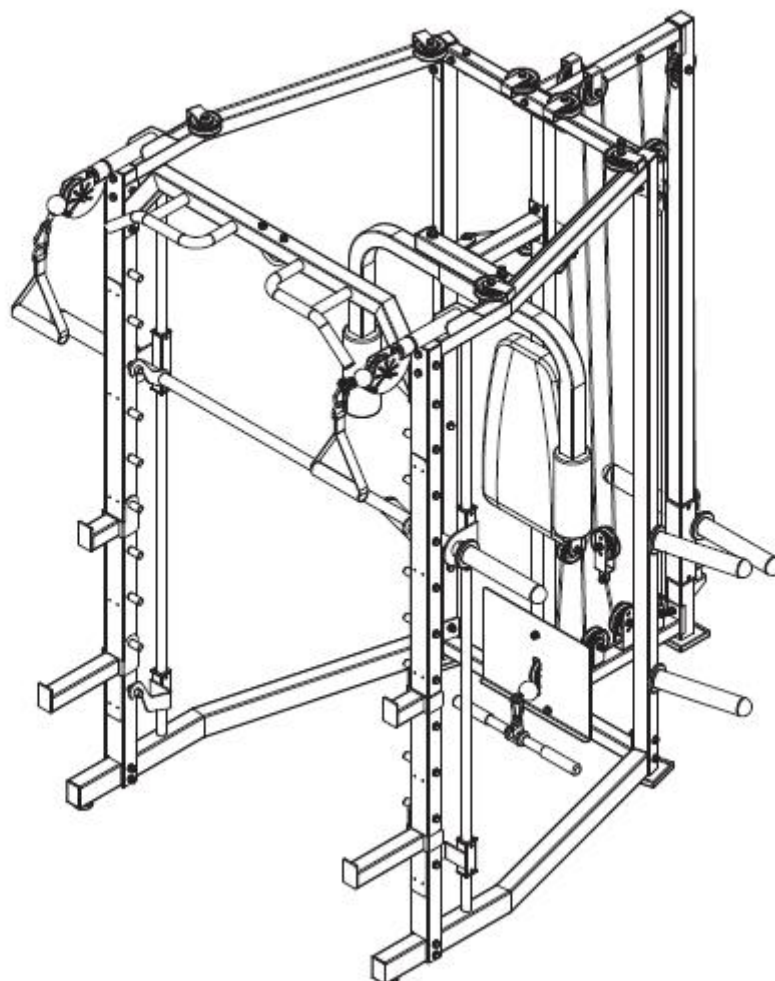


# **TUNTURI®**

## **SM80 Full Smith**

### **UŽIVATELSKÝ MANUÁL**



# **MONTÁŽ**

viz originální návod str. 2 – 20

Děkujeme Vám, že jste si vybrali náš výrobek Tunturi SM80 Full Smith. Před začátkem používání stroje si důkladně přečtěte tento manuál. Zavázali jsme se k tomu, aby byli všichni naši zákazníci spokojeni, a proto v případě jakýchkoli dotazů a nejasností, se na nás obraťte. Chybí-li nějaký díl nebo součást stroje, neváhejte nás ihned kontaktovat a vše vyřešíme k Vaší spokojenosti.

## **BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE**

Tento stroj je vyroben tak, aby byl co nejbezpečnější. Přesto může špatným používáním dojít k úrazu, proto věnujte zvýšenou pozornost následujícím bodům dříve, než začnete s montáží a používáním stroje:

1. Nedovolte dětem ani zvířatům, aby se pohybovali v blízkosti stroje. Nikdy je nenechávejte samotné v místnosti, kde se nachází i stroj.
2. Stroj nesmí používat současně více uživatelů naráz.
3. Jestliže během cvičení pocítíte nevolnost, závratě, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé symptomy, ihned přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře.
4. Stroj umístěte na rovný a pevný povrch. Neumísťujte jej venku a poblíž vody.
5. Dejte pozor, abyste nadávali ruce k pohyblivým částem stroje
6. Na cvičení zvolte vhodné oblečení a obuv. Neoblekejte si volné oblečení, které by se mohlo zachytit za části stroje. Stroj používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, nikdy se na něm nesnažte provádět jiné cviky.
7. Dejte pozor, aby byl stroj v dostatečné vzdálenosti od ostrých předmětů.
8. Osoby se zdravotním postižením by neměly stroj používat.
9. Před zahájením cvičení provádějte vždy protahovací cviky.
10. Pokud je stroj nějak poškozen a plně nefunguje, nikdy na něm necvičte.
11. Během cvičení je doporučeno, aby na Vás někdo dohlížel.
12. Stroj je určen k domácímu užívání, nikoli ke komerčnímu.

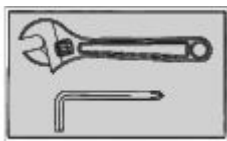
### **Varování!**

Před zahájením jakéhokoli cvičení byste se měli poradit s lékařem a prokonzultovat s ním svůj zdravotní stav. Zejména osoby starší 35 let a osoby s dřívějšími zdravotními problémy, by se měli držet předchozího upozornění. Před používáním stroje, si pozorně přečtěte všechny příložené instrukce. Společnost Tunturi nenesе žádnou zodpovědnost za zranění a škody na majetku, které vznikly během používání stroje.

**Tyto informace pečlivě uschovejte!**

## **DŮLEŽITÉ INFORMACE K MONTÁŽI**

Náradí potřebné k montáži – dva nastavitelné klíče a imbusový klíč



Poznámka – Je doporučeno, aby montáž prováděly dvě nebo více osob, abyste předešli případnému zranění.

- Ujistěte se, že jsou vratové šrouby ve **čtvercových** otvorech všech komponentů, jež je třeba smontovat. Na konec šroubu umístěte podložku.
- Do **kulatých** otvorů komponentů umístěte imbusové a šestihřanné šroubky.
- Všechny šrouby utahujte až poté, co se ujistíte, zda jsou šrouby na svém místě, ne dříve.

## POKYNY KE CVIČENÍ

### BUDOVÁNÍ SVALŮ A ZÍSKÁNÍ OBJEMU

Na rozdíl od aerobního cvičení, které je založeno na vytrvalosti, je anaerobní cvičení založeno na silovém tréninku. Postupné nabírání objemu a svalů může mít za následek i přibývání na váze. Je to způsobeno tím, že při nabírání svalové hmoty je na tělo vyvíjen určitý stres, který má za následek i růst váhy. Je proto důležité kombinovat silové cvičení s vyváženou stravou, která by měla zahrnovat maso, ryby a zeleninu. V těchto potravinách jsou důležité živiny, které napomáhají k regeneraci svalů.

### POSILOVÁNÍ SVALŮ A VYTRVALOST

Abyste vytěžili ze cvičení co nejvíce a dosáhli požadovaného cíle, je potřeba si sestavit cvičební plán tak, aby v něm bylo zahrnuto a rovnoměrně rozvrženo procvičování všech svalových skupin.

Pro nabírání svalové hmotnosti dodržujte tento princip: postupné přidávání zátěže a zvyšování počtu opakování cviků.

Pro pouhé vyrýsování svalů, bez nabírání svalové hmotnosti dodržujte tento princip: malá zátěž s co největším počtem opakování cviků.

Jakmile cítíte, že je cvičení až příliš jednoduché, můžete si váhu, rychlost a počet opakování zvolit jinak. Není však nutné měnit všechny tyto tři aspekty. Například řekněme, že cvičíte s 22kg závažím a cvik provedete 10x za tři minuty. V případě, že pro Vás není cvičení dostatečně namáhavé, máte možnost změnit závaží například na 27kg a pokračovat ve stejném počtu opakování. Cvičení s větší zátěží a malým počtem cviků, zvyšuje nárůst svalové hmoty. Pokud chcete jak posílení svalů, tak zvýšení vytrvalosti je potřeba provádět cvik 15 – 20x během jedné sady.

## INTENZITA CVIČENÍ

Jakou intenzitu tréninku si zvolíte, záleží na Vaší celkové fitness úrovni a zdravotním stavu. Jestliže pociťujete po cvičení nepříjemnou bolest, je potřeba trénink nastavit tak, že buď snížíte závaží nebo počet cviků v sadě.

Abyste předešli zranění, je nutné přizpůsobit míru zátěže Vaší fitness úrovni a podle ní poté postupně zátěž přidávat.

Bolest svalů po prvních trénincích je běžná, avšak přetrvává-li delší dobu, je na čase změnit svůj cvičební program. Při pravidelném cvičení si svaly zvyknou na námahu a tlak, který je na ně vyvíjen.

## ZAČÁTEK SILOVÉHO PROGRAMU

### WARMING UP

Neboli zahřívací fáze, která neodmyslitelně patří k jakémukoli začátku cvičení. Měla by trvat 5 – 10 minut a zahrnovat protahovací cviky, které zahřejí Vaše svaly, čímž se zvýší cirkulace krevního oběhu a tělo začne být více okysličováno.

### POSILOVÁNÍ

Je třeba mít na paměti, že dlouhotrvající bolest svalů je nežádoucí a může znamenat, že došlo k poranění svalů.

### COOL DOWN

Název pro fázi, která je nezbytně nutná po jakémkoli cvičení. Měla by trvat 5 – 10 minut a zahrnovat pomalé protahovací cviky na uvolnění svalů. Tato fáze je důležitá pro zklidnění tepové frekvence a pomalou regeneraci svalů.

Doporučujeme střídat silový trénink s aerobním cvičením alespoň 2x – 3x týdně.

### PITNÝ REŽIM

Aby mohlo tělo správně fungovat, je potřeba, aby bylo dostatečně hydratováno. Během fyzické námahy byste měli zvýšit příjem tekutin. Odůvodnění proto je jednoduché – tekutiny,

keré přijmete, se během cvičení vyloučí v podobě potu, který ochladí Vaše tělo. Vodu, kterou během tréninku vyloučíte, je zase potřeba doplnit, aby se mohly regenerovat svaly.

## **ODPOČINKOVÝ DEN**

Přestože se Vám třeba nebude chtít, je potřeba si minimálně jednou za týden udělat odpočinkový den. Je to velmi důležité pro celkovou regeneraci a odpočinek těla. V případě, že byste si odpočinek nedopřáli, může dojít k přetížení těla a odtud je už pouze kousek k vážným zraněním.

## **POZNÁMKY K PROVOZU**

### **NASTAVENÍ VÝŠKY RUČNÍCH PODLOŽEK**

- Zatáhněte za nastavitelný kolíček.
- Posuňte podložku do požadované pozice.
- Nastavitelný kolíček opět zajistěte.

### **PÉČE A ÚDRŽBA**

- Pravidelně promazávejte pohyblivé části stroje olejem, který je k tomuto účelu určen.
- Před každým používáním stroje se ujistěte, zda jsou všechny součástky utaženy.
- Stroj pravidelně otírejte vlhkým hadříkem a jemným, ne-abrazivním saponátem. Nepoužívejte rozpouštědla, ani jiné chemikálie.
- Pravidelně kontrolujte opotřebení stroje, zda není nějak poškozen.
- Jakékoli opotřebené nebo poškozené části je nutné ihned vyměnit za nové. Stroj do té doby nepoužívejte.
- Zanedbání kontroly opotřebení stroje může vést ke snižování jeho životnosti.

## **OMEZENÁ ZÁRUKA**

Společnost Tunturi se zaručuje, že po dobu dvou let nedojde při správném používání a pravidelné údržbě k poškození rámu a jeden rok na ostatních částech stroje a to od data jeho pořízení. Společnost Tunturi má povinnost během záruční doby nahradit vadné součástky stroje, avšak pouze v případě, že nebyla zanedbána údržba a uživatel dodržoval všechny pokyny popsání v tomto návodu. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupce.

Společnost Tunturi nezodpovídá za nepřímé a zvláštní škody, které byly způsobeny nesprávným jednáním a používáním uživatele. V žádném případě nezodpovídá za škody, pokud jde o hospodářskou ztrátu, ztrátu na majetku a ztrátu příjmů nebo zisků.

## OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Náhradní díly můžete objednat u svého prodejce. Při objednávání náhradních dílů uvádějte:

- Model stroje
- Popis náhradního dílu
- Sériové číslo stroje (většinou na štítku u stroje)
- Datum nákupu stroje

## VÁHOVÁ KAPACITA A ROZMĚRY

- Maximální váha uživatele je 135kg.
- Velikost rozloženého stroje: 189,5x184x208,5cm

## **Kontakt na výhradního dovozce do ČR:**

**FITNESS STORE s.r.o.**

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail : [info@fitnestore.cz](mailto:info@fitnestore.cz)

**[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)**