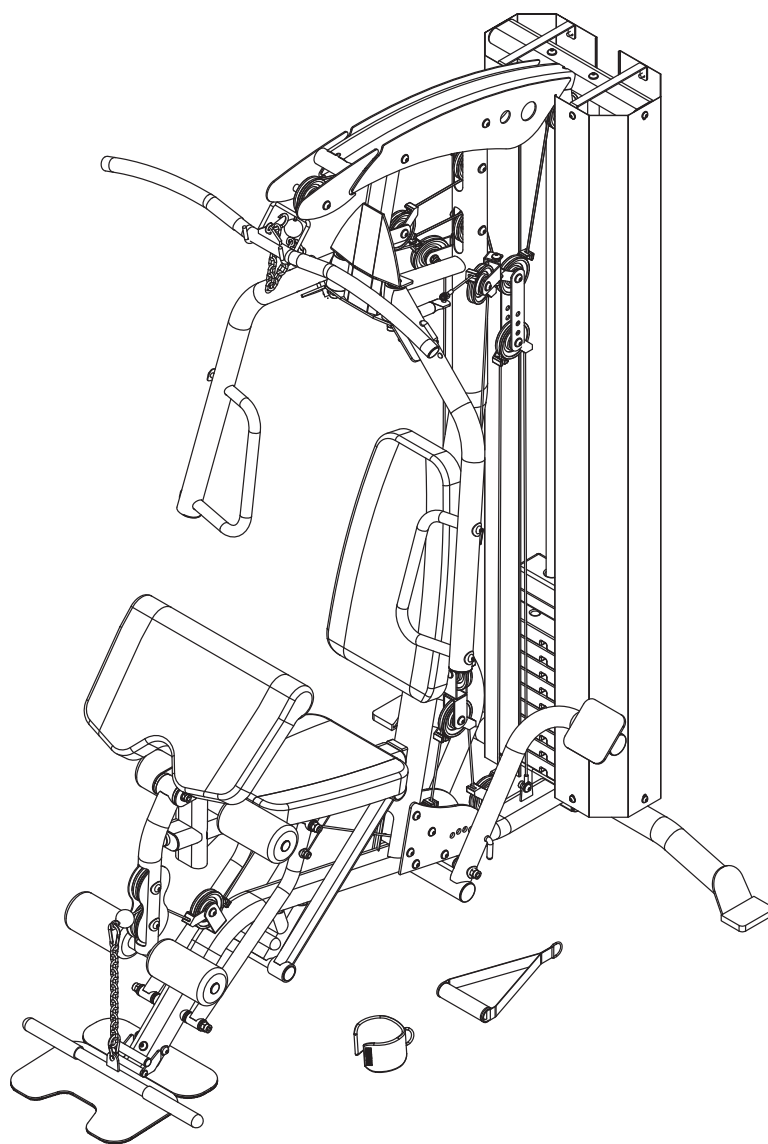


# TUNTURI®

## HG60 Home Gym

### Uživatelský návod

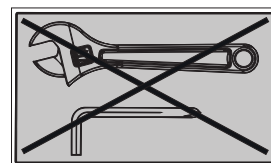


#### Upozornění:

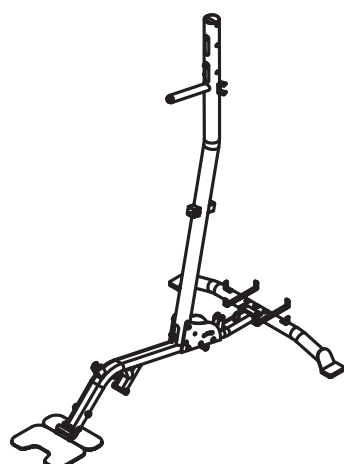
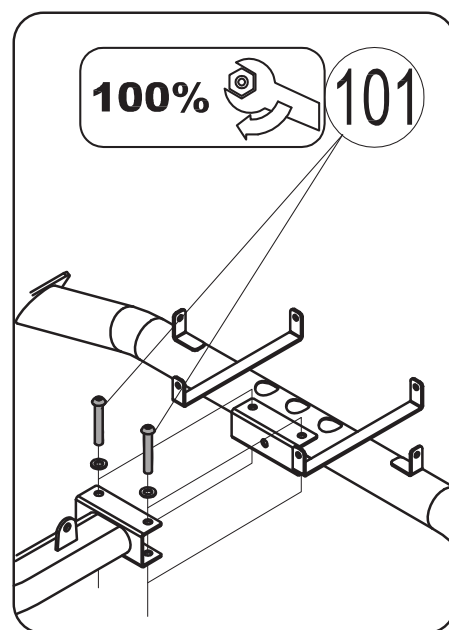
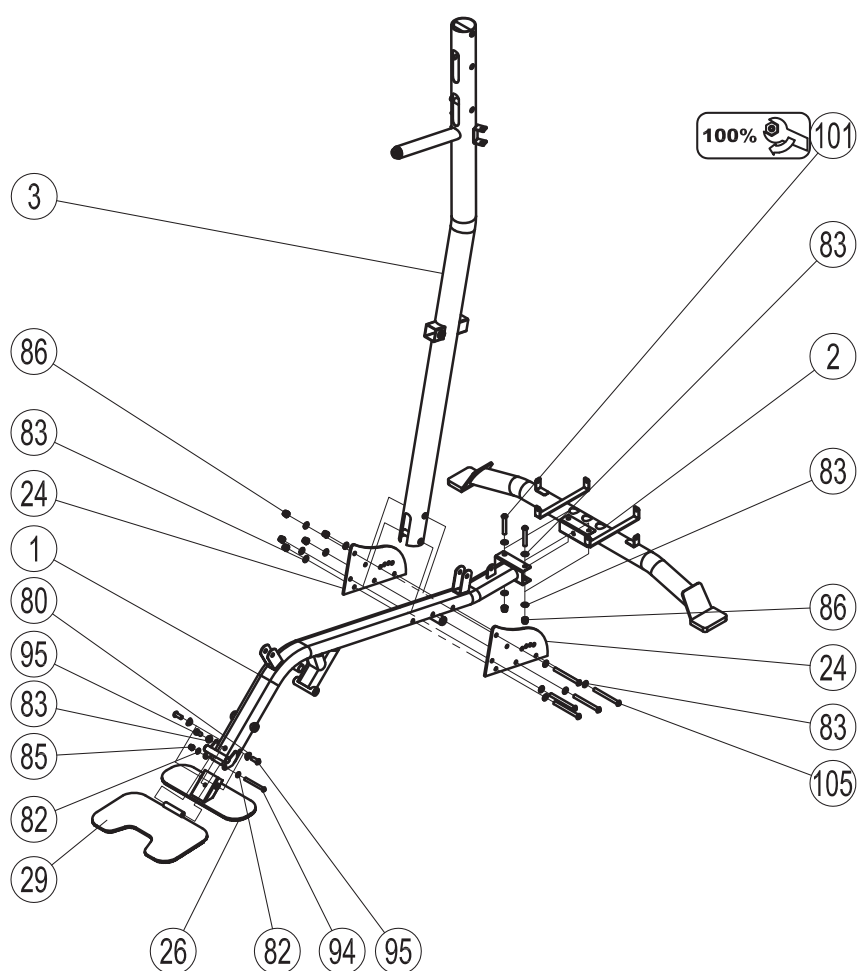
- Tento návod si pečlivě přečtěte před prvním použitím



### Montážní krok

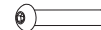


 Šrouby neutahujte



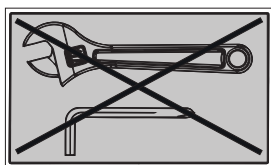
|     |                                                                                     |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1#  |  | Qty:1 |
| 2#  |  | Qty:1 |
| 3#  |  | Qty:1 |
| 24# |  | Qty:2 |
| 26# |  | Qty:1 |
| 29# |  | Qty:1 |

|     |                                                                                     |     |        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 80# |  | 10  | Qty:2  |
| 82# |  | 8   | Qty:2  |
| 83# |  | 10  | Qty:15 |
| 85# |  | M8  | Qty:1  |
| 86# |  | M10 | Qty:7  |

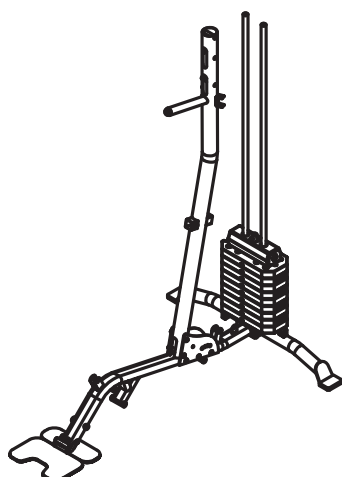
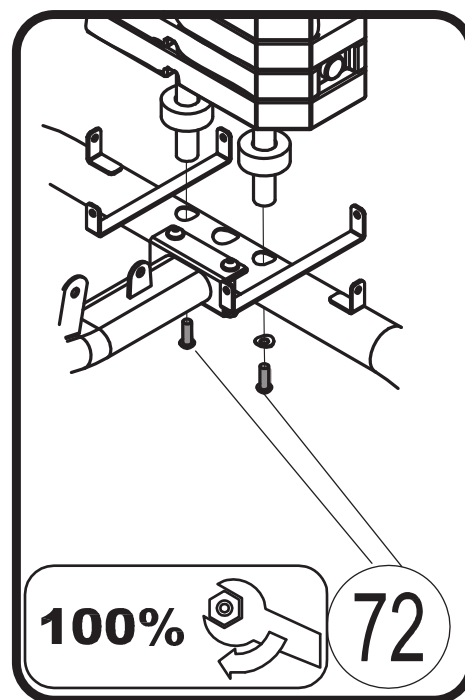
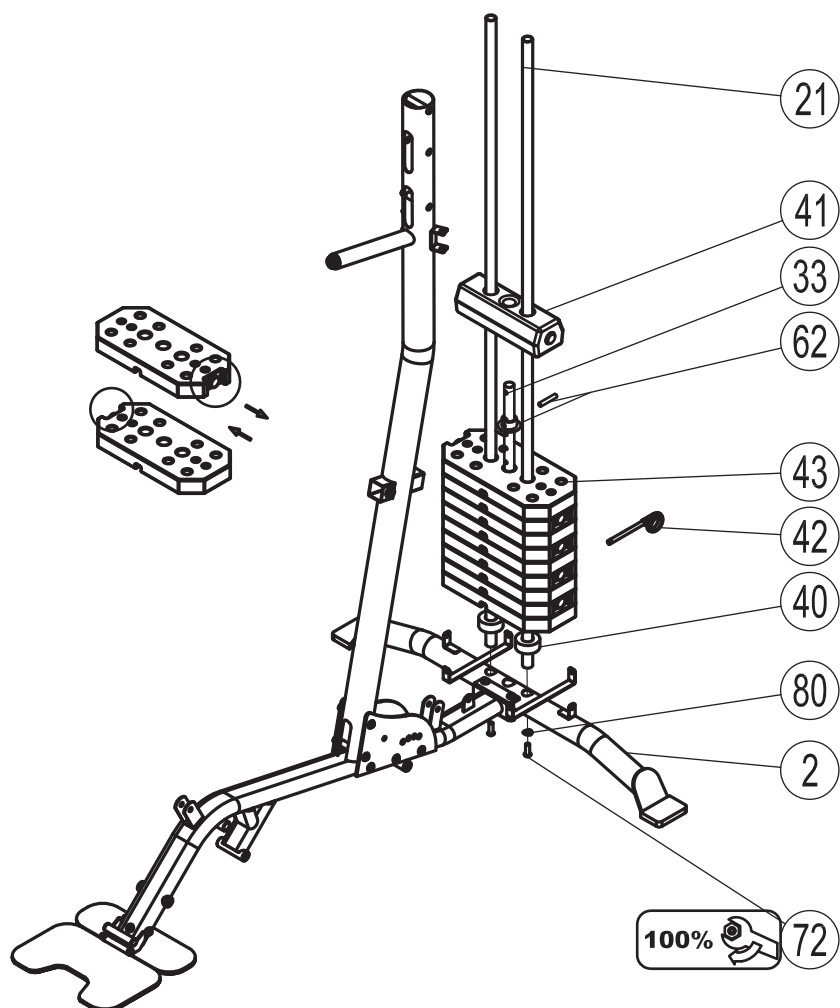
|      |                                                                                       |         |       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| 94#  |  | M8*100  | Qty:1 |
| 95#  |  | M10*20  | Qty:3 |
| 101# |  | M10*65  | Qty:2 |
| 105# |  | M10*105 | Qty:5 |

## # 2

### Montážní krok



**Šrouby neutahujte**



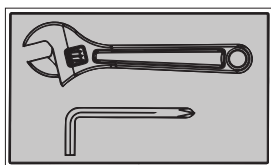
|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 21# |  | Qty:2 |
| 33# |  | Qty:1 |
| 40# |  | Qty:2 |
| 41# |  | Qty:1 |

|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 42# |  | Qty:1 |
| 43# |  | Qty:1 |
| 62# |  | Qty:1 |

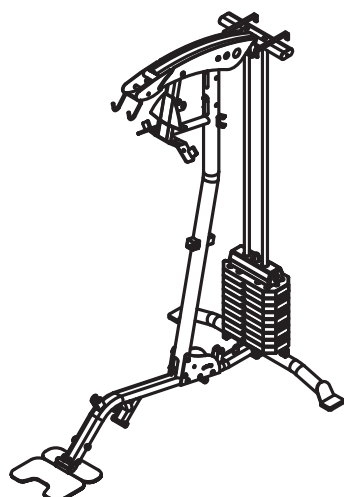
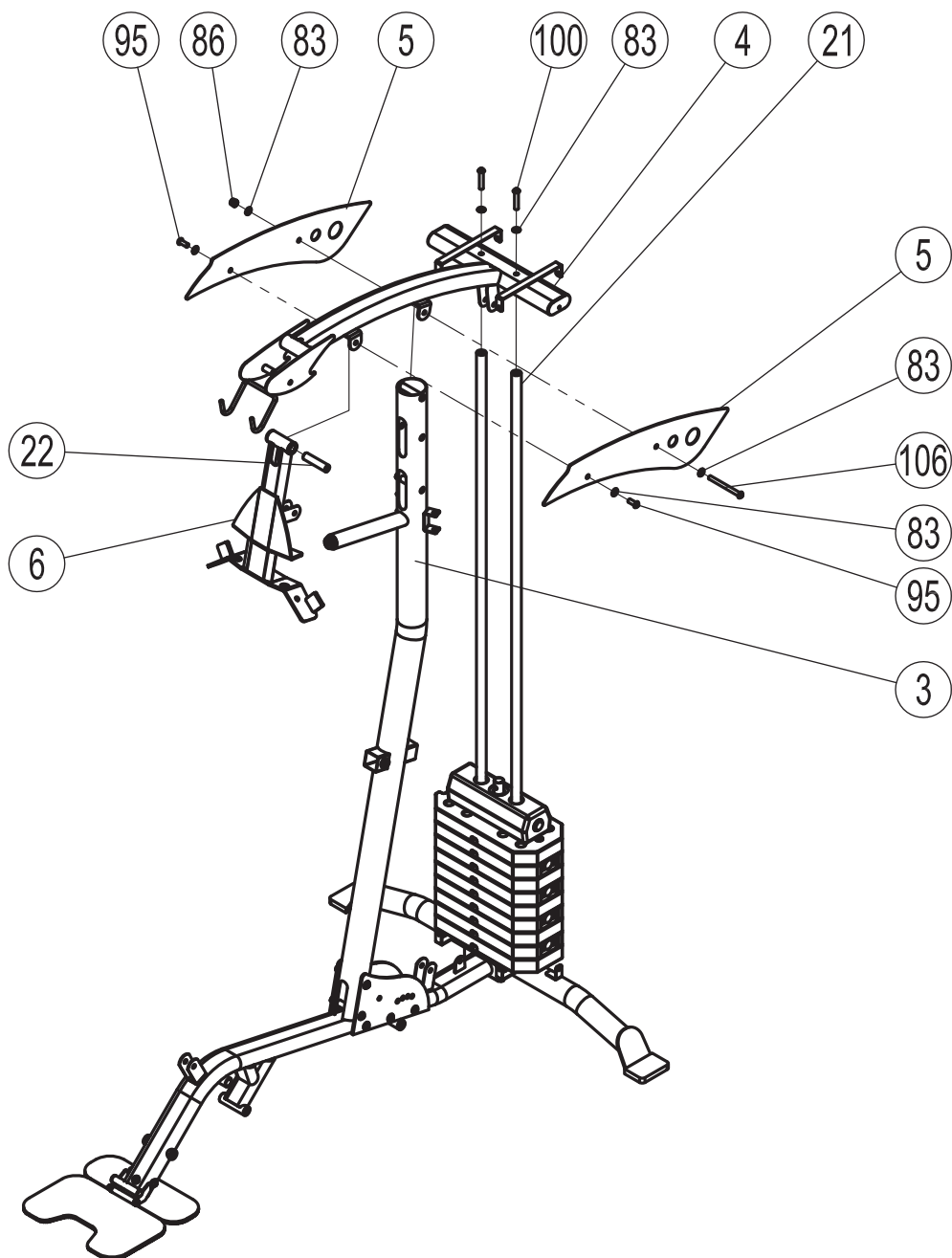
|     |  |        |       |
|-----|--|--------|-------|
| 72# |  | M10*30 | Qty:2 |
| 80# |  | 10     | Qty:2 |

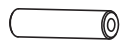
## # 3

### Montážní krok



 Nyní všechny šrouby utáhněte

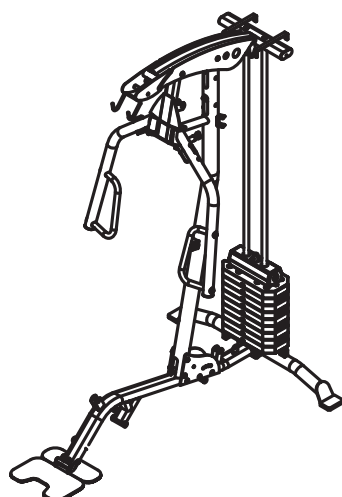
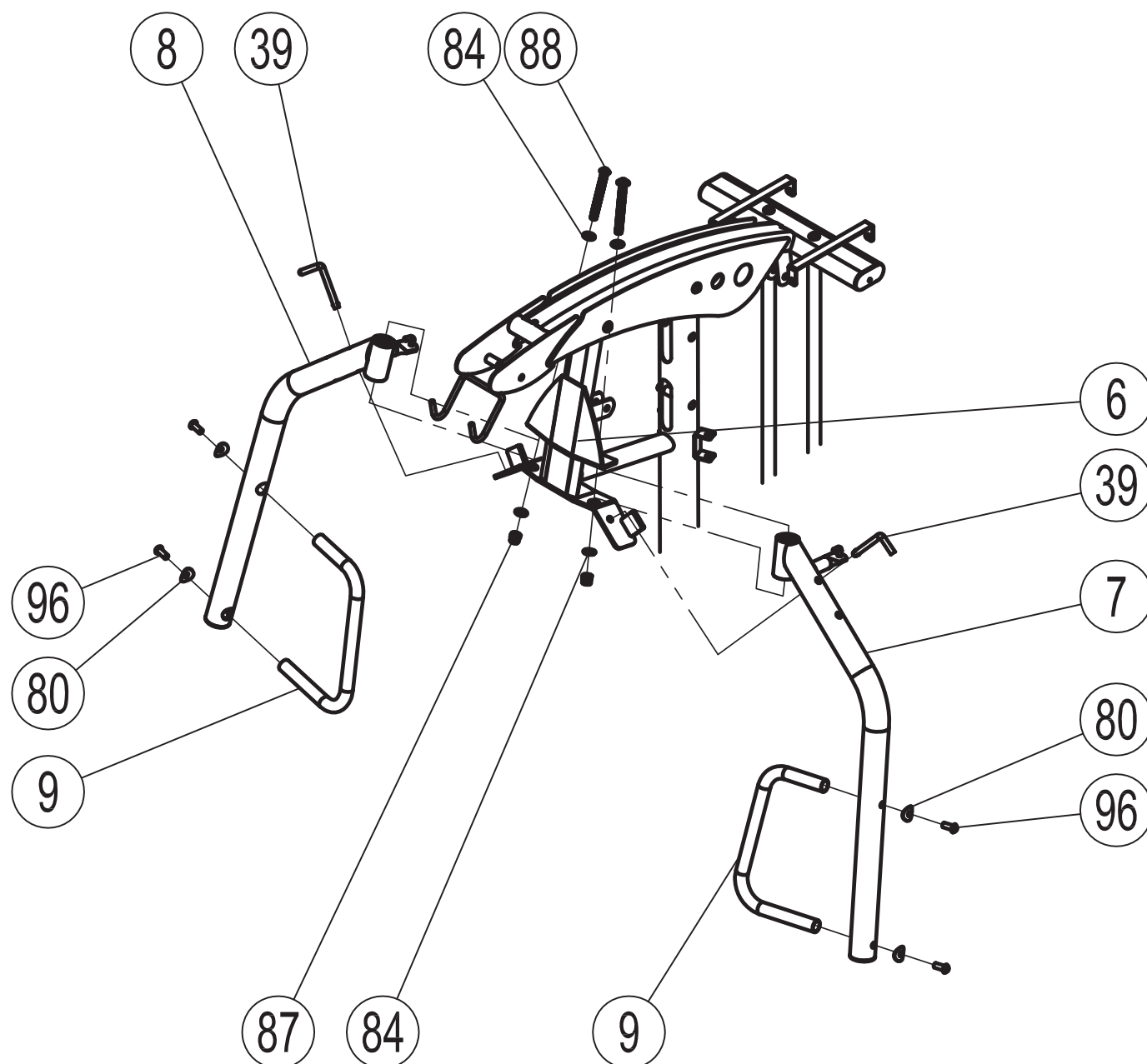


|     |                                                                                     |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 4#  |  | Qty:1 |
| 5#  |  | Qty:2 |
| 6#  |  | Qty:1 |
| 22# |  | Qty:1 |

|      |                                                                                       |         |       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| 83#  |  | 10      | Qty:6 |
| 86#  |  | M10     | Qty:1 |
| 95#  |  | M10*20  | Qty:2 |
| 100# |  | M10*55  | Qty:2 |
| 106# |  | M10*110 | Qty:1 |

## # 4

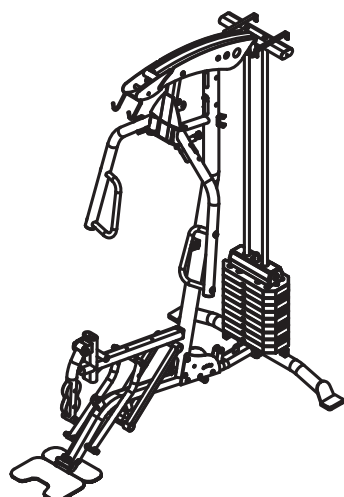
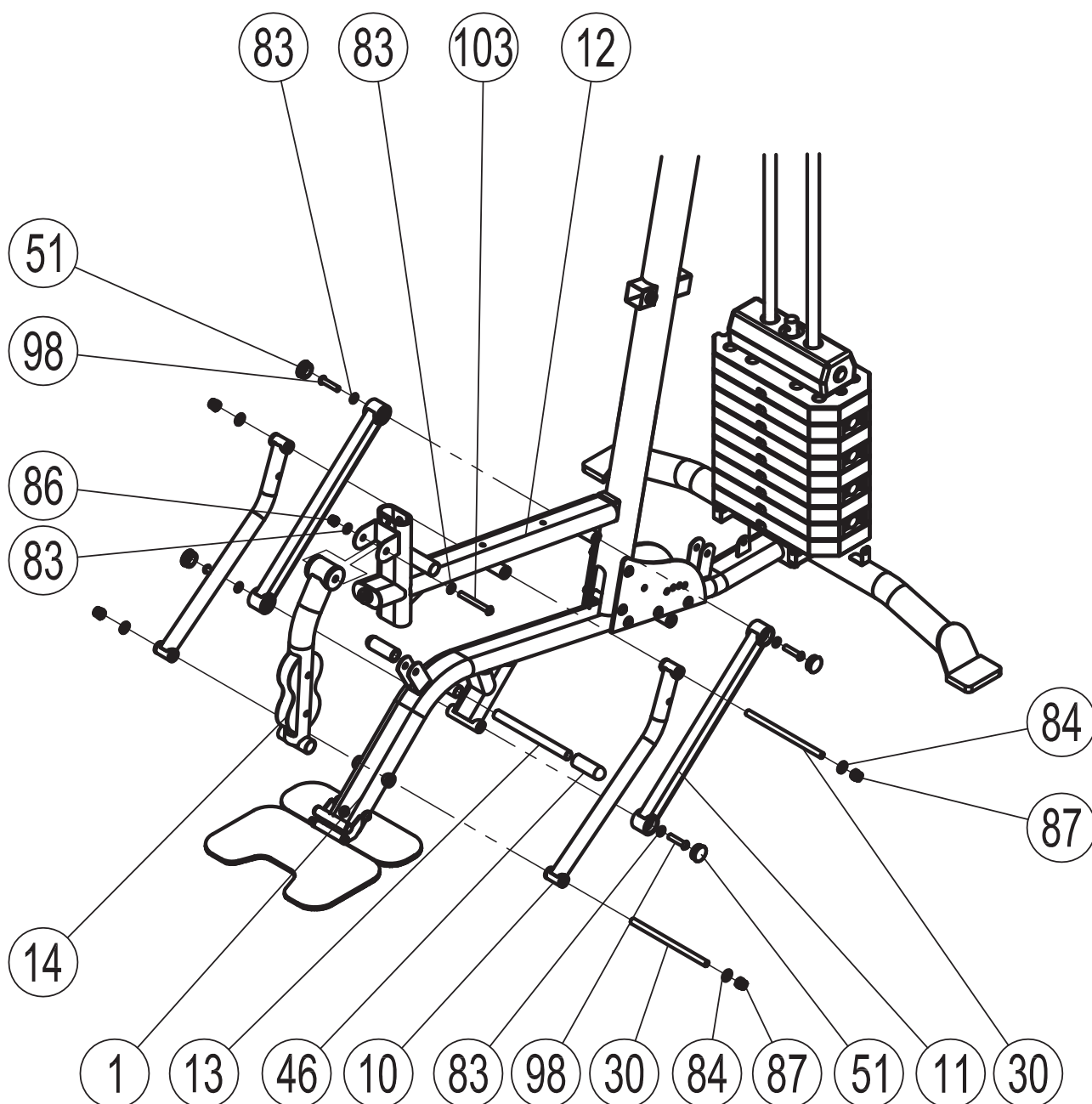
## Montážní krok



|     |                                                                                     |       |     |                                                                                       |         |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| 7#  |  | Qty:1 | 80# |  | 10      | Qty:4 |
| 8#  |  | Qty:1 | 84# |  | 12      | Qty:4 |
| 9#  |  | Qty:2 | 87# |  | M12     | Qty:2 |
| 39# |  | Qty:2 | 88# |  | M12*110 | Qty:2 |
|     |                                                                                     |       | 96# |  | M10*25  | Qty:4 |

# 5

Montážní krok



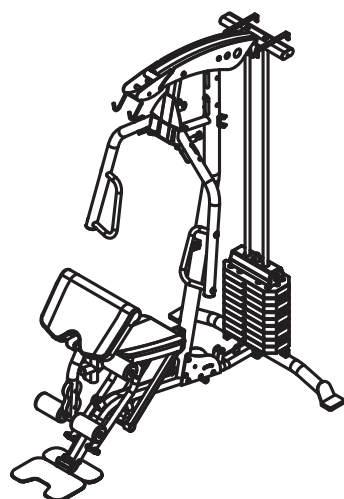
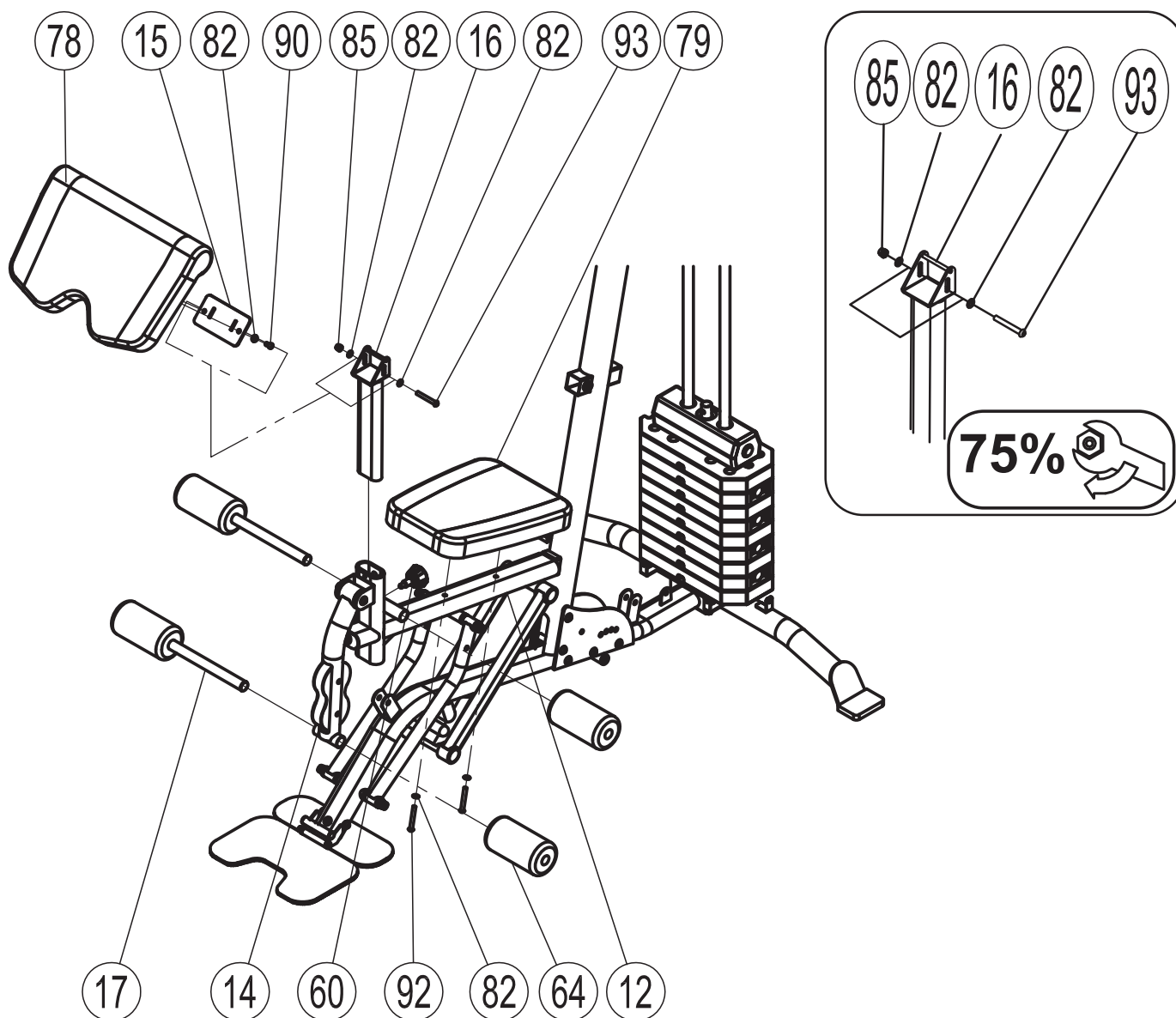
|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 10# |  | Qty:2 |
| 11# |  | Qty:2 |
| 12# |  | Qty:1 |
| 13# |  | Qty:1 |

|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 14# |  | Qty:1 |
| 30# |  | Qty:2 |
| 46# |  | Qty:2 |
| 51# |  | Qty:4 |

|      |  |        |       |
|------|--|--------|-------|
| 83#  |  | 10     | Qty:6 |
| 84#  |  | 12     | Qty:4 |
| 86#  |  | M10    | Qty:1 |
| 87#  |  | M12    | Qty:4 |
| 98#  |  | M10*40 | Qty:4 |
| 103# |  | M10*85 | Qty:1 |

## # 6

## Montážní krok



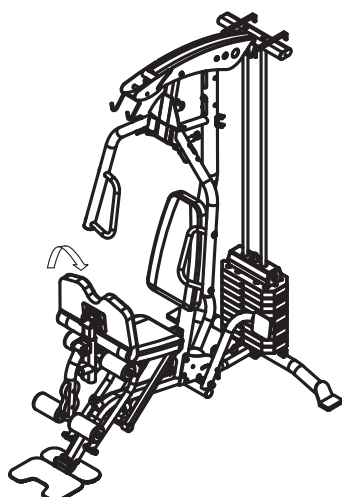
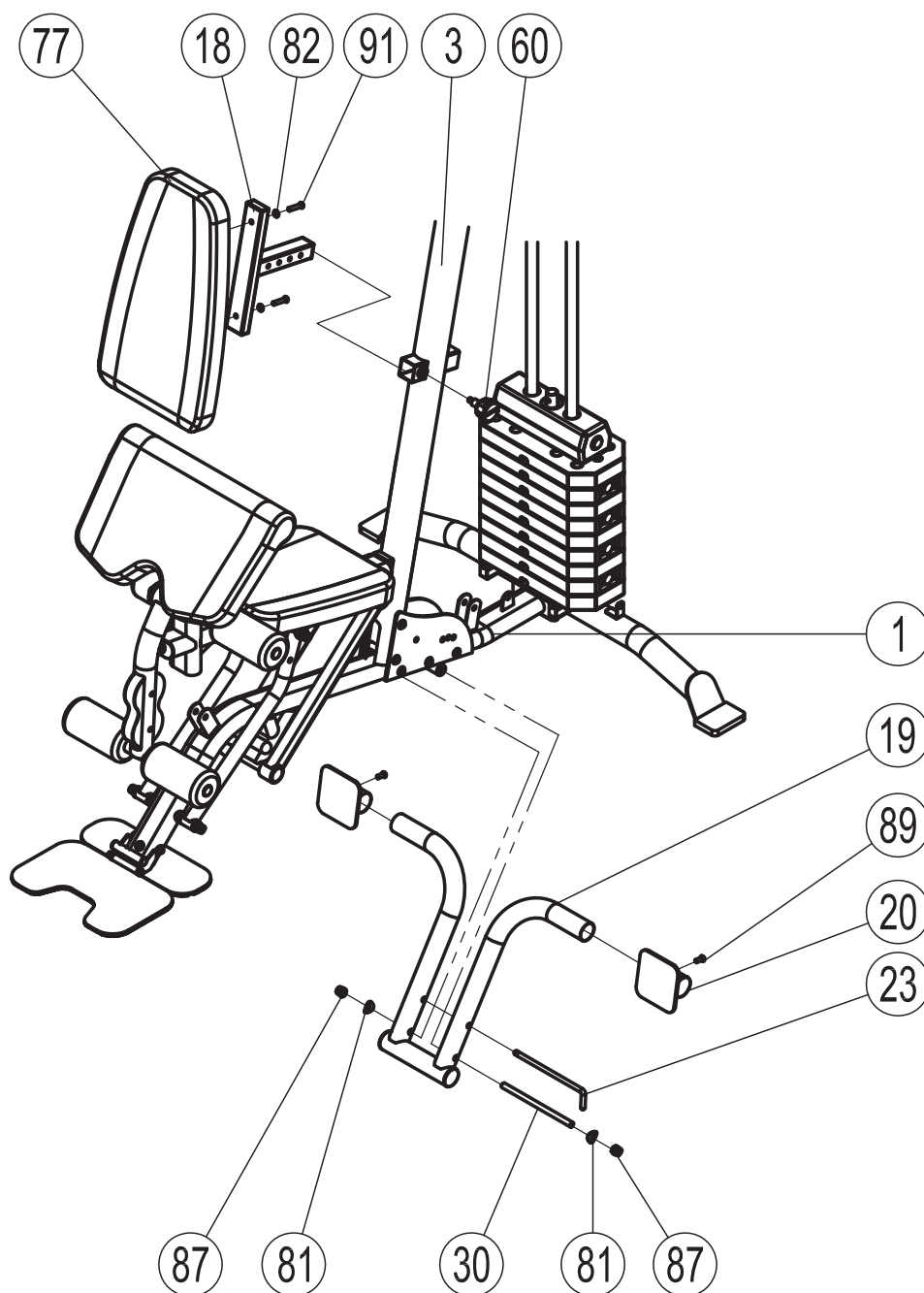
|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 15# |  | Qty:1 |
| 16# |  | Qty:1 |
| 17# |  | Qty:2 |
| 60# |  | Qty:1 |

|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 64# |  | Qty:4 |
| 78# |  | Qty:1 |
| 79# |  | Qty:1 |

|     |  |       |       |
|-----|--|-------|-------|
| 82# |  | 8     | Qty:6 |
| 85# |  | M8    | Qty:1 |
| 90# |  | M8*20 | Qty:2 |
| 92# |  | M8*55 | Qty:2 |
| 93# |  | M8*90 | Qty:1 |

## # 7

### Montážní krok



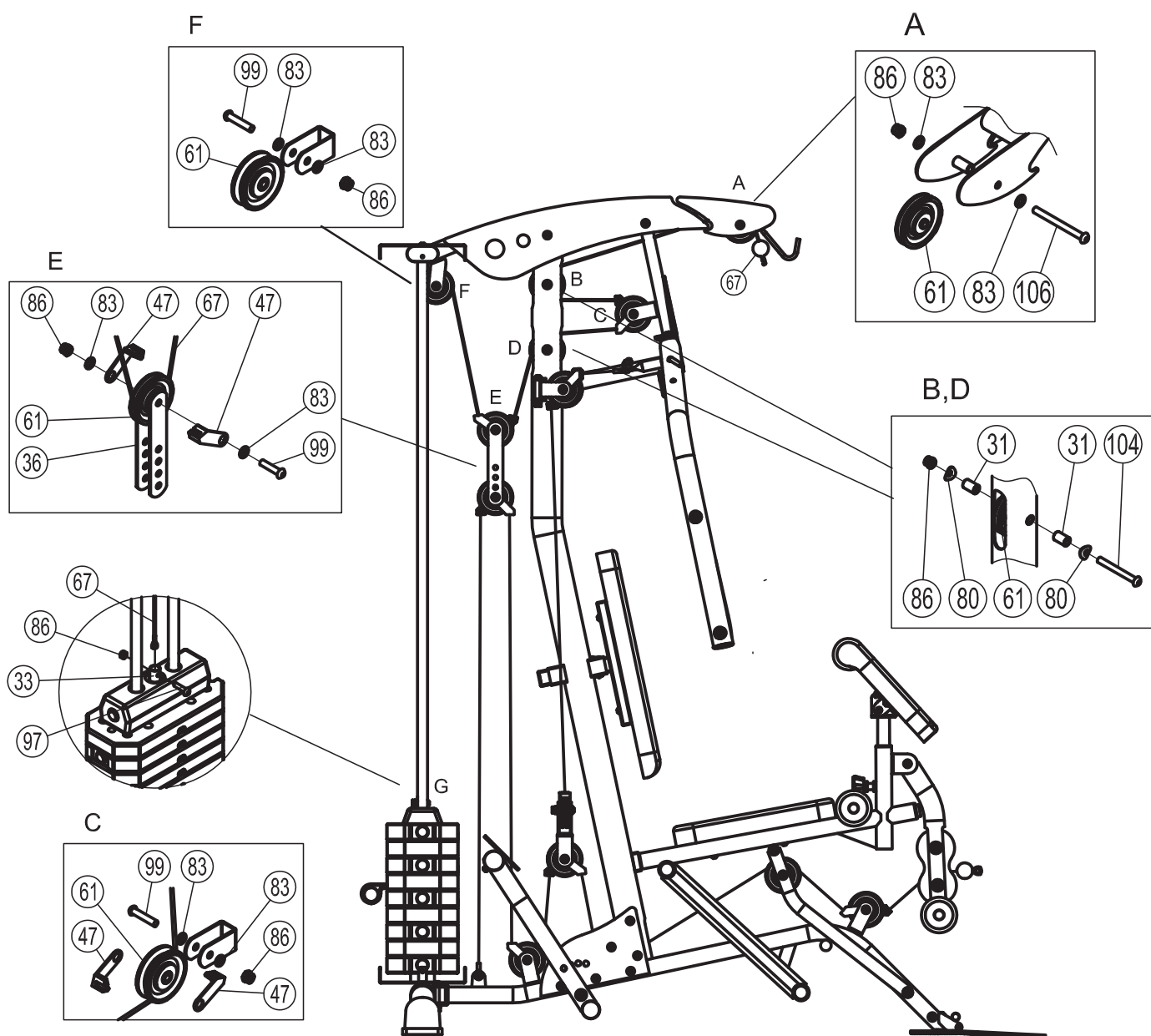
|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 18# |  | Qty:1 |
| 19# |  | Qty:1 |
| 20# |  | Qty:2 |
| 23# |  | Qty:1 |

|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 30# |  | Qty:1 |
| 60# |  | Qty:1 |
| 77# |  | Qty:1 |

|     |  |       |       |
|-----|--|-------|-------|
| 81# |  | 12    | Qty:2 |
| 82# |  | 8     | Qty:2 |
| 87# |  | M12   | Qty:2 |
| 89# |  | M8*16 | Qty:2 |
| 91# |  | M8*40 | Qty:2 |

# # 8

## Montážní krok



#67: A → B → C → D → E → F → G

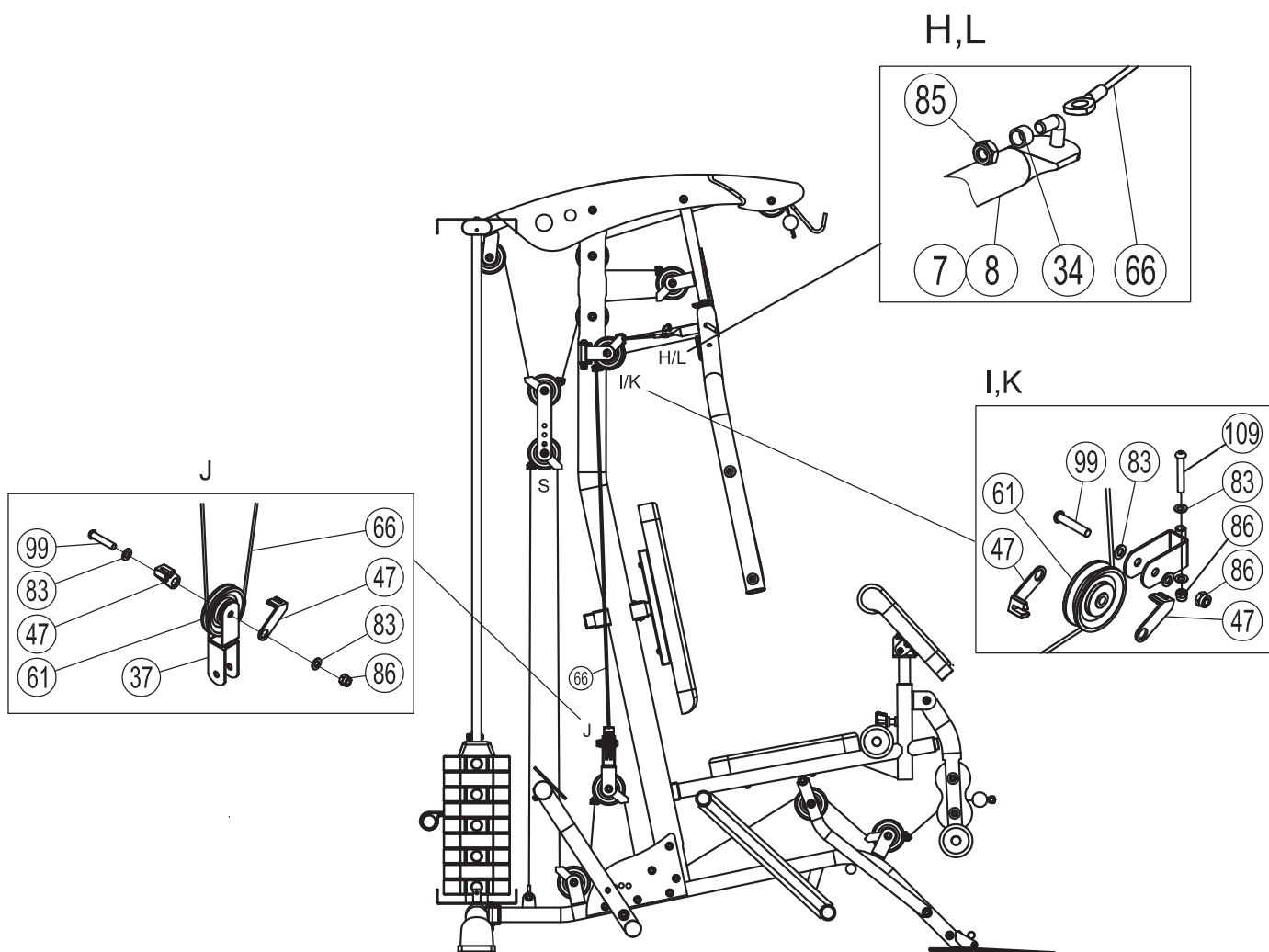
|     |                                                                                     |       |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 31# |  | 25    | Qty:4 |
| 36# |  |       | Qty:2 |
| 47# |  |       | Qty:4 |
| 61# |  |       | Qty:6 |
| 67# |  | 342cm | Qty:1 |

|     |                                                                                     |        |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| 80# |  | 10     | Qty:4 |
| 83# |  | 10     | Qty:8 |
| 86# |  | M10    | Qty:7 |
| 97# |  | M10*35 | Qty:1 |

|      |                                                                                       |         |       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| 99#  |  | M10*48  | Qty:3 |
| 104# |  | M10*90  | Qty:2 |
| 106# |  | M10*110 | Qty:1 |

# 9

Montážní krok



#66: H → I → J → K → L

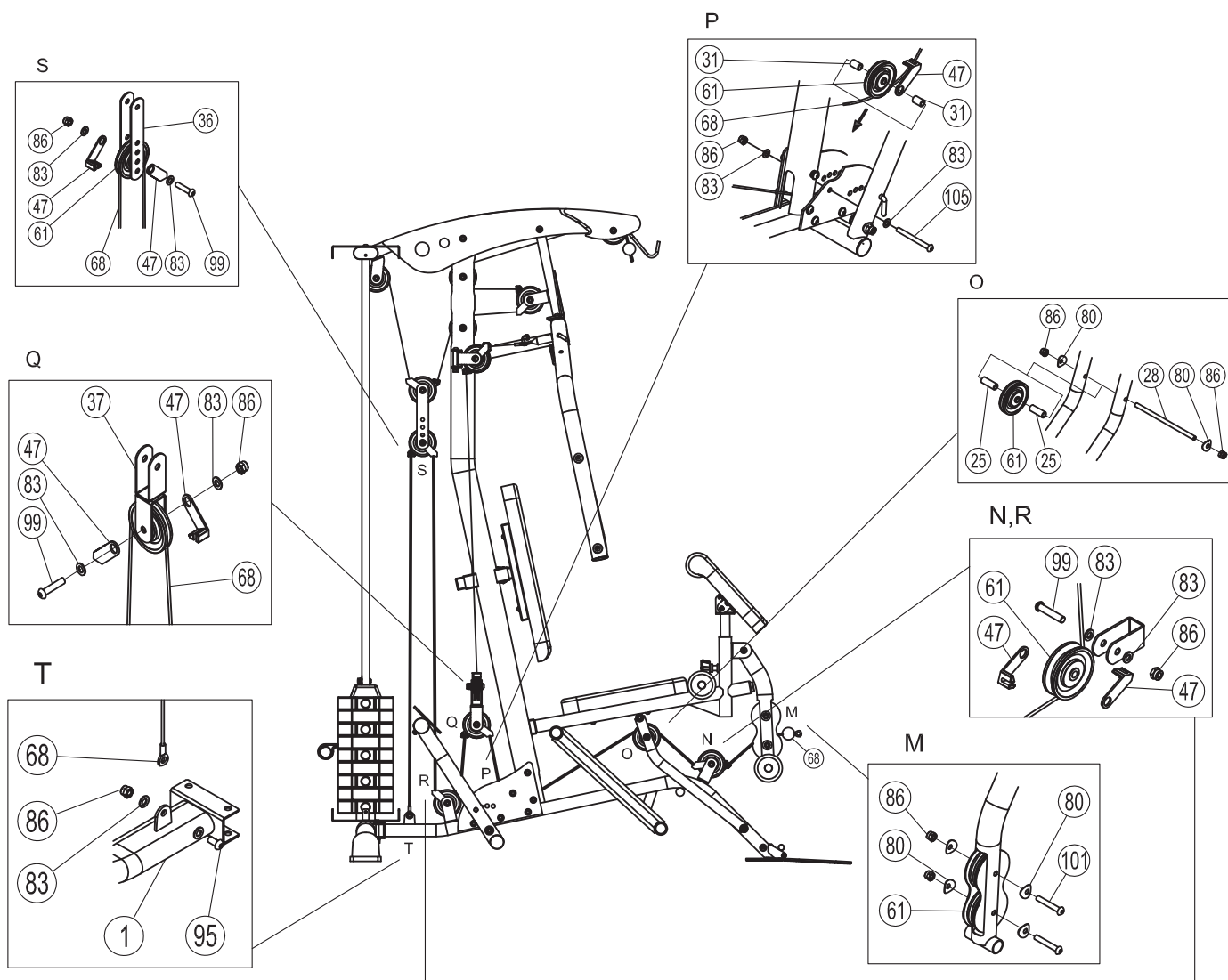
|     |                                                                                     |   |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 34# |  | 8 | Qty:2 |
| 37# |  |   | Qty:1 |
| 38# |  |   | Qty:2 |

|     |                                                                                     |       |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 47# |  |       | Qty:6 |
| 61# |  |       | Qty:3 |
| 66# |  | 263cm | Qty:1 |

|      |                                                                                       |        |        |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| 83#  |  | 10     | Qty:10 |
| 85#  |  | M8     | Qty:2  |
| 86#  |  | M10    | Qty:5  |
| 99#  |  | M10*48 | Qty:3  |
| 109# |  | M10*70 | Qty:2  |

# # 10

## Montážní krok



#68: M → N → O → P → Q → R → S → T

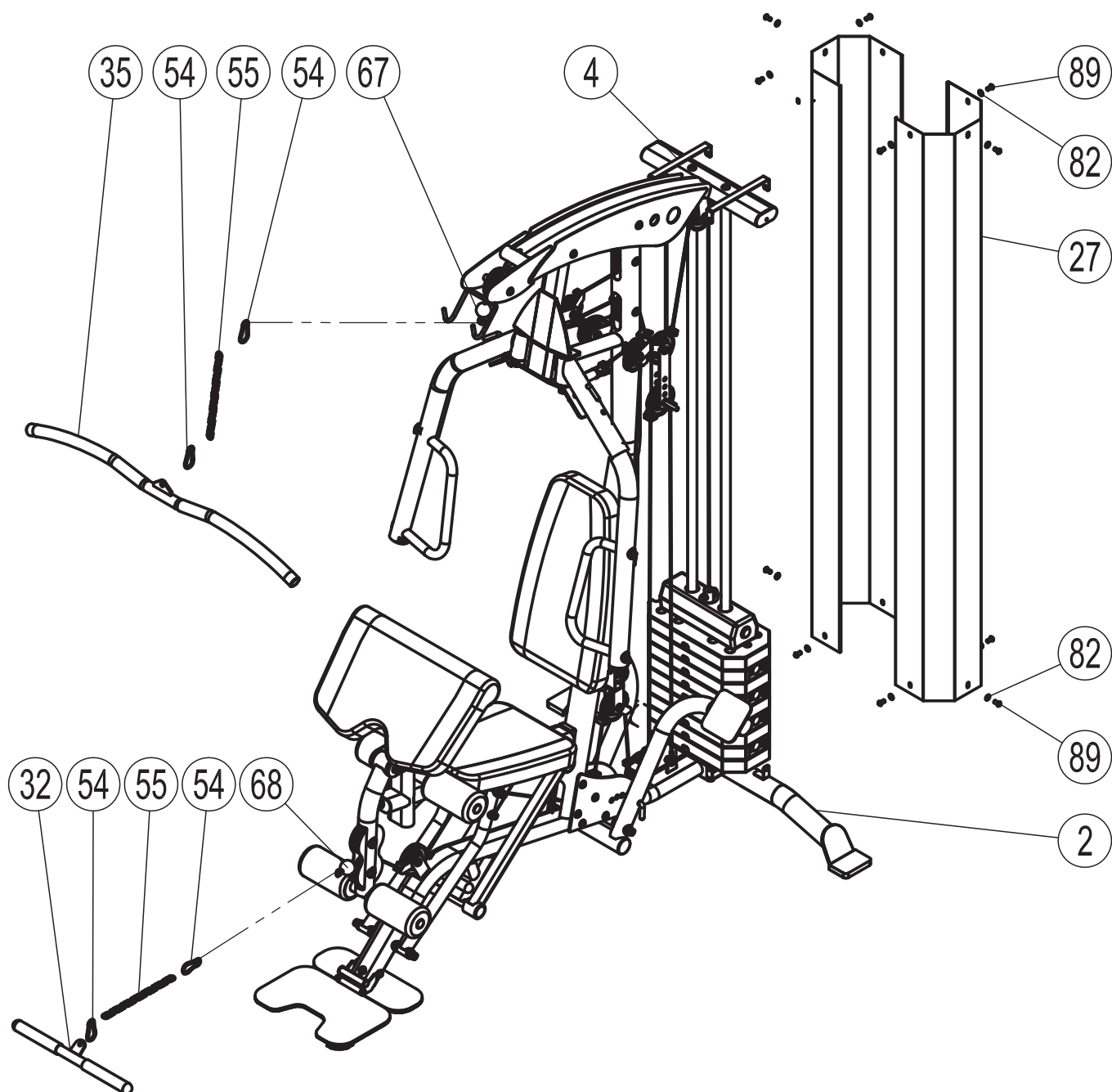
|     |  |       |       |
|-----|--|-------|-------|
| 25# |  | 42    | Qty:2 |
| 28# |  |       | Qty:1 |
| 31# |  | 25    | Qty:2 |
| 47# |  |       | Qty:9 |
| 61# |  |       | Qty:8 |
| 68# |  | 428cm | Qty:1 |

|     |  |        |        |
|-----|--|--------|--------|
| 80# |  | 10     | Qty:6  |
| 83# |  | 10     | Qty:12 |
| 86# |  | M10    | Qty:10 |
| 95# |  | M10*20 | Qty:1  |

|      |  |         |       |
|------|--|---------|-------|
| 99#  |  | M10*48  | Qty:4 |
| 101# |  | M10*65  | Qty:2 |
| 105# |  | M10*105 | Qty:1 |

# 11

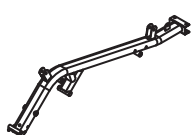
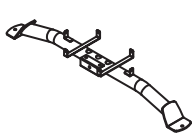
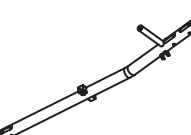
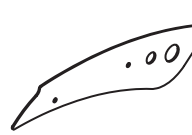
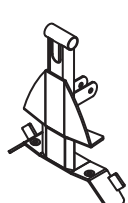
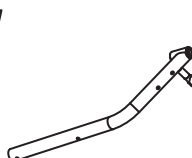
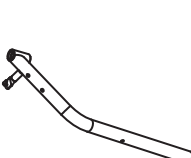
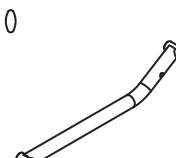
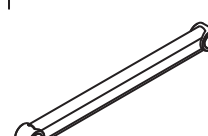
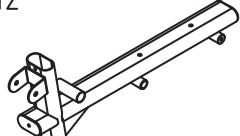
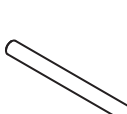
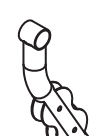
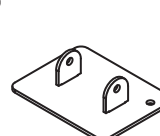
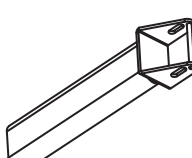
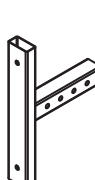
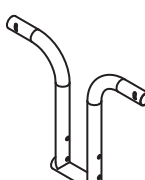
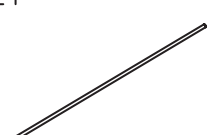
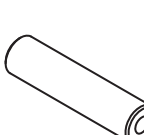
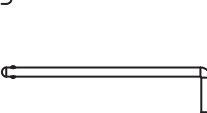
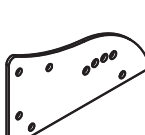
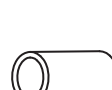
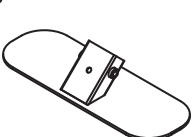
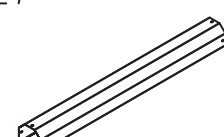
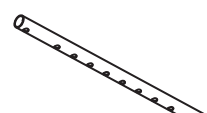
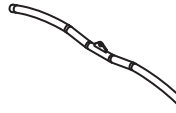
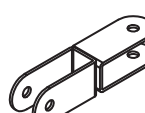
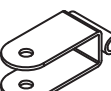
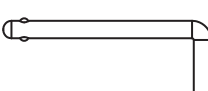
Montážní krok

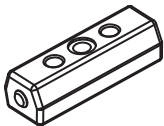
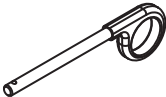
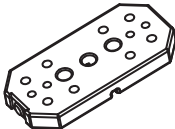
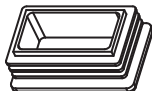
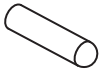
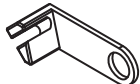
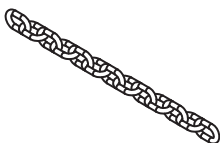
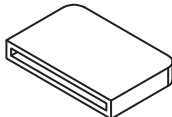
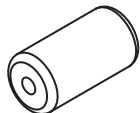
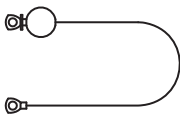
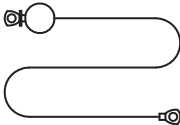
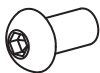
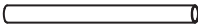


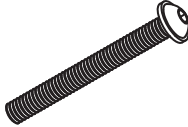
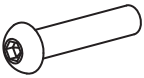
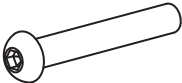
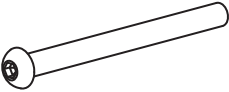
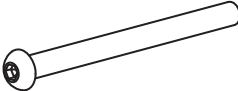
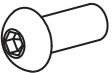
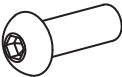
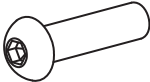
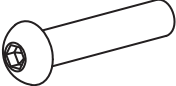
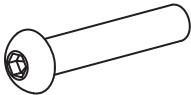
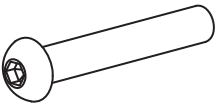
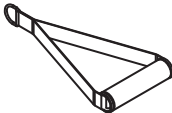
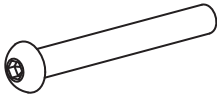
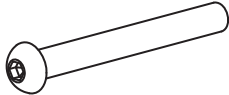
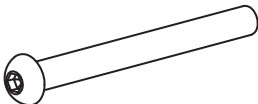
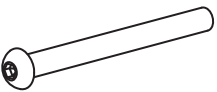
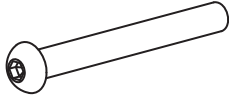
|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 27# |  | Qty:2 |
| 32# |  | Qty:1 |
| 35# |  | Qty:1 |

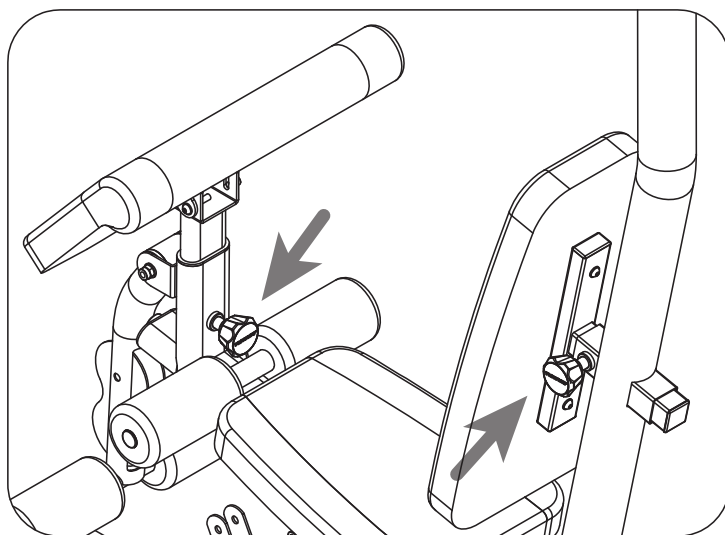
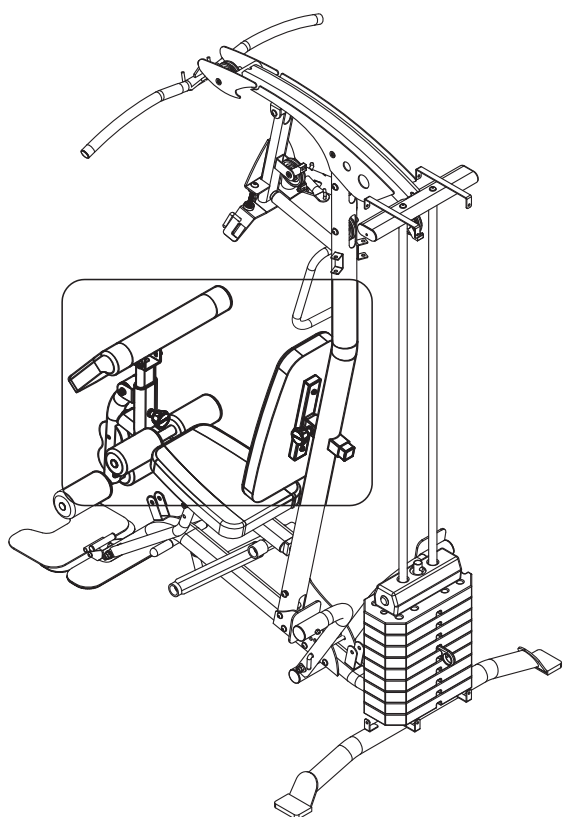
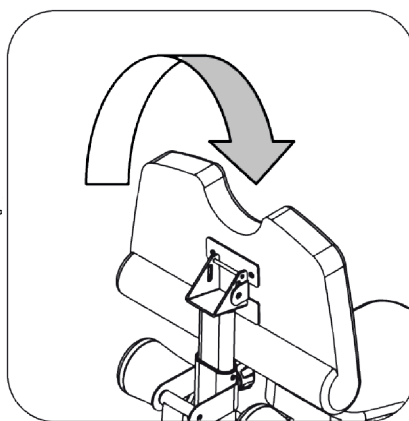
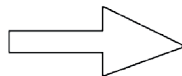
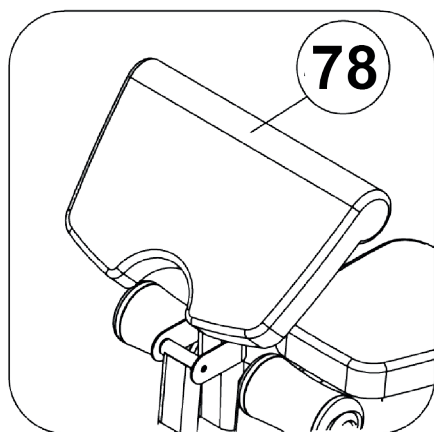
|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 54# |  | Qty:4 |
| 55# |  | Qty:2 |

|     |  |       |        |
|-----|--|-------|--------|
| 82# |  | 8     | Qty:12 |
| 89# |  | M8*16 | Qty:12 |

|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>    | 2<br>    | 3<br>    | 4<br>     | 5<br>    |
| 6<br>    | 7<br>    | 8<br>    | 9<br>    | 10<br>   |
| 11<br>   | 12<br>   | 13<br>   | 14<br>   | 15<br>   |
| 16<br>  | 17<br>  | 18<br>  | 19<br>  | 20<br>  |
| 21<br> | 22<br> | 23<br> | 24<br> | 25<br> |
| 26<br> | 27<br> | 28<br> | 29<br> | 30<br> |
| 31<br> | 32<br> | 33<br> | 34<br> | 35<br> |
| 36<br> | 37<br> | 38<br> | 39<br>  | 40<br> |

|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41<br>   | 42<br>   | 43<br>   | 44<br>   | 45<br>   |
| 46<br>   | 47<br>   | 48<br>   | 49<br>   | 50<br>   |
| 51<br>   | 52<br>   | 53<br>   | 54<br>   | 55<br>   |
| 56<br>  | 57<br>  | 58<br>  | 59<br>  | 60<br>  |
| 61<br> | 62<br> | 63<br> | 64<br> | 65<br> |
| 66<br> | 67<br> | 68<br> | 69<br> | 70<br> |
| 71<br> | 72<br> | 73<br> | 74<br> | 75<br> |
| 76<br> | 77<br> | 78<br> | 79<br>  | 80<br> |

|                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 81<br>    | 82<br>    | 83<br>    | 84<br>   | 85<br>    |
| 86<br>    | 87<br>    | 88<br>    | 89<br>   | 90<br>    |
| 91<br>    | 92<br>    | 93<br>    | 94<br>    | 95<br>    |
| 96<br>   | 97<br>   | 98<br>   | 99<br>   | 100<br>  |
| 101<br> | 102<br> | 103<br> | 104<br> | 105<br> |
| 106<br> | 107<br> | 108<br> | 109<br> |                                                                                              |



## Obsah

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>Začínáme.....</b>                    | <b>18</b> |
| <b>Bezpečnostní instrukce.....</b>      | <b>18</b> |
| <b>Montážní instrukce.....</b>          | <b>19</b> |
| Utažení šroubů a matic.....             | 19        |
| Instalace zátěžových cihliček.....      | 19        |
| <b>Použití.....</b>                     | <b>19</b> |
| Výběr zátěžových cihliček .....         | 19        |
| Nastavení kabelu napětí.....            | 20        |
| Nastavení pažních opěrek.....           | 20        |
| Nastavení zádové opěrky.....            | 20        |
| Nastavení pažních podpěr.....           | 20        |
| <b>Tabulka zátěže.....</b>              | <b>20</b> |
| <b>Návod ke cvičení.....</b>            | <b>20</b> |
| Tónování svalů a přibírání na váze..... | 20        |
| Posilování a výdrž.....                 | 20        |
| Tréninková intenzita.....               | 21        |
| Začínáme s posilovacím programem.....   | 21        |
| <b>Péče a údržba.....</b>               | <b>22</b> |
| <b>Záruka.....</b>                      | <b>22</b> |
| <b>Váhová kapacita a rozměry.....</b>   | <b>22</b> |

## Začínáme

Vítejte ve světě Tunturi Fitness!

Děkujeme za nákup Tunturi zařízení! Tunturi nabízí širokou škálu profesionálních zařízení včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, vesel, vibračních plošin a posilovacích věží. Výrobky Tunturi jsou určeny pro celou rodinu a všechny úrovně fitness zdatnosti. Pro více informací navštivte naši stránku [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Bezpečnostní instrukce

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

- 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.
  - Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
  - Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvíčkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
  - Stroj není určen pro používání venku.
  - Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním.
  - Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.
  - Během tréninku snášejte stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
  - Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru.
  - Pokud mají stroj povoleno používat děti, 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. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od produktu při přepravě nebo během jeho používání při tréninku.
  - Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
  - Nikdy nesundávejte kryty.
  - Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
  - Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
  - Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu.
- Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsanych v této příručce.
- Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.
  - Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

### Upozornění:

Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy, konzultujte použití trenážeru se svým lékařem!

**Tento manuál si schovejte pro pozdější použití!**

## Důležité montážní instrukce

- K montáži bude potřebovat dva nastavitelné francouzské klíče a imbusové klíče.

Poznámka:

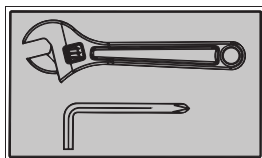
Montáž provádějte vždy ve dvou osobách, abyste předešli zranění!

- Začněte tím, že stroj vybalíte. Montáž provádějte podle obrázků v originálním návodu. Postupujte v uvedeném pořadí. Před montáží zkontrolujte obsah balení. V případě, že schází některá součást, obraťte se na svého prodejce, uveďte číslo modelu, výrobní číslo a číslo scházejícího náhradního dílu.

- Směry vlevo, vpravo, vpředu a vzadu jsou uváděny z pohledu uživatele.

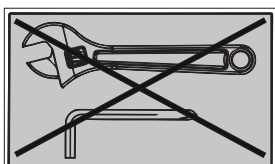
- Šrouby utahujte napevno až po dokončení všech kroků montáže.

### Utažení šroubů a matic



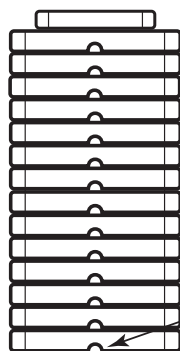
Tento obrázek dává pokyn k utažení šroubů a matic, poté co jste provedli montážní kroky.

Poznámka: Neutahujte žádné komponenty, které jsou určeny k otáčivému pohybu.



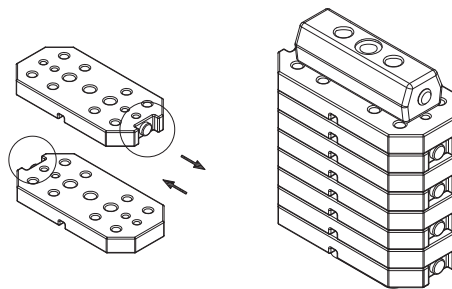
Tento obrázek zakazuje utahování šroubů a matic.

## Instalace zátěžových cihliček



Nasuňte zátěžové cihličky na vodící tyč směrem od vrchu dolů. Drážka na cihličkách musí vždy směřovat dopředu a být ve spodní straně cihličky.

Deep Groove Drážka

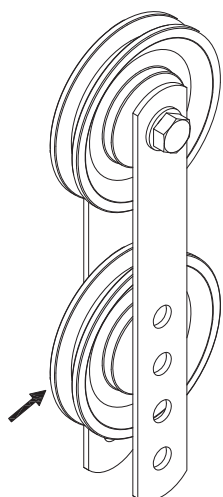


## Použití

### Výběr zátěže cihliček

1. Použijte Pin kolík pro výběr požadovaného počtu zátěžových cihliček
2. Nepohybujte Pinem pokud jsou cihličky v pohybu
3. Zkontrolujte, zda je kolík pořádně zasunut.
4. Každá zátěžová cihlička váží cca 5kgs.
5. Prohlédněte si tabulku zátěží níže.
6. Nikdy nepoužívejte činky nebo jiné nářadí pro zvýšení zátěže. Používejte pouze zátěžové cihličky schválené výrobcem.
7. Pokud není stroj používán, zjistěte Pin kolík do vodící tyče, aby bylo zabráněno pohybu cihliček.

## Nastavení kabelu napětí



Nastavte napětí kabelu pohybem spodní kladky směrem nahoru nebo dolů.

- Pokud je napětí příliš volné, posuňte kladku o jednu díрку vzhůru.
- Pokud je napětí příliš těsné, posuňte kladku o jednu díрку dolů.

## Nastavení pažních opěrek

Vytáhněte a překlopte opěrky podél kolejničky. Neutahujte příliš Allen šroub (#93), aby s mohl volně pohybovat po kolejnici.

## Nastavení zádové opěrky

1. Vytáhněte nastavovací kolík.
2. Posuňte opěrkou do požadované pozice.
3. Zasuňte kolík zpět.

## Nastavení pažních podpěr

1. Vytáhněte nastavovací kolík.
2. Posuňte podpěrami do požadované pozice.
3. Zasuňte kolík zpět.

## Tabulka váhových zátěží

| Cihlička | Legs Express | Front Press | Motýlek | Kladka | Spodní kladka |
|----------|--------------|-------------|---------|--------|---------------|
| 1        | 100          | 14,0        | 4,5     | 11,0   | 14,0          |
| 2        | 109          | 23,0        | 9,0     | 18,0   | 23,0          |
| 3        | 118          | 32,0        | 13,5    | 30,0   | 32,0          |
| 4        | 127          | 41,0        | 17,0    | 36,0   | 41,0          |
| 5        | 136          | 50,0        | 21,5    | 44,0   | 50,0          |
| 6        | 145          | 59,0        | 26,0    | 50,0   | 59,0          |
| 7        | 154          | 68,0        | 30,5    | 59,0   | 68,0          |
| 8        | 163          | 77,0        | 35,0    | 68,0   | 77,0          |
| 9        | 172          | 86,0        | 39,5    | 77,0   | 86,0          |
| 10       | 181          | 95,0        | 45,0    | 86,0   | 95,0          |

### Poznámka:

- Každá cihlička váží cca 7 kg. ( 15 lbs ).
- Čísla jsou pouze orientační.
- Přesná váha se může lišit.
- Váhy pro motýlka se počítají pro každou paži

Hodnoty jsou zobrazeny kg.

## Návod ke cvičení

### Tónování 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 výdrž

K dosažení výborných výsledků je důležité dodržovat pravidelný tréninkový program a posilovat svaly celého těla rovnoměrně.

Pokud chcete posílit svaly dodržujte následující pravidlo: 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 22kg a děláte cvik po 10-ti opakováních během 3 minut. Posilování se Vám bude zdát jednoduché a zvýšíte si zátěž na 27 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.

## Tréninková intenzita

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.

## Péče a údržba

---

1. Pravidelně promazávejte všechny pohyblivé části olejem WD-40.
2. Zkontrolujte utažení šroubů a všech pevných částí před každým tréninkem.
3. K údržbě stroje používejte navlhčenou utěrku, nepoužívejte žádné abrazivní prostředky ani ředidla.
4. Kontrolujte stroj pravidelně, zda není poškozen.
5. Všechny vadné nebo chybějící části okamžitě nahraďte nebo vyřaďte z provozu, dokud nebudou opraveny.
6. Pokud nebudete tato pravidla dodržovat, může se stroj stát nebezpečným k použití.

## Maximální váhová kapacita a rozměry

1. Maximální uživatelská hmotnost: 150 kg.
2. Rozměry po montáži: 114 x 168 x 212 cm

## Záruka

---

Výrobce:

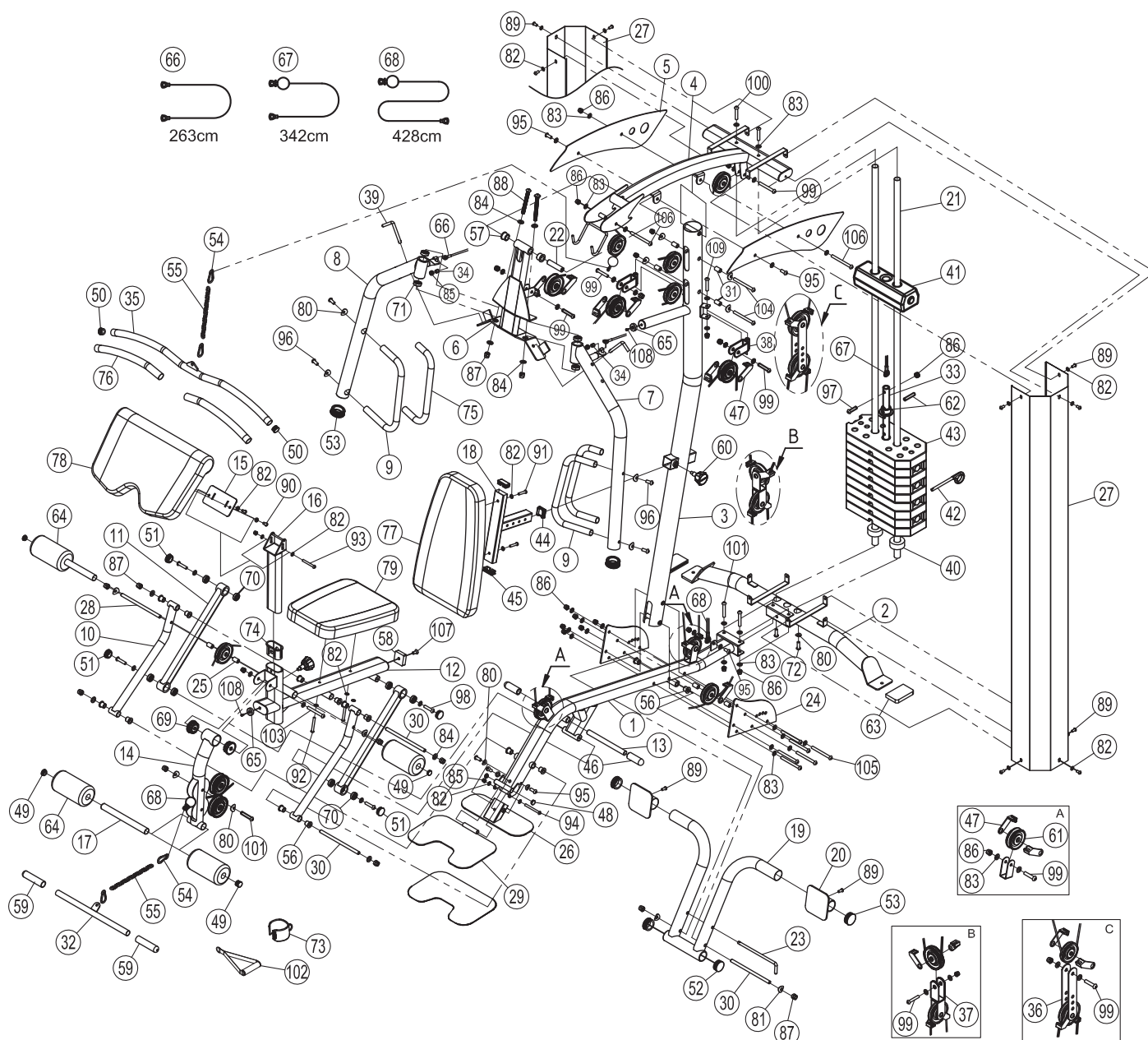
Tunturi New Fitness BV Purmerweg 1  
1311 XE Almere Nizozemsko

## Kusovník

| No | Description                          | Size              | Qty |
|----|--------------------------------------|-------------------|-----|
| 1  | Main Base                            |                   | 1   |
| 2  | Rear Base                            |                   | 1   |
| 3  | Vertical Beam                        |                   | 1   |
| 4  | Top Beam                             |                   | 1   |
| 5  | Top Steel Plate                      |                   | 2   |
| 6  | Gantry                               |                   | 1   |
| 7  | Left Chest                           |                   | 1   |
| 8  | Right Chest                          |                   | 1   |
| 9  | Handle                               |                   | 2   |
| 10 | Bend Rotating Tube                   |                   | 2   |
| 11 | Straight Rotating Tube               |                   | 2   |
| 12 | Sitting Board Rack                   |                   | 1   |
| 13 | Round Steel                          | (Ø19*212)         | 1   |
| 14 | Leg Extension                        |                   | 1   |
| 15 | Arm Pad Rotating Support             |                   | 1   |
| 16 | Arm Pad Adjuster                     |                   | 1   |
| 17 | Foam Tube                            | (Ø25*420)         | 2   |
| 18 | Backrest Adjustment Rack             |                   | 1   |
| 19 | Leg Press                            |                   | 1   |
| 20 | Foot Plate                           |                   | 2   |
| 21 | Guide Rod                            |                   | 2   |
| 22 | Gantry Rotary Shaft                  |                   | 1   |
| 23 | Two Bead Pin                         | (Ø12*202)         | 1   |
| 24 | Steel Plate                          |                   | 2   |
| 25 | Roller Sleeve                        | (-42)             | 2   |
| 26 | Front Base Board                     |                   | 1   |
| 27 | Iron Shell                           |                   | 2   |
| 28 | Double-Headed Screw                  | (M10*205)         | 1   |
| 29 | Movable Baseboard                    |                   | 1   |
| 30 | Double-Headed Screw                  | (M12*220)         | 3   |
| 31 | Roller Sleeve                        | (-26)             | 6   |
| 32 | Lat Bar                              |                   | 1   |
| 33 | Selector Shaft                       |                   | 1   |
| 34 | Bushing                              | (-8)              | 2   |
| 35 | Pull Bar                             |                   | 1   |
| 36 | Dubble Pulley Block                  |                   | 2   |
| 37 | Vertical Pulley Block                |                   | 1   |
| 38 | Swing Pulley Block                   |                   | 2   |
| 39 | Two Bead Pin                         | (Ø10*72)          | 2   |
| 40 | Rubber Dount                         |                   | 2   |
| 41 | Top Plate                            |                   | 1   |
| 42 | Pin                                  |                   | 1   |
| 43 | Weight Plate                         |                   | 9   |
| 44 | Square Plug 38                       |                   | 1   |
| 45 | Rectangle Plug                       | (50*25)           | 2   |
| 46 | Plastic Gloves                       | (Ø19*75)          | 2   |
| 47 | Cable Guide Block                    |                   | 19  |
| 48 | Round Plug                           | (Ø19)             | 2   |
| 49 | Round Plug                           | (Ø25)             | 4   |
| 50 | Round Plug                           | (Ø30)             | 2   |
| 51 | Round Plug                           | (Ø35)             | 4   |
| 52 | Round Plug                           | (Ø45)             | 2   |
| 53 | Round Plug                           | (Ø50)             | 4   |
| 54 | Hook                                 |                   | 4   |
| 55 | Chain                                |                   | 2   |
| 56 | Iron-Based Powder Metallurgy Bushing | (Ø25*Ø19*Ø12*20)  | 12  |
| 57 | Iron-Based Powder Metallurgy Bushing | (Ø32*Ø28*Ø19*20)  | 2   |
| 58 | Square Cushion                       | -50               | 1   |
| 59 | Handle Cap                           | (Ø25*170)         | 2   |
| 60 | Pull Pin                             |                   | 2   |
| 61 | Pulley                               |                   | 17  |
| 62 | Circle And Pin                       |                   | 1   |
| 63 | Rubber Mate                          |                   | 2   |
| 64 | Foam Roller                          | (Ø23*Ø90*170)     | 4   |
| 65 | Rubber Cushion                       |                   | 2   |
| 66 | Cable                                | (-263cm)          | 1   |
| 67 | Cable With One Ball                  | (-342cm)          | 1   |
| 68 | Cable With One Ball                  | (-428cm)          | 1   |
| 69 | Bushing                              | (Ø50*Ø10)         | 2   |
| 70 | Bearing 6200zz                       |                   | 8   |
| 71 | Deep Groove Ball Bearing             | 6201 (Ø32*Ø12-10) | 4   |
| 72 | Allen Bolt                           | (M10*30)          | 2   |
| 73 | Ankle Strap                          |                   | 1   |
| 74 | Elliptic Hollow                      |                   | 1   |

|     |                                    |             |    |
|-----|------------------------------------|-------------|----|
| 75  | Foam                               | (Ø23*3*490) | 2  |
| 76  | Foam                               | (Ø28*3*430) | 2  |
| 77  | Backrest Cushion                   |             | 1  |
| 78  | Arm Rest Cushion                   |             | 1  |
| 79  | Seat Cushion                       |             | 1  |
| 80  | Arc Washer                         | -10         | 18 |
| 81  | Arc Washer                         | -12         | 2  |
| 82  | Washer                             | -8          | 22 |
| 83  | Washer                             | -10         | 57 |
| 84  | Washer                             | -12         | 8  |
| 85  | Lock Nut                           | (M8)        | 4  |
| 86  | Lock Nut                           | (M10)       | 31 |
| 87  | Lock Nut                           | (M12)       | 8  |
| 88  | Allen Bolt                         | (M12*110)   | 2  |
| 89  | Allen Bolt                         | (M8*16)     | 14 |
| 90  | Allen Bolt                         | (M8*20)     | 2  |
| 91  | Allen Bolt                         | (M8*40)     | 2  |
| 92  | Allen Bolt                         | (M8*55)     | 2  |
| 93  | Allen Bolt                         | (M8*90)     | 1  |
| 94  | Allen Bolt                         | (M8*100)    | 1  |
| 95  | Allen Bolt                         | (M10*20)    | 6  |
| 96  | Allen Bolt                         | (M10*25)    | 4  |
| 97  | Allen Bolt                         | (M10*35)    | 1  |
| 98  | Allen Bolt                         | (M10*40)    | 4  |
| 99  | Allen Bolt                         | (M10*48)    | 10 |
| 100 | Allen Bolt                         | (M10*55)    | 2  |
| 101 | Allen Bolt                         | (M10*65)    | 4  |
| 102 | Cloth Handle                       |             | 1  |
| 103 | Allen Bolt                         | (M10*85)    | 1  |
| 104 | Allen Bolt                         | (M10*90)    | 2  |
| 105 | Allen Bolt                         | (M10*105)   | 6  |
| 106 | Allen Bolt                         | (M10*110)   | 2  |
| 107 | Flate Head Cross<br>Recessed Screw | (M10*20)    | 1  |
| 108 | Allen Bolt                         | (M6*10)     | 2  |
| 109 | Allen Bolt                         | (M10*70)    | 2  |

# Rozložený náčrt





Trinteco spol. s r.o.  
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč  
Česká republika  
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefón: +420 725 552 257