



CENTURI UB100 UTILITY BENCH

Uživatelský návod

13 - 16

TUNTURI®	
Centuri UB100 Utility Bench	
ITEM NUMBER (SKU) : 22CSUB1000	CE
MAX LOAD WEIGHT : 200 kg/ 440 lbs	 
HOME USE	Made in China
Serial number:	

Stáhněte si zdarma aplikaci
Tunturi Training



Důležité:

- Před používáním si přečtěte tento uživatelský manuál.



A

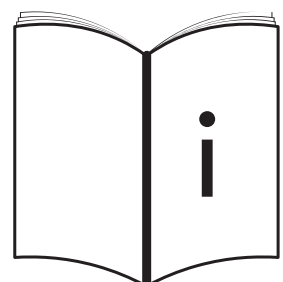




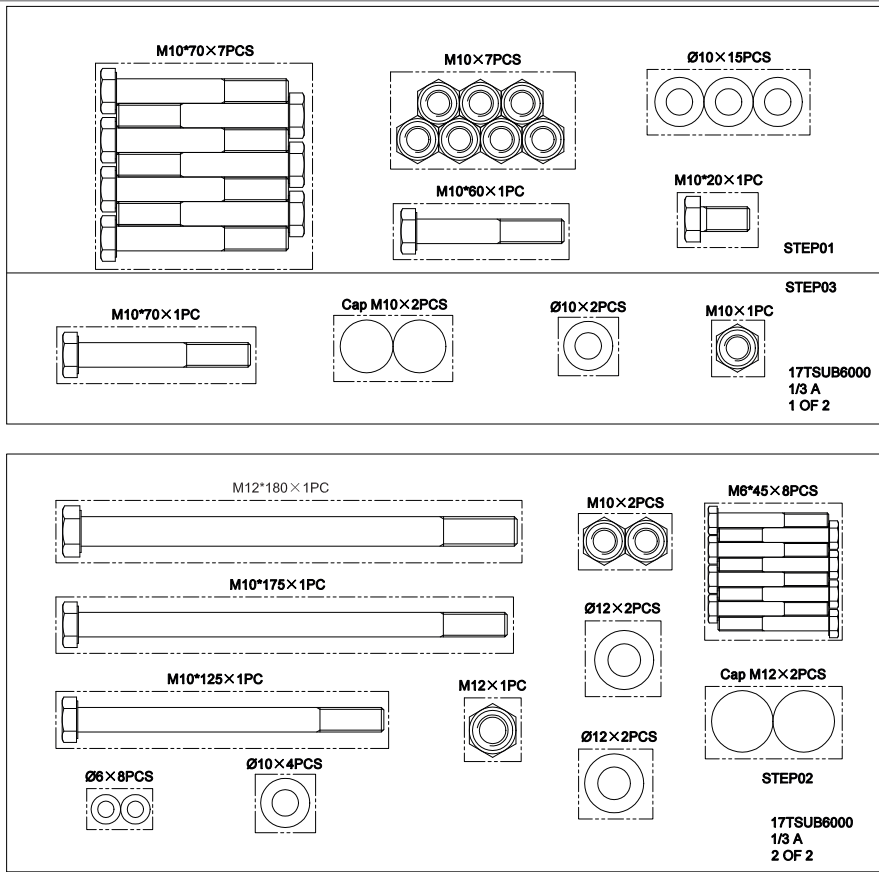
UB100 Utility Bench

B

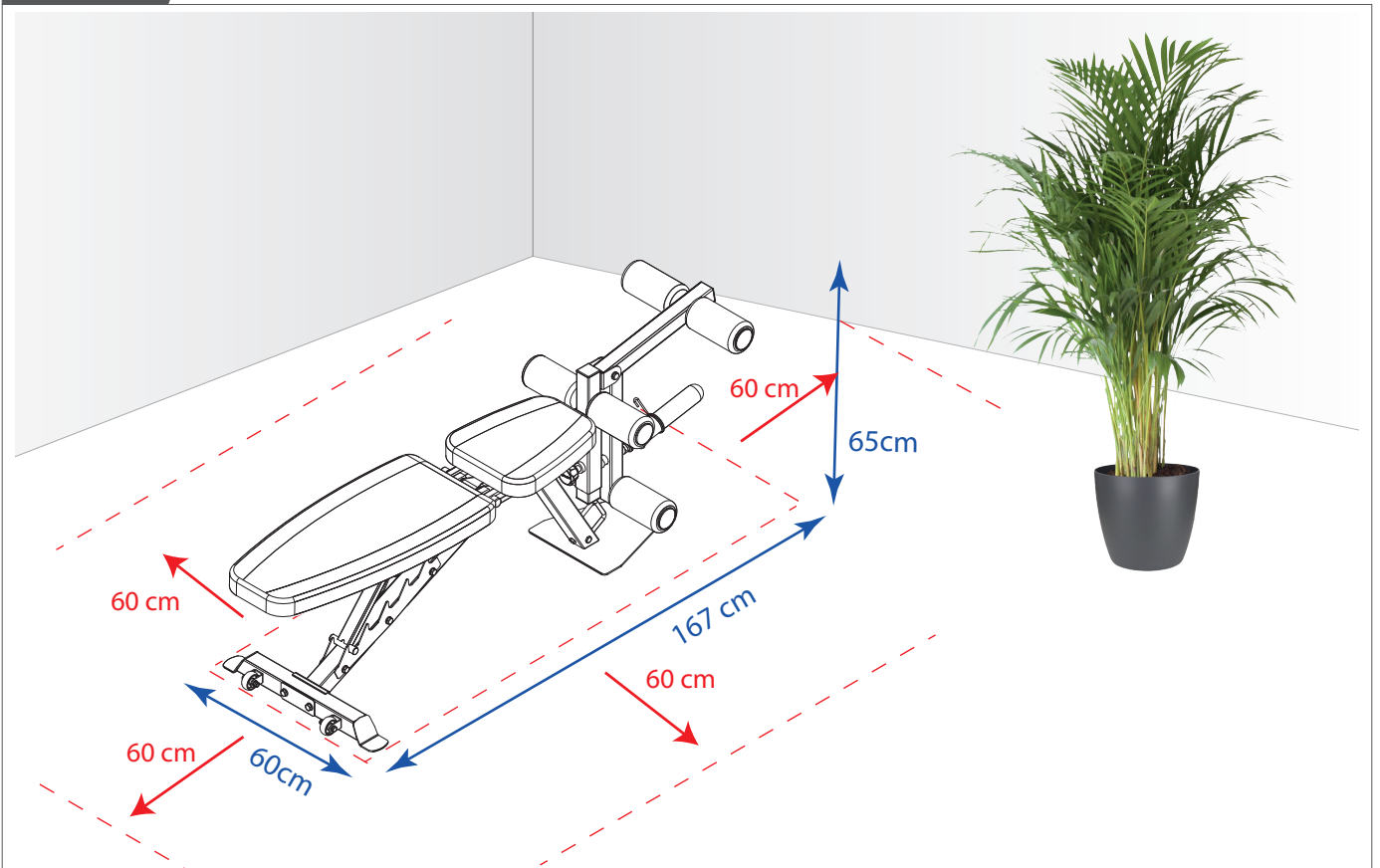
1 	2 	3 	4 	5
6 	7 	8 	9 	10
11 	12 	13 	14 	15
16 	17 	18 	19 	20
21 	22 	23 	24 	25
26 	27 	40 	41 	43
44 	45 	46 		



C



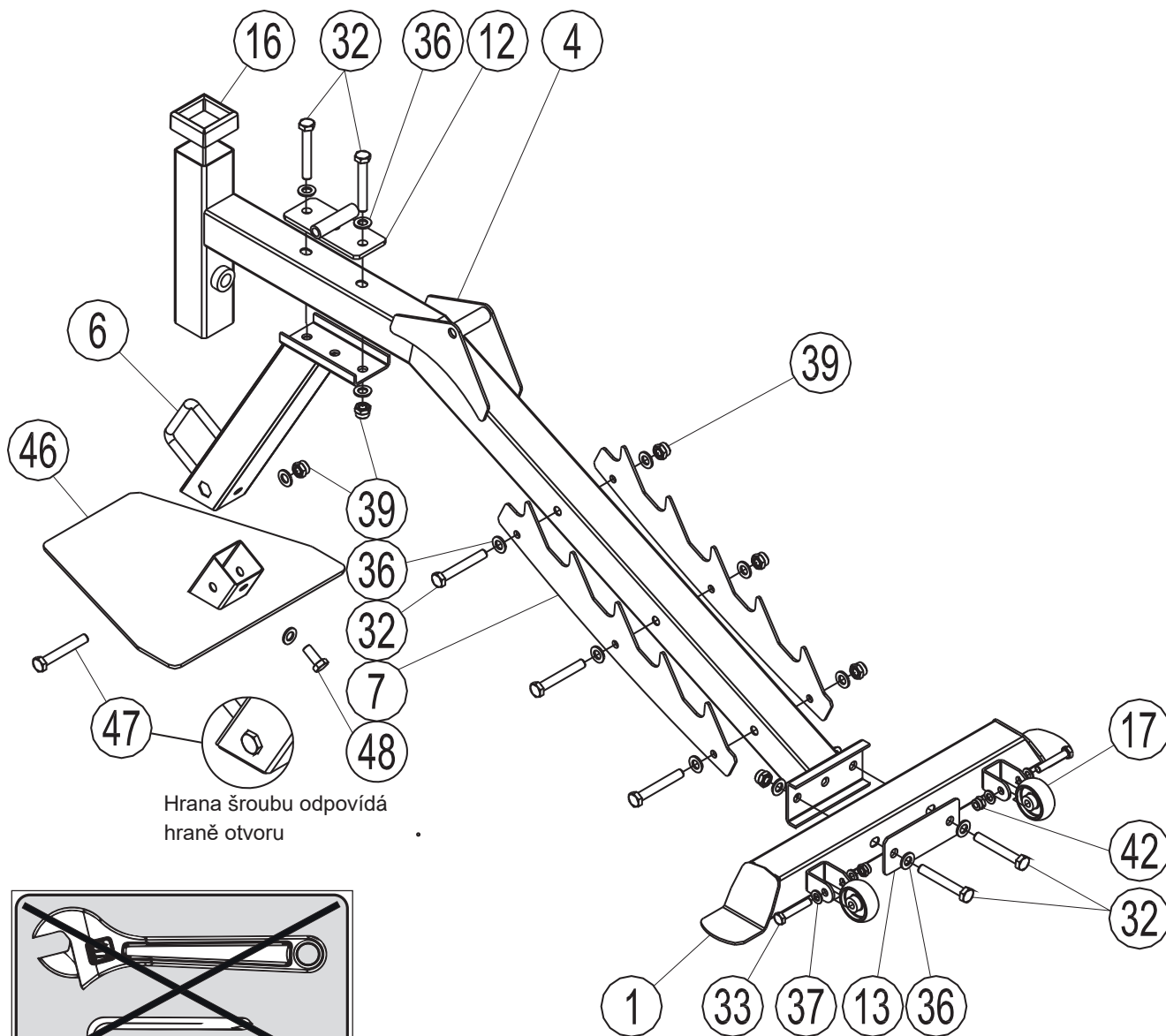
D-0



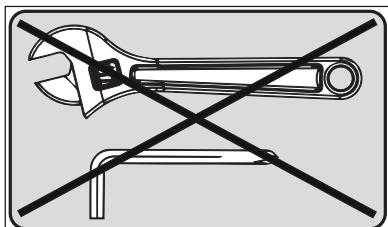


UB100 Utility Bench

D-1



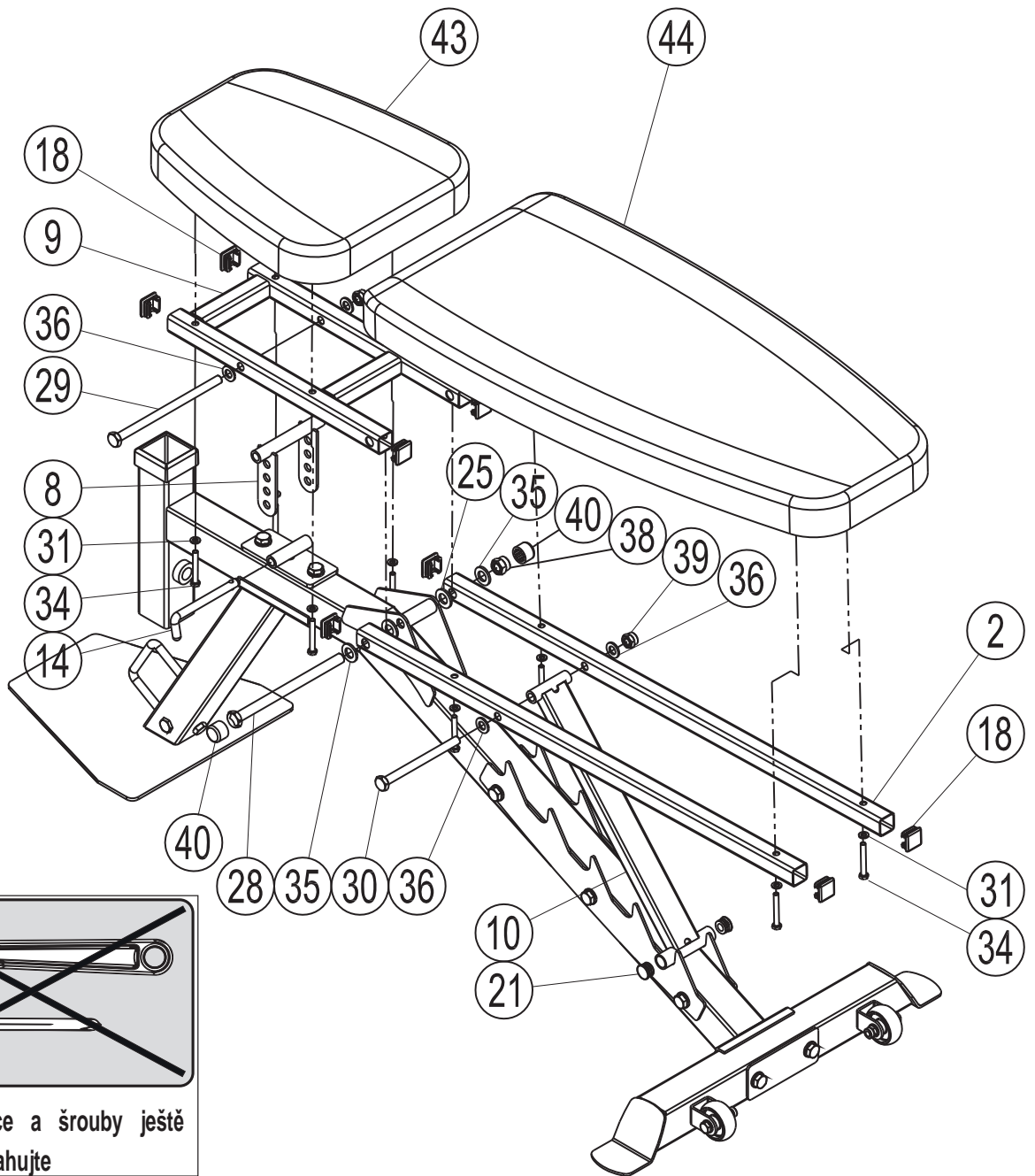
Hrana šroubu odpovídá
hraně otvoru





















i Matice a šrouby ještě
neutahujte

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

D-2

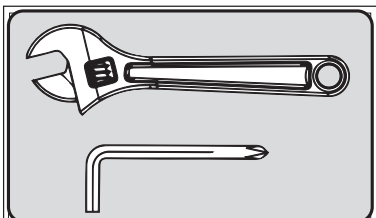
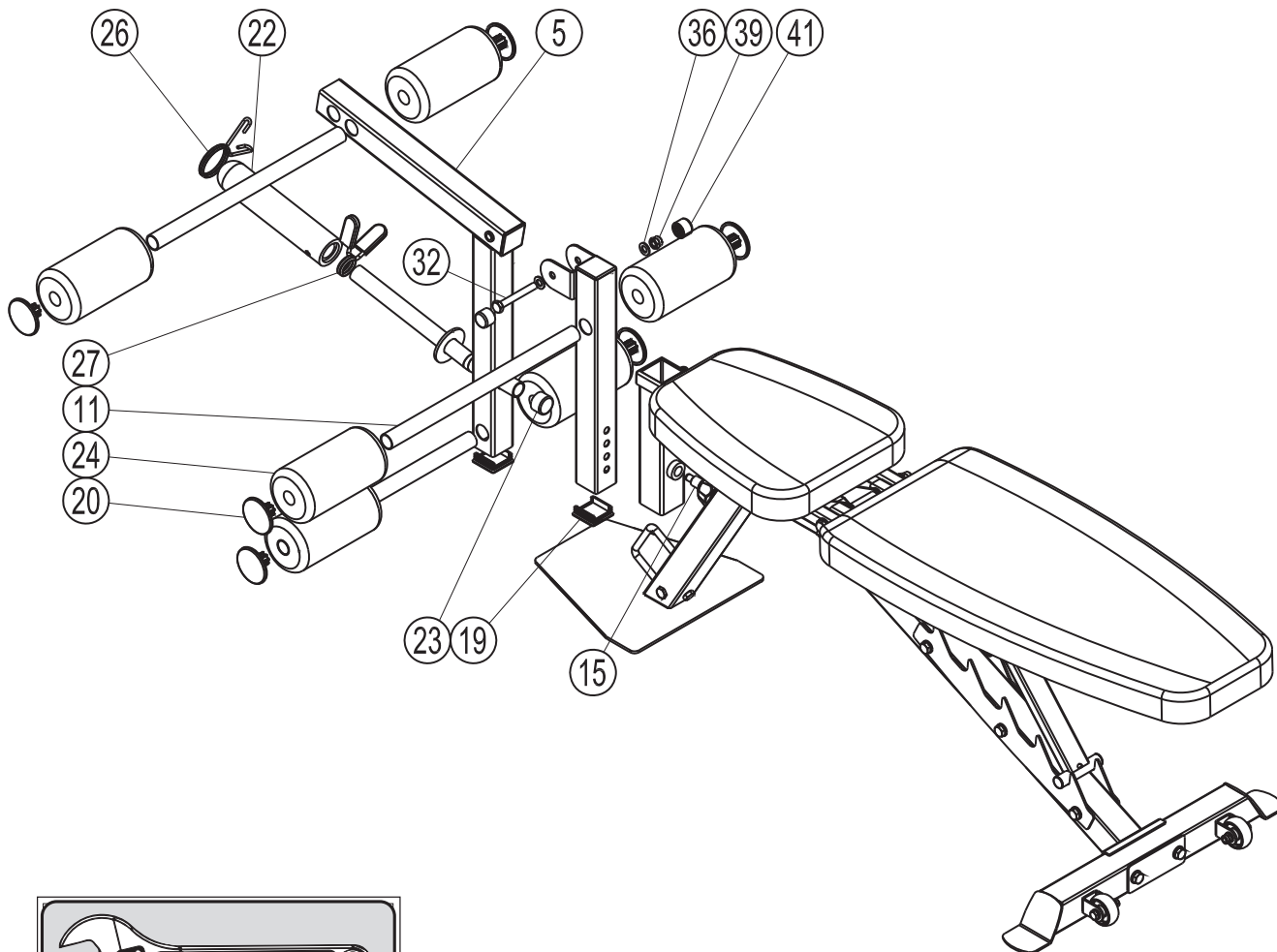


2#		Qty:2	25#		12	Qty:2	36#		10	Qty:4
8#		Qty:1	28#		M12*178	Qty:1	38#		M12	Qty:1
9#		Qty:1	29#		M10*175	Qty:1	39#		M10	Qty:2
10#		Qty:1	30#		M10*125	Qty:1	40#		12	Qty:2
14#		Qty:1	31#		6	Qty:8				
43#		Qty:1	34#		M6*45	Qty:8				
44#		Qty:1	35#		12	Qty:2				



UB100 Utility Bench

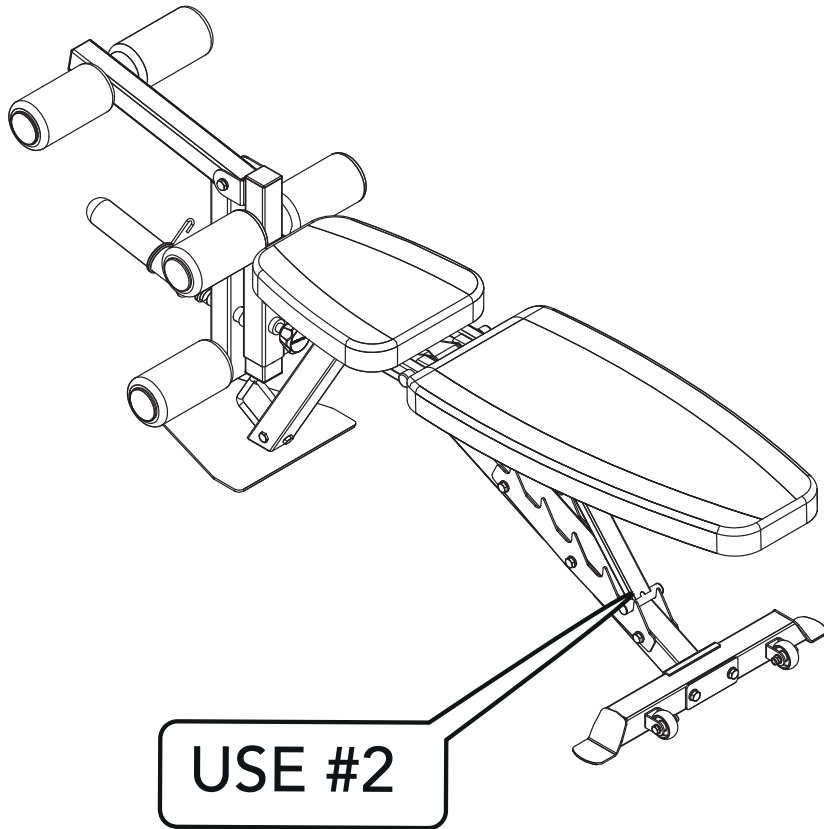
D-3



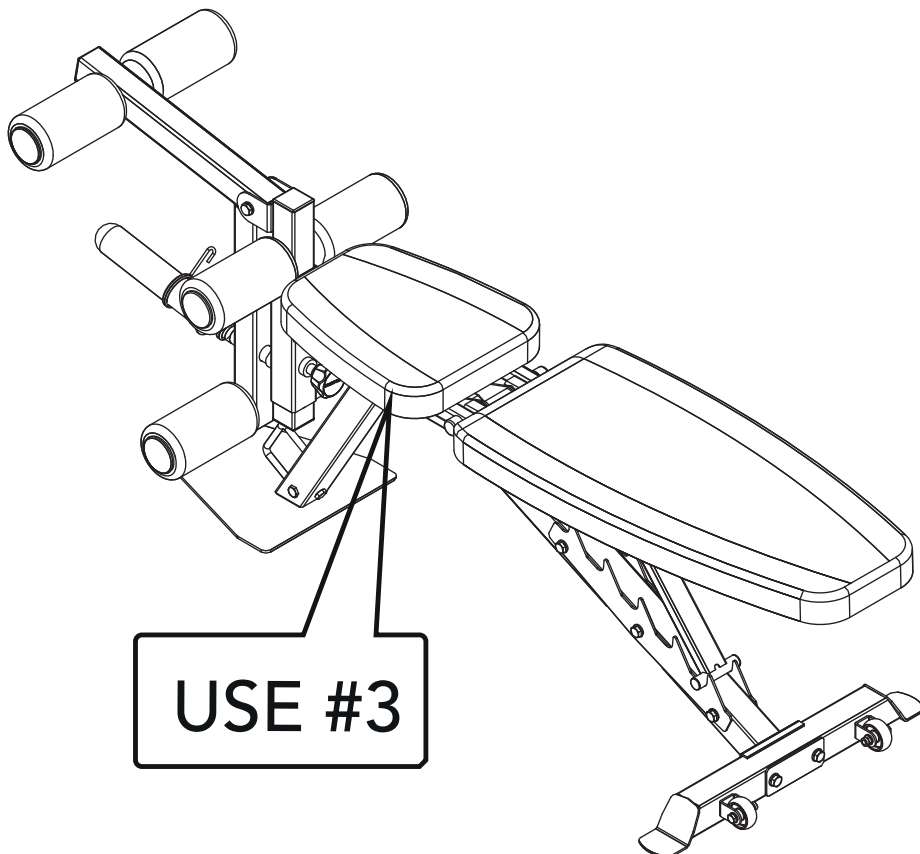
Nyní utáhněte všechny šrouby
a matice z minulých kroků

22#		Qty:1	3#		Qty:1	32#		M10*70	Qty:1
23#		Qty:1	5#		Qty:1	36#		10	Qty:2
24#		Qty:6	11#		Qty:3	39#		M10	Qty:1
26#		Qty:1	15#		Qty:1	41#		10	Qty:2
27#		Qty:1	20#		Qty:6				

U-2

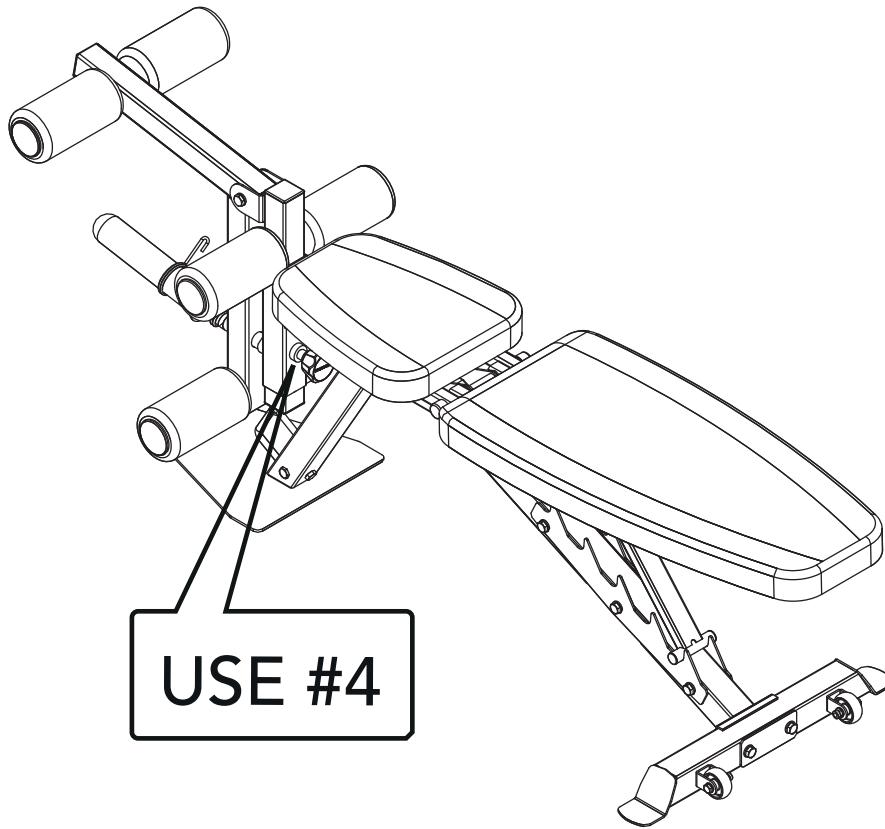


U-3

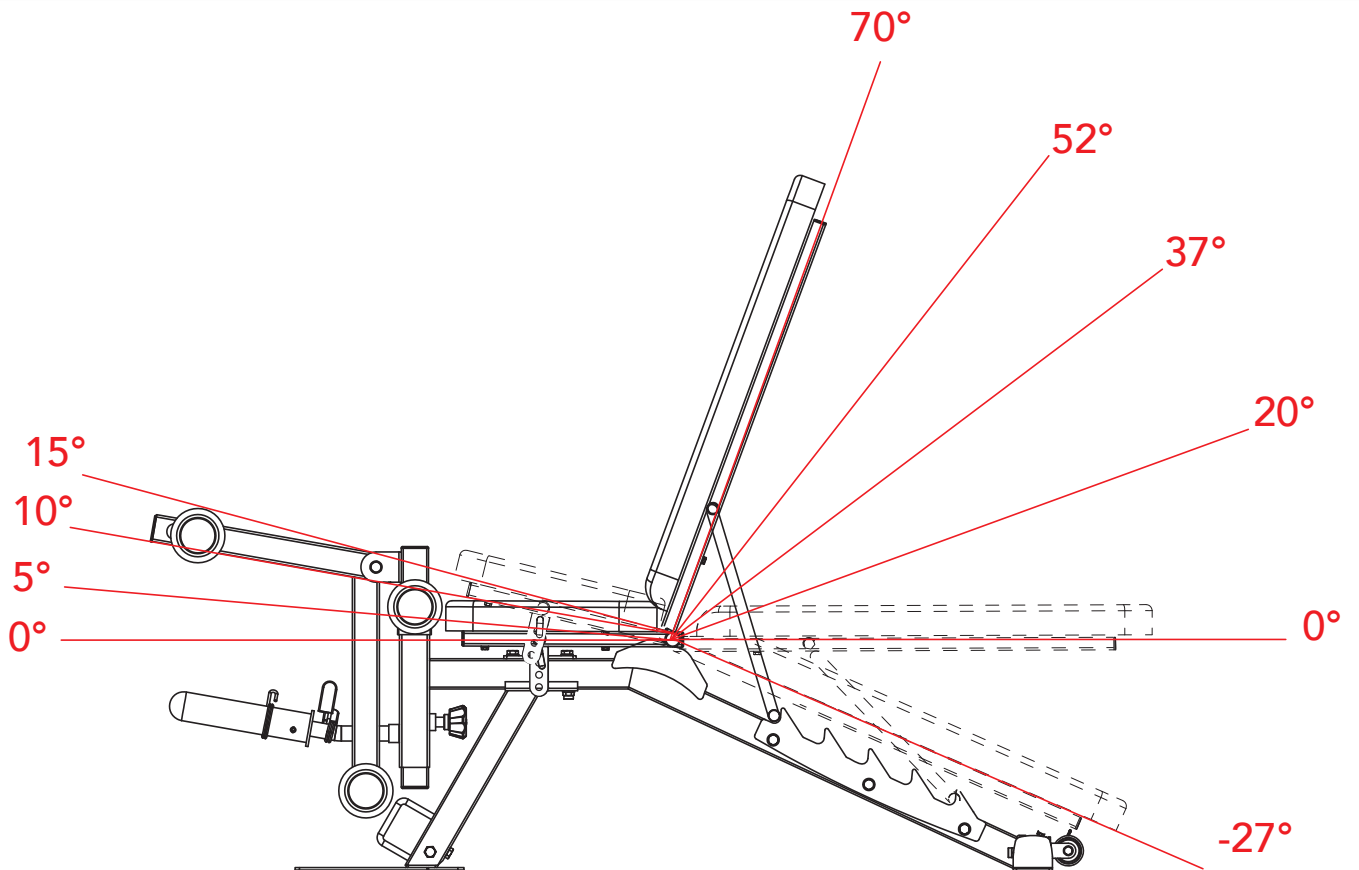




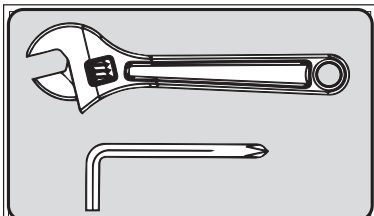
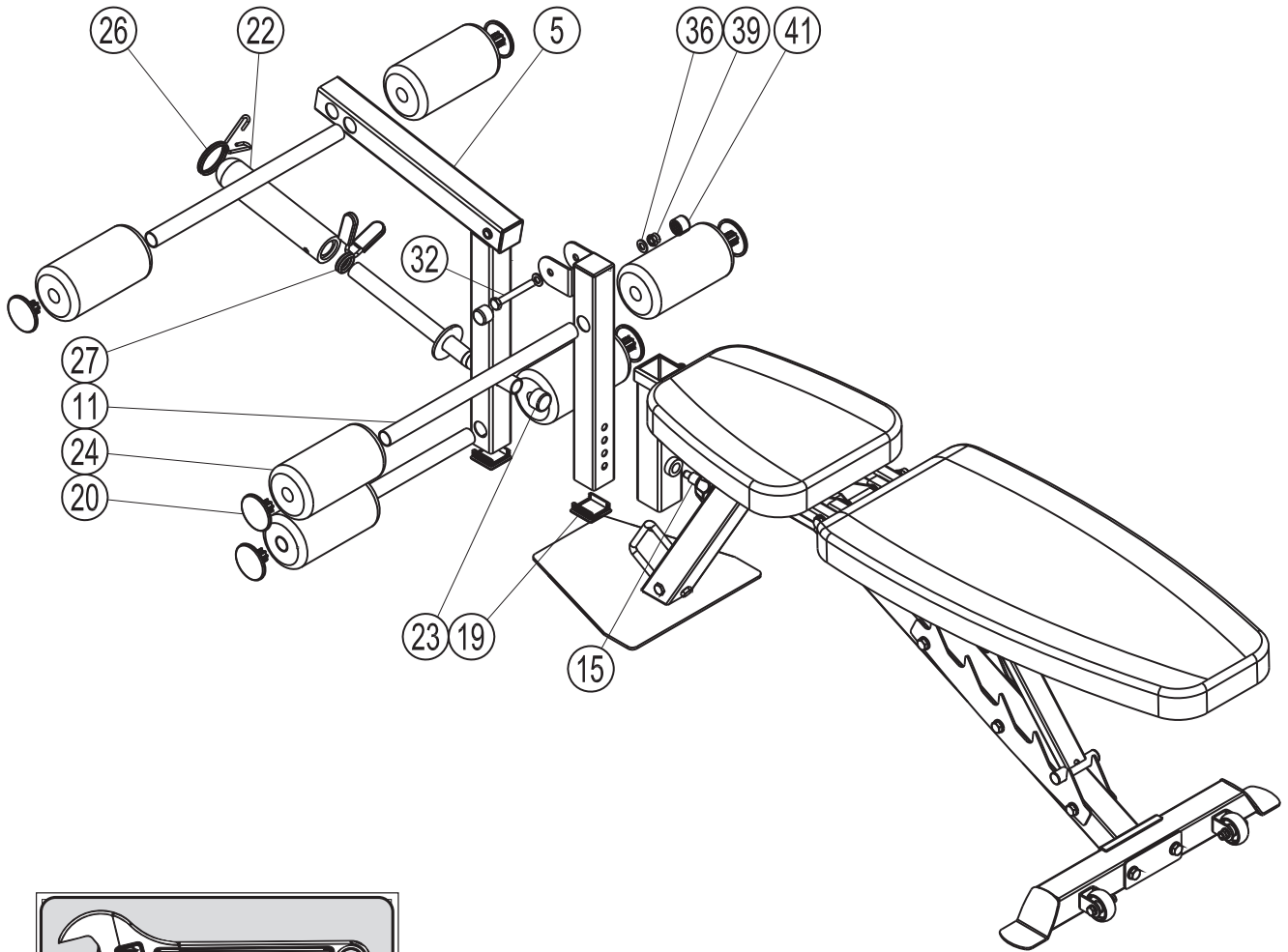
U-4

















U



D-03



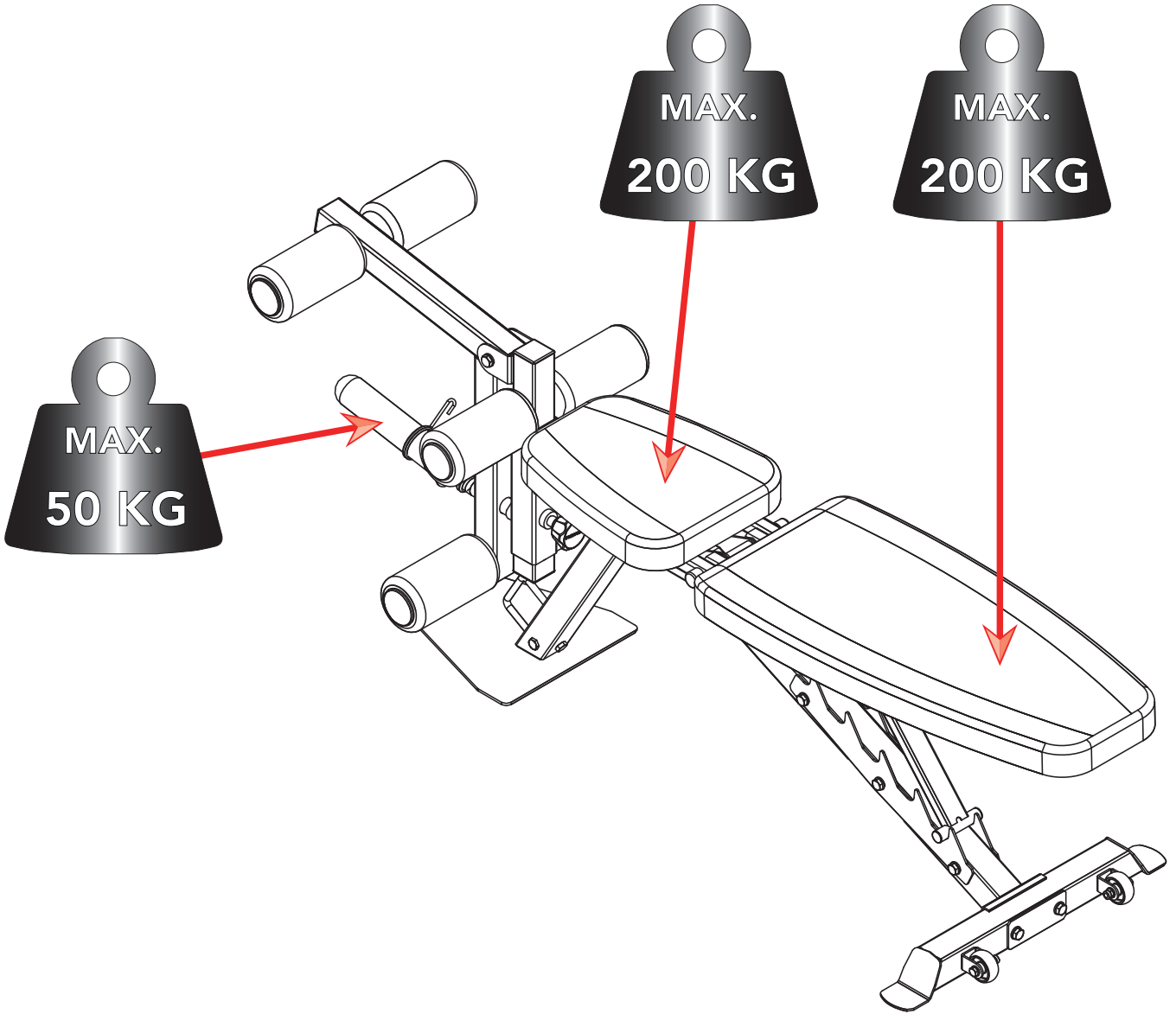
Nyní utáhněte všechny šrouby
a matice

22#		Qty:1	3#		Qty:1	32#		M10*70	Qty:1
23#		Qty:1	5#		Qty:1	36#		10	Qty:2
24#		Qty:6	11#		Qty:3	39#		M10	Qty:1
26#		Qty:1	15#		Qty:1	41#		10	Qty:2
27#		Qty:1	20#		Qty:6				



UB100 Utility Bench

W-1



Obsah

Začínáme	13
Bezpečnostní instrukce	13
Montážní instrukce	13
Začínáme	13
Obrázek A	14
Obrázek B	14
Obrázek C	14
Obrázek D	14
Utažení šroubů a matic.....	14
Volný prostor (Obr. D-0).....	14
Doplňující informace	14
Použití.....	14
Zátěžové cihličky	14
Nastavení zádové opěrky	14
Nastavení vertikální polohy sedadla	14
Front press polohy.....	15
Cvičební instrukce	15
Budování svalů a přibírání na váze.....	10
Posilování a výdrž	10
Intenzita tréninku	10
Začátek posilovacího tréninku.....	10
Péče a údržba	11
Doplňující informace	11
Technické údaje.....	11
Záruka.....	11

Vítejte

Vážení zákazníci, vítáme Vás ve světě Tunturi! Děkujeme Vám za zakoupení toho fitness produktu, který je určený pro domácí použití. Informace k používání posilovacího stroje a způsobů účinného tréninku naleznete na internetových stránkách
Tunturi www.tunturi-fitness.com.

Bezpečnostní instrukce

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytnete vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte:

- Trenažér může používat pouze jedna osoba v daný čas
- Pokud mají stroj povoleno používat děti nebo osoby se sníženou mentální orientací, je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu.
- Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav..
- Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
- Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvičkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Stroj není určen pro používání venku.
- Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.
- Trenažér používejte pouze ke cvičení.
- Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
- Udržujte ruce, chodidla a jiné části těla mimo pohyblivé části.
- Pozor na zachycení vlasů do pohyblivých částí.
- Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
- Pozor na zachycení oděvu nebo šperků do pohyblivých částí.
- Trenažér je určen pouze pro domácí použití. Nepatří do komerčních zařízení.
- Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat servisnímu centru.

Upozornění

- Přečtěte si pečlivě tuto příručku. Při nedodržení pokynů může dojít ke zranění osoby nebo poškození trenažéru.
- Měření srdečního pulsu je pouze orientační a může být nepřesné. Pokud během cvičení pocítíte slabost či nevolnost, okamžitě vyhledejte lékaře.

Tyto pokyny si uschovejte!

Montážní instrukce

Začínáme

- Budete potřebovat následující nářadí: Dva nastavitelné klíče s měřením velikosti

🔧 Poznámka

- Doporučujeme provádět montáž za pomoci druhé osoby
- Klíče nejsou součástí balení

Obrázek A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Toto můžete použít jako referenci při montáži, ale vždy dodržujte montážní kroky ve správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích

Obrázek B

Obrázek ukazuje, jaké součásti a díly byste měli najít při vybalování produktu z krabice

POZNÁMKA

- Malé díly mohou být schované/zabalené do dutých prostorů nebo ochranné pěny
- Pokud některá část chybí, kontaktujte svého prodejce.

Obrázek C

Na obrázku je zobrazena sada nářadí, která je dodávána s vaším produktem. Sada obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a další potřebné díly pro správnou montáž vašeho trenažéru

Obrázek D

Obrázky vám ve správném pořadí ukazují, jak nejlépe sestavit váš trenažér

POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v krocích montáže začínají s výkresem náhradních dílů, který najdete v online plné verzi uživatelské příručky

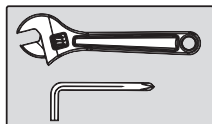
UPOZORNĚNÍ

- Sestavte zařízení v daném pořadí
- Přenášejte a přemísťujte zařízení alespoň ve dvou osobách

POZOR

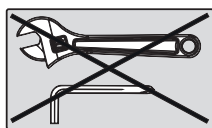
- Umístěte zařízení na pevný, rovný povrch
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy
- Správnou montáž sestavy naleznete na obrázcích vybavení

Utažení šroubů a matic



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

POZNÁMKA



- Neutahujte příliš žádnou součást s funkcí otáčení
 - Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat
- V tomto kroku neutahujte všechny matice a šrouby

Volný prostor (Obr. D-0)

Předpokladem použití je dostatečný prostor. Volná plocha by neměla být o méně než 0,6 m větší než *tréninková oblast ve směrech, ze kterých je zařízení přístupné. Volná plocha musí také zahrnovat plochu pro nouzovou demontáž. Pokud je zařízení umístěno vedle sebe, hodnota volné plochy může být sdílena. *Tréninková plocha je maximální délka/šířka/výška trenažéru, včetně pohyblivých částí, změněná na maximální délku/šířku/výšku během používání.

DŮLEŽITÉ

Protože se váš trenažér bude/může nastavit během prvních hodin používání, doporučujeme vám během montáže provést rychlou kontrolu hardwaru, který jste namontovali. Po prvních několika tréninkových relacích (přibližně 10 hodin) doporučujeme znovu utáhnout všechny šrouby a matice. Jen abyste se ujistili, že šrouby a matice jsou stále dobře utaženy pro nejlepší výkon vašeho trenéra.

POZNÁMKA

- Doporučujeme pravidelně kontrolovat všechny díly.

Dodatečné informace

Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadového materiálu likvidovaného na skládkách. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních střediscích.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že si užijete mnoho let příjemného používání váš fitness trenér. Přijde však čas, kdy váš fitness trenér skončí svou životnost. Podle „Evropské legislativy WEEE“ jste odpovědní za správnou likvidaci vašeho fitness trenéra do uznaného veřejného sběrného zařízení.

Použití

Použití zátěžových cihliček

- Při používání závaží se ujistěte, že používáte dostatečné zajišťovací podpěry k zajištění závaží vždy před použitím
- Nikdy nepřekračujte maximální nosnost činkové tyče nebo lavice, abyste nebr

Nastavení sklonu opěradla

(obr. U-2)

- Lehce nakloňte opěradlo a vyklopte nastavovací tyč ven ozubené desky
- Posuňte opěradlo do požadované polohy
- Umístěte seřizovací tyč do ozubených desek, abyste ji zajistili

Nastavení vertikální polohy sedadla (obr. U-3)

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

Front press pozice (obr. U-4)

- Zatáhněte za nastavovací knoflík
- Posuňte přední rám lisu do požadované polohy - Uvolněte nastavovací knoflík

Cvičební instrukce

Budování svalů a přibírání na váze

Na rozdíl od aerobního tréninku anaerobní trénink je zaměřen na silové a vytrvalostní cvičení. Díky zvyšování svalové hmoty v těle můžete zaznamenat přibývání na váze. Namáhané svaly mohou tuhnout či způsobovat křeče.

Doporučujeme úpravu jídelníčku a jíst stravu bohatou na maso, ryby a zeleninu. Tohle jídlo Vám pomůže rychle doplnit potřebné živiny po náročném tréninku.

Posílení svalů a výdrže

K dosažení výborných výsledků je důležité dodržovat pravidelný tréninkový program a posilovat svaly celého těla rovnoměrně. Postupně zvyšujte zátěž, ale počet opakování nechejte stejný. Pokud formujete postavu dodržujte následující pravidlo:

Zátěž postupně snižujte ale zvyšujte počet opakování. Pokud se při cvičení cítíte dobře a pohodlně, můžete změnit zátěž, počet opakování cviků nebo rychlost vykonání cviku.

Není potřeba měnit všechny 3 možnosti.

Například: Máte nastavenou zátěž 10kg a děláte cvik po 10-ti opakováních během 3 minut. Posilování se Vám bude zdát jednoduché a zvýšíte si zátěž na 12 kg se stejným počtem opakování za stejnou dobu. Zvedáním velkých zátěží po málo opakováních dosáhnete silných svalů. Pokud chcete posilovat nejen svaly ale také výdrž, doporučujeme vykonávat každý cvik po 15-20 opakování během jedné série.

Intenzita tréninku

Obtížnost tréninku závisí na Vaší počáteční fyzické kondici. Bolest svalů můžete snížit zmenšením zátěže a prováděním méně sérií.

Abyste předešli zranění začínejte s menší zátěží a postupně ji zvyšujte dle zlepšení fyzické kondice. Bolest svalů je běžným jevem při začátcích posilování, později si svaly zvyknou a bolest ustoupí. Pokud bolest přetrvává změňte tréninkový program.

Začínáme s posilovacím programem

Zahřátí

Než začnete cvičit, je důležité začít protahovacími cviky a lehkým cvičením 5-10 minut. Tělo se připraví na posilovací cvičení a zvýší činnost oběhové soustavy, tělesnou teplotu a objem kyslíku proudící ke svalům.

Cvičení

Mějte na paměti, že bolest není žádoucí a pokud bolest přetrvává, je možné, že jste zraněni.

Zklidnění

Po tréninku je důležitá fáze zklidnění, provádějte pomalé protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Všechna protažení provádějte pouze tak, jak je Vám příjemné. Svaly se musí uvolnit.

K silovému anaerobnímu tréninku je doporučováno 2-3x týdně provádět také aerobní cvičení.

Pitný režim

Aby tělo správně fungovalo, musí být dostatečně hydratováno. Pokud posilujete, zvýšte příjem tekutin. Vaše tělo potřebuje vodu pro ochlazování a pocení. Voda, která je takto vyloučena z těla musí být nahrazena.

Den odpočinku

I když se to tak nezdá, je důležité do tréninkového plánu zařadit také den odpočinku alespoň jedenkrát týdně. Vaše tělo se zrelaxuje a uvolní. Svaly nesmí být přepínány, jinak je efektivita cvičení velmi nízká.

Péče a údržba

- K údržbě stroje používejte navlhčenou utěrku, nepoužívejte žádné abrazivní prostředky ani ředidla. Zkontrolujte utažení šroubů a všech pevných částí před každým tréninkem.

- Po čase používání se může stát, že pohyblivé části začnou drhnout nebo mohou být zaneseny a je třeba je pravidelně promazat mazivem WD-40.

- Při jakémkoliv poškození, kontaktujte servisní centrum.

Doplňující informace

Třídění odpadů z obalů

Obalové materiály vytrídíte do příslušných kontejnerů dle nařízení České republiky.

Recyklace po ukončení používání

V Tunturi věříme, že náš trenažér bude sloužit mnoho let. Po ukončení provozu je nutné trenažér vytrídít dle platných norem státu.

Objednávka náhradních dílů

Pro objednání náhradních dílů kontaktujte servisní centrum.

Technické údaje

- Maximální uživatelská hmotnost: 200 kg.
- Rozměry po sestavení: 167 x 60 x 65 cm.

Záruka

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Výrobce:
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1

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



20230613-W