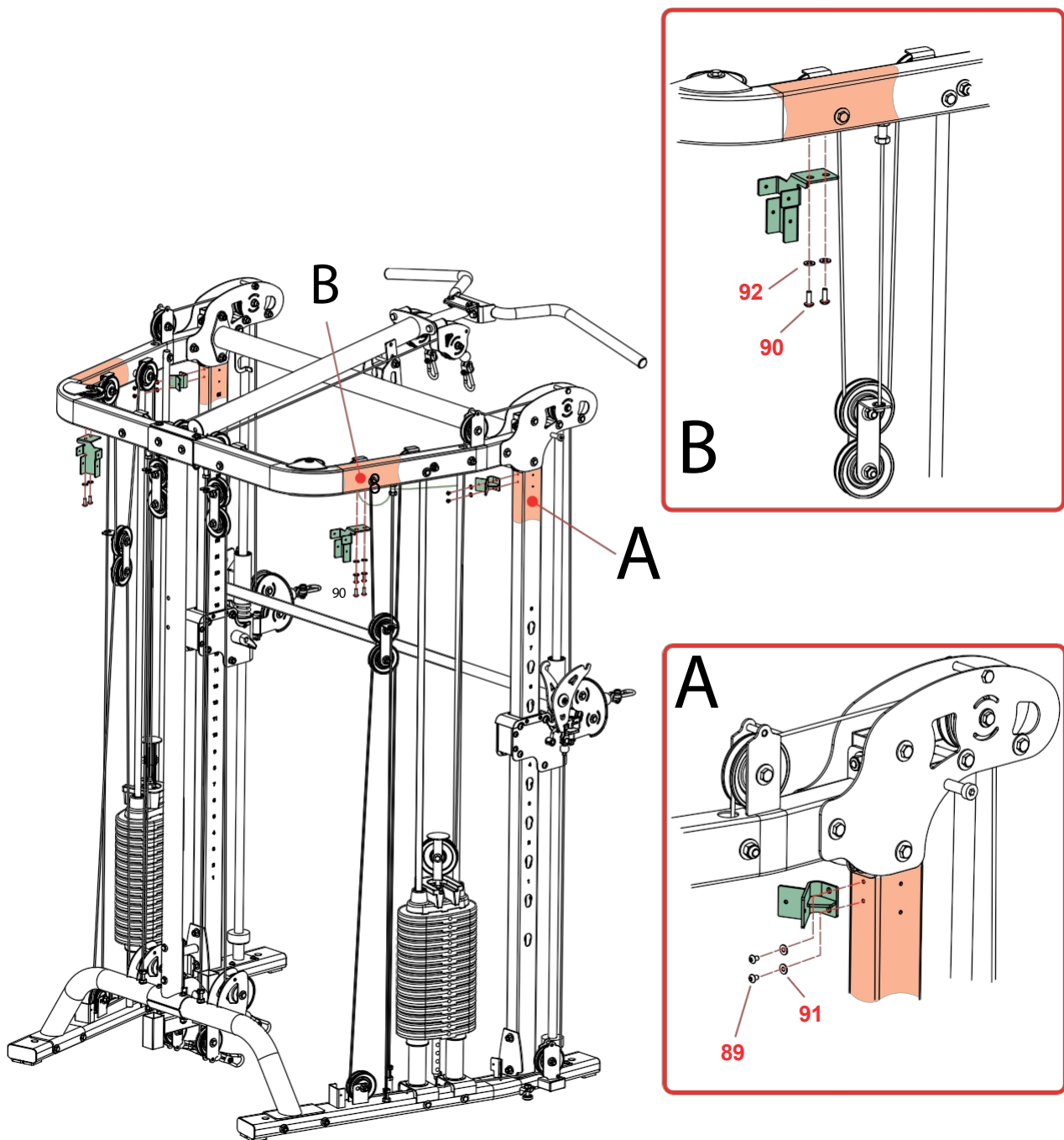
92 Plochá podložka 1/4" (šermý) 16x8,0x2,0 (8ks)

72 Vlnitá podložka-10,5 (1ks)

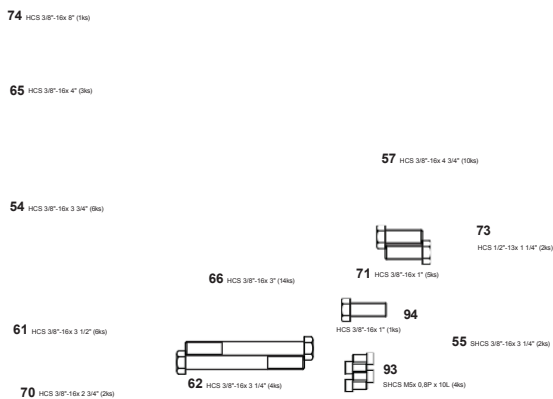
84 Náprava Ø16x21L, (2ks)

10x10x2

D-12

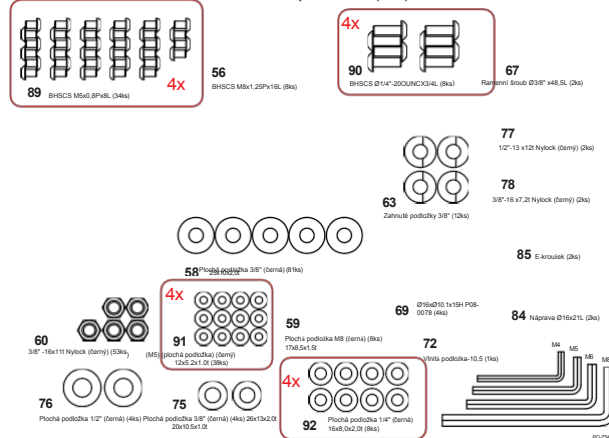


FG60 Funkční tělocvična (2-1)



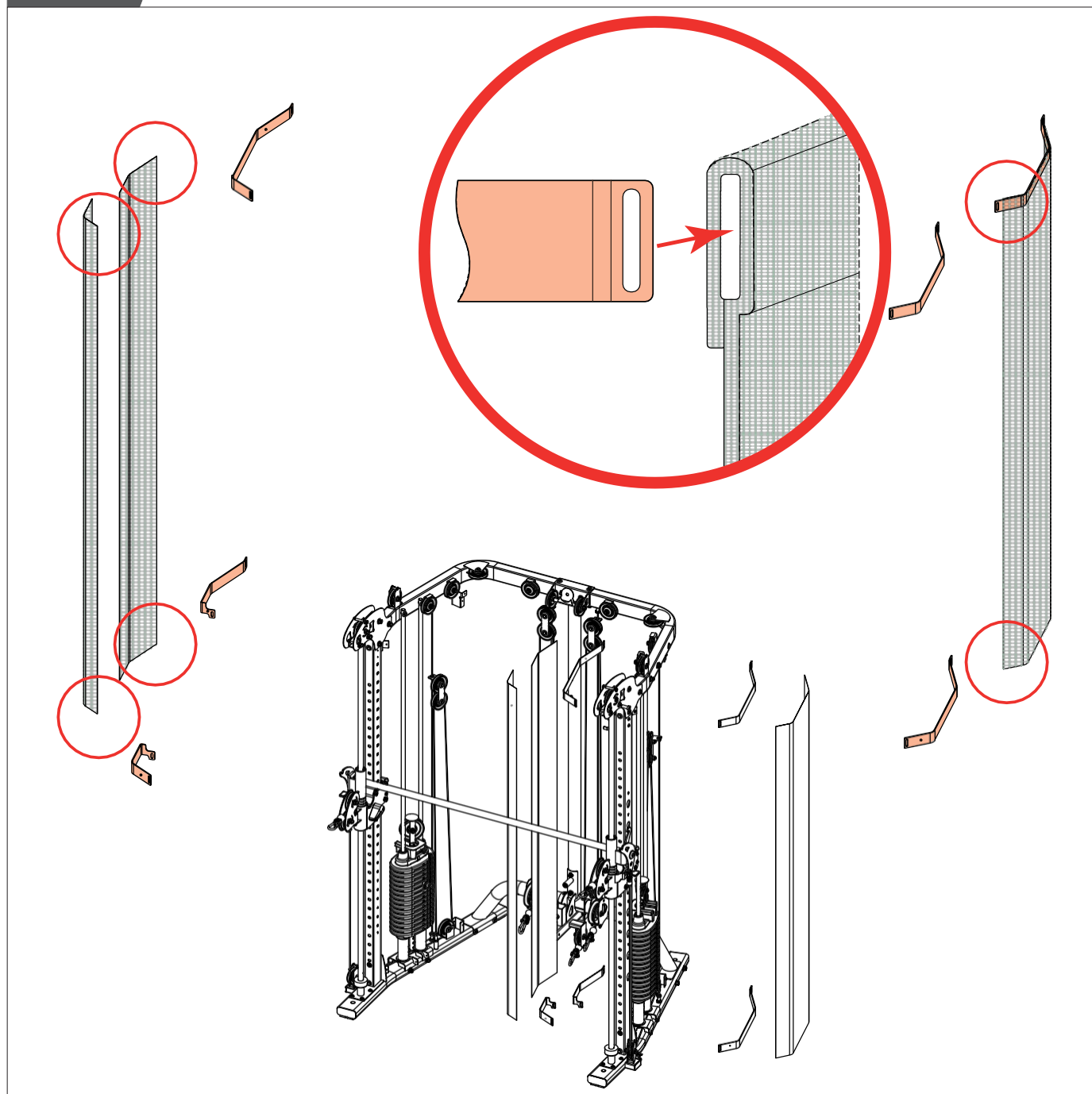
PG-754 21

FG60 Funkční posilovna (2-2)





D-13A



FG60 Funkční posilovna (2-1)

74 HCS 3/8"×16x 8" (1ks)

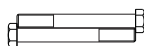
65 HCS 3/8"×16x 4" (2ks)

54 HCS 3/8"×16x 3 3/4" (8ks)

61 HCS 3/8"×16x 3 1/2" (8ks)

70 HCS 3/8"×16x 2 3/4" (2ks)

66 HCS 3/8"×16x 3" (14ks)



62 HCS 3/8"×16x 3 1/4" (4ks)

57 HCS 3/8"×16x 4 3/4" (10ks)



71 HCS 3/8"×16x 1" (9ks)



94 HCS 3/8"×16x 1" (1ks)

73 HCS 1/2"×13x 1 1/4" (2ks)



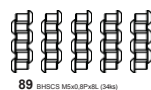
55 SHCS 3/8"×16x 3 1/4" (2ks)



93 SHCS M8x 0.8P x 10L (4ks)

PG-754 21

FG60 Funkční posilovna (2-2)



89 BHSCS M8x0.8Px16L (24ks)



90 BHSCS Ø1/4"×200UNCx3xL (8ks)



67 Ramenní brida Ø3/8"×48SL (2ks)



77 1/2"×12 Nylock (derrý) (2ks)



78 3/8"×16 x7.2t Nylock (derrý) (2ks)

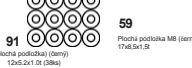


58 Plochá podtluka 3/8" (derrý) (81ks)

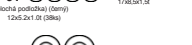
85 E-kroužek (2ks)



60 3/8"×16x11t Nylock (derrý) (12ks)



91 MS (plochá podtluka) (derrý) 12x5.2x1.0t (8ks)



59 Plochá podtluka M8 (derrý) (8ks)



69 Ø16x10.5x15t PGB-0078 (4ks)



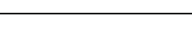
76 Plochá podtluka 1/2" (derrý) (4ks)



75 Plochá podtluka 3/8" (derrý) (4ks)

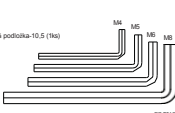


92 Plochá podtluka 1/4" (derrý) (8ks)



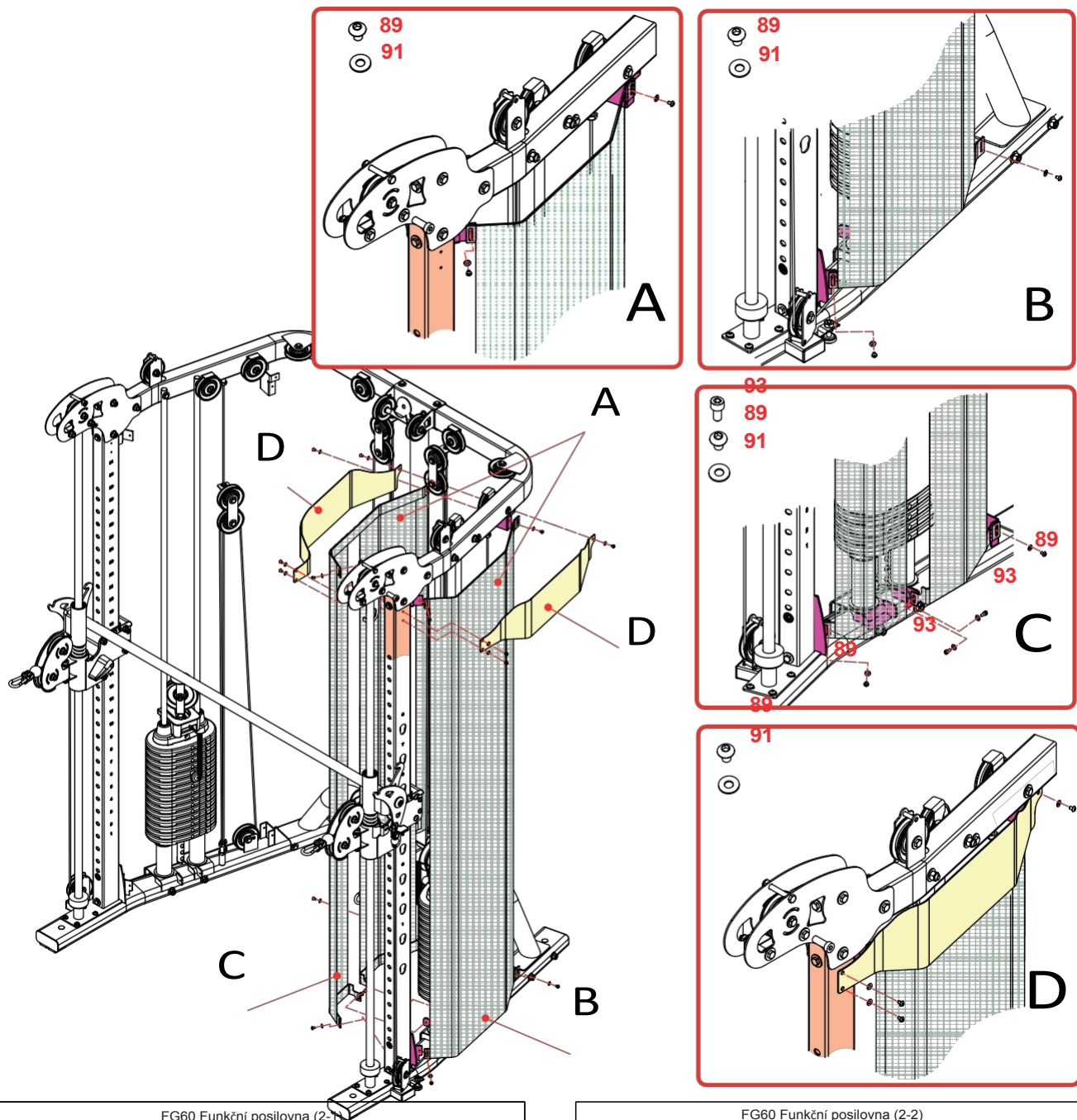
72 Vlnitá podtluka-10.5 (1ks)

84 Náprava Ø16x21L (2ks)



PG-754 22

D-13B



FG60 Funkční posilovna (2-1)

FG60 Funkční posilovna (2-2)

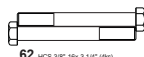
74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)

65 HCS 3/8"-16x 4" (2ks)

54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (2ks)

61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (2ks)

70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)



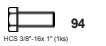
62 HCS 3/8"-16x 3" (1ks)

57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (10ks)



71 HCS 3/8"-16x 1" (1ks)

73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)



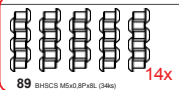
94 HCS 3/8"-16x 1" (1ks)

55 SHCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)



93 SHCS M5x 0.8P x 15L (4ks)

PG-754.21



89 SHCS M5x0.8Px16L (24ks)



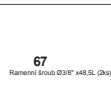
14x



56 SHCS M5x1.25Px16L (8ks)



90 SHCS Ø1/4"-200UNCx3/4L (8ks)



67 Ramenní brida Ø3/8" x48,5L (2ks)



77 1/2"-13 x12 Nylock (šermý) (2ks)



78 3/8"-16 x7,25 Nylock (šermý) (2ks)



63 Zakřivené podšify 3/8" (12ks)

85 E-kroužek (2ks)



58 Plochá podšifka 3/8" (šermý) (81ks)



59 Plochá podšifka M8 (šermý) (8ks)



69 Ø16xØ10,1x15H1P08-0078 (4ks)

84 Oxy Ø16xØ21L (2ks)



72 Vlnitá podšifka-10,5 (1ks)



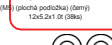
60 3/8"-16x111 Nylock (šermý) (53ks)



76 Plochá podšifka 1/2" (šermý) (2ks)



91 Plochá podšifka 3/8" (šermý) (12x5,2x1,0) (38ks)



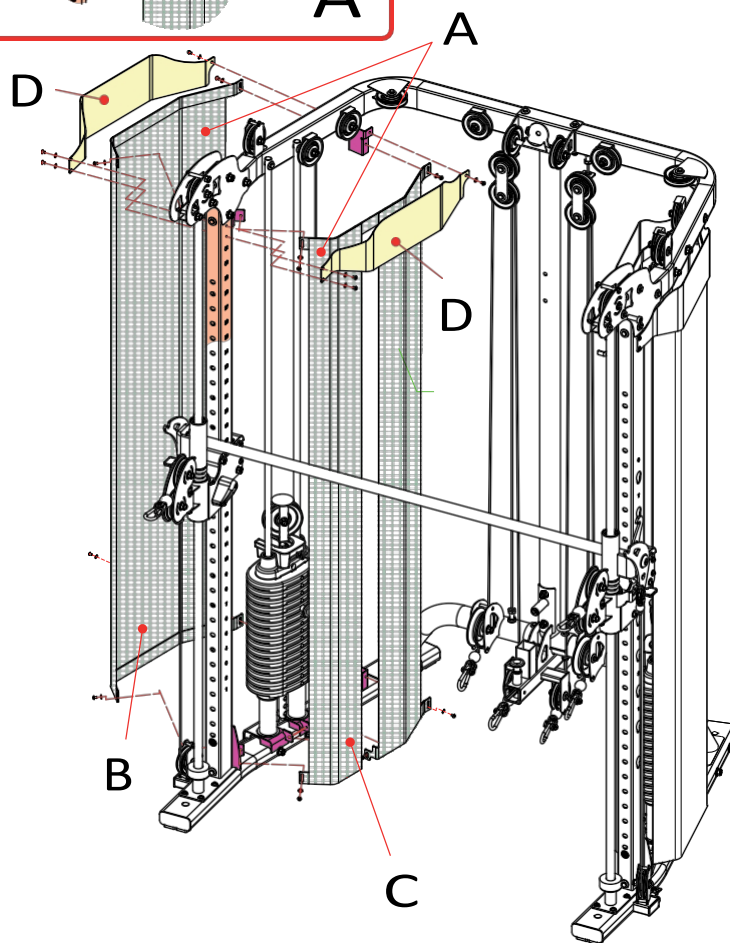
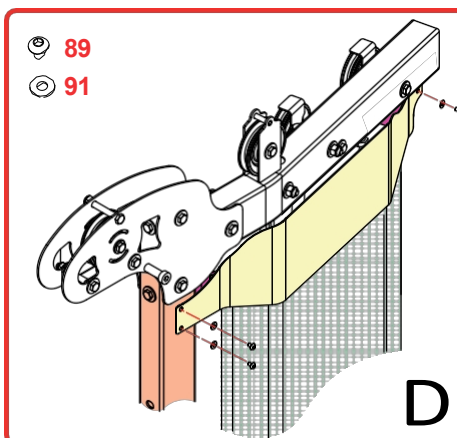
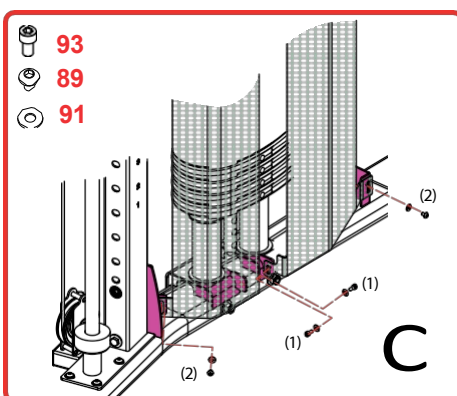
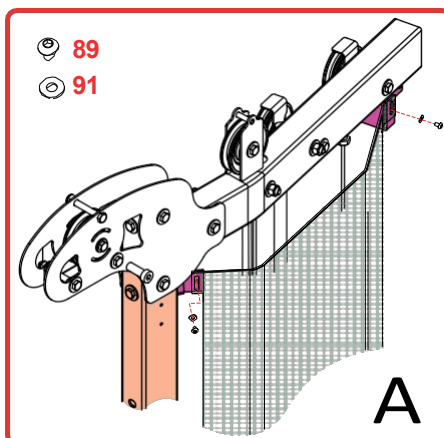
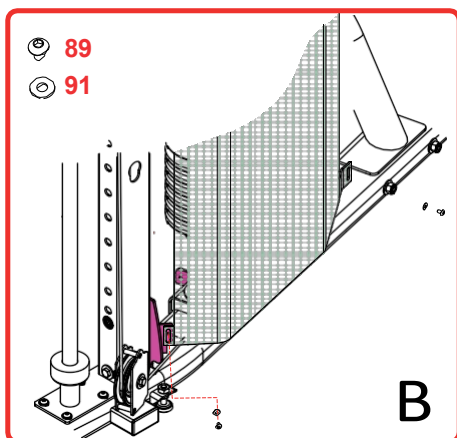
75 Plochá podšifka 3/8" (šermý) (4ks)



92 Plochá podšifka 1/4" (šermý) (16x8,0x2,0) (8ks)



D-14



FG60 Funkční posilovna (2-1)

- 74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)
- 65 HCS 3/8"-16x 4" (8ks)
- 57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (1ks)
- 54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)
- 73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)
- 66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)
- 71 HCS 3/8"-16x 1" (9ks)
- 94 HCS 3/8"-16x 1" (1ks)
- 61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (8ks)
- 55 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)
- 70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)
- 62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (8ks)
- 93 Srovnávací M5x 0,8" x 10L (8ks) **2x**

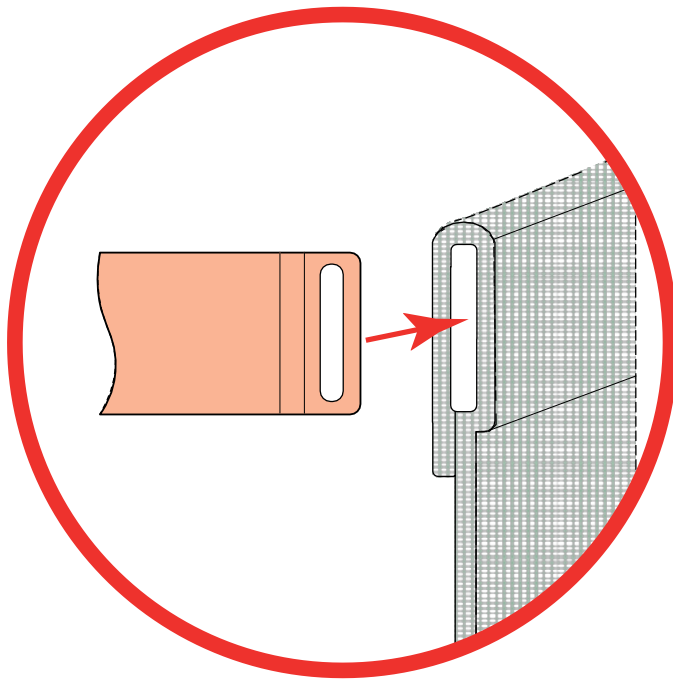
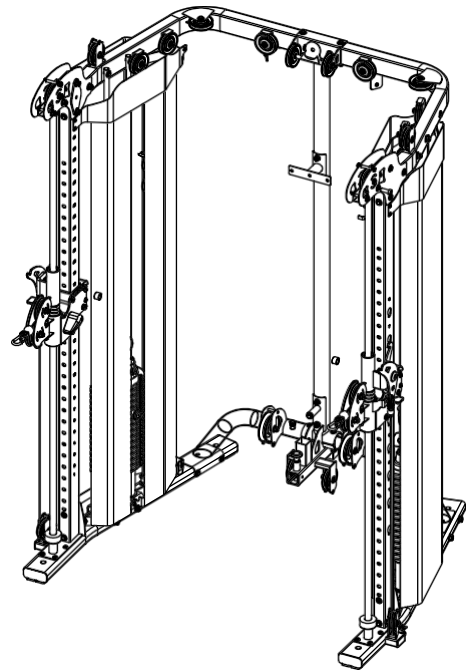
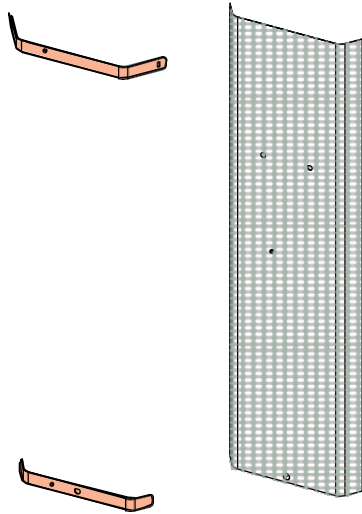
PG-754 21

FG60 Funkční posilovna (2-2)

- 89 BHSICS M5x0,8P4x8L (24ks) **14x**
- 56 BHSICS M5x1,25P4x16L (8ks)
- 90 BHSICS Ø1/4"-20UNCx3x6L (8ks)
- 67 Ramenní šroub Ø3/8" x48,5L (8ks)
- 77 1/2"-13 x12 Nylock (šermý) (2ks)
- 78 3/8"-16 x17,2 Nylock (šermý) (2ks)
- 63 Zakřivené podložky 3/8" (12ks)
- 85 Šroubovák (2ks)
- 59 Pochůz podložka 3/8" (šermý) (8ks)
- 69 Ø16x10,1x19H PGB-0078 (8ks)
- 72 Vrták podložka-10,5 (1ks)
- 84 Oxy Ø16x21L (2ks)
- 60 3/8"-16x11 Nylock (šermý) (2ks)
- 91 Pochůz podložka 3/8" (šermý) 12x5,2x1,5 (38ks) **16x**
- 59 Pochůz podložka M8 (šermý) (8ks) 17x6,5x1,5
- 76 Pochůz podložka 1/2" (šermý) (8ks)
- 75 Pochůz podložka 3/8" (šermý) 20x13x2,0 20x10,5x1,5
- 92 1/4" glavní podložka (šermý) 16x8,0x2,0 (8ks)

PG-754 22

D-15A



FG60 Funkční posilovna (2-1)

- 74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)
- 65 HCS 3/8"-16x 4" (2ks)
- 57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (1ks)
- 54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)
- 73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)
- 66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)
- 71 HCS 3/8"-16x 1" (8ks)
- 94 HCS 3/8"-16x 1" (8ks)
- 61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (8ks)
- 55 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)
- 93 HCS M5x0,8Px10, (4ks)
- 70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)
- 62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (8ks)

PG-754.2.1

FG60 Funkční posilovna (2-2)

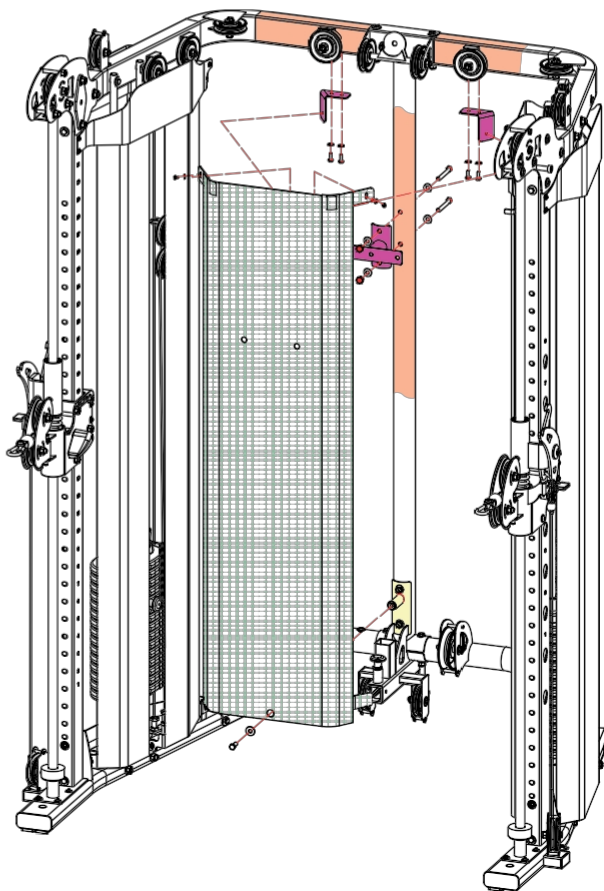
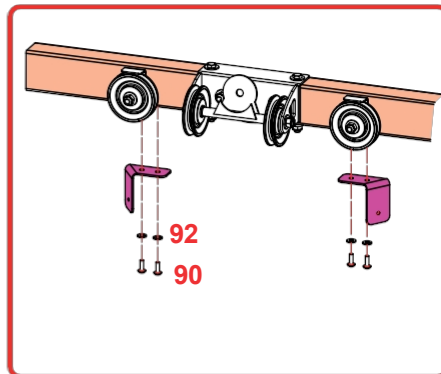
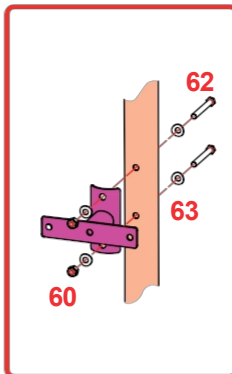
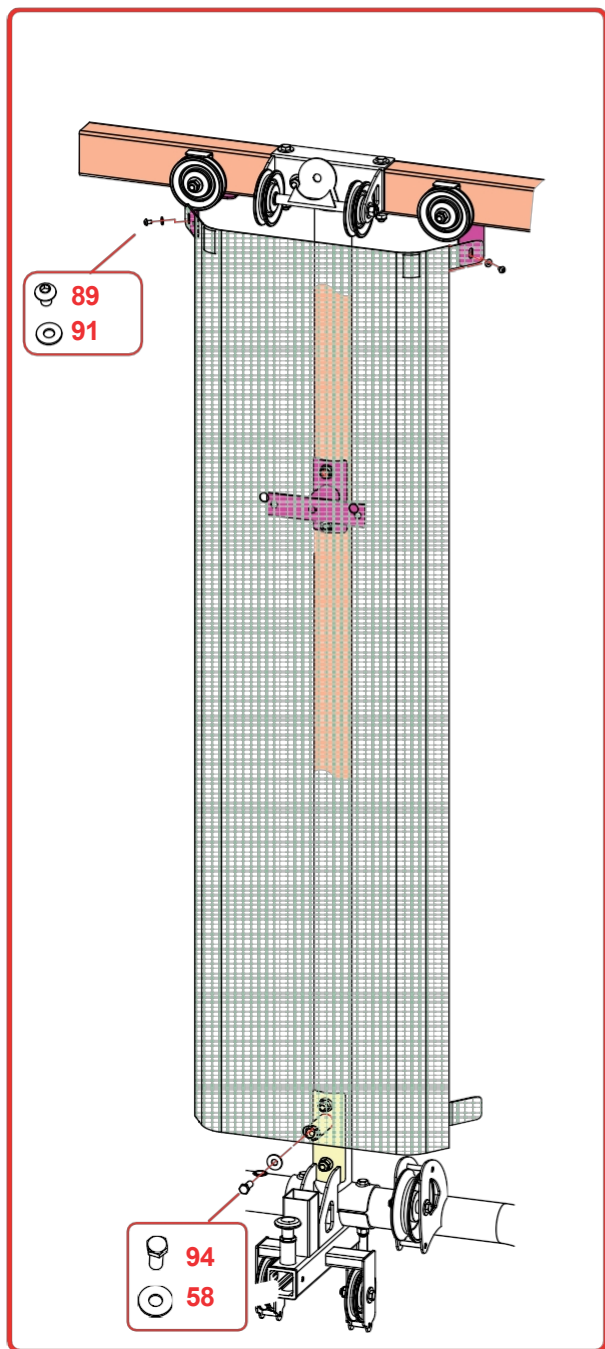
- 89 BHSCS M5x0,8Px6L (2ks)
- 56 BHSCS M8x1,25Px16L (8ks)
- 90 BHSCS D114"-200UNCx34L (8ks)
- 67 Rameno brzoš 83x8" x48,5L (2ks)
- 77 1/2"-13 x12 Nylock (denní) (2ks)
- 78 3/8"-16 x7,2L Nylock (denní) (2ks)
- 85 E-kuh (2ks)
- 84 Nápřava Ø16x21L (2ks)
- 63 3/8" zahnuté podčůvky (12ks)
- 58 Plochá podčůvka 3/8" (denní) (8ks)
- 60 3/8" x1x11 Nylock (denní) (5ks)
- 91 M5 (sporná podčůvka) (denní) 12x5,2x1,0L (8ks)
- 59 Plochá podčůvka M8 (denní) (8ks)
- 69 Ø16xØ12,5x150P25-2078 (4ks)
- 72 Vlnitá podčůvka-10,5 (1ks)
- 76 Plochá podčůvka 1/2" (denní) (4ks)
- 75 Plochá podčůvka 3/8" (denní) (4ks)
- 92 Plochá podčůvka 1/4" (denní) 16x8,0x2,0L (8ks)

PG-754.2



Platinum FG60 Functional Gym

D-15B



FG60 Funkční posilovna (2-1)

74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)

65 HCS 3/8"-16x 4" (2ks)

54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)

61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (8ks)

70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)

57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (10ks)

73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)

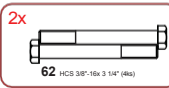
66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)

71 HCS 3/8"-16x 1" (8ks)

94 HCS 3/8"-16x 1" (1ks)

55 BHCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)

93 BHCS M5x 0.8P x 10L (4ks)



PG-754 21

FG60 Funkční posilovna (2-2)

89 BHSCS M5x0.8Px16L (24ks)

56 BHSCS M8x1.25Px16L (8ks)

90 BHSCS Ø1/4"-200UNCx3xL (8ks)

67 Rozměrová šroub Ø3/8" x48.5L (2ks)

77 1/2"-13 x12 Nylock (dempí) (2ks)

78 3/8"-16 x7.2t Nylock (dempí) (2ks)

85 E-kroužek (2ks)

58 Plochá podložka 3/8" (dempí) (8 ks) 12x5.2x1.0 (1ks)

60 3/8"-16x11 Nylock (dempí) (13ks)

91 Plochá podložka 3/8" (dempí) 12x5.2x1.0 (3ks)

76 Plochá podložka 1/2" (dempí) (4ks) 20x15.5x1.0

75 Plochá podložka 3/8" (dempí) (4ks) 20x15.5x1.0

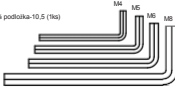
59 Plochá podložka M8 (dempí) (8ks) 17x6.5x1.0

92 1/4" plochá podložka (dempí) 16x8.0x2.0 (8ks)

69 Ø16xØ10.5x15P50-0078 (4ks)

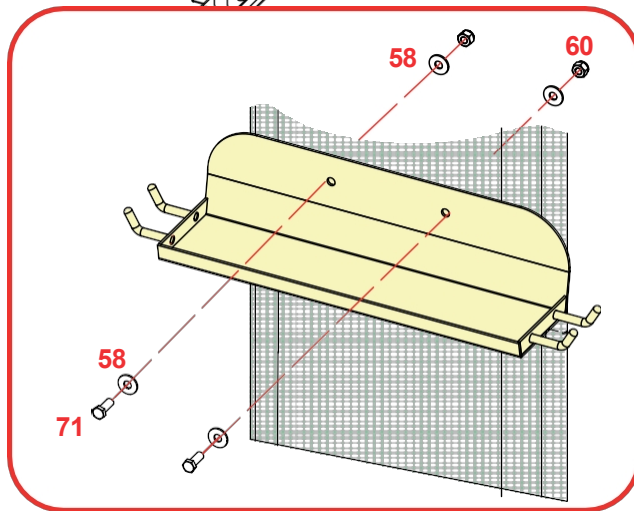
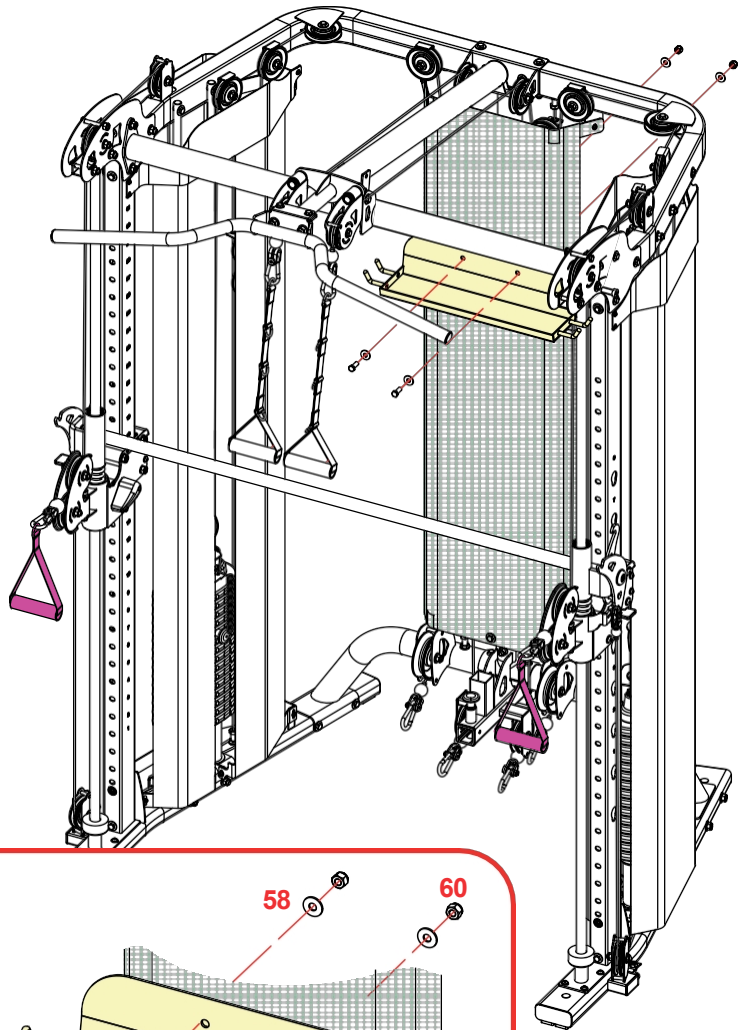
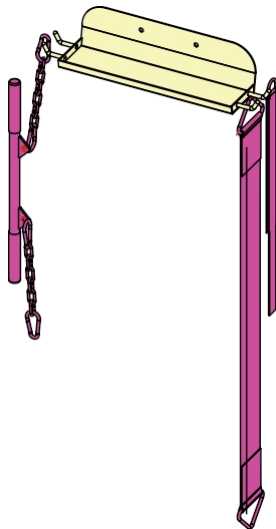
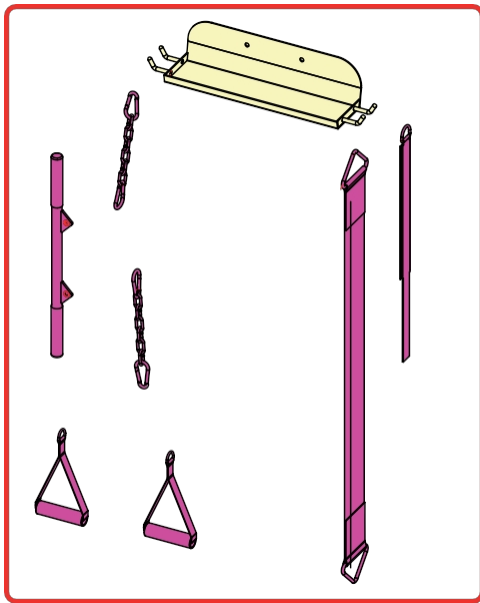
72 Vložka podložka-10.5 (1ks)

84 Náprava Ø16xØ21L (2ks)



PG-754 22

D-16



FG60 Funkční posilovna (2-1)

- 74 HCS 3/8"-16x 8" (1ks)
- 65 HCS 3/8"-16x 4" (8ks)
- 57 HCS 3/8"-16x 4 3/4" (10ks)
- 54 HCS 3/8"-16x 3 3/4" (8ks)
- 73 HCS 1/2"-13x 1 1/4" (2ks)
- 66 HCS 3/8"-16x 3" (14ks)
- 71 HCS 3/8"-16x 1" (8ks)
- 94 HCS 3/8"-16x 1" (8ks)
- 61 HCS 3/8"-16x 3 1/2" (8ks)
- 55 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (2ks)
- 70 HCS 3/8"-16x 2 3/4" (2ks)
- 62 HCS 3/8"-16x 3 1/4" (4ks)
- 93 Srovnávací M5x 0,8P x 10L (4ks)

PG-754 21

FG60 Funkční posilovna (2-2)

- 89 BHSCS M5x0,8Px16L (3ks)
- 56 BHSCS M8x1,25Px16L (8ks)
- 90 BHSCS Ø11x4"-200UNC3x4L (8ks)
- 67 Ramenní šroub Ø3/8" x48,5L (2ks)
- 77 1/2"-13 x12 Nylock (dempí) (2ks)
- 78 3/8"-16 x7,2 Nylock (dempí) (2ks)
- 63 Zakřivená podložka 3/8" (12ks)
- 85 E-sroubek (2ks)
- 84 Ohyb Ø16x21L (2ks)
- 60 3/8"-16x11 Nylock (dempí) (5ks)
- 91 (M5) plochá podložka (dempí) 12x5,2x1,0 (8ks)
- 59 Plochá podložka M8 (dempí) (8ks)
- 69 Ø16xØ10,1x15H PGB-0078 (4ks)
- 72 Vrták 16x10-10,5 (1ks)
- 76 Plochá podložka 1/2" (dempí) (4ks)
- 75 Plochá podložka 3/8" (dempí) (4ks)
- 92 Plochá podložka 1/4" (dempí) 16x8,0x2,0 (8ks)

PG-754 22

Obsah

Vítejte	26
Důležité bezpečnostní upozornění	26
Další bezpečnostní pokyny	26
Důležité informace o montáži	27
Než začnete	27
Popis obrázku A.....	27
Popis obrázku B.....	27
Volná plocha (obr. C).....	27
Popisný obrázek D.....	27
Další informace k montáži.....	27
Přídavný čep držáku desek s volným závažím (obr. D-3)	27
Přídavné zátěžové desky (obr. D-07)	27
Nosné lano plovoucí kladky (Obr. D-11).....	27
Instalace lana	27
Správné napnutí kabelu	28
Další informace.....	28
Poznámky k provozu	28
Výběr zátěžové desky	28
Pokyny pro cvičení	28
Budování svalů a přibírání na váze	28
Svalová síla a vytrvalost.....	28
Intenzita tréninku	28
Začátek posilovacího programu.....	28
Čištění a údržba	29
Závady a poruchy	29
Záruka	29
Omezená záruka.....	29
Odmítnutí odpovědnosti	29

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.
Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a multitanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení, přečtěte si prosím všechny pokyny v tomto návodu dříve, než začnete toto zařízení používat. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Důležité bezpečnostní pokyny

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

- Udržujte děti a domácí zvířata v neustálé vzdálenosti od zařízení. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru ve stejné místnosti se zařízením.
- Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení. OKAMŽITĚ SE PORAĎTE S LÉKAŘEM.
Zařízení umístěte na čistý, rovný povrch. Zařízení NEPOUŽÍVEJTE v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
- Udržujte ruce mimo dosah všech pohyblivých částí.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. NENOSTE župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Při používání zařízení je rovněž nutná běžecká nebo aerobní obuv.
Zařízení používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE přídavná zařízení, která nejsou doporučena výrobcem.
- Neumísťujte kolem zařízení žádné ostré předměty.
- Zařízení by neměly používat osoby se zdravotním postižením.
- Před použitím zařízení ke cvičení vždy proveďte protahovací cviky, abyste se řádně zahřáli.
- Nikdy nepoužívejte zařízení, pokud zařízení nefunguje správně.
- Během cvičení se doporučuje mít k dispozici pozorovatele.
- Toto zařízení je navrženo a určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Další bezpečnostní pokyny

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud mezitím změňte závaží, musíte horní závaží přidržet, abyste zabránili pádu úchopu.

Upozornění: V případě, že se jedná o závaží, které se používá k posilování, je nutné, abyste se s ním vypořádali:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.

Před použitím jakéhokoli posilovacího zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost Tunturi New fitness bv. nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku vzniklé při používání tohoto výrobku nebo v důsledku jeho používání.

Uložte si tento návod!

Důležité informace o montáži

Než začnete

K montáži výrobku doporučujeme použít dva nastavitelné klíče. Pokud máte metrické klíče správné velikosti, je to také v pořádku.

!! POZNÁMKA

- Vhodné (nastavitelné) klíče "NEJSOU" dodávány s výrobkem, ani nejsou součástí montážní sady.
- Důrazně doporučujeme, aby toto zařízení montovaly dvě nebo více osob, aby se předešlo možnému zranění.

Popis vyobrazení A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci při montáži, ale postupujte při montáži vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno na ilustracích.

Popisná ilustrace B

Ilustrace zobrazuje sadu hardwaru, která je dodávána s vaším výrobkem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, šrouby, matice atd. a potřebné nástroje pro správnou montáž vašeho trenažéru.

Volná plocha (obr. C)

Předpokladem použití je dostatečný prostor.

Volná plocha by neměla být menší než 0,6 m větší než *tréninkový prostor ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje. Volná plocha musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, může být hodnota volné plochy společná.

*Cvičební plocha je maximální délka/šířka/výška trenažéru, včetně pohyblivých částí, měřená na jeho maximální délku/šířku/výšku během používání.

Popis obrázku D

Ilustrace vám ve správném následujícím pořadí ukazují, jak nejlépe sestavit trenažér.

!! POZNÁMKA

- Číslo dílů uvedená v montážních krocích začínají výkresem náhradních dílů, který najdete v uživatelské příručce v plné verzi online.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemísťujte nejméně ve dvou.

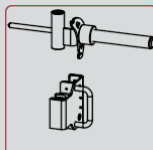
⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný a rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 60 cm volného prostoru.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

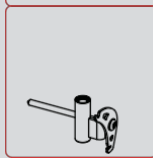
Další informace o montáži

Přídavný čep držáku desek s volným závažím (obr. D-3)

DŮLEŽITÉ



Zátěžovou tyč lze aktualizovat výměnou standardních rámců lineárního jezce za lineární jezdec s přídavným čepem držáku zátěžové desky. Tato sada se dodává také s držáky pro ochranu proti pádu, které lze umístit na přední sloupky v libovolné výšce.

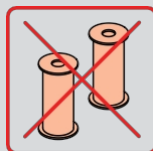


Pokud montujete stanici pouze se standardními lineárními jezdci, pak ignorujte krok montáže 3B a pokračujte v montáži od kroku montáže 3A.

Pokud sestavujete stanici s rozšiřující sadou s volným závažím, vyměňte standardní lineární jezdce za nové. Všechny ostatní manipulace jsou naprosto stejné.

Přídavné zátěžové desky (Obr. D-07)

DŮLEŽITÉ



Zásobník závaží lze rozšířit o 5 přídavných zátěžových desek. Ty nejsou součástí standardní výbavy přístroje a měly by být zakoupeny jako příslušenství.

Pokud montujete stanici pouze se standardním zásobníkem závaží, ignorujte prosím montážní krok 7B a pokračujte v montáži od montážního kroku 7A.



Pokud sestavujete stanici s 5 přídavnými zátěžovými deskami, ignorujte prosím montážní krok 7A a pokračujte v sestavování od montážního kroku 7B.

Před upevněním kabelu na hřídel voliče by měly být všechny kabely nejprve vedeny po celé stanici.

Pojistná matice musí být také zcela otočena nahoru.

- Konec kabelu se závitem nasadíte na hřídel voliče tak, že jím otočíte co nejvíce ve směru hodinových ručiček.
- Upevnění zajistíte pevným otočením pojistné matice ve směru hodinových ručiček.

⚠ VAROVÁNÍ

- Všechna lana se závitovými nastavitelnými konci musí mít alespoň 1/2" během závitem zasunutého do jeho protilehlé části. Je velmi důležité, aby byla pojistná matice dotažena k protikus, aby se zajistilo, že závitový nastavitelný konec kabelu nevytáhne ze svého protikus.

Podpěrné lanko plovoucí kladky (Obr. D-11)

Podpěrná lana plovoucí kladky by měla být namontována s pevným napětím, aby se dosáhlo co nejlepší podpory plovoucí kladky.

Instalace kabelu

Před instalací kabelů je

⚠ důležité:

- Pro úplné rozpletení kabelů.
- Aby nedocházelo ke kroucení kabelů při přechodu přes kladková kola.

VAROVÁNÍ

- Zkroucení kabelu při instalaci může mít za následek oddělení vnějšího ochranného plastového povlaku od vnitřního ocelového kabelu.
- Zkroucený kabel v instalaci může mít za následek zamotání kabelů nebo malou funkčnost návratu zátěžových desek.

Správné napnutí kabelu

Správné napnutí kabelu je takové, při kterém se zátěžová deska plynule vrací a udržuje volné napětí kabelu, když je zátěžová deska v klidové poloze. Při zahájení tréninku s použitím zásobníku závaží jako zátěže by neměl téměř nastat moment bez napětí.

!! POZNÁMKA

- Pokud čep voliče závaží nemůže plynule zafixovat požadovanou zátěž, protože hřídel voliče je při vysunutém čepu voliče mírně zvednutá, je třeba napětí kabelu povolit.

!! POZNÁMKA

- V důsledku běžného opotřebení kabelu se může č a s e m mírně roztáhnout. Také nárazníky zátěžové desky mohou být mírně stlačené. Proto může být po určité době používání nutné kabel znovu seřadit. To silně závisí na způsobu používání a celkové délce kabelu.

DŮLEŽITÉ

Protože se váš trenažér během prvních hodin používání nastaví/mohne nastavit, doporučujeme vám provést rychlou kontrolu hardwaru, který jste namontovali během montáže.

Doporučujeme po několika prvních cvičeních (přibližně 10 hodin) všechny šrouby a matice ještě jednou utáhnout.

Jen proto, abyste se ujistili, že jsou šrouby a matice stále dobře utaženy pro co nejlepší výkon vašeho trenažéru.

!! POZNÁMKA

- Doporučujeme pravidelně kontrolovat hardware, alespoň jednou za 3 měsíce.

Další informace Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

My ve společnosti Tunturi doufáme, že si svůj fitness trenažér užijete mnoho let příjemného používání. Přijde však čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném středisku.

Poznámky k provozu

Výběr zátěžové desky

- Pomocí kolíku pro výběr zátěže zvolte počet zátěžových desek pro cvičení.
- Nezasouvejte čep voliče závaží, pokud je zásobník závaží nebo horní deska ve zvýšené poloze.
- Ujistěte se, že je kolík voliče závaží zcela zasunut.
- Viz strana Tabulka odporu závaží.
- Nikdy nepoužívejte činky ani jiné prostředky ke zvýšení odporu závaží. Používejte pouze zátěžové desky dodané výrobcem.

- Z bezpečnostních důvodů v době, kdy se zařízení nepoužívá. Zasuňte zajišťovací kolík do otvoru na vodicí tyči, abyste zabránili pohybu zátěžových desek.

Pokyny pro cvičení

Budování svalů a přibírání na váze

Na rozdíl od aerobního cvičení, které klade důraz na vytrvalostní trénink, se anaerobní cvičení zaměřuje na silový trénink. Při budování velikosti a síly svalů může docházet k postupnému nárůstu hmotnosti. Při rozvoji svalové hmoty se vaše tělo přizpůsobuje zátěži, která je na něj kladena. Svůj jídelníček můžete upravit tak, aby obsahoval potraviny, jako je maso, ryby a zelenina. Tyto potraviny pomáhají svalům zotavit se a doplnit důležité živiny po náročném tréninku.

Svalová síla a vytrvalost

Abyste dosáhli co největšího prospěchu z cvičení, je důležité vytvořit cvičební program, který vám umožní rovnoměrně procvičovat všechny hlavní svalové skupiny.

Chcete-li zvýšit svalovou sílu; řiďte se touto zásadou:

Zvyšování odporu a udržování počtu opakování cviku vede ke zvýšení svalové síly.

Chcete-li zpevnit své tělo, řiďte se touto zásadou: Snížení odporu a zvýšení počtu opakování cviku vede ke zvýšení tonusu těla.

Jakmile se budete cítit s cvikem pohodlně, můžete změnit odpor, počet opakování nebo rychlost, jakou cvik provádíte. Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že cvičíte s váhou 10 kg. a cvik provádíte 10krát za 3 minuty. Když se to stane příliš snadné, můžete se rozhodnout přejít na zvedání 12 kg. pro stejný počet opakování za stejný čas. Zvedání většího počtu závaží méněkrát než č a s t ě j i rozvíjí svalovou sílu. Pro získání svalové síly i vytrvalosti se doporučuje provádět každý cvik 15 až 20 opakování v jedné sérii.

Intenzita tréninku

Jak intenzivně začnete trénovat, závisí na vaší celkové úrovni kondice.

Bolestivost, kterou jste pocítili, lze zmírnit snížením zátěže, kterou na svaly kladete, a prováděním menšího počtu sérií.

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

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

Zahájení posilovacího programu

Zahřátí

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

Trénink

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



Uklidnění

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

Pro zajištění celkového tréninkového programu se doporučuje kromě silového tréninku provádět také 2 až 3 dny aerobní cvičení.

Pitná voda

Aby tělo správně fungovalo, musí být řádně hydratováno. Pokud cvičíte, měli byste zvýšit příjem tekutin. Důvodem je to, že voda, kterou přijmete, odejde z vašeho organismu prostřednictvím mechanismu pocení, který během cvičení ochlazuje vaše tělo. Vodu, kterou cvičením ztratíte, je třeba nahradit, aby se svaly mohly řádně zotavit.

Odpočinkový den

I když se vám do toho možná nechce, udělat si alespoň jednou týdně den odpočinku je důležité, protože to dává tělu šanci, aby se samo uzdravilo. Neustálé procvičování svalů povede k přetřénování, které vám z dlouhodobého hlediska neprospěje.

Čištění a údržba

- Pohyblivé části pravidelně mažte přípravkem WD-40 nebo lehkým olejem.
- Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
- Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným nebo středně silným čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Zařízení pravidelně kontrolujte, zda nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Poškozené součásti ihned vyměňte a/nebo zařízení až do opravy nepoužívejte.
- Neprovádění pravidelné kontroly může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

Závady a poruchy

- I přes průběžnou kontrolu kvality se v zařízení mohou vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů postačí vadný díl vyměnit.
- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně kontaktujte prodejce.
 - Prodejci sdělte číslo modelu a výrobní 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 kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy týkajícími se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje.

Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě 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 poskytuje záruku na tento výrobek, že při běžném používání a servisních podmínkách nebude mít vady zpracování a materiálu, a to po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní díly 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 volby společnosti Tunturi New Fitness.

Všecká vrácení musí být předem schválena společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádný výrobek nebo poškození výrobku způsobené nebo přičitatelné poškození při přepravě, zneužití, nesprávné použití, nesprávné nebo neobvyklé použití, vlastní opravy kupujícího nebo na výrobky používané pro komerční účely nebo pronájem. Společnost Tunturi New Fitness neschvaluje žádnou jinou záruku nad rámec výše uvedených záruk.

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

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

Vaše zákonná práva tím nejsou dotčena.

Zřeknutí se odpovědnosti

© 2024 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a návod k použití se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.



Obsah

Vitajte.....	30
Dôležité bezpečnostné upozornenia.....	30
Ďalšie bezpečnostné pokyny.....	30
Dôležité informácie o montáži.....	31
Predtým, ako začnete	31
Popis obrázku A.....	31
Popis obrázku B.....	31
Voľná plocha (obrázok C).....	31
Popisný obrázok D.....	31
Ďalšie informácie o inštalácii	31
Upevňovací kolík držiaka dosky s voľným závažím (obrázok D-3).....	31
Prídavné dosky so závažím (obr. D-07).....	31
Plávajúce nosné lano kladky (obr. D-11).....	31
Inštalácia lana.....	31
Správne napnutie kábla.....	32
Ďalšie informácie	32
Poznámky k prevádzke	32
Výber záťažovej dosky.....	32
Pokyny na cvičenie.....	32
Budovanie svalov a príberanie na váhu.....	32
Svalová sila a vytrvalosť	32
Intenzita tréningu.....	32
Začiatok silového tréningového programu	32
Čistenie a údržba	33
Poruchy a nesprávne fungovanie	33
Záruka	33
Obmedzená záruka	33
Zrieknutie sa zodpovednosti	33

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení vrátane crossových trénažérov, bežeckých pásov, bicyklov, veslovacích trénažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných staníc. 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

Tento návod je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia, pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Nasledujúce bezpečnostné opatrenia by sa mali vždy dodržiavať:

Dôležité bezpečnostné pokyny

Toto tréningové zariadenie je vyrobené s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Napriek tomu platia určité bezpečnostné opatrenia vždy, keď pracujete s cvičebným zariadením. Pred montážou alebo obsluhou zariadenia si určite prečítajte celý návod na o b s l u h u . Venujte osobitnú pozornosť nasledujúcim bezpečnostným opatreniam:

- Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. NECHÁVAJTE deti bez dozoru v tej istej miestnosti so zariadením.
- Zariadenie by mala používať vždy len jedna osoba.
- Ak používateľ pocíti závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné nezvyčajné príznaky, okamžite prerušte cvičenie. OKAMŽITE SA PORAĎTE S LEKÁROM. Zariadenie umiestnite na čistý, rovný povrch. Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody alebo v exteriéri.
- Udržujte ruky mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. NENOSTE si plášte ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia sa vyžaduje aj bežecká alebo aeróbna obuv. Zariadenie používajte len na určený účel, ako je popísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE prídavné zariadenia, ktoré neodporúča výrobca.
- V okolí zariadenia neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- Zariadenie by nemali používať osoby so zdravotným postihnutím.
- Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne z a h r i a t i e .
- Zariadenie nikdy nepoužívajte, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia sa odporúča mať k dispozícii pozorovateľa.
- Toto zariadenie je navrhnuté a určené len na domáce a spotrebiteľské použitie. použitie, nie na komerčné použitie.

Ďalšie bezpečnostné pokyny

- Počas cvičenia držte ruky mimo vodiacich tyčí závažia.
- Nikdy neupravujte závažia počas cvičenia.
- Vyhňte sa strúhaniu šnúry pozdĺž ostrých častí.
- Pri výbere závažia vždy zatlačte kolík až na doraz.
- Deti by mali toto zariadenie používať len pod priamym dohľadom znejšej osoby. V žiadnom prípade nenechávajte deti v blízkosti stroja bez dozoru.
- Pred vykonaním akéhokoľvek cvičenia sa uistite, že telo je v správnej p o l o h e , aby ste predišli zraneniu.

VAROVANIE

- Ak medzitým zmeníte závažie, musíte držať horné závažie, aby ste zabránili vypadnutiu úchopu.

Upozornenie: Ak ide o závažie, ktoré sa používa na silový tréning, je nevyhnutné, aby ste sa s ním zaoberali:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.

Pred použitím akéhokoľvek cvičebného zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Tunturi New fitness bv. nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku, ktoré vznikli v dôsledku používania tohto výrobku alebo sú jeho d ô s l e d k o m .

Uložte si tento návod!

Dôležité informácie o montáži

Predtým, ako začnete

Na montáž výrobku odporúčame použiť dva nastaviteľné kľúče. Ak máte metrické kľúče správnej veľkosti, je to tiež v poriadku.

!! POZNÁMKA

- Vhodné (nastaviteľné) kľúče "NIE" sú dodávané s výrobkom, ani nie sú súčasťou montážnej súpravy.
- Dôrazne odporúčame, aby toto zariadenie montovali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

Popis obrázku A

Ilustrácia zobrazuje, ako bude trenažér vyzeráť po dokončení montáže. Môžete ho použiť ako referenciu pri montáži, ale vždy dodržiavajte správne poradie montáže, ako je uvedené na ilustráciách.

Popisná ilustrácia B

Na obrázku je zobrazená sada hardvéru, ktorá sa dodáva s vaším produktom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a potrebné nástroje na správne zostavenie vášho trenažéra.

Voľný priestor (obrázok C)

Predpokladom používania je dostatočný priestor.

Voľná plocha by nemala byť menšia ako 0,6 m väčšia ako *tréningová plocha v smere, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadenie. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, hodnota voľného priestoru môže byť spoločná.

*Cvičebná plocha je maximálna dĺžka/šírka/výška trenažéra vrátane pohyblivého častí, meraná na jeho maximálnu dĺžku/šírku/výšku počas používania.

Popis obrázku D

Obrázky vám v správnom poradí ukážu, ako najlepšie zostaviť trenažér.

!! POZNÁMKA

- Číslo dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradného dielov, ktoré nájdete v úplnej verzii používateľskej príručky online.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie zostavujte v uvedenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte najmenej v dvoch.

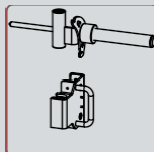
⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný a rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo zariadenia nechajte voľný priestor aspoň 60 cm.
- Správne nastavenie nájdete na obrázkoch.

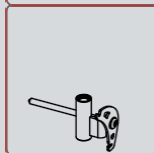
Ďalšie informácie o montáži

Upevňovací kolík držiaka dosky s voľným závažím (obrázok D-3)

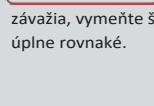
DÔLEŽITÉ



Závažovú tyč je možné vylepšiť výmenou štandardných lineárnych posuvných rámov za lineárny posuvný rám s prídavným čapom držiaka záťažovej dosky. Táto súprava sa dodáva aj s držiakmi na ochranu proti pádu, ktoré možno umiestniť na predné stĺpiky v ľubovoľnej výške.



Ak stanicu montujete len so štandardnými lineárnymi jazdcami, potom ignorujte montážny krok 3B a pokračujte v montáži od montážneho kroku 3A.



Ak stanicu montujete so súpravou na rozšírenie voľného závažia, vymeňte štandardné lineárne jazdce za nové. Všetky ostatné manipulácie sú úplne rovnaké.

Prídavné záťažové dosky (obr. D-07)

DÔLEŽITÉ



Zásobník závaží je možné rozšíriť o 5 ďalších záťažových dosiek. Tieto nie sú štandardným vybavením prístroja a mali by sa zakúpiť ako príslušenstvo.

Ak zostavujete stanicu len so štandardným zásobníkom závaží, ignorujte montážny krok 7B a pokračujte v montáži od montážneho kroku 7A.



Ak zostavujete stanicu s 5 prídavnými záťažovými doskami, ignorujte montážny krok 7A a pokračujte v montáži od montážneho kroku 7B.

Pred pripojením kábla k hriadeľu voliča by sa mali všetky káble najprv viesť po celej stanici. Poistná matica musí byť tiež úplne otočená smerom nahor.

- Nasadte závitový koniec kábla na hriadeľ voliča tak, že ho otočíte čo najviac v smere hodinových ručičiek.
- Upevnenie zaistíte pevným otočením poistnej matice v smere hodinových ručičiek.

⚠ VAROVANIE

- Všetky laná so závitovými nastaviteľnými koncami musia mať na svojom opačnom konci navlečený minimálne 1/2" behúňa. Je veľmi dôležité, aby poistná matica bola dotiahnutá proti matici, aby sa zabezpečilo, že sa závitový nastaviteľný koniec lana nevytiahne z jeho protifahle matice.

Podporné lanko plávajúcej kladky (obr. D-11)

Plávajúce nosné káble kladky by sa mali inštalovať s pevným napätím, aby sa dosiahla čo najlepšia opora plávajúcej kladky.

Inštalácia kábla

Pred inštaláciou káblov

⚠ dôležité:

- aby ste káble úplne rozpletli.
- Aby sa zabránilo skrúteniu káblov pri prechode cez kolesá remenice.



VAROVANIE

- Skrútenie kábla počas inštalácie môže mať za následok oddelenie vonkajších ochranného plastového povlaku od vnútorného oceľového kábla.
- Skrútenie kábla pri inštalácii môže mať za následok zamotanie kábla alebo zlej funkčnosti spätného chodu záťažových dosiek.

Správne napnutie kábla

Správne napnutie kábla je také, pri ktorom sa záťažová doska plynule vracia a udržiava voľné napnutie kábla, keď je záťažová doska v pokojovej polohe. Pri začatí tréningu by nemal nastať takmer žiadny moment bez napätia, keď sa ako záťaž používa záťažový zásobník.

!! POZNÁMKA

- Ak kolík voliča záťaže nemôže hladko zablokovávať požadovanú záťaž, pretože hriadeľ voliča je pri vysunutí kolíka voliča mierne zdvihnutý, napätie lanka by sa malo uvoľniť.

!! POZNÁMKA

- V dôsledku bežného opotrebovania kábla sa môže kábel mierne natiahnuť. Taktiež môžu byť mierne stlačené nárazníky záťažovej dosky. Preto môže byť potrebné po určitom čase používania kábel znovu nastaviť. To výrazne závisí od typu použitia a celkovej dĺžky kábla.

DÔLEŽITÉ

Keďže sa váš tréner počas prvých hodín používania prísobil, odporúčame vám vykonať rýchlu kontrolu hardvéru, ktorý ste nainštalovali počas montáže. Po niekoľkých prvých cvičeniach (približne po 10 hodinách) odporúčame všetky skrutky a matice znovu utiahnuť. Len preto, aby ste sa uistili, že skrutky a matice sú stále dobre utiahnuté pre čo najlepší výkon vášho trénera.

!! POZNÁMKA

- Odporúčame pravidelne kontrolovať hardvér, minimálne raz za 3 mesiacov.

Ďalšie informácie Likvidácia obalov

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

Likvidácia po skončení životnosti

My v spoločnosti Tunturi dúfame, že si užijete mnoho rokov príjemného používania vášho fitness trénera. Raz však príde čas, keď sa životnosť vášho fitness trénera skončí. Podľa "európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness trénera v uznanom verejnom zbernom centre.

Poznámky k prevádzke

Výber záťažovej dosky

- Pomocou kolíka na výber záťaže vyberte počet záťažových dosiek pre cvičenie.
- Kolíkom na výber závažia nehýbte, keď je záťažový zásobník alebo horná doska vo zvýšenej polohe.
- Uistite sa, že je kolík na výber závažia úplne zasunutý.
- Pozrite si stránku Tabuľka odporov závažia.
- Nikdy nepoužívajte činky ani iné prostriedky na zvýšenie odporu závaží. Používajte len záťažové dosky dodané výrobcom.

- Z bezpečnostných dôvodov, keď sa zariadenie nepoužíva. Zaisťovací kolík zasuňte do otvoru na vodiacej tyči, aby ste zabránili pohybu záťažových dosiek.

Pokyny na cvičenie

Budovanie svalov a priberanie na váhe

Na rozdiel od aeróbného cvičenia, ktoré kladie dôraz na vytrvalostný tréning, sa anaeróbné cvičenie zameriava na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môže dochádzať k postupnému zvyšovaniu hmotnosti. S rozvojom svalovej hmoty sa vaše telo prispôbuje záťaži, ktorá je naň kladená. Svoj jedálniček môžete upraviť tak, aby obsahoval potraviny, ako sú mäso, ryby a zelenina.

Tieto potraviny pomáhajú svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po náročnom tréningu.

Svalová sila a vytrvalosť

Ak chcete z cvičenia získať čo najväčší úžitok, je dôležité vytvoriť si cvičebný program, ktorý vám umožní rovnomerne precvičiť všetky hlavné svalové skupiny.

Ak chcete zvýšiť svalovú silu; postupujte podľa tejto zásady:

Zvyšovanie odporu a udržiavanie počtu opakovaní cviku vedie k zvyšovaniu svalovej sily. Ak chcete posilniť svoje telo; riadte sa touto zásadou: Zníženie odporu a zvýšenie počtu opakovaní cviku vedie k zvýšeniu tonusu tela.

Keď sa budete cítiť s cvičením pohodlne, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, akou cvičenie vykonávate. Nie je potrebné meniť všetky tri premenné. Povedzme napríklad, že trénujete s 10 kg. váhou a cvik vykonáte 10-krát za 3 minúty. Keď sa to stane príliš ľahké, môžete sa rozhodnúť prejsť na zdvíhanie 12 kg. pre rovnaký počet opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhaním väčšieho počtu závaží menej krát sa nerozvíja svalová sila. Odporúča sa vykonávať každý cvik 15 až 20 opakovaní v jednej sérii, aby ste si vybudovali svalovú silu a vytrvalosť.

Intenzita tréningu

To, ako intenzívne začnete trénovať, závisí od vašej celkovej úrovne kondície. Bolesť, ktorú pociťujete, môžete zmierniť znížením záťaže, ktorú na svaly kladiete, a vykonávaním menšieho počtu sérií.

Aby ste sa vyhli zraneniam, mali by ste sa do cvičebného programu zapracovávať postupne a záťaž upravovať podľa svojej individuálnej úrovne zdatnosti. Záťaž by sa mala zvyšovať so zvyšujúcou sa úrovňou vašej kondície.

Bolesť svalov je bežná, najmä keď začínate cvičiť prvýkrát. Ak pociťujete bolestivosť dlhší čas, možno je čas zmeniť program. Nakoniec si váš svalový systém zvykne na záťaž a zaťaženie, ktorému je vystavený.

Začatie silového tréningového programu

Rozcvička

Na začiatku silového tréningu je dôležité sa 5 až 10 minút natáhať a vykonávať ľahké cviky. To pomáha pripraviť telo na náročnejšie cvičenie tým, že zvyšuje krvný obeh, zvyšuje telesnú teplotu a vyvíja viac kyslíka do svalov.

Tréning

Pri každom tréningu majte na pamäti, že bolesť svalov, ktorá trvá dlhší čas, nie je žiaduca a môže naznačovať, že došlo k zraneniu.



Upokojenje

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

Okrem silového tréningu sa odporúča vykonávať 2 až 3 dni aeróbne cvičenie, aby ste zabezpečili kompletný tréningový program.

Pitná voda

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

Deň odpočinku

Aj keď sa vám možno nechce, aspoň raz do týždňa je dôležité urobiť si deň odpočinku, pretože vášmu telu dáva možnosť, aby sa zotavilo. Neustále precvičovanie svalov vedie k pretrénovaniu, čo vám z dlhodobého hľadiska neprospieva.

Čistenie a údržba

- Pohyblivé časti pravidelne mazať pomocou WD-40 alebo ľahkého oleja.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky časti.
- Zariadenie môžete čistiť vlhkou handričkou a jemnou nebrzivoú čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
- Zariadenie pravidelne kontrolujte, či sa na ňom nevyskytujú známky poškodenia alebo opotrebovania.
- Poškodené časti okamžite vymeňte a/alebo zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené.
- Nevykonávanie pravidelných kontrol môže ovplyvniť úroveň bezpečnosti zariadenia.

Poruchy a nesprávne fungovanie

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

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

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

Záruka

Záruka kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka je platná len vtedy, ak sa predmet používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa v súlade s návodom na používanie zariadenia. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "Návode na používanie" výrobku. "Návod na používanie" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness poskytuje na tento výrobok záruku na bezchybné spracovanie a materiál pri bežnom používaní a servisných podmienkach po dobu dvoch rokov na rám a jedného roka na všetky ostatné časti a komponenty od dátumu zakúpenia. Táto záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho. Povinnosť spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzená na výmenu poškodených alebo chybných dielov podľa rozhodnutia spoločnosti Tunturi New Fitness.

Všetky vrátenia musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadny výrobok alebo poškodenie výrobku spôsobené alebo pripísateľné poškodeniu pri preprave, zneužití, nesprávnemu používaniu, nesprávnemu alebo neobvyklému používaniu, vlastným opravám kupujúceho alebo na výrobky používané na komerčné účely alebo na prenájom. Tunturi New Fitness neschvaľuje žiadnu inú záruku nad rámec vyššie uvedenej záruky.

Spoločnosť Tunturi New Fitness nenesie zodpovednosť za nepriame, osobitné alebo následné škody vyplývajúce z používania alebo výkonu výrobku alebo v súvislosti s ním, ani za iné škody týkajúce sa akejkoľvek ekonomickej straty, straty majetku, straty príjmov alebo zisku, straty pôžitku alebo používania, nákladov na odstránenie, inštaláciu alebo iných následných škôd, ani za iné škody akéhokoľvek druhu.

Záruka rozšírená týmto dokumentom nahrádza všetky ostatné záruky a všetky predpokladané záruky predajnosti alebo vhodnosti na určitý účel sú obmedzené rozsahom a trvaním na podmienky uvedené v tomto dokumente.

Vaše zákonné práva tým nie sú dotknuté.

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2024 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a návod na použitie sa môžu zmeniť.
- Technické údaje sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu návodu na použitie nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome	34
Important safety notice	34
Additional safety instructions	34
Important assembly information	35
Before you start	35
Description illustration A	35
Description illustration B	35
Free area (Fig. C)	35
Description illustration D	35
Additional assembly information	35
Additional Free weight plates holder pin (Fig. D-3)	35
Additional weight plates (Fig. D-07)	35
Floating pulley support cable (Fig. D-11)	35
Cable installation	35
Correct cable tension	36
Additional information	36
Operation notes	36
Weight Plate Selection	36
Exercise guidelines	36
Building Muscle and Gaining Weight	36
Muscle Strength and Endurance	36
Training Intensity	36
Beginning a Strength Building Program	36
Cleaning and maintenance	37
Defects and malfunctions	37
Warranty	37
Limited warranty	37
Disclaimer	37

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

- If you change the weight in the meantime you have to hold the upper weight to prevent the grip falling down.

Warning:

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

Save these instructions!

Important assembly information

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 look 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 shown in the illustrations.

Description illustration B

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.

Free area (Fig. C)

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.

Description illustration D

The illustrations show you in the correct following order how to assemble your trainer best.

NOTE

- Part numbers shown in the assembly steps are commencing with the spare part drawing that can be found in the online full version user manual.

WARNING

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

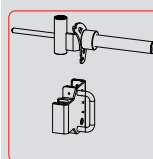
CAUTION

- 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 60 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

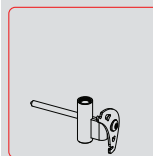
Additional assembly information

Additional Free weight plates holder pin (Fig. D-3)

IMPORTANT



The Weight bar can be updated by replace the standard linear slider frames for a linear slider with an additional weight plate holder pin. This set comes with fall protection brackets too that can be placed on the front uprights at any desired height.



When you assembly the station with the standard linear sliders only then please ignore assembly step 3B and do proceed the assembly from assembly step 3A.

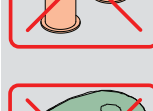
When you assembly the station with the free weight extension set then please replace the standard linear sliders for the new one's. All other handlings are exactly the same.

Additional weight plates (Fig. D-07)

IMPORTANT



The weight stack can be extended with 5 extra weight plates. These does not come standard with the unit and should be purchased as an accessory.



When you assembly the station with the standard weight stack only then please ignore assembly step 7B and do proceed the assembly from assembly step 7A.



When you assembly the station with the 5 extra weight plates then please ignore assembly step 7A and do proceed the assembly from assembly step 7B.

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.

Floating pulley support cable (Fig. D-11)

Floating pulley support cables should be fitted with a firm tension, to get the best floating pulley support.

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 malfunctioning of the weight plates return.

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.

!! 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.

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 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.

Operation notes**Weight Plate Selection**

- Use the Weight Selector Pin to select the number of weight plates to exercise.
- Do not insert weight selector pin while the weight stack or top plate is in elevated position.
- Be certain the weight Selector Pin is completely inserted.
- 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.

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 is 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 your body a chance to heal itself. Continuously working your muscle will result in over training which will not benefit in the long run.

Cleaning and maintenance

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

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.

Disclaimer

© 2024 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

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

Index

Willkommen.....	38
Wichtiger Sicherheitshinweis.....	38
Zusätzliche Sicherheitshinweise	38
Wichtige Montageinformationen.....	39
Das sollten Sie vor Beginn wissen.....	39
Beschreibung Abbildung A.....	39
Beschreibung Abbildung B	39
Freier Bereich (Abb C).....	39
Beschreibung Abbildung D.....	39
Zusätzliche Montagehinweise	39
Zusätzliche Hantelscheiben-Haltestift (Fig. D-3)	39
Zusätzliche Gewichtsplatten (Abb. D-07)	39
Tragseil der schwimmenden Riemenscheibe (Abb. D-11).....	40
Kabelmontage.....	40
Richtige Seilspannung.....	40
Zusätzliche Informationen	40
Betriebshinweise	40
Auswahl der Gewichtsplatte.....	40
Übungsrichtlinie.....	40
Muskelaufbau und Gewichtszunahme.....	40
Muskelstärke und Ausdauer.....	40
Trainingsintensität	41
Beginn eines Programms zum Kraftaufbau	41
Reinigung und Wartung.....	41
Störungen und Fehlfunktionen.....	41
Garantie.....	41
Eingeschränkte Garantie	41
Haftungsausschluss.....	42

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 Dehnübungen, um sich aufzuwärmen.
- 11. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.
- Für das Training wird ein Helfer empfohlen.
- Stecken Sie den Gewichts Auswahlstift nicht hinein, während sich der Gewichtsstapel oder die obere Platte in einer erhöhten Position befinden.
- Achten Sie darauf, dass der Auswahlstift vollständig hineingesteckt ist.
- Verwenden Sie keine Hanteln oder andere Mittel, um den Gewichtswiderstand zu erhöhen. Verwenden Sie nur vom Hersteller gelieferte Gewichtsplatten.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch und nicht für den gewerblichen Gebrauch gedacht.

Zusätzliche Sicherheitshinweise

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

⚠️ WARNUNG

- 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 den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Freier Bereich (Abb C)

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.

Beschreibung Abbildung D

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

HINWEIS

- Die in den Montageschritten angegebenen Teilenummern beginnen mit der Ersatzteilzeichnung, die Sie in der Online-Vollversion des Benutzerhandbuchs finden.

⚠ WARNUNG

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

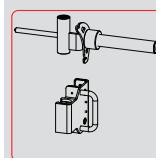
⚠ VORSICHT

- 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 60 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

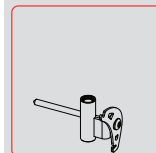
Zusätzliche Montagehinweise

Zusätzlichen Hantelscheiben-Haltestift (Fig. D-3)

WARNUNG



Die Hantelstange kann aktualisiert werden, indem die standardmäßigen linearen Schieberrahmen durch einen linearen Schieber mit einem zusätzlichen Hantelscheiben-Haltestift ersetzt werden. Zu diesem Set gehören auch Absturzsicherungshalterungen, die in jeder gewünschten Höhe an den vorderen Pfosten angebracht werden können.



Wenn Sie die Station nur mit den Standard-Linearschlitten zusammenbauen, ignorieren Sie bitte Montageschritt 3B und fahren Sie mit der Montage ab Montageschritt 3A fort.

Wenn Sie die Station mit dem Freihantel-Erweiterungsset zusammenbauen, ersetzen Sie bitte die Standard-Linearschlitten durch die neuen. Alle anderen Handhabungen sind genau gleich..

Zusätzliche Gewichtsplatten (Abb. D-07)

WARNUNG



Der Gewichtsstapel kann mit 5 zusätzlichen Gewichtsplatten erweitert werden. Diese sind nicht im Lieferumfang des Geräts enthalten und müssen als Zubehör erworben werden.



Wenn Sie die Station nur mit dem Standardgewichtsstapel montieren, ignorieren Sie bitte Montageschritt 7B und fahren Sie mit der Montage ab Montageschritt 7A fort.

Wenn Sie die Station mit den 5 zusätzlichen Gewichtsscheiben montieren, ignorieren Sie bitte Montageschritt 7A und fahren Sie mit der Montage ab Montageschritt 7B fort.

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.

Tragseil der schwimmenden Riemenscheibe (Abb. D-11)

Die Tragseile der schwimmenden Riemenscheibe sollten mit einer festen Spannung angebracht werden, um die beste Unterstützung der schwimmenden Riemenscheibe zu erhalten.

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.

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.

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.

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 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.

Betriebshinweise

Auswahl der Gewichtsplatte

- Verwenden Sie den Gewichtsauswahlstift, um die Anzahl der Gewichtsplatten für die Übung auszuwählen.
- Stecken Sie den Gewichtsauswahlstift nicht hinein, während sich der Gewichtsstapel oder die obere Platte in einer erhöhten Position befinden.
- Achten Sie darauf, dass der Auswahlstift vollständig hineingesteckt ist.
- 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 Führungstange, um den Stift zu verriegeln sodass der Stift eine Bewegung der Gewichtsplatten verhindert.

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 Dehnübungen 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, das 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.

Reinigung und Wartung

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

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.

Haftungsausschluss

© 2024 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	43
Importants de sécurité	43
Consignes de sécurité supplémentaires	43
Informations importantes concernant l'assemblage	44
Avant de commencer	44
Illustration de description A	44
Illustration de description B	44
Dégagement (Fig. C)	44
Illustration de description D	44
Informations complémentaires de montage	44
Goupille de support de disques de poids supplémentaire (Fig. D-3)	44
Plaques de poids supplémentaires (Image D-07)	45
Câble de support de la poulie flottante (Image D-11)	45
Installation des câbles	45
Tension correcte du câble	45
Informations supplémentaires	45
Notes d'opération	45
Sélection des plaques de poids	45
Conseils d'entraînement	46
Structuration musculaire et gain de poids.	46
Force musculaire et endurance	46
Intensité de l'entraînement	46
Commencer un programme de structuration musculaire	46
Nettoyage et maintenance	46
Défauts et dysfonctionnements	46
Garantie	47
Garantie limitée	47
Limite de responsabilité	47

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 pour 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 uniquement, pas à un usage à des fins commerciales.

Consignes de sécurité supplémentaires

- Durant les exercices, les mains doivent rester à l'écart des barres de guidage des poids.
- Ne réglez pas les charges durant les exercices.
- Évitez la friction de la corde sur les parties tranchantes.

- Lors de la sélection d'un poids, poussez toujours la cheville à fond.
- Les enfants ne doivent utiliser cet équipement que sous la surveillance directe d'un adulte compétent. A aucun moment les enfants ne doivent rester près des machines sans surveillance.
- Avant d'entreprendre des exercices, veillez à ce que le corps soit dans une position correcte pour éviter les blessures

AVERTISSEMENT

- 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 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.

Dégagement (Fig. C)

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.

Illustration de description D

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

REMARQUE

- Les numéros des pièces indiqués lors des étapes de montage commencent par le dessin des pièces que vous trouverez dans la version complète du manuel disponible en ligne.

AVERTISSEMENT

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

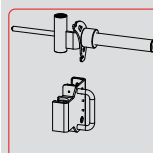
PRÉCAUTION

- 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 60 cm autour de l'équipement.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

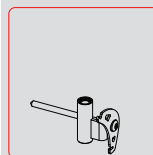
Informations complémentaires de montage

Goupille de support de disques de poids supplémentaire (Fig. D-3)

AVERTISSEMENT



La barre de poids peut être mise à jour en remplaçant les cadres coulissants linéaires standard par un curseur linéaire par une broche de support de plaque de poids supplémentaire. Cet ensemble est également livré avec des supports de protection contre les chutes qui peuvent être placés sur les montants avant à n'importe quelle hauteur souhaitée.



Lorsque vous assemblez la station avec les curseurs linéaires standard uniquement, veuillez ignorer l'étape d'assemblage 3B et procéder à l'assemblage à partir de l'étape d'assemblage 3A.

Lorsque vous assemblez la station avec le jeu d'extension de poids libre, veuillez remplacer les curseurs linéaires standard par les nouveaux. Toutes les autres manipulations sont exactement les mêmes.

Plaques de poids supplémentaires (Image D-07)

AVERTISSEMENT



La pile de poids peut être complétée par 5 plaques de poids supplémentaires. Elle n'est pas fournie de manière standard avec l'appareil et doit être achetée en tant qu'accessoire.

Si vous assemblez la station avec la pile de poids standard uniquement, ignorez l'étape d'assemblage 7B et procédez à l'assemblage à partir de l'étape 7A.



Lorsque vous assemblez la station avec les 5 plaques de poids supplémentaires, ignorez l'étape d'assemblage 7A et procédez à l'assemblage à partir de l'étape 7B.

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 filetés 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.

Câble de support de la poulie flottante (Image D-11)

Les câbles de support de poulie flottante doivent être fermement tendus afin d'obtenir le meilleur support de poulie flottante.

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.

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.

⚠ 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 d'une large mesure de l'utilisation du câble et de sa longueur totale.

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 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.

Notes d'opération

Sélection des plaques de poids

- Utilisez la cheville de sélection de poids afin de définir le nombre de plaques souhaitées pour les exercices.
- N'insérez pas la cheville de sélection de poids si la pile de plaques ou si la plaque supérieure est en position relevée.
- Assurez-vous que la cheville de sélection de poids soit complètement introduite.
- 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.

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'habitue aux contraintes qu'il subit.

Commencer un programme de structuration musculaire

Échauffement

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

Entraînement

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

Récupération

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

Boire de l'eau

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

Jours de repos

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

Nettoyage et maintenance

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

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 défectueuse.

- 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 équipement 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 produit 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.

Limite de responsabilité

© 2024 Tunturi New Fitness BV

Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent changer sans préavis.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.

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



20240507-W