TUNTURI®

# CT40 CORE TRAINER

| | |
|---|---|
| CZ | Uživatelská příručka |
| SK | Používateľská príručka |
| GB | User manual |
| DE | Benutzerhandbuch |
| FR | Manuel de l'utilisateur |
| IT | Manuale d'uso |




**Stáhněte si zdarma Aplikaci Tunturi Training**

TRAINING




**Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención,**

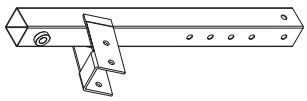
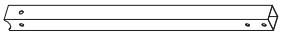
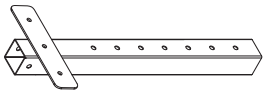
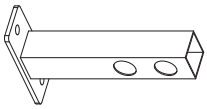
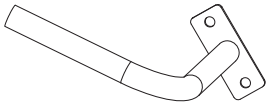
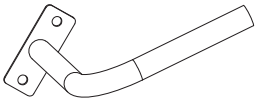
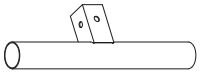
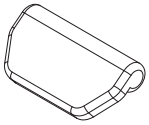
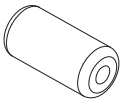
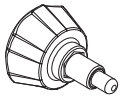
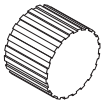
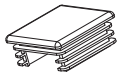
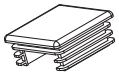
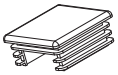
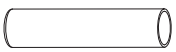
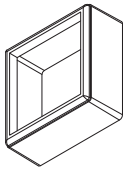
- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.

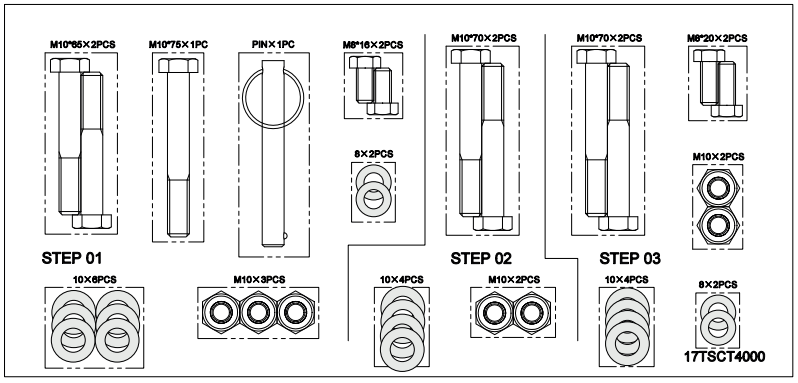
WWW

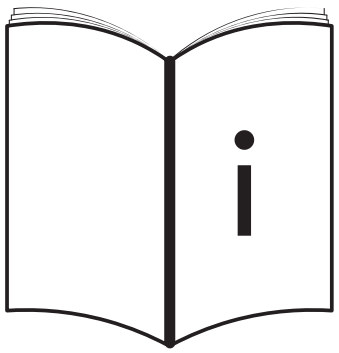
# A



# B

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  |

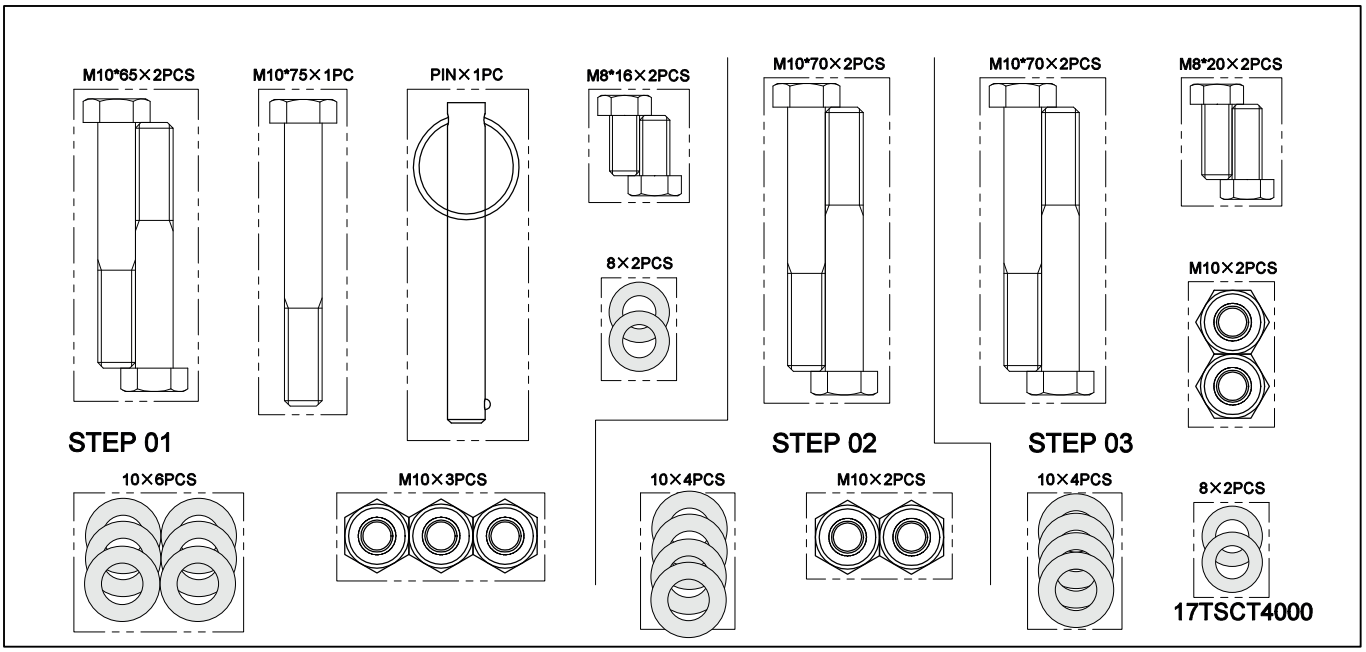


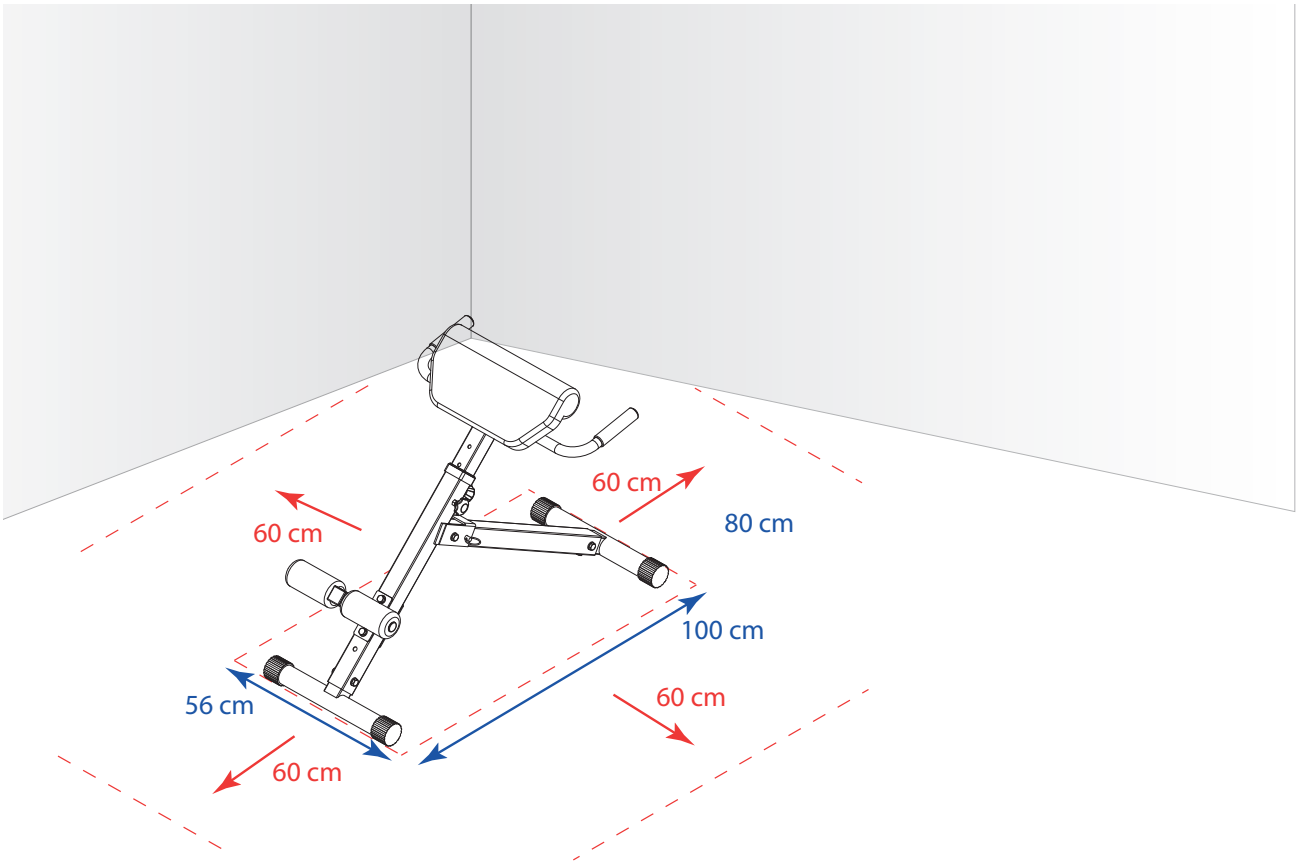


TUNTURI®

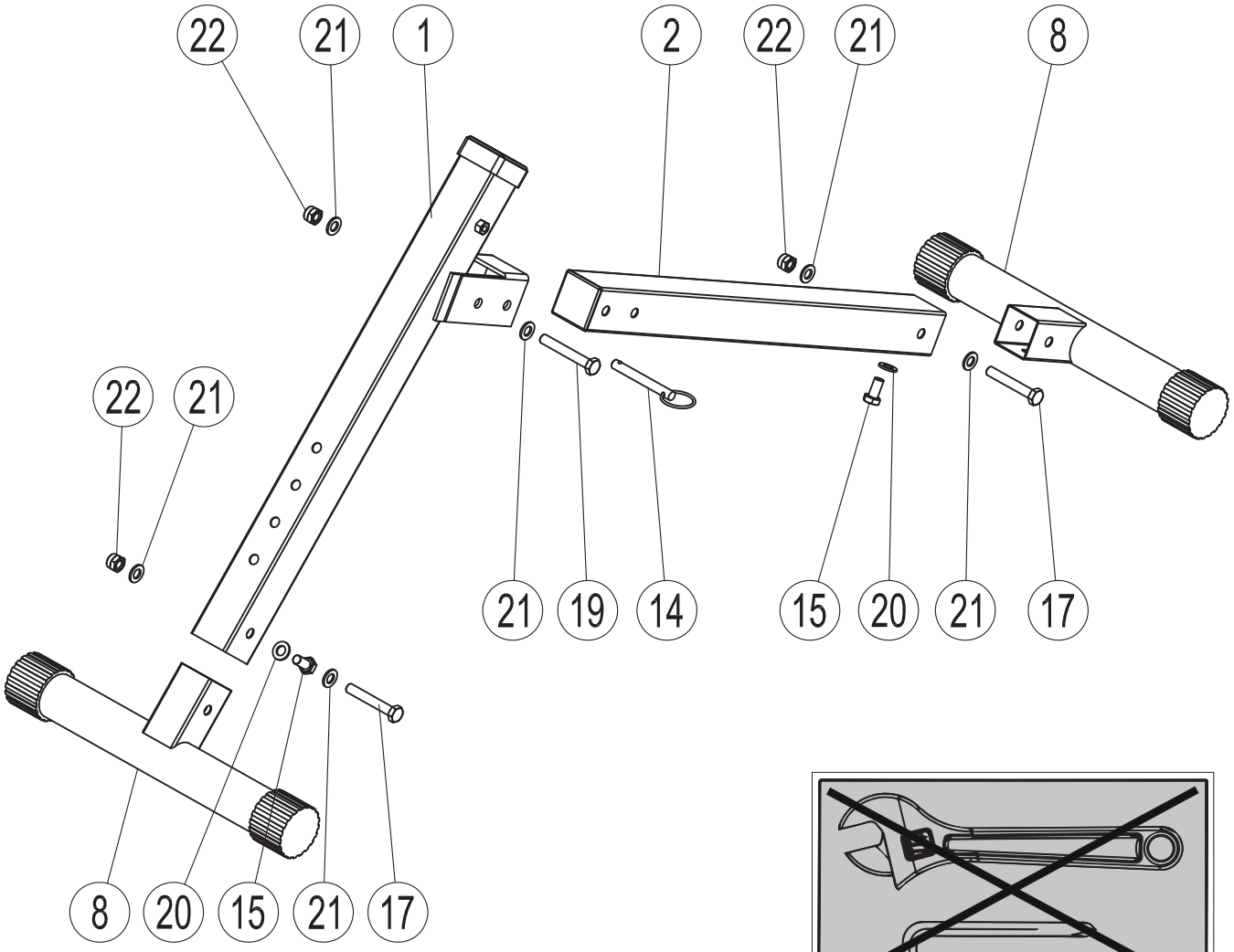
## C


M10*65×2PCS
M10*75×1PC
PIN×1PC
M8*16×2PCS
8×2PCS
M10*70×2PCS
M10*70×2PCS
M8*20×2PCS
M10×2PCS
STEP 01
STEP 02
STEP 03
10×6PCS
M10×3PCS
10×4PCS
M10×2PCS
10×4PCS
8×2PCS
17TSCT4000

## D


60 cm
60 cm
80 cm
100 cm
56 cm
60 cm
60 cm

# D-1



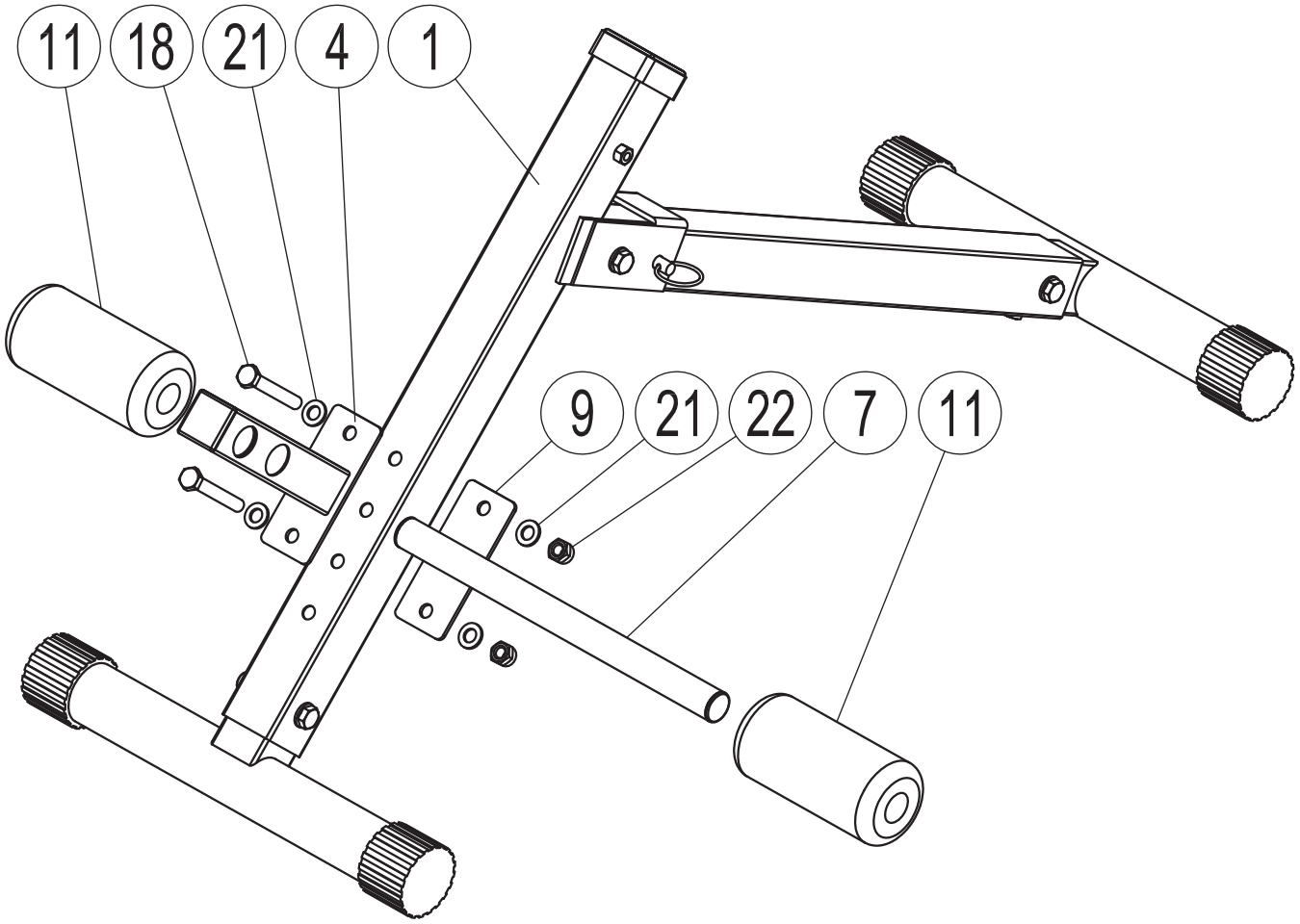


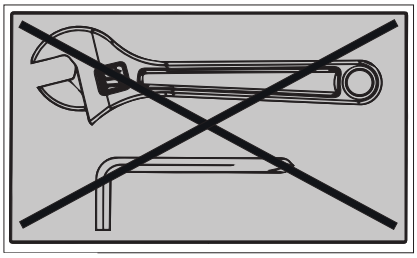

V TÉTO FÁZI NEUTAHUJTE ŠROUBY A MATICE

| | | |
|---|---|---|
| 1# |  | Qty:1 |
| 2# |  | Qty:1 |
| 8# |  | Qty:2 |
| 14# |  | Qty:1 |

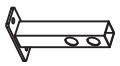
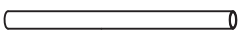
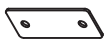
| | | | |
|---|---|---|---|
| 15# |  | M8*16 | Qty:2 |
| 17# |  | M10*65 | Qty:2 |
| 19# |  | M10*75 | Qty:1 |
| 20# |  | 8 | Qty:2 |
| 21# |  | 10 | Qty:6 |
| 22# |  | M10 | Qty:3 |

## D-2



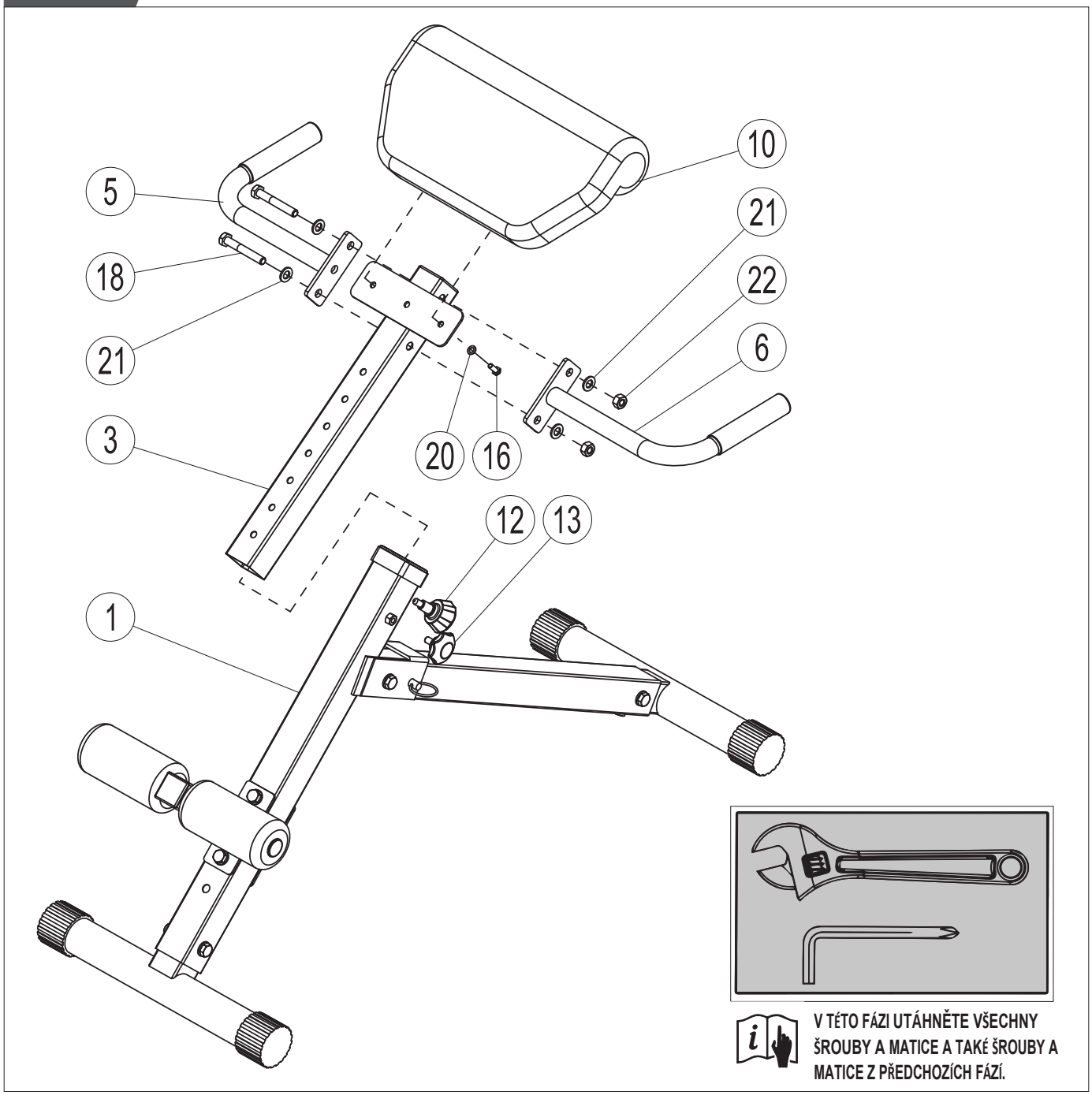
V TÉTO FÁZI NEUTAHUJTE ŠROUBY A MATICE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4# |  | Qty:1 | | 18# |  | M10*70 | Qty:2 |
| 7# |  | Qty:1 | | 21# |  | 10 | Qty:4 |
| 9# |  | Qty:1 | | 22# |  | M10 | Qty:2 |
| 11# |  | Qty:2 | | | | | |



TUNTURI®

# D-3



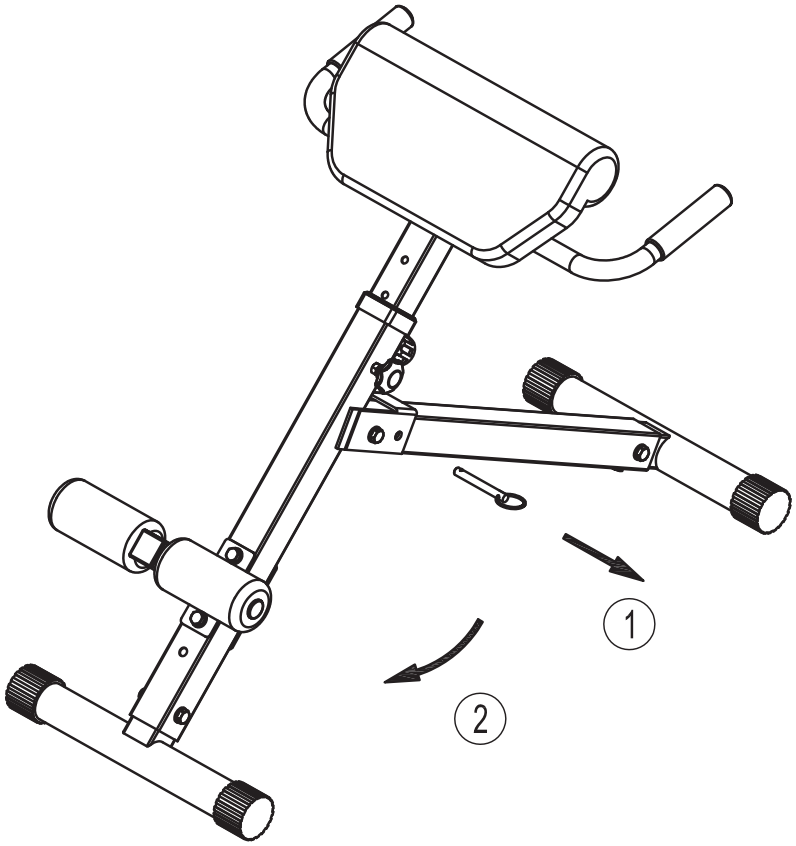



V TÉTO FÁZI UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY A MATICE A TAKÉ ŠROUBY A MATICE Z PŘEDCHOZÍCH FÁZÍ.

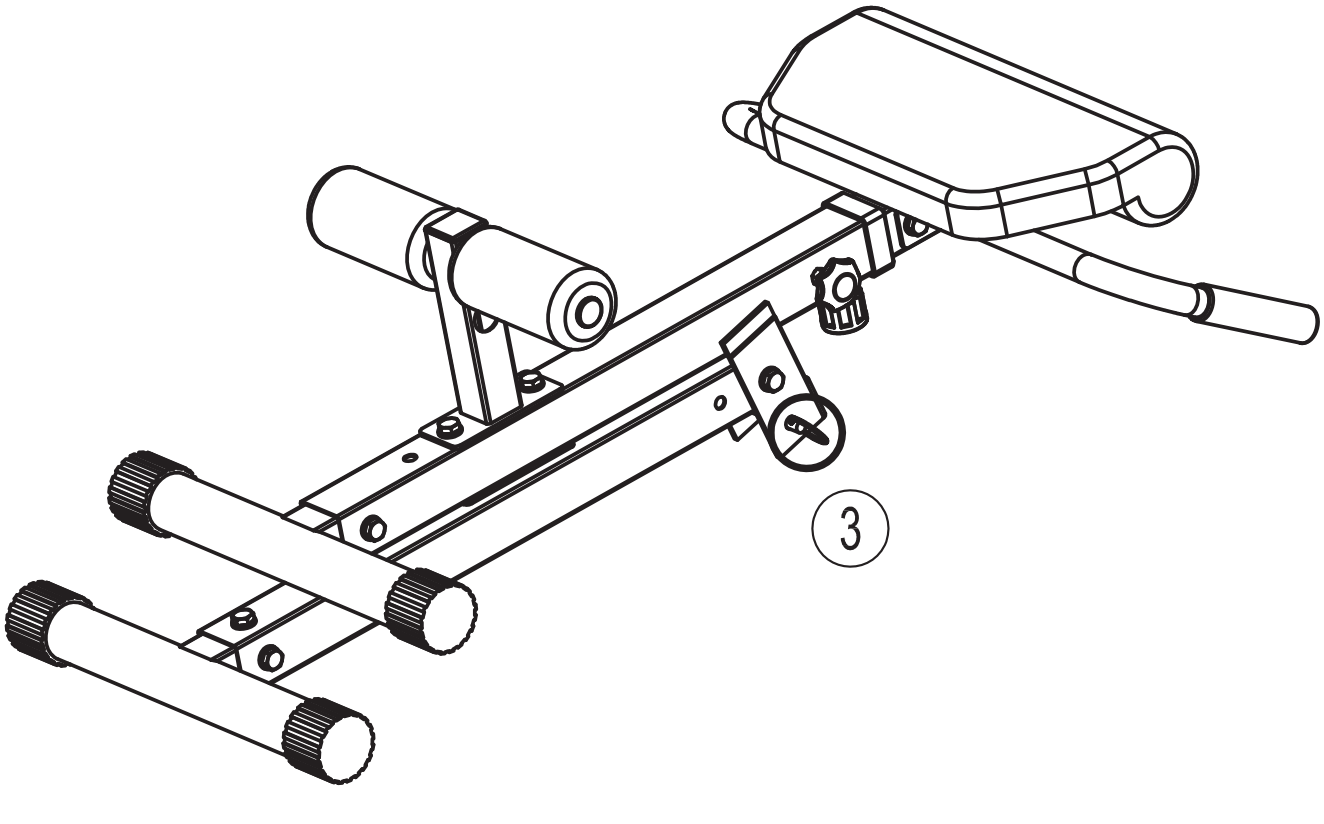
| | | |
|---|---|---|
| 3# |  | Qty:1 |
| 5# |  | Qty:1 |
| 6# |  | Qty:1 |
| 10# |  | Qty:1 |
| 12# |  | Qty:1 |
| 13# |  | Qty:1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16# |  | M8*20 | Qty:2 |
| 18# |  | M10*70 | Qty:2 |
| 20# |  | 8 | Qty:2 |
| 21# |  | 10 | Qty:4 |
| 22# |  | M10 | Qty:2 |

## U-1A



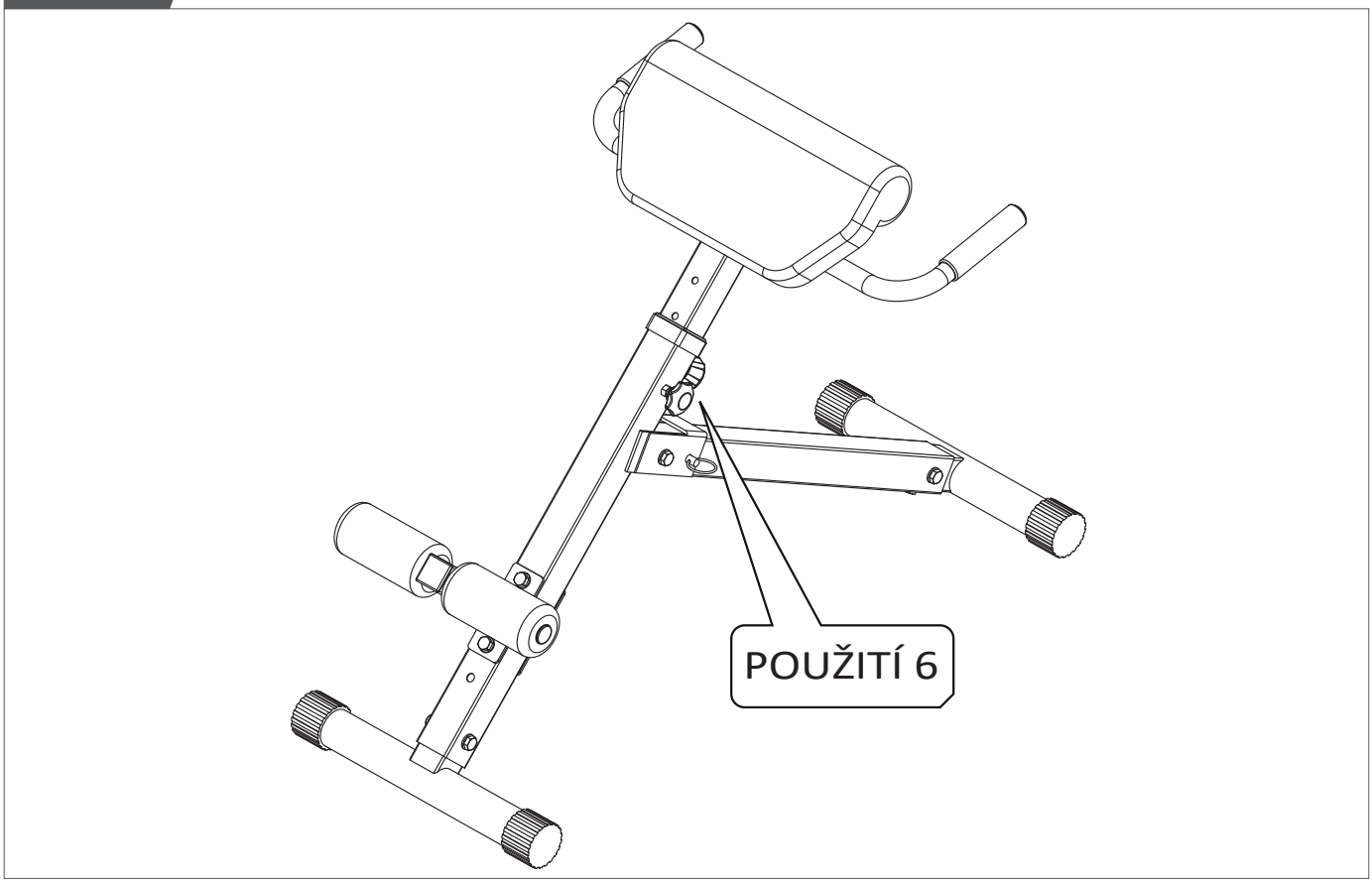

## U-1B



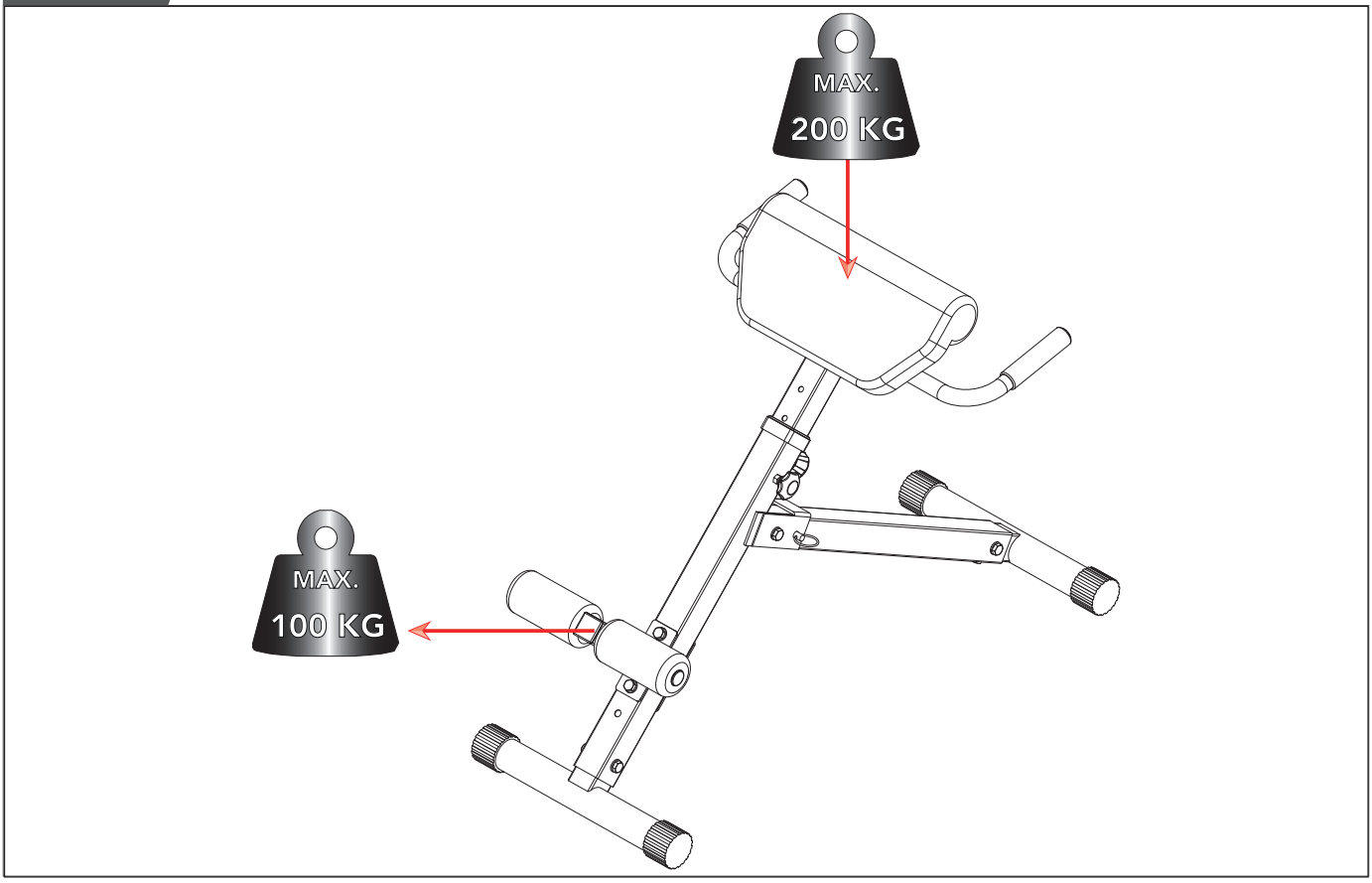



TUNTURI®

## U-6




## W-1



# Čeština

## Obsah


**Vítejte** ..... 11

**Důležité bezpečnostní upozornění** ..... 11

**Důležité informace k montáži** ..... 11
Než začnete ..... 11
Popis ilustrace A ..... 12
Popis ilustrace B ..... 12
Popis ilustrace C ..... 12
Popis ilustrace D ..... 12
Volná plocha (obr. D) ..... 12
Další informace k montáži ..... 12
Další informace o životním prostředí ..... 12

**Použití** ..... 12
Rozkládání a skládání ..... 12
Nastavení polstrování ..... 12

**Pokyny k cvičení** ..... 13
Budování svalové hmoty a přibývání na váze ..... 13
Svalová síla a vytrvalost ..... 13
Intenzita tréninku ..... 13
Začátek programu na posílení svalů ..... 13

**Čištění a údržba** ..... 13
Poruchy a závady ..... 13

**Záruka** ..... 13
Omezená záruka ..... 14

**Nosnost a rozměry** ..... 14

**Prohlášení o vyloučení odpovědnosti** ..... 14


## Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení Tunturi.
Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslařských trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních stanic. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň fyzické kondice. Další informace naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com

### Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

## Důležité bezpečnostní upozornění

Toto cvičební zařízení je konstruováno tak, aby poskytovalo optimální bezpečnost. Při používání jakéhokoli cvičebního zařízení je však třeba dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte celý návod. Zejména dodržujte následující bezpečnostní opatření:

- Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde se nachází zařízení.
- Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit. OKAMŽITĚ KONZULTUJTE S LÉKAŘEM.
  Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. NEPOUŽÍVEJTE zařízení v blízkosti vody nebo venku.
- Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit za zařízení. Při používání zařízení je také nutné nosit běžecké nebo aerobní boty.
  Zařízení používejte pouze k účelu, ke kterému je určeno, jak je popsáno v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- Neumísťujte žádné ostré předměty do blízkosti zařízení.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat.
- Před použitím zařízení k cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně rozcvičili.
- Nikdy nepoužívejte zařízení, pokud nefunguje správně.
- Během cvičení se doporučuje přítomnost asistenta.
- Toto zařízení je určeno a navrženo pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

**Upozornění:**
Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je zvláště důležité 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. nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

**Uschovejte si tento návod!**

## Důležité informace o montáži

### Než začnete

K montáži produktu doporučujeme použít dva nastavitelné klíče. Pokud máte metrické klíče správné velikosti, jsou také vhodné.

!! POZNÁMKA

- Vhodné (nastavitelné) klíče nejsou součástí dodávky ani v montážní sadě.
- Důrazně doporučujeme, aby toto zařízení montovaly dvě nebo více osob, aby se předešlo možnému zranění.

### Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude zařízení vypadat po dokončení montáže. Můžete ji použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních pokynů v správném pořadí, jak je znázorněno na ilustracích.

### Popis ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké komponenty a díly byste měli najít po vybalení produktu.

!! POZNÁMKA
- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách, které slouží jako ochranné materiály produktu.
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

### Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru, která je součástí vašeho produktu. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži zařízení.

!! POZNÁMKA
- Všechny volné hardwarové díly potřebné pro správnou montáž vašeho produktu jsou zabaleny v blistrovém balení uspořádaném podle jednotlivých kroků.
- Pro zahájení montáže použijte hardware (šrouby, matice, podložky atd.) určený pro daný montážní krok, jak je uvedeno na blistrovém balení.
- Snažte se vyhnout vybalování hardwaru určeného pro jiné kroky dříve, než je to nutné, aby nedošlo k záměně během montáže.

### Popis ilustrace D

Ilustrace vám ukazuje správný postup, jak nejlépe sestavit vaše zařízení.

⚠ VAROVÁNÍ
- Sestavujte zařízení v daném pořadí.
- Přenášejte a přemísťujte zařízení nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.

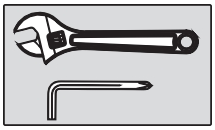
### Volný prostor (obr. D)

**Pro použití je nezbytný dostatečný prostor.**
Volný prostor by měl být nejméně o 0,6 m větší než *tréninková plocha ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje.
Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud jsou zařízení umístěna vedle sebe, lze hodnotu volného prostoru sdílet.

*Prostor pro trénink je maximální délka/šířka/výška trenažéru, včetně pohyblivých částí, měřená při maximální délce/šířce/výšce během používání.

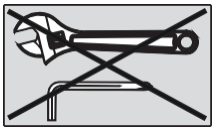
### Další informace k montáži

**Utáhněte matice a šrouby**
Aby se zabránilo nesprávnému vyrovnání namontovaných částí rámu, je vhodné provést první následující kroky před úplným utažením matic a šroubů. Tím se vytvoří prostor pro přemístění dříve namontované díly, což umožní hladší průběh celé montáže. Proto je vhodné postupovat podle níže uvedených pokynů.



Po smontování všech součástí v aktuálních a předchozích krocích pevně utáhněte všechny matice a šrouby.

!! POZNÁMKA
- Nepřetahujte žádné součásti s otočnou funkcí.
- Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



V tomto kroku neutahujte všechny matice a šrouby.

### Další informace o životním prostředí

**Likvidace obalu**
Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

**Likvidace na konci životnosti**
My v Tunturi doufáme, že vám vaše fitness zařízení bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy vaše fitness zařízení dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste odpovědní za řádnou likvidaci v uznaném veřejném sběrném místě.

## Použití

### Rozkládání a skládání

*(Obr. U-1)*
Vytáhněte zajišťovací čep ze spoje, sklopte zařízení a zajistěte jej zajišťovacím čepem.

### Nastavení polštáře

*(Obr. U-6)*

!! POZNÁMKA
- Fixační knoflík je knoflík se závitem a táhlem.
- Během nastavování vždy podepřete opěradlo.

- Uvolněte knoflík Pull-Pin alespoň o dvě celé otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Uchopte a přidržte polstrování, než vytáhnete knoflík s vývrtkou.
- Vytáhněte knoflík tak, aby se bezpečnostní kolík vytáhl ze štěrbiny pro nastavení sklonu.
- Při nastavování polstrování do požadované polohy držte šroubovací knoflík pull-pin vytáhnutý.
- Po dosažení požadované polohy uvolněte táhlo. Zkuste mírně upravit polohu, abyste se ujistili, že je táhlo dobře zajištěno v nejbližší drážce.

- Knoflík s vývrtkou pevně utáhněte otočením ve směru hodinových ručiček.
- Polstrování můžete pustit, protože je bezpečně zajištěno.

## Pokyny k cvičení

### Budování svalové hmoty a přibývání na váze

Na rozdíl od aerobního cvičení, které klade důraz na vytrvalostní trénink, se anaerobní cvičení zaměřuje na silový trénink. Při budování svalové hmoty a síly může docházet k postupnému přibývání na váze. Při rozvoji svalové hmoty se vaše tělo přizpůsobuje zátěži, které je vystaveno. Můžete upravit svůj jídelníček tak, aby obsahoval potraviny jako maso, ryby a zeleninu.
Tyto potraviny pomáhají svalům zotavit se a doplnit důležité živiny po namáhavém tréninku.

### Svalová síla a vytrvalost

Abyste z cvičení získali co největší užitek, je důležité vytvořit si cvičební program, který vám umožní rovnoměrně procvičit všechny hlavní svalové skupiny.
Chcete-li zvýšit svalovou sílu, řiďte se tímto pravidlem:
Zvýšení odporu a zachování počtu opakování cvičení vede ke zvýšení svalové síly.
Chcete-li zpevnit své tělo, řiďte se následujícím pravidlem: Snížení odporu a zvýšení počtu opakování cvičení vede ke zvýšení tělesného tonusu.
Jakmile se s cvičením seznámíte, můžete změnit odpor, počet opakování nebo rychlost, s jakou cvičíte. Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že cvičíte s 10 kg a cvičení provádíte 10krát za 3 minuty. Když se to stane příliš snadné, můžete se rozhodnout zvýšit zátěž na 12 kg a provádět stejný počet opakování ve stejném čase. Zvedání větší zátěže méněkrát nejčastěji rozvíjí svalovou sílu. Chcete-li získat jak svalovou sílu, tak vytrvalost, doporučuje se provádět každé cvičení v 15 až 20 opakováních v jedné sérii.

### Intenzita tréninku

Jak intenzivně začnete trénovat, závisí na vaší celkové kondici. Bolestivost, kterou pociťujete, lze zmírnit snížením zátěže svalů a provedením menšího počtu sérií.

Abyste se vyhnuli zranění, měli byste se do cvičebního programu zapojovat postupně a nastavit zátěž podle své individuální fyzické kondice. Zátěž by se měla zvyšovat s tím, jak se zvyšuje vaše fyzická kondice.

Bolest svalů je běžná, zejména když s cvičením začínáte. Pokud vás svaly bolí po dlouhou dobu, možná je na čase změnit svůj program. Nakonec si vaše svalstvo zvykne na zátěž a namáhání, kterému je vystaveno.

### Začátek programu na posílení svalů

#### Rozcvička

Před zahájením silového tréninku je důležité se protáhnout a 5 až 10 minut provádět lehká cvičení. To pomáhá připravit tělo na namáhavější cvičení tím, že zvyšuje krevní oběh, zvyšuje tělesnou teplotu a dodává svalům více kyslíku.

#### Cvičení

Při každém tréninku mějte na paměti, že dlouhodobá bolest svalů není žádoucí a může znamenat, že došlo ke zranění.

#### Zklidnění

Na konci každého tréninku provádějte pomalé protahovací cviky po dobu 5 až 10 minut. Do každého protažení se dostávejte pomalu a jen do té míry, do jaké můžete. Tato fáze umožňuje svalům po tréninku uvolnit se.

Pro zajištění komplexního tréninkového programu se kromě silového tréninku doporučuje také 2 až 3 dny aerobního cvičení.

#### Pití vody

Aby tělo správně fungovalo, musí být dostatečně hydratované. Pokud cvičíte, měli byste zvýšit příjem tekutin. Důvodem je to, že voda, kterou přijímáte, opouští váš organismus prostřednictvím potu, který během cvičení ochlazuje vaše tělo. Voda, kterou ztrácíte cvičením, musí být nahrazena, aby se svaly mohly správně zotavit.

#### Den odpočinku

I když se vám možná nechce, je důležité si alespoň jednou týdně dopřát den odpočinku, protože to dá vašemu tělu šanci se zotavit. Neustálé namáhání svalů vede k přetrénování, které z dlouhodobého hlediska není prospěšné.

## Čištění a údržba

- Pohyblivé části pravidelně promazávejte přípravkem WD-40 nebo lehkým olejem.
- Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny části.
- Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte zařízení, zda nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Vyměňte okamžitě všechny vadné součásti a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Pokud zařízení nebudete pravidelně kontrolovat, může to mít vliv na jeho bezpečnost.

### Vady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se v zařízení mohou vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů bude stačit vyměnit vadnou součást.

- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte prodejce.
- Prodejci sdělte číslo modelu a sériové 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 pro kupujícího společnosti Tunturi

### Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího
platí pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního výrobku jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ výrobku. „Uživatelskou příručku“ si můžete stáhnout z našich webových stránek.
http://manuals.tunturi.com

# Čeština

### Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness zaručuje, že tento produkt je bez vad zpracování a materiálu při běžném používání a za běžných podmínek po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní části a komponenty 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 uvážení společnosti Tunturi New Fitness.

Všechny vrácené výrobky musí být předem schváleny společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádné výrobky ani poškození výrobků způsobené nebo přičitatelné poškození při přepravě, zneužití, nesprávnému nebo abnormálnímu použití, opravám provedeným kupujícím nebo na použité výrobky.
Pro komerční nebo pronájemní účely. Společnost Tunturi New Fitness neposkytuje žádné jiné záruky kromě těch, které jsou výslovně uvedeny výše.

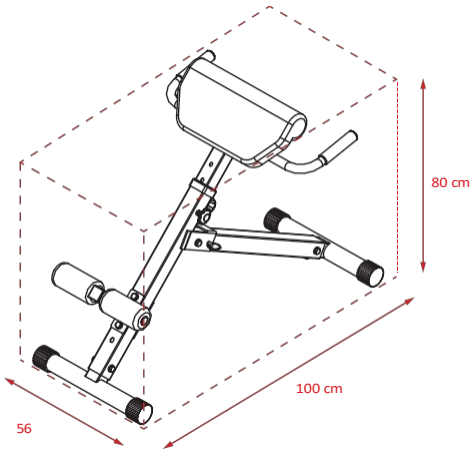
Společnost Tunturi New Fitness nenese odpovědnost za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé v souvislosti s používáním nebo výkonem produktu ani za jiné škody související s jakoukoli ekonomickou ztrátou, ztrátou majetku, ztrátou výnosů nebo zisků, ztrátou požitku nebo užitku, náklady na odstranění, instalaci nebo jiné následné škody jakékoli povahy.

Záruka poskytovaná podle tohoto dokumentu nahrazuje veškeré jiné záruky a jakékoli předpokládané záruky prodejnosti nebo vhodnosti pro určitý účel jsou omezeny svým rozsahem a trváním na podmínky uvedené v tomto dokumentu.

**Vaše zákonná práva nejsou dotčena.**

## Nosnost a rozměry

*(Obr. W-1)*
- Maximální nosnost: 200 kg.
Rozměry ve smontovaném stavu: 100 x 56 x 80 cm.




## Prohlášení

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelského manuálu najdete na našich webových stránkách.

# Slovenčina

## Obsah


**Vitajte** ..... 15

**Dôležité bezpečnostné upozornenie** ..... 15

**Dôležité informácie o inštalácii** ..... 15
Pred začatím ..... 15
Popis obrázku A ..... 16
Popis obrázku B ..... 16
Popis obrázku C ..... 16
Popis obrázku D ..... 16
Voľný priestor (obr. D) ..... 16
Ďalšie informácie o inštalácii ..... 16
Ďalšie informácie o prostredí ..... 16

**Aplikácia** ..... 16
Rozkladanie a skladanie ..... 16
Nastavenie polstrovania ..... 16

**Pokyny k cvičeniu** ..... 17
Budovanie svalovej hmoty a priberanie na váhe ..... 17
Svalová sila a vytrvalosť ..... 17
Intenzita tréningu ..... 17
Začiatok programu na posilnenie svalov ..... 17

**Čistenie a údržba** ..... 17
Poruchy a nesprávne fungovanie ..... 17

**Záruka** ..... 17
Obmedzená záruka ..... 18

**Nosnosť a rozmery** ..... 18

**Zrieknutie sa zodpovednosti** ..... 18


## Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie tohto produktu Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných posilňovní. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com

### Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia.
Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke.
Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Toto cvičebné zariadenie je navrhnuté tak, aby poskytovalo optimálnu bezpečnosť. Pri používaní akéhokoľvek cvičebného zariadenia je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred montážou alebo používaním zariadenia si pozorne prečítajte celý návod. Dodržiavajte najmä tieto bezpečnostné opatrenia:

- Deti a domáce zvieratá držte vždy mimo dosahu zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
- Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba.
- Ak pocítite závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. OKAMŽITE KONZULTUJTE S LEKÁREM. Zariadenie umiestnite na čistú, rovnú plochu. Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody ani vonku.
- Držte ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia je potrebné nosiť bežeckú alebo aeróbnu obuv. Zariadenie používajte iba na účely uvedené v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- Neumiestňujte žiadne ostré predmety do blízkosti zariadenia.
- Osoby so zdravotným postihnutím by zariadenie nemali používať.
- Pred cvičením na zariadení sa vždy poriadne rozcvičte. cvičte, aby ste sa riadne rozcvičili.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Odporúča sa, aby počas cvičenia bol prítomný asistent.
- Toto zariadenie je určené a navrhnuté výhradne na domáce a spotrebiteľské použitie , nie na komerčné použitie.

**Upozornenie:**
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.
Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny.
Spoločnosť Tunturi New Fitness BV nezodpovedá za zranenia osôb ani škody na majetku spôsobené používaním tohto produktu.

**Tieto pokyny si uchovajte!**

## Dôležité informácie o montáži

### Pred začatím

Na montáž výrobku odporúčame použiť dva nastaviteľné kľúče. Ak máte metrické kľúče správnej veľkosti, sú tiež vhodné.

!! POZNÁMKA

- Vhodné (nastaviteľné) kľúče nie sú súčasťou dodávky ani v montážnej sade.
- Dôrazne odporúčame, aby montáž tohto zariadenia vykonávali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

### Popis obrázku A

Ilustrácia znázorňuje, ako bude zariadenie vyzerať po dokončení montáže. Môžete ju použiť ako referenčný materiál počas montáže, ale vždy postupujte podľa montážnych pokynov v správnom poradí, ako je znázornené na ilustráciách.

### Popis obrázku B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a diely by ste mali nájsť po rozbalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé časti môžu byť skryté/zabalené v dutinách, ktoré slúžia ako ochranné materiály pre výrobok.
- Ak chýba nejaká časť, kontaktujte svojho predajcu.

### Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru, ktorá je súčasťou vášho produktu. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž zariadenia.

!! POZNÁMKA

- Všetky voľné hardvérové časti potrebné na správnu montáž sú zabalené v blistrovom balení usporiadanom podľa jednotlivých krokov.
- Na začatie montáže použite montážny materiál (skrutky, matice, podložky atď.) určený pre daný montážny krok, ako je uvedené na blistrovom balení.
- Snažte sa vyhnúť rozbaľovaniu kovových súčiastok určených pre iné kroky , aby nedošlo k zmätkom počas montáže.

### Popis obrázku D

Ilustrácia zobrazuje správny postup montáže vášho zariadenia.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie montujte v uvedenom poradí.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Správnu inštaláciu zariadenia nájdete na obrázkoch.

### Voľný priestor (obr. D)

**Na používanie je potrebný dostatočný priestor.**

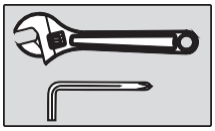
Voľný priestor by mal byť aspoň o 0,6 m väčší ako tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje.
Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadnutie. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, hodnotu voľného priestoru je možné zdieľať.

*Trénovacia plocha je maximálna dĺžka/šírka/výška trenažéra vrátane pohyblivých častí, meraná pri maximálnej dĺžke/šírke/výške počas používania.

### Ďalšie informácie o montáži

**Utiahnite matice a skrutky**

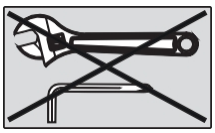
Aby sa zabránilo nesprávnemu vyrovnaniu zmontovaných častí rámu, odporúča sa pred úplným dotiahnutím matíc a skrutiek vykonať nasledujúce kroky. Tým sa vytvorí priestor na pohyb predtým namontovaných častí, čo uľahčí celý proces montáže. Preto je vhodné postupovať podľa nižšie uvedených pokynov.



Po zmontovaní všetkých komponentov v aktuálnych a predchádzajúcich krokoch pevne dotiahnite všetky matice a skrutky.

!! POZNÁMKA

- Nepriskrutkujte žiadne komponenty s rotačnou funkciou.
- Uistite sa, že sa všetky rotujúce komponenty môžu voľne pohybovať.



V tomto kroku neutiahnite všetky matice a skrutky.

### Ďalšie informácie o životnom prostredí

**Likvidácia obalov**

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvážaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

**Likvidácia po skončení životnosti**

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vaše fitness zariadenia vám budú slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď vaše fitness zariadenia dosiahnu koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste zodpovední za ich riadnu likvidáciu v uznanom verejnom zbernom mieste.

## Použitie

### Montáž a demontáž

*(Obr. U-1)*

Odstráňte poistný čap zo spoja, zložte zariadenie a zaistite ho zaisťovacím kolíkom.

### Nastavenie polstrovanie

*(Obr. U-6)*

!! POZNÁMKA

- Upevňovacie koliesko je koliesko so závitom a ťahacou tyčou.
- Počas nastavovania vždy podopierajte operadlo.

- Uvoľnite gombík Pull-Pin aspoň o dve celé otáčky proti smeru hodinových ručičiek .
- Pred vytiahnutím gombíka v tvare vývrtky uchopte a pridržte polstrovanie.
- Potiahnite gombík tak, aby sa poistný čap vytiahol zo otvoru na nastavenie sklonu.
- Držte gombík s ťahacím kolíkom vytiahnutý, kým nastavíte polstrovanie do požadovanej polohy.
- Akonáhle dosiahnete požadovanú polohu, uvoľnite ťahací kolík. Skúste mierne upraviť polohu, aby ste sa uistili, že je poistný kolík bezpečne zaistený v najbližšej drážke.

- Kľučku pevne utiahnite otočením v smere hodinových ručičiek v smere hodinových ručičiek.
- Vystuženie môžete uvoľniť, pretože je bezpečne upevnené.

## Pokyny k cvičeniu

### Budovanie svalovej hmoty a priberanie na váhe

Na rozdiel od aeróbneho cvičenia, ktoré kladie dôraz na vytrvalostný tréning, anaeróbne cvičenie sa zameriava na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môžete zaznamenať postupný nárast hmotnosti. Ako budujete svalovú hmotu, vaše telo sa prispôsobuje namáhaniu, ktorému je vystavené. Môžete upraviť svoj jedálny lístok tak, aby obsahoval potraviny ako mäso, ryby a zelenina.
Tieto potraviny pomáhajú svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po namáhavom tréningu.

### Svalová sila a vytrvalosť

Aby ste zo svojho cvičenia získali maximum, je dôležité vytvoriť si tréningový program, ktorý vám umožní rovnomerne precvičovať všetky hlavné svalové skupiny.
Na zvýšenie svalovej sily dodržiavajte toto pravidlo:
Zvýšenie odporu a zachovanie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvýšeniu svalovej sily.
Ak chcete spevniť svoje telo, riaďte sa týmto pravidlom: Zníženie odporu a zvýšenie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvýšeniu pevnosti tela.
Akonáhle sa s cvičením zoznámite, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, s akou cvičíte. Nie je potrebné meniť všetky tri premenné. Predpokladajme napríklad, že cvičíte s 10 kg a cvičenie vykonávate 10-krát za 3 minúty. Keď sa to stane príliš ľahké, môžete sa rozhodnúť zvýšiť záťaž na 12 kg a vykonať rovnaký počet opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhanie ťažšej záťaže menej krát najčastejšie rozvíja svalovú silu. Ak chcete získať svalovú silu aj vytrvalosť, odporúča sa vykonať každé cvičenie v 15 až 20 opakovaní v jednej sérii.

### Intenzita tréningu

Intenzita, s akou začnete trénovať, závisí od vašej celkovej kondície. Bolesť, ktorú pociťujete, môžete zmierniť znížením záťaže svalov a vykonaním menšieho počtu sérií.

Aby ste sa vyhli zraneniam, mali by ste cvičenie postupne začleňovať do svojho denného režimu a intenzitu prispôsobovať svojej individuálnej fyzickej kondícii. Intenzita by sa mala zvyšovať s tým, ako sa vaša fyzická kondícia zlepšuje.

Bolesti svalov sú bežné, najmä keď s cvičením práve začínate. Ak vás svaly bolia dlhší čas, možno je čas zmeniť svoj program. Nakoniec si vaše svaly zvyknú na záťaž a namáhanie, ktorému sú vystavené.

### Začatie programu na posilnenie svalov

#### Rozcvičenie

Pred začatím silového tréningu je dôležité 5 až 10 minút sa rozcvičiť a urobiť ľahké cvičenia. Pomôže to pripraviť vaše telo na náročnejšie cvičenie tým, že sa zvýši krvný obeh, zvýši telesná teplota a svaly dostanú viac kyslíka.

#### Cvičenie

Počas každého tréningu majte na pamäti, že dlhotrvajúca bolesť svalov nie je žiaduca a môže naznačovať zranenie.

#### Záverečné cvičenie

Na konci každého tréningu vykonávajte pomalé strečingové cvičenia po dobu 5 až 10 minút. Ku každému strečingu pristupujte pomaly a len do tej miery, do akej ste schopní. Táto fáza umožňuje vašim svalom relaxovať po tréningu.

Aby bol tréningový program komplexný, okrem silového tréningu sa odporúča aj 2 až 3 dni aeróbneho cvičenia.

#### Pitie vody

Aby vaše telo správne fungovalo, musí byť dostatočne hydratované. Ak cvičíte, mali by ste zvýšiť príjem tekutín. Je to preto, že voda, ktorú konzumujete, opúšťa vaše telo prostredníctvom potu, ktorý vaše telo počas cvičenia ochladzuje. Voda, ktorú stratíte cvičením, musí byť nahradená, aby sa vaše svaly mohli správne zotaviť.

#### Deň odpočinku

Hoci sa vám možno nechce, je dôležité si aspoň raz týždenne dopriať deň odpočinku, aby sa vaše telo mohlo zotaviť. Neustále namáhanie svalov vedie k pretrenovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nie je prospešné.

## Čistenie a údržba

- Pohyblivé časti pravidelne mazajte prostriedkom WD-40 alebo ľahkým olejom.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky časti.
- Zariadenie môžete čistiť vlhkou handričkou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
- Zariadenie pravidelne kontrolujte, či nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebenia.
- Všetky poškodené časti a/alebo zariadenia okamžite vymeňte. Nepoužívajte ho, kým nebude opravené.
- Nepravidelné kontroly zariadenia môžu ovplyvniť jeho bezpečnosť.

### Poruchy a nesprávna funkcia

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov stačí vymeniť vadný komponent.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu.
- Predajcovi poskytnite číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Opíšte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

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

## Záruka

### Záruka pre kupujúcich Tunturi

### Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho
To platí len v prípade, ak je produkt používaný v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho produktu sú uvedené v „návode na použitie“ produktu. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

### Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness zaručuje, že tento produkt je bez chýb v spracovaní a materiáloch pri bežnom používaní a podmienkach po dobu dvoch rokov pre rám a jedného roka pre všetky ostatné časti a komponenty od dátumu zakúpenia. Táto záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho. Záväzok spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzený na výmenu poškodených alebo vadných častí podľa uváženia spoločnosti Tunturi New Fitness.

Všetky vrátené výrobky musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadne výrobky ani poškodenia výrobkov spôsobené alebo pripísateľné poškodeniu počas prepravy, nesprávnemu alebo abnormálnemu používaniu, opravám vykonaným kupujúcim alebo použitým výrobkom.
Na komerčné alebo prenájomné účely. Spoločnosť Tunturi New Fitness neposkytuje žiadne iné záruky okrem tých, ktoré sú výslovne uvedené vyššie.

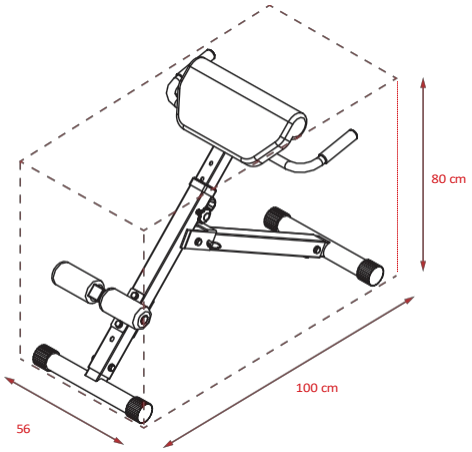
Spoločnosť Tunturi New Fitness nezodpovedá za žiadne nepriame, mimoriadne alebo následné škody vzniknuté v súvislosti s používaním alebo výkonom produktu, ani za žiadne iné škody súvisiace s akoukoľvek ekonomickou stratou, stratou majetku, stratou príjmov alebo ziskov, stratou potešenia alebo výhod, nákladmi na odstránenie, inštaláciu alebo inými následnými škodami akéhokoľvek druhu.

Záruka uvedená v tomto dokumente nahrádza všetky ostatné záruky a akékoľvek implicitné záruky obchodovateľnosti alebo vhodnosti na určitý účel sú obmedzené rozsahom a trvaním na podmienky uvedené v tomto dokumente.

**Vaše zákonné práva nie sú dotknuté.**

## Nosnosť a rozmery

*(Obr. W-1)*
- Maximálna nosnosť: 200 kg.
Rozmery po zmontovaní: 100 x 56 x 80 cm.




## Vyhlásenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

## Index

**Welcome** ..... **19**

**Important safety notice** ..... **19**

**Important assembly information** ..... **19**
Before you start ..... 20
Description illustration A ..... 20
Description illustration B ..... 20
Description illustration C ..... 20
Description illustration D ..... 20
Free area (Fig. D) ..... 20
Additional assembly information ..... 20
Additional environmental information ..... 20

**Use** ..... **20**
Unfolding and folding ..... 20
Adjusting the cushion ..... 20

**Exercise guidelines** ..... **21**
Building Muscle and Gaining Weight ..... 21
Muscle Strength and Endurance ..... 21
Training Intensity ..... 21
Beginning a Strength Building Program ..... 21

**Cleaning and maintenance** ..... **21**
Defects and malfunctions ..... 21

**Warranty** ..... **21**
Limited warranty ..... 22

**Weight capacity and dimension** ..... **22**

**Disclaimer** ..... **22**

## Welcome

Welcome to the world of Tunturi!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.
Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers, strength benches and multi stations. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

**Important Safety Instructions**
This manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. The following precautions must always be followed:

## Important safety notice

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your equipment. In particular, note the following safety precautions:

- Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
- Only one person at a time should use the equipment.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
  Position the equipment on a clear, levelled surface. DO NOT use the equipment near water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the equipment. Running or aerobic shoes are also required when using the equipment.
  Use the equipment only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the equipment.
- Disabled person should not use the equipment.
- Before using the equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the equipment if the equipment is not functioning properly.
- A spotter is recommended during exercise.
- This equipment is designed and intended for home and consumer use only, not for commercial use.

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

**Save these instructions!**

## Important assembly information

### Before you start

We recommend to use two adjustable wrenches to assemble your product. If you have metric sized wrenches in correct size this is fine too.

‼ NOTE
- Suitable (adjustable) wrenches are “NOT” provided with the product, neither included in the assembly kit.
- It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.

### Description illustration A

The illustration shows what the trainer will looks like after the assembly is completed.
You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

### Description illustration B

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

‼ NOTE
- 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.

‼ NOTE
- All loose hardware parts required for the proper assembly of your product are packed onto a step by step organised blister package.
- Please use the hardware ( bolts, nuts, washers etc. ) assigned to the assembly step as mentioned on the blister package for the commencing assembly step.
- Try to avoid unpack hardware assigned for other steps prior than needed to avoid confusing during your assembly.

### 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.

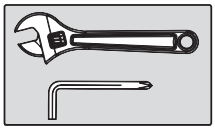
### Free area (Fig. D)

**Adequate space is a prerequisite for use.**
The free area should be no less than 0.6m greater than the *training area in the directions from which the equipment is accessed.
The free area must also include the area for emergency dismount.
Where equipment is positioned adjacent to each other, the value of the free area may be shared.

*Training area is the maximum length/width/ height of the trainer, including moving parts, been measured to its maximum length/ width/ height during use.

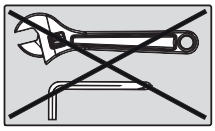
### Additional assembly information

**Fasten Nuts and Bolts**
To prevent mounted frame parts from not being correctly aligned, it is advisable to complete the first subsequent steps before fully tightening nuts and bolts. This provides space to reposition previously mounted parts, allowing the overall assembly to proceed more smoothly. Therefore it advisable to follow up on the below instructions.



Securely tighten all Nuts and Bolts after all components have been assembled in current and previous steps.

‼ NOTE
- Do not over tighten any component with pivoting function.
- Make sure all pivoting components are able to move freely.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step.

### 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

### Unfolding and folding

*(Fig. U-1)*
Please pull out the lock pin from the joint and fold the equipment, then securing by the lock pin.

### Adjusting the cushion

*(Fig. U-6)*

‼ NOTE
- The fixation knob is a threaded pull-pin knob.
- Support the backrest at all times during the adjustment procedure.

- Loosen the Pull-Pin knob at least two full rotations in counter clock wise direction.
- Grab and hold the cushion before pull the threaded pull-pin knob out,.
- Pull out the knob so the safety pin is pulled out of the incline position slot.
- Keep threaded pull-pin knob pulled out when adjust the cushion to the desired position.
- When reached the desired position, release the pull-pin.
  Try to adjust position slightly to make sure the pull-pin is secured well into the nearest position slot.

- Fix the pull-pin knob firmly by turning it in clockwise direction.
- You can let go of the cushion as is it secured safely.

## 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.

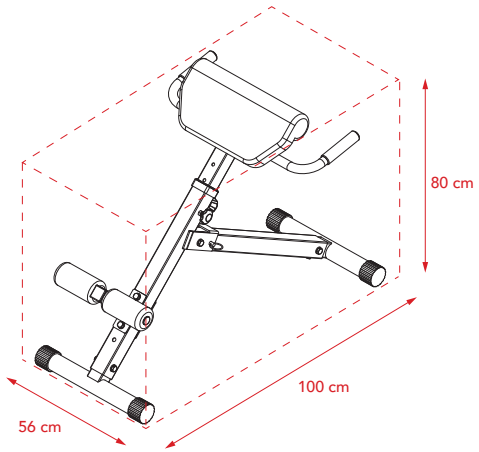
The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein.

**Your statutory rights are not affected.**

## Weight capacity and dimension

*(Fig. W-1)*

- Maximum load weight: 200 kg.
  Assembled Dimension: 100 x 56 x 80 cm.




## Disclaimer

© 2020 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 ine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

## Index

**Willkommen ..... 23**

**Wichtiger Sicherheitshinweis ..... 23**

**Wichtige Montageinformationen ..... 24**
Das sollten Sie vor Beginn wissen ..... 24
Beschreibung Abbildung A ..... 24
Beschreibung Abbildung B ..... 24
Beschreibung Abbildung C ..... 24
Beschreibung Abbildung D ..... 24
Freier Bereich (Abb. D) ..... 24
Zusätzliche Umwelt Informationen ..... 24

**Gebrauch ..... 25**
Auseinander- und Zusammenklappen ..... 25
Einstellen der Rückenlehne ..... 25
Muskelaufbau und Gewichtszunahme ..... 25
Muskelstärke und Ausdauer ..... 25
Trainingsintensität ..... 25
Beginn eines Programms zum Kraftaufbau ..... 25

**Reinigung und Wartung ..... 25**
Störungen und Fehlfunktionen ..... 26

**Garantie ..... 26**
Eingeschränkte Garantie ..... 26

**Tragkraft und Abmessung ..... 26**

**Haftungsausschluss ..... 26**

## Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!
Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder, Rudergeräte, Kraftbänke und Multi-Stationen an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

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

## Wichtiger Sicherheitshinweis

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

- Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt mit dem Gerät in einem Raum.
- Das Gerät darf nur jeweils von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
- Wenn sich Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnorme Symptome beim Benutzer einstellen, sollte das Training sofort beendet werden. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern.
  Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine langen Röcke oder andere Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Tragen Sie bei Verwendung des Geräts Lauf- oder Aerobic-Schuhe.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den beabsichtigten Gebrauch wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie keine Anbauteile, die NICHT vom Hersteller empfohlen sind.
- Stellen Sie keine spitzen Gegenstände rund um das Gerät auf.
- Behinderte Personen dürfen das Gerät nicht ohne Beaufsichtigung durch eine qualifizierte Person oder einen Arzt benutzen.
- Machen Sie vor Verwendung des Geräts immer 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.
- Verwenden Sie keine Hanteln oder andere Mittel, um den Gewichtswiderstand zu erhöhen. Verwenden Sie nur vom Hersteller gelieferte Gewichtsplatten.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch und nicht für den gewerblichen Gebrauch gedacht.

**Warnung:**
Ziehen sie vor Durchführung eines Übungsprogramms ihren Arzt zu rate. dies gilt insbesondere für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen.
lesen sie vor Verwendung von Fitnessgeräten die gesamte Anleitung durch.
Tunturi New Fitness bv übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch Verwendung dieses Produkts entstehen.

**Bewahren sie diese Anleitung auf!**

## Wichtige Montageinformationen

### Das sollten Sie vor Beginn wissen

Wir empfehlen die Verwendung von zwei verstellbaren Schraubenschlüsseln für die Montage Ihres Produkts. Wenn Sie metrische Schraubenschlüssel in der richtigen Größe haben, ist das auch in Ordnung.

‼ HINWEIS
- Geeignete (verstellbare) Schraubenschlüssel werden "NICHT" mit dem Produkt geliefert und sind auch nicht im Montagesatz enthalten.
- Dieses Gerät sollte unbedingt von mindestens zwei Personen montiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

### Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird. Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

### Beschreibung Abbildung B

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

‼ HINWEIS
- 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.

‼ HINWEIS
- Alle losen Hardwareteile, die für die ordnungsgemäße Montage Ihres Produkts erforderlich sind, sind in einer Schritt für Schritt organisierten Blisterverpackung verpackt.
- Bitte verwenden Sie für den beginnenden Montageschritt die dem Montageschritt zugeordnete Hardware (Schrauben, Muttern, Unterlegscheiben usw.), die auf der Blisterverpackung angegeben ist.
- Versuchen Sie, Hardware, die für andere Schritte zugewiesen wurde, nicht früher als nötig auszupacken, um Verwirrung während Ihrer Montage zu vermeiden.

### 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.

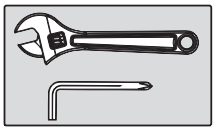
⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

### Freier Bereich (Abb. D)

**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.

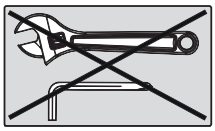
*Die Trainingsfläche ist die maximale Länge/Breite/Höhe des Trainers, einschließlich der beweglichen Teile, gemessen an seiner maximalen Länge/Breite/Höhe während der Benutzung.

Zusätzliche Montagehinweise
**Ziehen Muttern und Schrauben**
Um zu verhindern, dass die montierten Rahmenteile nicht korrekt ausgerichtet sind, ist es ratsam, die ersten nachfolgenden Schritte abzuschließen, bevor die Schrauben und Muttern vollständig angezogen werden. Dadurch bleibt die Möglichkeit erhalten, bereits montierte Teile neu zu positionieren, so dass die Gesamtmontage reibungsloser verläuft. Daher ist es ratsam, die nachstehenden Anweisungen zu befolgen.



Ziehen Sie die Muttern und Schrauben fest an, nachdem alle Komponenten im aktuellen und in den vorherigen Schritten montiert wurden.

‼ HINWEIS
- Ziehen Sie Komponenten mit Drehfunktion nicht zu fest an.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Drehkomponenten frei drehen können.



Ziehen Sie nicht alle Muttern und Schrauben in diesem Schritt fest.

### 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

### Auseinander- und Zusammenklappen

*(Fig. U-1)*
Bitte ziehen Sie den Sicherungsstift aus dem Gelenk und klappen Sie das Gerät, dann sichern Sie den Verriegelungsstift.

### Einstellen der Rückenlehne

*(Abb. U-6)*

‼ HINWEIS
- Der Fixierknopf ist ein Zugstift mit Gewinde.
- Stützen Sie die Rückenlehne während des gesamten Einstellvorgangs ab.

- Lockern Sie den Zugstift mindestens zwei volle Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn.
- Fassen Sie die Rückenlehne an und halten Sie sie fest, bevor Sie den Zugstift herausziehen.
- Ziehen Sie ihn so heraus, dass der Sicherheitsstift aus dem Schlitz für die Neigungsposition herausgezogen wird.
- Lassen Sie den Zugstift herausgezogen, wenn Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position bringen.
- Wenn die gewünschte Position erreicht ist, lassen Sie den Zugstift los.
  Versuchen Sie, die Position leicht zu verstellen, um sicherzustellen, dass der Zugstift gut im nächstgelegenen Positionsschlitz befestigt ist.
- Befestigen Sie den Zugstift, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.
- Sie können die Rückenlehne nun loslassen, da sie sicher befestigt ist.

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.

## 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.



TUNTURI®

- 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.

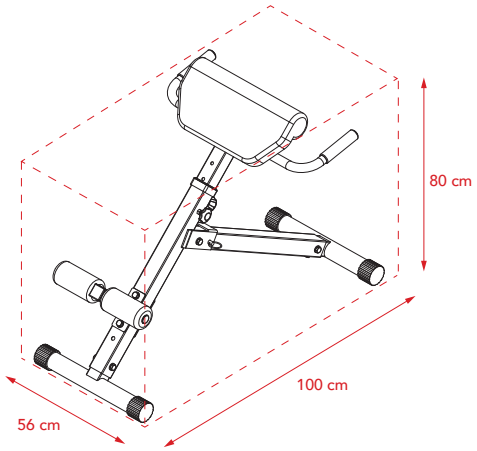
Die hierunter angegebene Garantie ersetzt alle anderen Garantien. Alle stillschweigenden Garantien der Marktgängigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck sind in Umfang und Dauer auf die hierin angegebene Laufzeit beschränkt.

**Ihre gesetzlichen Rechte werden davon nicht beeinflusst.**

## Tragkraft und Abmessung

*(Fig. W-1)*

- Maximales Ladegewicht: 200 kg.
- Abmessungen im montierten Zustand: 100 x 56 x 80 cm.




## Haftungsausschluss

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

**Français**
Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

## Indice

**Bienvenue ..... 27**

**importants de sécurité ..... 27**

**Informations importantes concernant l'assemblage**

**..... 27**
Avant de commencer ..... 27
Illustration de description A ..... 28
Illustration de description B ..... 28
Illustration de description C ..... 28
Illustration de description D ..... 28
Dégagement (Fig. D) ..... 28
Informations complémentaires de montage ..... 28
Informations environnementale supplémentaires ..... 28

**Usage ..... 28**
Déplier et plier l'équipement ..... 28
Réglage du coussin ..... 29
Structuration musculaire et gain de poids. ..... 29
Force musculaire et endurance ..... 29
Intensité de l'entraînement ..... 29
Commencer un programme de structuration musculaire ..... 29

**Nettoyage et maintenance ..... 29**
Défauts et dysfonctionnements ..... 30

**Garantie ..... 30**
Garantie limitée ..... 30

**Charge et dimensions ..... 30**

**Limite de responsabilité ..... 30**

## Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !
Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs, bancs de musculation, multi stations et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

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

## importants de sécurité

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

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

**Avertissement:**
Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci s'adresse particulièrement aux personnes de plus de 5 ans ou celles qui présentent des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser n'importe quel équipement de musculation. Tunturi New Fitness bv décline toute responsabilité quant aux blessures aux personnes ou aux dommages aux biens du fait ou découlant de l'utilisation de ce produit.

**Gardez ces instructions en lieu sûr!**

## Informations importantes concernant l'assemblage

### Avant de commencer

Nous vous recommandons d'utiliser deux clés à molette pour le montage de votre produit. Si vous avez des clés métriques de la bonne dimension, cela convient également.

‼ REMARQUE
- Les clés (à molette) appropriées NE SONT PAS fournies avec le produit ni incluses dans le kit de montage.
- Il est fortement recommandé de faire assembler cet équipement par deux personnes ou plus afin d'éviter tout accident/blessure.

### Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.
Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

### Illustration de description B

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

‼ REMARQUE
- 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.

‼ REMARQUE
- Toutes les pièces détachées nécessaires au bon montage de votre produit sont emballées dans un emballage-coque organisé étape par étape.
- Veuillez utiliser le matériel (boulons, écrous, rondelles, etc.) attribué à l'étape de montage, tel que mentionné sur l'emballage-coque pour l'étape de montage initiale.
- Essayez d'éviter de déballer du matériel destiné à d'autres étapes avant que cela ne soit nécessaire pour éviter toute confusion lors de votre montage.

### 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.

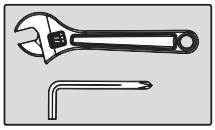
### Dégagement (Fig. D)

**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.

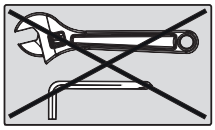
### Informations complémentaires de montage

**Serrer les écrous et les boulons/vis**
Pour éviter que les parties du cadre montées ne soient pas correctement alignées, il est conseillé d'effectuer les premières étapes suivantes avant de serrer complètement les écrous et les boulons. Cela permet de conserver la possibilité de repositionner des pièces déjà montées, ce qui facilite le déroulement de l'assemblage. Il est donc conseillé de suivre les instructions ci-dessous.



Serrez fermement tous les écrous et vis après que tous les composants aient été assemblés au cours des étapes actuelles et précédentes.

‼ NOTE
- Ne pas serrer excessivement les composants présentant une fonction pivotante.
- Assurez-vous que tous les composants mobiles pivotent sans entrave.



Ne pas serrer les écrous et les vis/boulons à cette étape.

### 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

### Déplier et plier l'équipement

*(Fig. U-1)*
Veuillez retirer la goupille de verrouillage du joint et plier l'équipement, puis fixez-le par la goupille de verrouillage.

### Réglage du coussin

*(Fig. U-6)*

‼ REMARQUE
- Le bouton de fixation est un bouton à tirette filetée.
- Soutenez le dossier en permanence pendant le réglage.

- Desserrez le bouton à tirette en effectuant au moins deux tours complets dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Saisissez et maintenez le dossier avant de retirer le bouton à tirette filetée.
- Tirez sur le bouton afin que la goupille de sécurité sorte de la fente de positionnement de l'inclinaison.
- Maintenez le bouton à tirette filetée tiré vers l'extérieur lorsque vous réglez le dossier dans la position souhaitée.
- Lorsque vous avez atteint la position souhaitée, relâchez la tirette. Essayez d'ajuster légèrement la position pour vous assurer que la tirette est bien fixée dans la fente de positionnement la plus proche.
- Fixez fermement le bouton à tirette en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Vous pouvez lâcher le dossier qui est désormais fixé en toute sécurité.

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.



TUNTURI®

### 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'environnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. http://manuals.tunturi.com

### Garantie limitée

Tunturi New Fitness garantit que ce produit est exempt de défauts dans sa qualité et ses matériaux, dans le cas d'une utilisation et de conditions de service normaux, pour une période de deux ans pour le châssis et d'un an pour toutes les autres pièces et composants et ce à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'à l'acheteur original et est valable uniquement dans le cas d'un usage domestique. L'obligation de Tunturi New Fitness aux termes de cette garantie se limite au remplacement des pièces endommagées ou défectueuses à la discrétion de Tunturi New Fitness.

Tout retour doit être au préalable autorisé par Tunturi New Fitness. Cette garantie ne s'applique pas aux produits ou aux dommages à un produit causés par ou attribuables à des dégâts lors du transport, un abus, une mauvaise utilisation ou une utilisation anormale, ni aux réparations effectuées par l'acheteur ou encore aux produits utilisés à des fins commerciales ou de location.
Aucune autre garantie que celle précisée ci-dessus n'est autorisée par Tunturi New Fitness.

Tunturi New Fitness n'assume aucune responsabilité pour les dommages indirects, spéciaux ou consécutifs survenant du fait de ou en relation avec l'utilisation ou la performance du produit ou pour tout autre dommage relatif à une perte économique, une perte de propriété, un manque-à-gagner, une perte des bénéfices ou une utilisation réduite, des coûts de démontage, d'installation ou autre dommage consécutif de quelque nature que ce soit

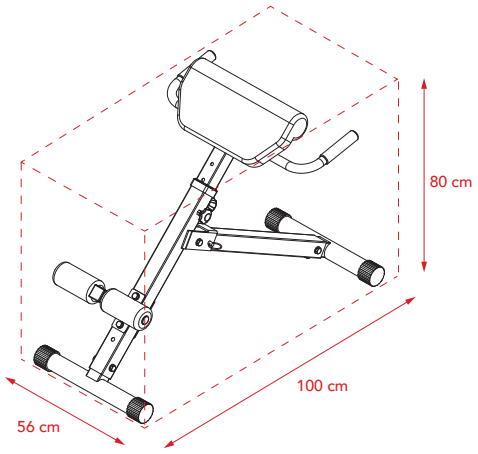
La garantie étendue ci-après s'applique en lieu et place des autres garanties et toutes les autres garanties de qualité marchande et de compatibilité à des fins particulières sont limitées dans leur champ d'application et leur durée aux termes définis dans le présent document.

**Vos droits légaux ne sont pas affectés.**

## Charge et dimensions

*(Fig. W-1)*

- Poids maximum charge : 200 kg.
- Dimensions assemblé : 100 x 56 x 80 cm.




## Limite de responsabilité

© 2020 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.

**Italiano**
Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua inglése. Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

## Indice

**Benvenuti ..... 31**

**Avviso importante sulla sicurezza..... 31**

**Informazioni importanti sull'assemblaggio..... 31**
Prima di iniziare ..... 32
Illustrazione di descrizione A..... 32
Illustrazione di descrizione B ..... 32
Illustrazione di descrizione C..... 32
Illustrazione di descrizione D..... 32
Zona libera (Fig. D)..... 32
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio ..... 32
Informazioni ambientale aggiuntive..... 32

**Utilizzo..... 32**
Aprire e ripiegare ..... 32
Regolazione della posizione dello schienale..... 33
Sviluppo muscolare e aumento di peso..... 33
Forza e resistenza muscolare..... 33
Allenamento dell'intensità ..... 33
Inizio di un programma di sviluppo della forza ..... 33

**Pulizia e manutenzione ..... 34**
Difetti e malfunzionamenti ..... 34

**Garanzia..... 34**
Garanzia limitata..... 34

**Capacità peso e dimensioni ..... 34**

**Clausola di esonero della responsabilità..... 34**

## Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!
Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori, panche di forza e multi stazioni. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

**Importanti istruzioni di sicurezza**
Questo manuale è una parte essenziale dell'attrezzo da allenamento, si prega di leggere tutte le istruzioni fornite prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo. Le seguenti precauzioni devono essere sempre seguite:

## Avviso importante sulla sicurezza

Questa attrezzatura per l'esercizio fisico è stata progettata per garantire una sicurezza ottimale. Tuttavia, è necessario applicare alcune precauzioni ogni volta che si utilizza un'attrezzatura per l'esercizio fisico. Assicurarsi di leggere interamente il manuale prima di assemblare o utilizzare l'attrezzatura. In particolare, tenere presente le seguenti precauzioni di sicurezza:

- Mantenere i bambini e gli animali sempre lontani dall'attrezzatura. NON lasciare i bambini senza sorveglianza nella stanza in cui è presente l'attrezzatura.
- L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Se l'utente presenta stordimenti, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, TERMINARE l'allenamento immediatamente. CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO. Posizionare l'attrezzatura in una superficie pulita e piana. NON usare l'attrezzatura vicino all'acqua o all'esterno.
- Mantenere le mani lontane da tutte parti in movimento.
- Indossare sempre un abbigliamento appropriato per l'esercizio fisico durante l'allenamento. NON indossare accappatoi o altro tipo di abbigliamento che potrebbe impigliarsi nell'attrezzatura. Quando si utilizza l'attrezzatura è richiesto l'uso di scarpe da corsa o aerobica.
  Utilizzare l'attrezzatura solo per lo scopo previsto come descritto in questo manuale. NON utilizzare allegati non consigliati dal produttore.
- Non posizionare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura.
- I disabili non devono usare l'attrezzatura.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, eseguire sempre esercizi di stretching per il riscaldamento.
- Non utilizzare mai l'attrezzatura se non funziona correttamente.
- Durante la sessione di allenamento è consigliata la presenza di un osservatore.
- Questa attrezzatura è stata progettata e pensata solo per l'uso in casa e da parte del consumatore, non per l'uso commerciale.

**Avviso:**
Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò risulta particolarmente importante per gli individui di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute preesistenti.
Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare una qualsiasi attrezzatura per l'allenamento.
Tunturi New fitness bv. non si assume alcuna responsabilità per ferite personali o per danni alle proprietà causati dal prodotto o dal suo utilizzo.

**Conservare queste istruzioni!**

## Informazioni importanti sull'assemblaggio

### Prima di iniziare

Si consiglia di montare il prodotto utilizzano due chiavi regolabili. Vanno bene anche chiavi metriche di dimensioni corrette.

‼ NOTA
- Le chiavi adatte (regolabili) "NON" sono fornite con il prodotto, né incluse nel kit di montaggio.
- È fortemente consigliato che l'assemblaggio di questa attrezzatura venga effettuato da due o più persone per evitare eventuali ferite.

### Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.
È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

### Illustrazione di descrizione B

L'illustrazione mostra quali componenti e parti sono presenti al momento del disimballaggio del prodotto.

‼ NOTA
- Le parti di piccole dimensioni potrebbero essere inserite o imballate negli spazi vuoti dei materiali utilizzati per proteggere il prodotto.
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

### Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto.
Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

‼ NOTA
- Tutti i componenti di minuteria necessari per il corretto montaggio del prodotto sono ben ordinati per fase di montaggio e confezionati in un blister.
- Si prega di utilizzare la minuteria assegnata alle varie fasi di montaggio (bulloni, dadi, rondelle, ecc.) come indicato sul blister nella fase iniziale di montaggio.
- È preferibile non disimballare prima del necessario la minuteria assegnata a fasi successive per non fare confusione durante il montaggio.

### Illustrazione di descrizione D

Le illustrazioni mostrano di seguito l'ordine corretto con cui assemblare il trainer nel modo migliore.

⚠ ATTENZIONE
- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

⚠ AVVISO
- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

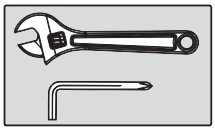
### Zona libera (Fig. D)

**Uno spazio adeguato è un prerequisito per l'uso.**
La zona libera non deve essere meno di 0,6 m più dell'area di allenamento* nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura.
La zona libera deve comprendere anche la zona per lo smontaggio di emergenza. Se le apparecchiature sono posizionate l'una accanto all'altra, il valore della zona libera può essere condiviso.

*La zona di allenamento è la lunghezza/larghezza/altezza massima del trainer, comprese le parti mobili, misurata alla lunghezza/larghezza/altezza massima durante l'uso.

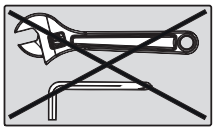
### Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

**Serrare dadi e bulloni**
Per evitare che le parti montate del telaio risultino non correttamente allineate, si consiglia di eseguire i primi passaggi qui seguenti prima di serrare completamente la bulloneria. Ciò lascerà la possibilità di riposizionare le parti precedentemente montate, consentendo all'assemblaggio complessivo di procedere più agevolmente. Si consiglia quindi di seguire le istruzioni riportate di seguito.



Fissare saldamente dadi e bulloni una volta che tutti i componenti sono stati assemblati nei passaggi correnti e precedenti.

‼ NOTA
- Non serrare eccessivamente qualsiasi componente avente la funzione di perno.
- Assicurarsi che tutti i componenti siano in grado di muoversi liberamente.



Non fissare tutti i dadi e i bulloni in questo passaggio.

### Informazioni ambientale aggiuntive

**Smaltimento dell'imballo**
Le linee guide governative chiedono di ridurre la quantità di rifiuti smaltiti nelle discariche. Per questo vi chiediamo di smaltire in modo responsabile tutti i rifiuti d'imballo presso dei centri di riciclaggio pubblici.

**Smaltimento a fine vita**
Noi di Tunturi speriamo che possiate godervi molti anni di piacevole uso dal nostro fitness trainer. Tuttavia, arriverà il momento quando il vostro fitness trainer arriverà alla fine della sua vita utile. Secondo la Legislazione Europea WEEE voi siete responsabili per uno smalTimento appropriato del vostro fitness trainer presso una struttura di raccolta pubblica autorizzata.

## Utilizzo

### Aprire e ripiegare

*(Fig. U-1)*
Estrarre il perno di blocco dal giunto e piegare l'attrezzatura, quindi bloccare con il perno di blocco.

## Regolazione della posizione dello schienale

*(Fig. U-6)*

‼ NOTA
- La manopola di fissaggio è una manopola con perno filettato estraibile.
- Sostenere sempre lo schienale durante la procedura di regolazione.

- Allentare la manopola con perno estraibile di almeno due giri completi in senso antiorario.
- Afferrare e tenere lo schienale prima di estrarre la manopola con perno filettato estraibile.
- Estrarre la manopola in modo che il perno di sicurezza esca dalla fessura della posizione di inclinazione.
- Mantenere in posizione estratta la manopola con perno filettato estraibile quando si regola lo schienale alla posizione desiderata.
- Una volta raggiunta la posizione desiderata, rilasciare il perno estraibile.
  Provare a regolare leggermente la posizione per assicurarsi che il perno estraibile sia bloccato bene nella fessura di posizionamento più vicina.
- Bloccare bene la manopola con perno filettato estraibile ruotandola in senso orario.
- Adesso è possibile rilasciare lo schienale, in quanto è fissato in modo sicuro.
-

Linee guida per gli esercizi

## Sviluppo muscolare e aumento di peso

A differenza degli esercizi aerobici, che enfatizzano l'allenamento alla resistenza, gli esercizi anaerobici si focalizzano sull'allenamento della forza. Durante lo sviluppo delle dimensioni e della forza dei muscoli si può verificare un graduale aumento di peso. Mentre si sviluppa la massa muscolare, il corpo si adatta allo stress ricevuto. È possibile modificare la propria dieta includendo cibo come carne, pesce e verdura.
Questo cibo consente il recupero dei muscoli e il reintegro di importanti nutrienti dopo un allenamento intenso.

## Forza e resistenza muscolare

Per ottenere i vantaggi migliori dagli esercizi, è importante sviluppare un programma di esercizi che consenta di far lavorare in modo equo tutti i principali gruppi di muscoli.
Per aumentare la forza dei muscoli, seguire questo principio: L'aumento della resistenza e il mantenimento del numero di ripetizioni di un esercizio comporta un aumento della forza muscolare.
Per tonificare il corpo, seguire questo principio: La diminuzione della resistenza e l'aumento del numero di ripetizioni di un esercizio comporta un aumento del tono muscolare.
Una volta che ci si trova a proprio agio con un esercizio, è possibile modificare la resistenza, il numero di ripetizioni o la velocità di esecuzione dell'esercizio. Non è necessario cambiare tutte e tre le variabili. Facciamo l'esempio di un allenamento con 10 kg e con l'esecuzione dell'esercizio per 10 volte in 3 minuti. Quando l'esercizio diventa troppo facile, si potrebbe decidere di iniziare a sollevare 12 kg per lo stesso numero di ripetizioni e nello stesso periodo di tempo. Il sollevamento di un peso maggiore per un tempo minore spesso sviluppa forza muscolare. Per ottenere sia forza che resistenza muscolare, si consiglia di eseguire ciascun esercizio con un numero di ripetizioni da 15 a 20 per serie.

## Allenamento dell'intensità

L'intensità dell'allenamento dipende dal proprio livello di fitness complessivo. L'eventuale dolore provato può essere diminuito riducendo il carico sui muscoli ed eseguendo un numero minore di serie.

Per evitare ferite, è necessario lavorare in modo graduale a un programma di esercizi e definire il carico per il proprio livello di forma individuale. Il carico deve essere aumentato assieme all'aumento del livello di forma.

Il dolore muscolare è abbastanza comune, specialmente quando si inizia per la prima volta a eseguire gli esercizi. Se il dolore continua per un lungo periodo, potrebbe essere necessario cambiare programma. Dopo un po', il proprio sistema muscolare si abituerà alla sollecitazione e allo sforzo che riceve.

## Inizio di un programma di sviluppo della forza

### Riscaldamento
Per iniziare ad allenare la forza, è importante effettuare stretching ed eseguire esercizi leggeri per un periodo da 5 a 10 minuti. Ciò consente di preparare il corpo all'esecuzione di esercizi più intensi aumentando la circolazione, aumentando la temperatura corporea e sviluppando più ossigeno nei muscoli.

### Allenamento
Per ciascun allenamento è importante ricordare che non è desiderabile la presenza di un dolore muscolare prolungato, poiché ciò potrebbe significare la presenza di una lesione.

### Raffreddamento
Al termine di ciascun allenamento, eseguire esercizi di stretching lenti per 5 - 10 minuti. Eseguire ciascun esercizio di stretching solo per l'intensità sopportata. Ciò consente ai propri muscoli di rilassarsi dopo l'allenamento.

Per ottenere un programma di allenamento totale si consiglia inoltre di eseguire da 2 a 3 giorni di esercizi aerobici in aggiunta all'allenamento della forza.

### Assunzione di acqua
Per un funzionamento ottimale, è necessario che il corpo venga idratato in modo corretto. Durante gli esercizi è necessario aumentare l'assunzione di fluidi. Il motivo è che l'acqua assunta uscirà dal sistema attraverso il meccanismo di sudorazione che raffredda il corpo durante gli esercizi. L'acqua persa attraverso gli esercizi deve essere sostituita per consentire un recupero corretto dei muscoli.

### Giorno di riposo
Anche se si pensa che potrebbe non essere necessario, prendersi un giorno di riposo almeno una volta alla settimana è importante perché offre al corpo la possibilità di risanarsi. Un allenamento continuo dei muscoli comporterà un sovrallenamento che nel lungo periodo non porterà vantaggio.



TUNTURI®

## Pulizia e manutenzione

- Lubrificare periodicamente le parti in movimento con WD-40 o olio leggero.
- Ispezionare e fissare tutte le parti prima di usare l'attrezzatura.
- L'attrezzatura può essere pulita utilizzando un panno umido e un detergente lieve non abrasivo. NON utilizzare solventi.
- Esaminare regolarmente l'attrezzatura per rilevare la presenza di segni di danneggiamento o usura.
- Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o evitare di utilizzare l'attrezzatura finché non sarà riparata.
- Se l'attrezzatura non viene esaminata regolarmente, ciò potrebbe influire sul livello di sicurezza.

### Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il ivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Ulteriori informazioni di contatto o manuali utente in altre lingue sono disponibili sul nostro sito Web.

## Garanzia

### Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

### Condizioni di garanzia

Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell'acquirente è valida solo se l'articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all'ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel "manuale utente" del prodotto. Il "manuale utente" può essere scaricato dal nostro sito web. http://manuals.tunturi.com

### Garanzia limitata

Tunturi New Fitness garantisce che questo prodotto è privo di difetti di costruzione e materiali, in base all'uso e alle condizioni di servizio normali, per un periodo di due anni per il telaio e di un anno per tutte le altre parti e componenti dalla data di acquisto. Questa garanzia si estende solo all'acquirente originale. L'obbligo di Tunturi New Fitness in base alla presente Garanzia è limitato alla sostituzione di parti danneggiate o guaste a discrezione di Tunturi New Fitness.

Tutti i resi devono essere preventivamente autorizzati da Tunturi New Fitness. La presente garanzia non si estende ad alcun prodotto o danno a prodotto causato o attribuibile a danneggiamento per carico, abuso, cattivo utilizzo, uso improprio o anomalo, riparazioni autonome da parte dell'acquirente o a prodotti utilizzati per scopi commerciali o di noleggio. Tunturi New Fitness non autorizza alcuna altra garanzia oltre a quella indicata sopra.

Tunturi New Fitness non è responsabile né si assume alcun obbligo per danni indiretti, speciali o consequenziali derivanti dall'uso o dalle prestazioni del prodotto, o ad essi connessi, o altri danni in relazione a qualsiasi perdita economica, perdita di proprietà, perdita di entrate o profitti, perdita di godimento o uso, costo di rimozione, installazione o altri danni consequenziali o di qualsiasi altra natura.

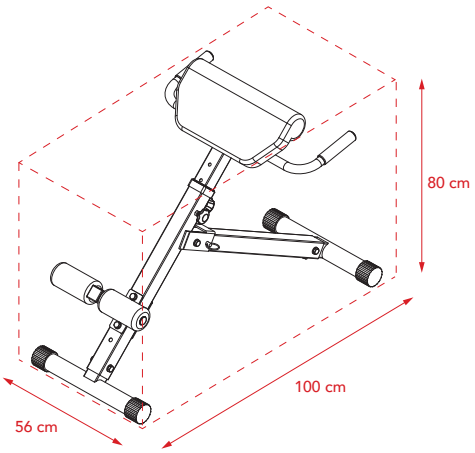
La garanzia qui esposta sostituisce qualsiasi altra garanzia, mentre qualsiasi garanzia implicita di commerciabilità o idoneità per uno scopo particolare è limitata nel proprio ambito e durata ai termini qui indicati.

**Ciò non influisce sui propri diritti legali.**

## Capacità peso e dimensioni

*(Fig. W-1)*

- Peso massimo del carico : 200 kg.
- Dimensioni assemblaggio: 100 x 56 x 80 cm.




## Clausola di esonero della responsabilità

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

- Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche.
- Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.




Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

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


20250725-W