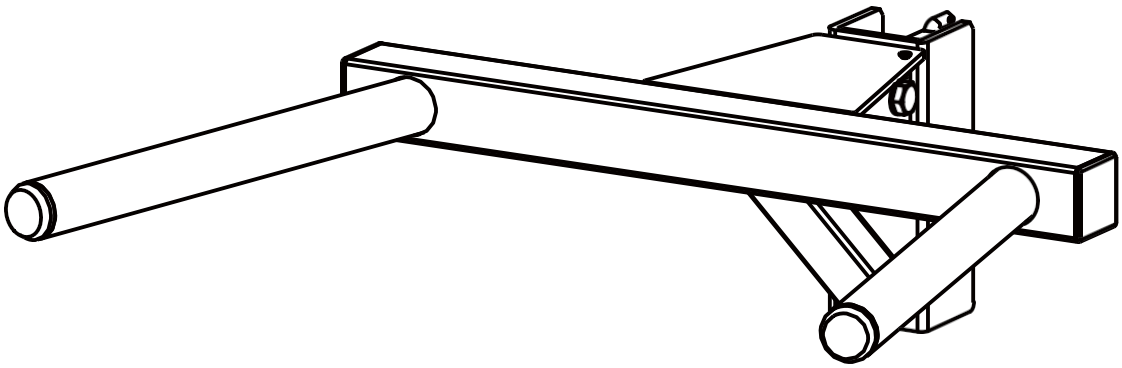
TUNTURI PR60 POWER RACK DIP

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

Stáhni si zdarma
Tunturi tréninkovou aplikaci

ŠKOLENÍ

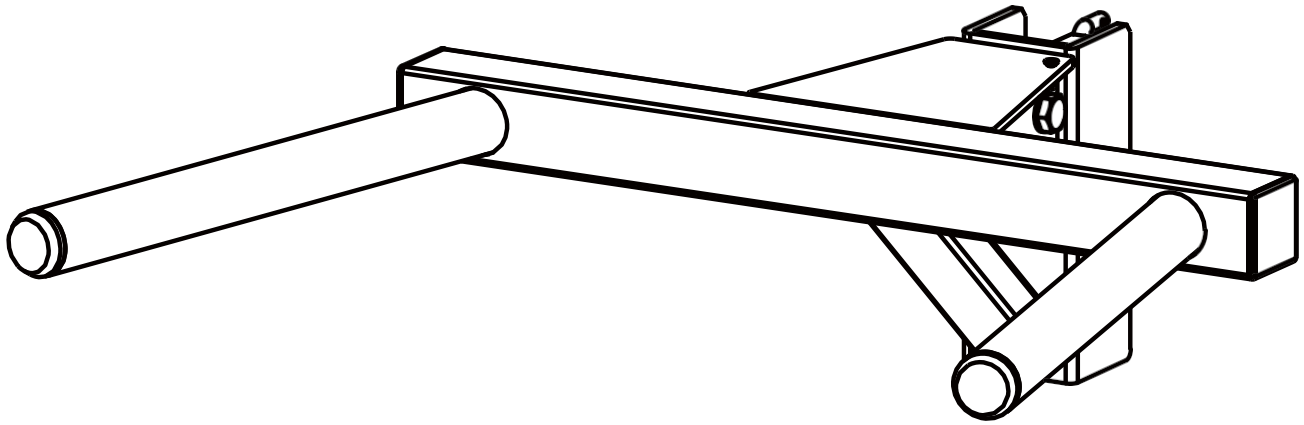


Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie

- **Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte 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.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.

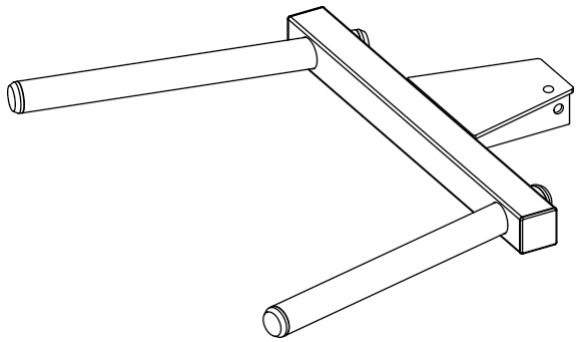
WWW

A

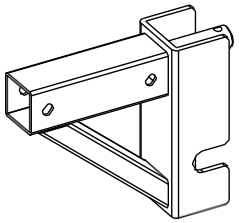


B

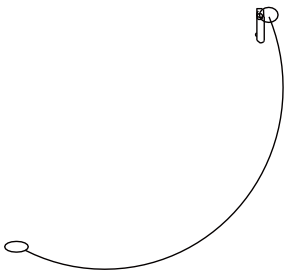
1

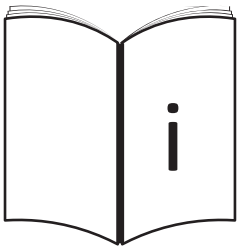


2

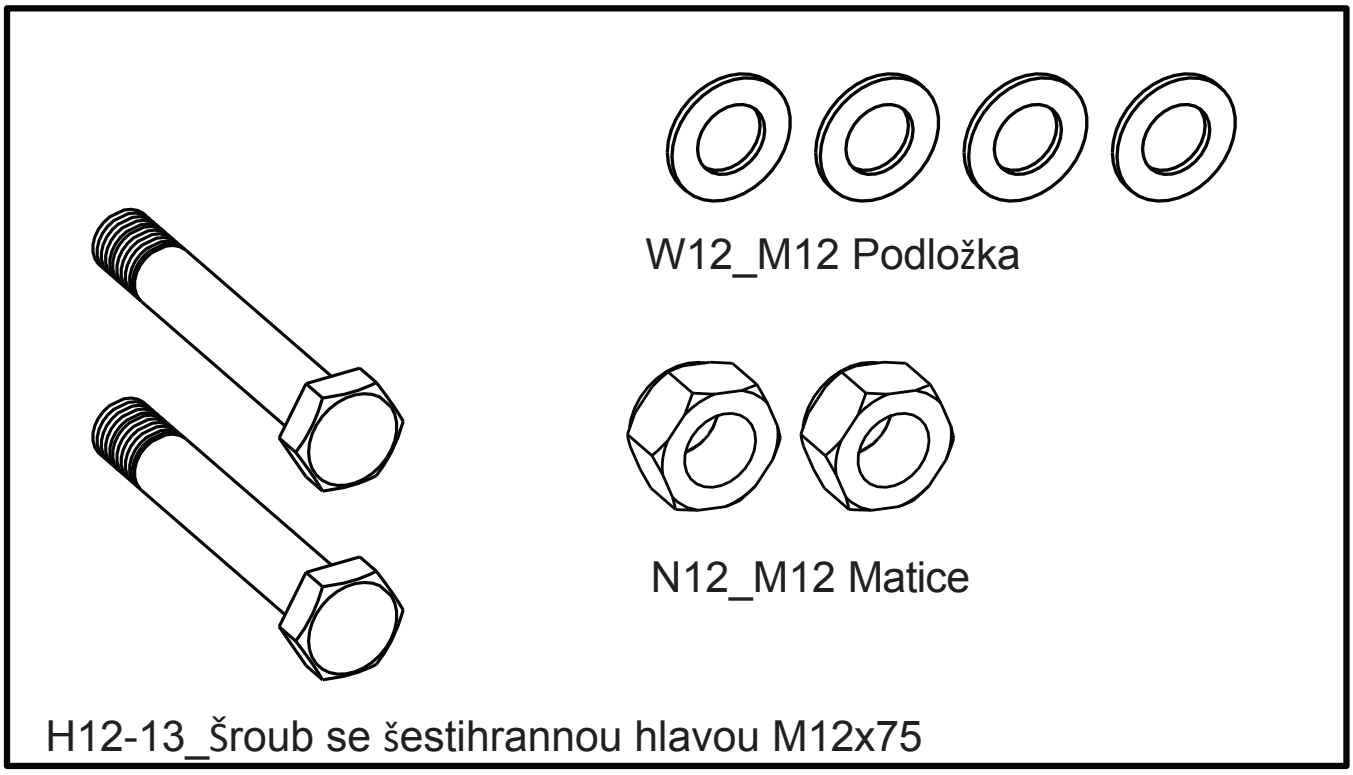


3

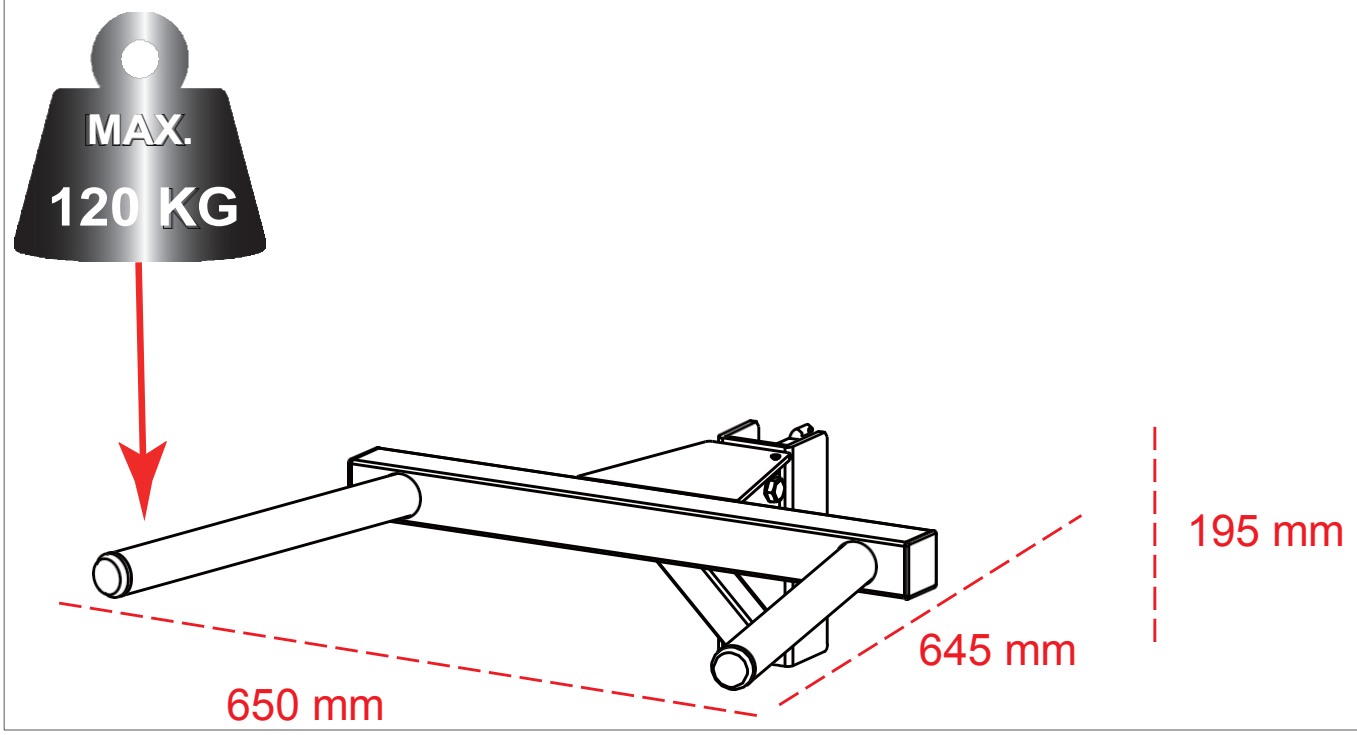




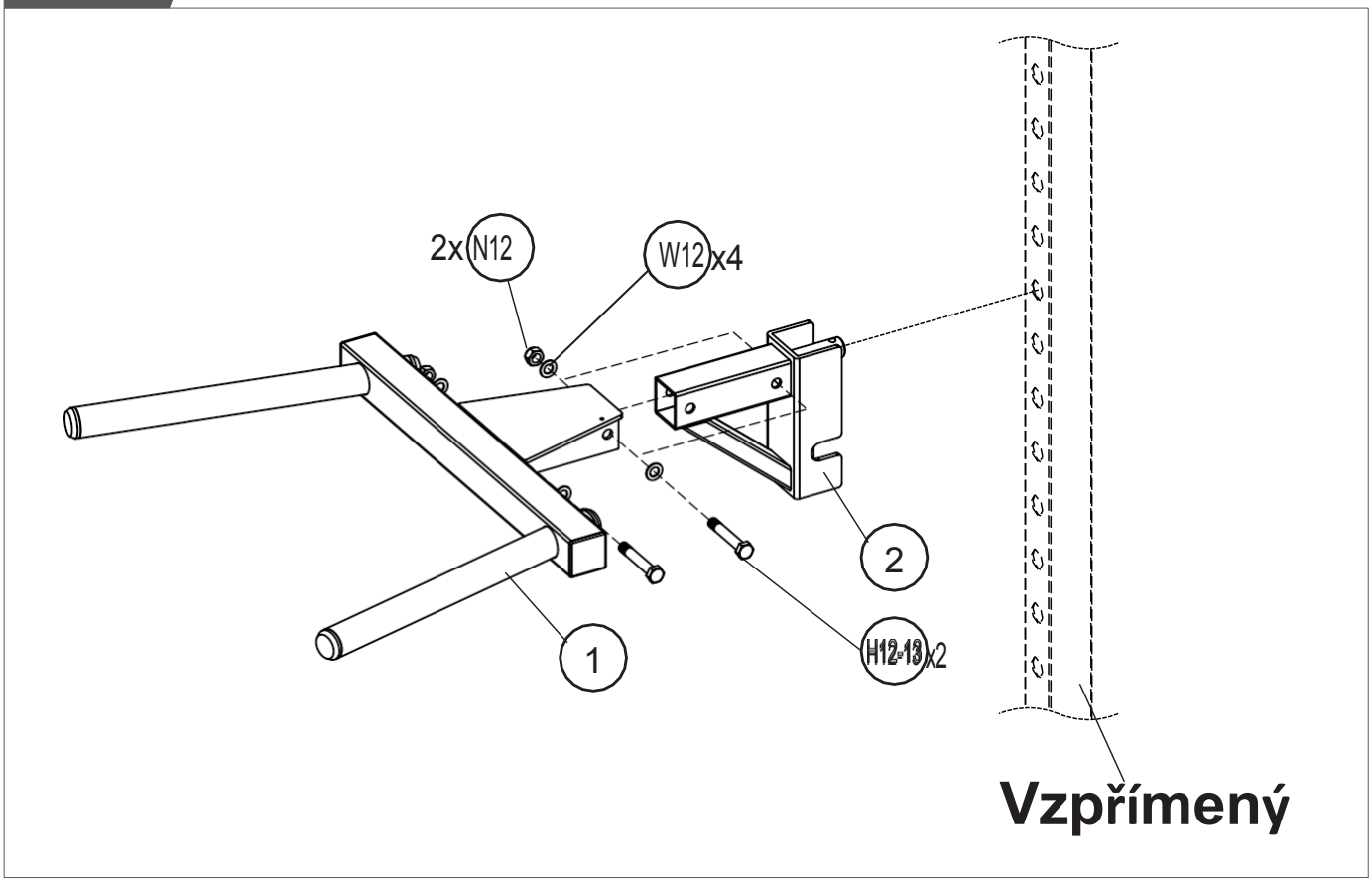
C


W12_M12 Podložka
N12_M12 Matice
H12-13_Šroub se šestihrannou hlavou M12x75

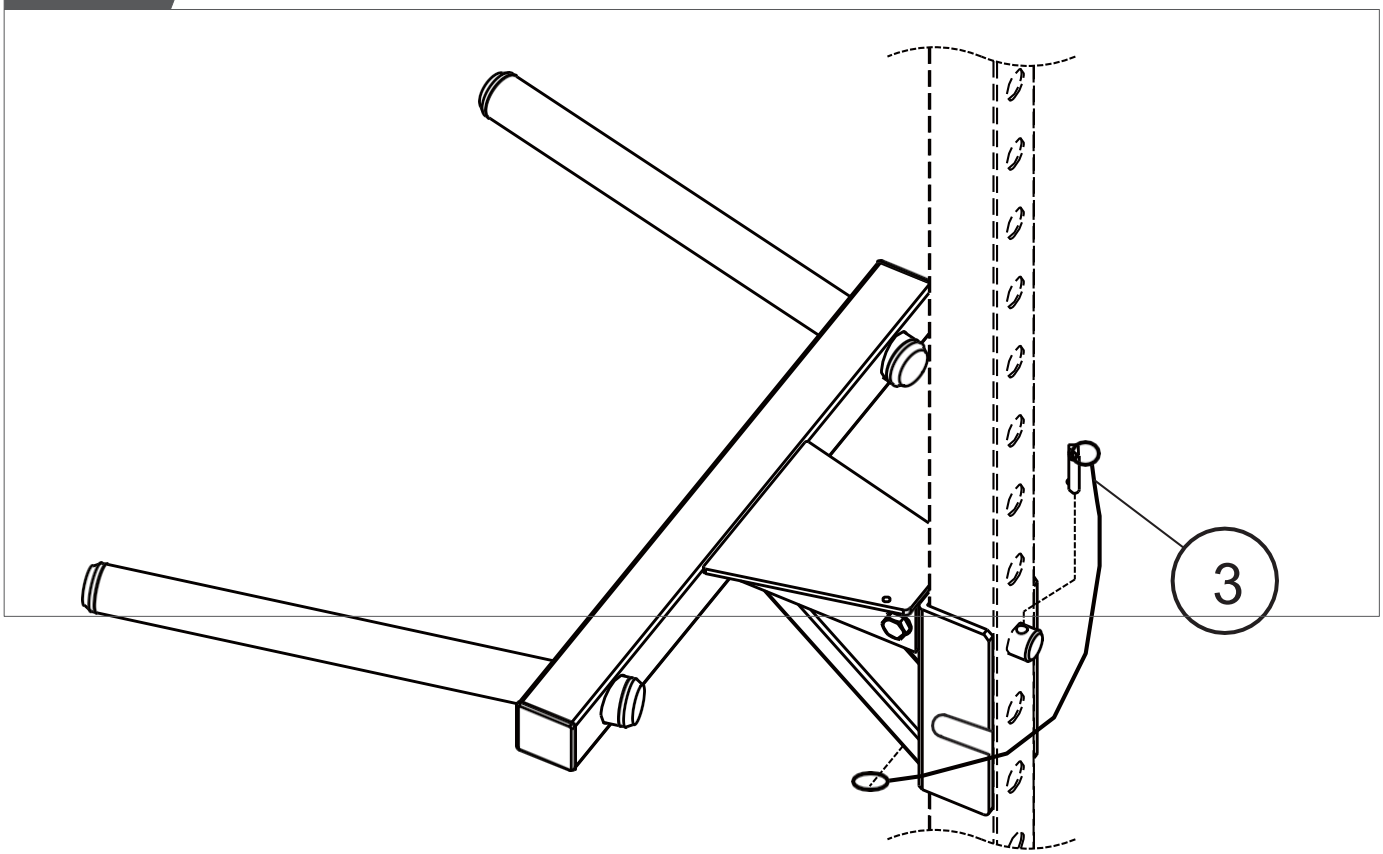
D-00


MAX.
120 KG
195 mm
645 mm
650 mm

D-1



D-2



Vítejte

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení Před zahájením používání tohoto z a ř í z e n í si prosím přečtěte všechny pokyny v této příručce. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Důležité bezpečnostní pokyny

Toto cvičební zařízení je konstruováno pro optimální bezpečnost. Určitá bezpečnostní opatření však platí vždy, když používáte cvičební zařízení. Než začnete zařízení sestavovat nebo provozovat, nezapomeňte si přečíst celý návod. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

- Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru ve stejné místnosti se zařízením.
- Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte 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 tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE nástavce, které nejsou doporučeny výrobcem.
- Neumisťujte kolem zařízení žádné ostré předměty.
- Zdravotně postižené osoby by zařízení neměly používat.
- Před použitím zařízení ke cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud není správně funkční.

Upozornění: V případě, že se zařízení nachází v ochranné zóně, je nutné, abyste jej používali pouze v případě, že se jedná o zařízení, které se nachází v ochranné zóně:
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 fitness 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" součástí dodávky. k výrobku, ani nejsou součástí montážní sady.
- Důrazně doporučujeme, aby toto zařízení montovaly dvě nebo více osob, aby se předešlo možnému zranění.

Popis vyobrazení B

Obrázek ukazuje, jaké komponenty a součásti byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA
- Při vybalování dávejte pozor, malé části mohou být skryté/. zabalené v dutých prostorech, které slouží jako ochranné materiály výrobku.
- Pokud nějaká součástka chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje ve správném následujícím pořadí, jak nejlépe sestavit váš trenažér.

⚠ POZOR
- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte s minimálně dvěma osobami.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Umístěte zařízení na pevný a rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

Volná plocha (obr. D-0)

Předpokladem používání je dostatečný prostor.
Volná plocha by neměla být o méně než 100 cm větší, než je plocha * tréninkový prostor ve směrech, ze kterých je k zařízení přístup. 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.

DŮLEŽITÉ
Vzhledem k tomu, že se váš trenažér během prvních hodin používání nastaví/mohne nastavit, doporučujeme vám provést rychlou kontrolu hardwaru, který jste namontovali během montáže.
Po několika prvních cvičeních (přibližně 10 hodin) doporučujeme 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 každé 3 měsíce.

Další informace o životním prostředí

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

Likvidace 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.

Použijte

Tyče pro uložení zátěžových desek

- Při používání tyčí pro uložení zátěžových desek dbejte na to, abyste vždy používali dostatečné zajišťovací podpěry pro zajištění zátěžových desek.
- Při ukládání zátěžových desek na úložné tyče dbejte na to, abyste zátěžové desky rozdělili rovnoměrně na levou a pravou stranu.
- Nikdy nepřekračujte maximální hmotnostní kapacitu tyče pro ukládání 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

Chcete-li dosáhnout co největšího přínosu 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 s cvikem sžijete, můžete změnit odpor, počet opakování nebo rychlost, jakou cvik provád í t e . Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že trénujete s váhou 10 kg. a cvik provádíte 10krát za 3 minuty. Když se to stane příliš snadné, můžete se rozhodnout přejít na zvedání 12 kg. pro stejný počet opakování za stejný čas. Zvedání většího počtu závaží méněkrát n e j č a s t ě j i rozvíjí svalovou sílu. Pro získání svalové síly i vytrvalosti se doporučuje provádět každý cvik 15 až 20 opakování v jedné sérii.

Intenzita tréninku

Jak intenzivně začnete trénovat, závisí na vaší celkové 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 nastavovat podle své individuální úrovně zdatnosti. Zátěž by se měla zvyšovat se zvyšující se úrovní vaší kondice.

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

Zahájení posilovacího programu

Zahřátí
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.

Ochlazení
Na konci každého tréninku provádějte 5 až 10 minut pomalé protahovací cviky. Do každého protažení vstupujte pozvolna, jen pokud to jde. V této fázi se vaše svaly po tréninku uklidní.

Pro zajištění celkového tréninkového programu se doporučuje, aby se kromě silového tréninku prováděly také 2 až 3 dny aerobního cvičení.

Pitná voda
Aby tělo správně fungovalo, musí být 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 přetrénování, 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 části.
- Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným n e a b r a z i v n í m čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Zařízení pravidelně kontrolujte, zda nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Poškozené součásti okamžitě 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. Kupující
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 p o 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.

Veškerá 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, nesprávném použití, nesprávném nebo neobvyklém používání, vlastních opravách kupujícího nebo na výrobky používané
pro komerční účely nebo pronájem. Společnost Tunturi New Fitness neschvaluje žádnou jinou záruku nad rámec výše uvedené záruky.

Společnost Tunturi New Fitness nenese odpovědnost za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé v důsledku nebo v souvislosti s používáním nebo výkonem výrobku nebo jiné škody týkající s e jakýchkoli ekonomických ztrát, ztráty majetku, ztráty příjmů nebo zisku, 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

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Vitajte

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia Pred začatím používania tohto z a r i a d e n i a si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Dôležité bezpečnostné pokyny

Toto cvičebné zariadenie je skonštruované pre optimálnu bezpečnosť. Určité bezpečnostné opatrenia však platia vždy, keď používate cvičebné zariadenie. Pred montážou alebo prevádzkou zariadenia si určite prečítajte celý návod na obsluhu. Všímajte si najmä nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

- Vždy udržujte 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 hrudi alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, ihneď PRESTANE cvičiť. OKAMŽITE SA PORAĎTE S LEKÁROM.
  Zariadenie umiestnite na čistý, vyrovnaný povrch. Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody alebo v exteriéri.
- Udržujte ruky mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodný tréningový odev. NENOSTE župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia sa vyžaduje aj bežecká alebo aeróbna obuv.
  Zariadenie používajte len na zamýšľané použitie, ako je popísané v tomto návode. NEPOUŽÍVAJTE prídavné zariadenia, ktoré neodporúča výrobca.
- V okolí zariadenia neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- Zdravotne postihnutá osoba by nemala používať zariadenie.
- Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne zahriatie.
- Zariadenie nikdy nepoužívajte, ak zariadenie nefunguje správne.

Upozornenie: V prípade, že zariadenie nie je v prevádzke, je potrebné ho používať len v prípade, že je v prevádzke:
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.
Pred použitím akéhokoľvek fitnes zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Tunturi New fitness bv. nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku, ktoré vznikli pri používaní tohto výrobku alebo jeho používaním.

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 výrobku, ani nie sú súčasťou montážnej súpravy.
- Dôrazne sa odporúča, aby toto zariadenie montovali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

Popis ilustrácia B

Na obrázku je znázornené, aké komponenty a súčasti by ste mali nájsť po vybalení výrobku.

!! POZNÁMKA
- Pri rozbaľovaní dávajte pozor, malé časti môžu byť skryté/ zabalené v dutých priestoroch, ktoré sa používajú ako ochranné materiály výrobku.
- Ak niektorá časť chýba, obráťte sa na predajcu.

Popis ilustrácia C

Na ilustrácii je zobrazená súprava hardvéru, ktorá sa dodáva s vaším výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a potrebné nástroje na správnu montáž vášho trenažéra.

Popisná ilustrácia D

Ilustrácie vám v správnom nasledujúcom poradí ukazujú, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

⚠ VAROVANIE
- Zariadenie zostavujte v uvedenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

⚠ UPOZORNENIE
- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Správnu montáž zariadenia si pozrite na obrázkoch.

Voľná plocha (obr. D-0)

Predpokladom používania je dostatočný priestor.
Voľná plocha by nemala byť o menej ako 100 cm väčšia ako *tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľná plocha musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadnutie.
Ak je vybavenie umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy sa môže rozdeliť.

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

DÔLEŽITÉ
Keďže sa váš trenažér počas prvých hodín používania nastaví/može nastaviť, odporúčame vám vykonať rýchlu kontrolu hardvéru, ktorý ste namontovali počas montáže.
Odporúčame ešte raz utiahnuť všetky skrutky a matice po niekoľkých prvých tréningoch (približne 10 hodín).
Len preto, aby ste sa uistili, že skrutky a matice sú stále dobre utiahnuté pre čo najlepší výkon vášho trenažéra.

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

Ďalšie informácie o životnom prostredí Likvidácia

obalov
Vládne usmernenia požadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu ukladaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky odpady z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti
My v spoločnosti Tunturi dúfame, že si svoj fitness trenažér budete môcť užívať dlhé roky. Príde však čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa "Európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za vhodnú likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznávanom verejnom zbernom stredisku.

Používajte

Tyče na ukladanie záťažových dosiek

- Pri používaní tyčí na ukladanie záťažových platní na záťažové platne dbajte na to, aby ste vždy používali dostatočné uzamykateľné podpery na zabezpečenie záťažových platní.
- Pri ukladaní záťažových platní na úložné tyče dbajte na to, aby ste záťažové platne rovnomerne rozdelili na ľavú a pravú stranu.
- Nikdy neprekračujte maximálnu hmotnostnú kapacitu tyče na ukladanie záťažových dosiek.

Pokyny pre cvičenie

Budovanie svalov a zvyšovanie hmotnosti

Na rozdiel od aeróbneho cvičenia, ktoré kladie dôraz na vytrvalostný tréning, sa anaeróbne cvičenie zameriava na silový tréning. Pri budovaní veľkosti a sily svalov môže dochádzať k postupnému zvyšovaniu hmotnosti. Pri rozvoji svalovej hmoty sa vaše telo prispôsobuje záťaži, ktorá je naň kladená. Svoj jedálniček môžete upraviť tak, aby obsahoval potraviny, ako sú mäso, ryby a zelenina.
Tieto potraviny pomáhajú svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po náročnom tréningu.

Svalová sila a vytrvalosť

Ak chcete dosiahnuť najväčší úžitok z cvičenia, je dôležité vypracovať 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 spevniť svoje telo, riaďte sa touto zásadou: Zníženie odporu a zvýšenie počtu opakovaní cviku vedie k zvýšeniu tonusu tela.

Keď sa budete cítiť pohodlne, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, akou c v i č í t e . Nie je potrebné meniť všetky tri premenné. Povedzme napríklad, že trénujete s 10 kg. a cvik vykonávate 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 n a j č a s t e j š i e rozvíja svalová sila. Na získanie svalovej sily aj vytrvalosti sa odporúča vykonávať každý cvik 15 až 20 opakovaní v jednej sérii.

Intenzita tréningu

To, ako intenzívne začnete trénovať, závisí od vašej celkovej úrovne kondície. Bolesť, ktorú ste pocítili, 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 nastaviť podľa svojej individuálnej úrovne zdatnosti. Záťaž by sa mala zvyšovať so zvyšujúcou sa úrovňou vašej kondície.

Bolesti svalov sú bežné, najmä keď začínate cvičiť. Ak vás bolestivo bolí dlhší čas, možno je čas zmeniť program. Nakoniec si váš svalový systém zvykne na záťaž a zaťaženie, ktorému je vystavený.

Začiatok posilňovacieho programu Zahriatie

Na začiatku silového tréningu je dôležité sa 5 až 10 minút ponaťahovať a vykonávať ľahké cvičenia. 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 dlhšiu dobu, nie je žiaduca a môže znamenať, že došlo k zraneniu.

Ochladenie
Na konci každého tréningu vykonávajte 5 až 10 minút pomalé strečingové cvičenia. Do každého strečingu vstupujte pozvoľna, len pokiaľ môžete. Táto fáza umožní vašim svalom, aby sa po t r é n i n g u zotavili.

Na zabezpečenie celkového tréningového programu sa odporúča, aby sa okrem silového tréningu vykonávali aj 2 až 3 dni aeróbneho cvičenia.

Pitná voda
Aby telo správne fungovalo, musí byť správne hydratované. Ak cvičíte, mali by ste zvýšiť príjem tekutín. Dôvodom je, že voda, ktorú prijmete, odíde z vášho systému prostredníctvom mechanizmu potenia, ktorý ochladzuje vaše telo počas cvičenia. Vodu, ktorú stratíte cvičením, je potrebné nahradiť, aby sa svaly mohli správne zotaviť.

Deň odpočinku
Aj keď sa vám do toho možno nechce, je dôležité, aby ste si aspoň raz týždenne dopriali deň odpočinku, pretože tak dáte telu šancu, aby sa samo uzdravilo. Neustála práca so svalmi bude mať za následok pretrénovanie, ktoré z dlhodobého hľadiska neprinesie úžitok.

Čistenie a údržba

- Pohyblivé časti pravidelne premazávajte WD-40 alebo ľahkým olejom.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky časti.
- Zariadenie možno čistiť vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
- Zariadenie pravidelne kontrolujte, či nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebovania.
- Akékoľvek poškodené komponenty okamžite vymeňte a/alebo zariadenie nepoužívajte až do opravy.
- Nevykonávanie pravidelnej kontroly môže ovplyvniť úroveň bezpečnosti zariadenia.

Poruchy a nesprávne fungovanie

Napriek neustálej 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.
- Predajcovi poskytnite číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

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

Záruka

Záruka kupujúceho Tunturi Záručné

podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva uvedené v o vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Kupujúci záruka je platná len vtedy, ak sa predmet používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a ak sa udržiava podľa pokynov pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "užívateľskej príručke" výrobku. "Príručku používateľa" 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 nákupu. Táto záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho. Povinnosť spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky sa obmedzuje na výmenu poškodených alebo chybných dielov podľa rozhodnutia spoločnosti Tunturi New Fitness.

Všetky vrátenia musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadny výrobok alebo poškodenie výrobku spôsobené alebo pripísateľné poškodeniu pri preprave, zneužitiu, nesprávnemu používaniu, nesprávnemu alebo neobvyklému používaniu, vlastným opravám kupujúceho alebo na výrobky používané na komerčné účely alebo prenájom. Spoločnosť Tunturi New Fitness nepovoľuje žiadnu inú záruku okrem tej, ktorá je výslovne uvedená vyššie.

Spoločnosť Tunturi New Fitness nezodpovedá za nepriame, osobitné alebo následné škody vyplývajúce z používania alebo výkonu výrobku alebo v súvislosti s ním, ani za iné škody týkajúce s a akejkoľvek ekonomickej straty, straty majetku, straty príjmov alebo zisku, straty pôžitkov alebo používania, nákladov na odstránenie, inštaláciu alebo iných následných škôd alebo škôd akejkoľvek povahy.

Záruka rozšírená podľa tohto dokumentu nahrádza všetky ostatné záruky a všetky predpokladané záruky predajnosti alebo vhodnosti na konkrétny účel sú obmedzené rozsahom a trvaním na podmienky uvedené v tomto dokumente.

Vaše zákonné práva tým nie sú dotknuté.

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a príručka sa môžu meniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Welcome

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.

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 B

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

‼ NOTE
- Pay attention when unpacking, small parts can be hidden/ packed in hollow spaces used as the product protective materials.
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

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

Description illustration D

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

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

⚠ CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Free area (Fig. D-0)

Adequate space is a prerequisite for use.
The free area should be no less than 100 cm 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.

TUNTURI®

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

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

Additional environmental information

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

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

Use

Weight plate storage bars

- When using the weight-plates storage bars for weight plates, do make sure to use sufficient locking supports to secure your weight plates at all times.
- When store weight-plates on the storage bars, do make sure you divide the weigh-plates evenly over left and right side.
- Never exceed the maximum weight capacity of the weight plate storage bar.

Exercise guidelines

Building Muscle and Gaining Weight

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

Muscle Strength and Endurance

To achieve the greatest benefit from exercise, it is important to develop an exercise program that allows you to work all of the major muscle groups equally.
To increase muscles strength; follow this principle:
Increasing resistance and maintaining the number of repetitions of an exercise results in increased muscle strength.
To tone your body, follow the principle: Decreasing resistance plus increasing the number of repetitions of an exercise results in increased body tone.

Once you feel comfortable with an exercise, you can change the resistance, the number of repetitions, or the speed at which you do the exercise. It is not necessary to change all three variables. For example, let's say that you are training at 10 kg. and performing the exercise 10 times in 3 minutes. When this becomes too easy, you may decide to move up lifting 12 kg. for the same number of repetitions in the same amount of time. Lifting more weights fewer times most often develops muscle strength. To gain both muscle strength and endurance, it is recommended that you perform each exercise 15 to 20 reps per set.

Training Intensity

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

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

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

Beginning a Strength Building Program

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

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

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

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

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

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

Cleaning and maintenance

- 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

© 2025 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.

Willkommen

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

Wichtiger Sicherheitshinweis

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

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

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 B

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

‼ HINWEIS
- Achten Sie beim Auspacken darauf, kleinteile können in Hohlräumen versteckt/verpackt werden, die als Schutzmaterial für das Produkt dienen.
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

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

Beschreibung Abbildung D

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

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

⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Freier Bereich (Abb D-0)

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.

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

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

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

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

Gebrauch

Hantelscheibenablagestangen

- Achten Sie bei der Verwendung von Hantelscheibenablagestangen darauf, dass Sie immer genügend Sicherungen verwenden, um Ihre Hantelscheiben zu sichern.
- Wenn Sie Hantelscheiben auf die Ablagestangen schieben, achten Sie darauf, dass Sie die Hantelscheiben gleichmäßig auf der linken und rechten Seite verteilen.
- Überschreiten Sie niemals die maximale Tragfähigkeit der Hantelscheibenablagestangen.

Übungsrichtlinie

Muskelaufbau und Gewichtszunahme

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

Muskelstärke und Ausdauer

Um den größten Nutzen aus dem Training zu ziehen, ist es wichtig, ein Übungsprogramm zu entwickeln, das es Ihnen ermöglicht, alle größeren Muskelgruppen gleichmäßig zu trainieren. Um die Muskelkraft zu steigern, befolgen Sie dieses Prinzip: Zunehmender Widerstand und Beibehaltung der Anzahl der Wiederholungen einer Übung führen zu erhöhter Muskelkraft.

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

Trainingsintensität

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

Beginn eines Programms zum Kraftaufbau

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

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

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

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

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

TUNTURI®

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

© 2025 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.

Bienvenue

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

Importants de sécurité

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

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

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!

Instructions de montage

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 B

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

‼ REMARQUE
- Faites attention lors du déballage, les petites pièces peuvent être cachées/emballées dans les espaces creux utilisés comme matériaux de protection du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

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

Illustration de description D

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

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

⚠ PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Dégagement (Fig. D-0)

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.

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

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

Informations environnementale supplémentaires

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

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

Usage

Barre de rangement pour poids

- Lorsque vous utilisez la barre de rangement pour poids, veillez à utiliser des dispositifs de verrouillage suffisants afin de les fixer à tout moment.
- Lorsque vous rangez des poids sur les barres de rangement, veillez à répartir les poids uniformément du côté gauche et du côté droit.
- Ne dépassez jamais la capacité de poids maximale de la barre de rangement pour poids.

Conseils d'entraînement

Structuration musculaire et gain de poids.

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

Force musculaire et endurance

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

Intensité de l'entraînement

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

Commencer un programme de structuration musculaire

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

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

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

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

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

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

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

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie
Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produt est utilisé dans l'envionnement 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

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20241219-W