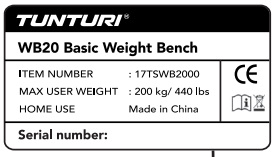
TUNTURI®

WB20 Basic Weight Bench

Uživatelská příručka
Používateľská príručka
User manual
Benutzerhandbuch
Manuel de l'utilisateur
Gebruikershandleiding
Manual del propietario



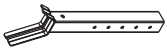
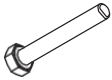
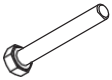
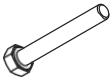
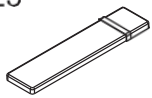


Důležité: Dôležité: Important: Bitte beachten: Attention: Belangrijk:

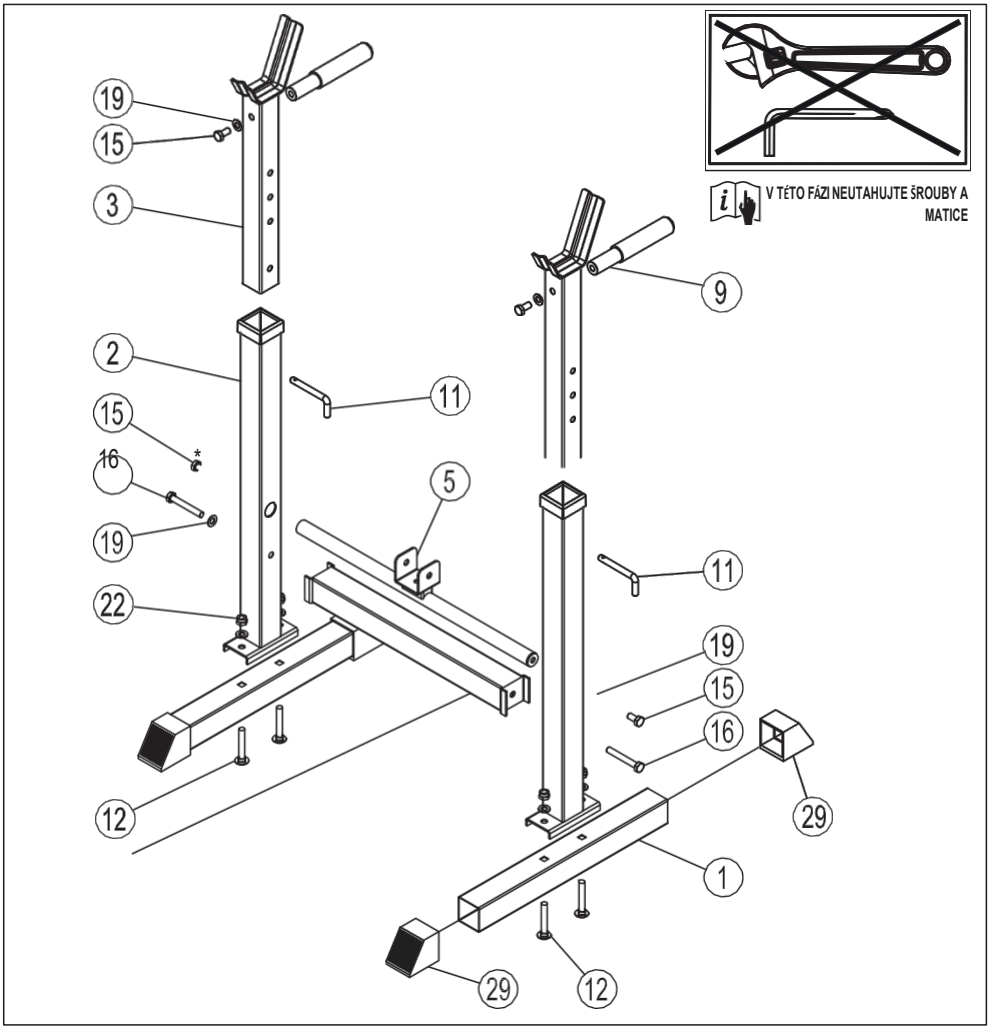
- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.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

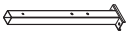
www.tunturi.com

A #0-A

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30

A #1

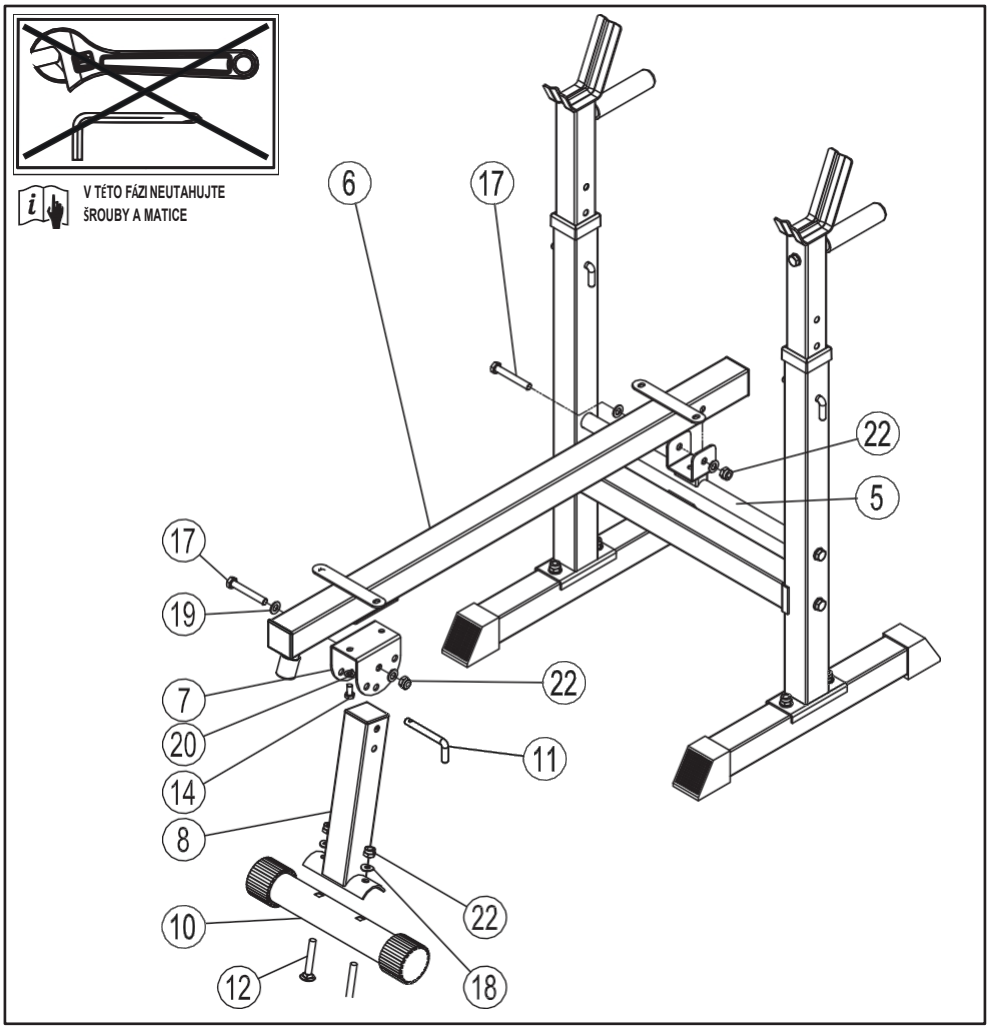


1#		Qty:2
2#		Qty:2
3#		Qty:2
4#		Qty:1

5#		Qty:1
9#		Qty2
11#		Qty:2
29#		Qty:4

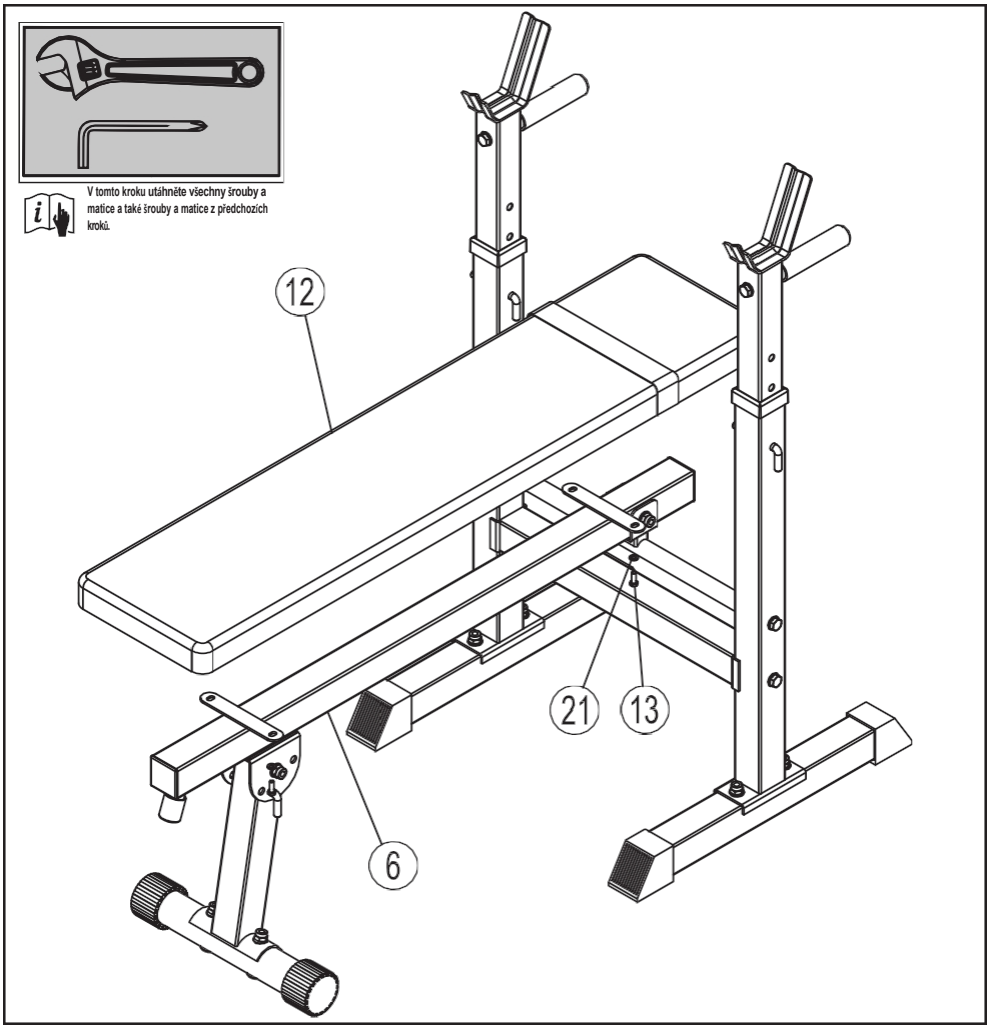
12#		M10*60	Qty:4
15#		M10*20	Qty:4
16#		M10*65	Qty:2
19#		10	Qty:10
22#		M10	Qty:4

A #2



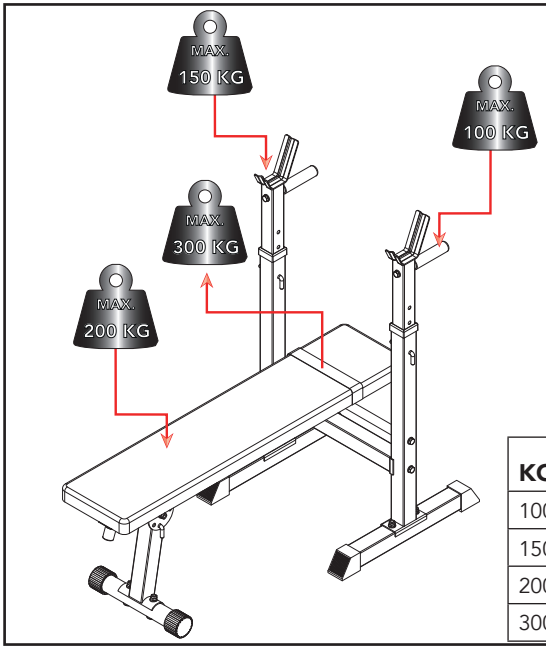
6#		Qty:1	11#			Qty:1	18#		10	Qty:2
7#		Qty:1	12#		M10*60	Qty:2	19#		10	Qty:4
8#		Qty:1	14#		M8*16	Qty:2	20#		8	Qty:2
10#		Qty:1	17#		M10*72	Qty:2	22#		M10	Qty:4

A #2



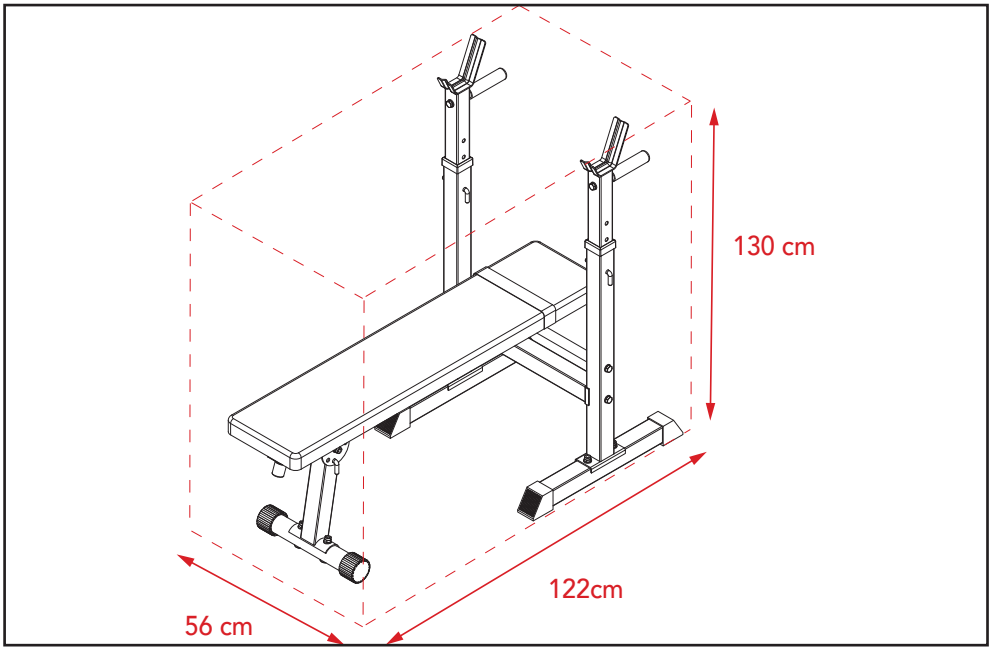
12#		Qty:1	13#		M6*16	Qty:4
			21#		6	Qty:4

W #1

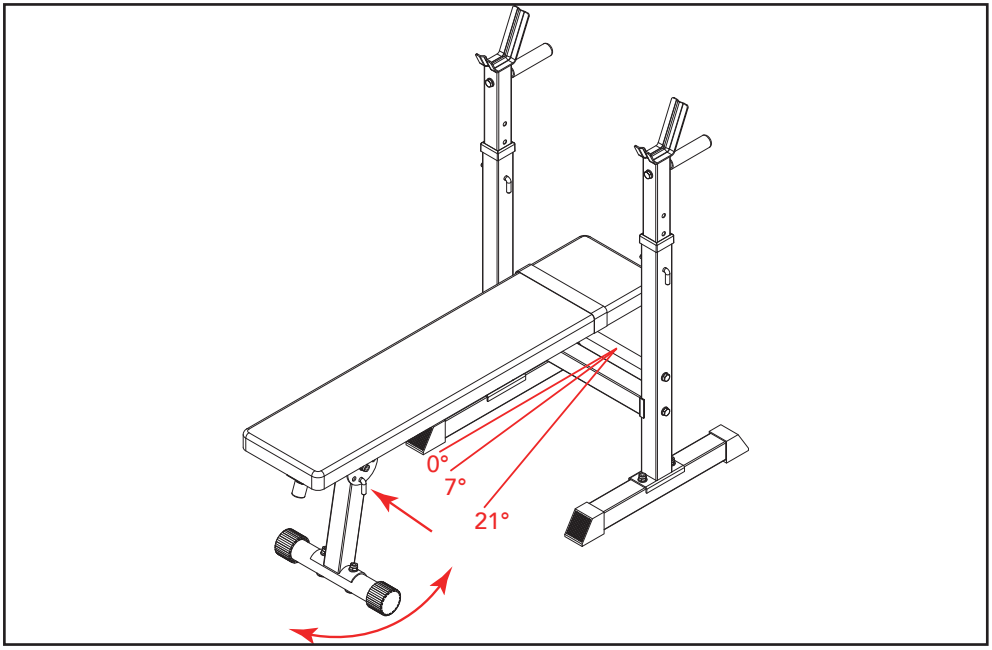


KG	Lbs
100	220
150	330
200	440
300	660

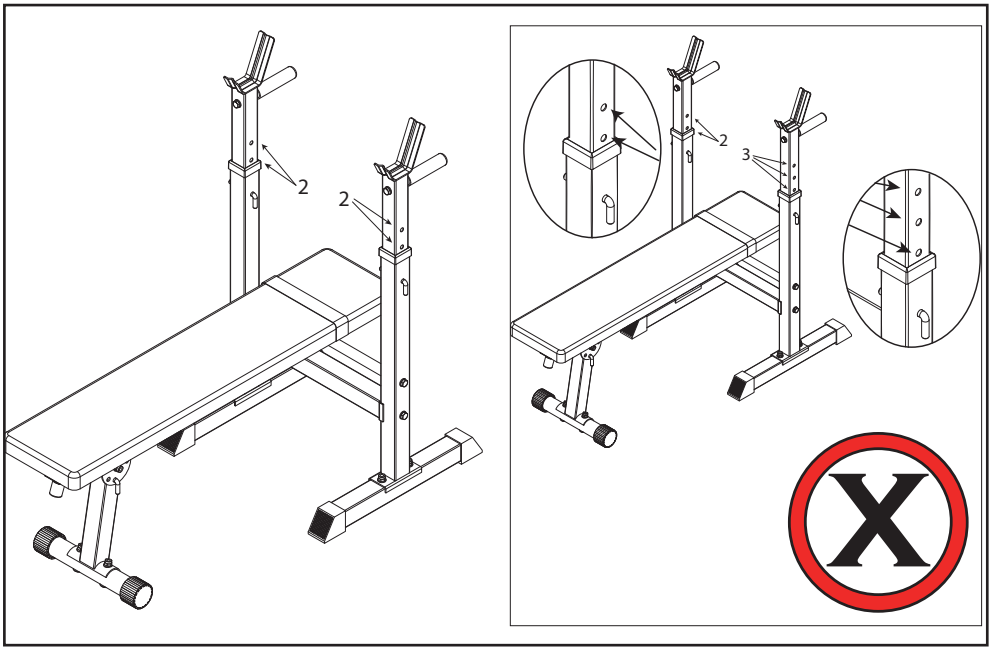
W #1



Použití #2



Použití #9



Obsah

Než začnete 9

Důležité bezpečnostní upozornění 9

Důležité informace k montáži.....10
Montáž.....10

Upevnění matic a šroubů 10

Použití.....10
Použití závaží.....10
Nastavení sklonu opěradla.....10
Nastavení výšky zarážek.....11

Pokyny k cvičení 11
Budování svalové hmoty a přibývání na váze.....11
Svalová síla a vytrvalost 11
Intenzita tréninku 11
Začátek programu na posílení svalů.....11

Péče a údržba.....12
Další informace 12

Omezená záruka.....12

Objednání náhradních dílů 13

Nosnost a rozměry.....13

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 13

Než začnete

Děkujeme, že jste si vybrali
základní posilovací lavici Tunturi WB20.
Pro vaši bezpečnost a prospěch si před použitím zařízení pečlivě přečtěte tento návod. Naším cílem je zajistit vaši úplnou spokojenost. Máte-li jakékoli dotazy nebo zjistíte-li, že některé díly chybí nebo jsou poškozené, zaručujeme vám úplnou spokojenost prostřednictvím přímé pomoci.
Abyste se vyhnuli zbytečným prodlevám, kontaktujte prosím naše oddělení zákaznických služeb, které je k dispozici od pondělí do pátku od 9:00 do 17:00 GMT + 1 hodina.

Tunturi New Fitness B.V.
E-mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

Důležité bezpečnostní upozornění

Toto cvičební zařízení je konstruováno pro optimální bezpečnost. Při používání jakéhokoli cvičebního zařízení je však třeba dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením nebo použitím zařízení si přečtěte celý návod k použití. 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 přerušte cvičení. OKAMŽITĚ KONZULTUJTE S LÉKAŘEM.
  Umístěte zařízení na rovný a volný 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.
  Používejte zařízení 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.

Varování:
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 výrobku.

Uschovejte si tyto pokyny!

Důležité informace o montáži

Nářadí potřebné pro montáž lavice: Dva nastavitelné klíče.

POZNÁMKA

- Důrazně doporučujeme, aby tuto toto zařízení sestavovaly dvě nebo více osob, aby se předešlo možnému zranění.

- Ujistěte se, že jsou šrouby s válcovou hlavou zasunuty do čtvercových otvorů na součástech, které je třeba smontovat. Podložku připevněte pouze na konec šroubu s válcovou hlavou.
- Na součásti, které je třeba smontovat, použijte šrouby s vnitřním šestihranem nebo šestihranné šrouby zasunuté do KULATÉHO otvoru.
- Vždy počkejte, až budou všechny šrouby namontovány na lavici, než je utáhnete. Neutahujte každý šroub hned po jeho instalaci.

Montáž

(Obr. A)

⚠ VAROVÁNÍ

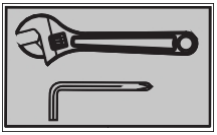
- Sestavujte zařízení v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- V okolí zařízení ponechte volný prostor alespoň 100 cm.

- Správnou montáž zařízení najdete na ilustracích.

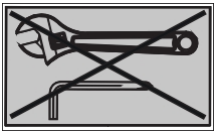
Upevněte matice a šrouby



Po sestavení všech součástí v aktuálním a předchozích krocích pevně utáhněte všechny matice a šrouby.

POZNÁMKA

- Nepřetahujte žádné součásti otočná funkce.
- Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



V tomto kroku neutahujte všechny matice a šrouby.

Použití

Používání závaží

- Při použití závaží se ujistěte, že používáte dostatečné zajišťovací podpěry, aby byla závaží před použitím vždy bezpečně zajištěna.
- Při použití závaží na čince se ujistěte, že jsou závaží rovnoměrně rozložena na levou a pravou stranu.
- Nikdy nepřekračujte maximální nosnost činky a/nebo lavice. Berte v úvahu také svou vlastní tělesnou hmotnost.

Nastavení sklonu opěradla

(Obr. Použití č. 2)

- Zatáhněte za nastavovací knoflík.
- Nastavte opěradlo do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

Nastavení výšky zarážek

(Obr. Použití č. 9)

- Výšku podpěry nastavte uvolněním zajišťovacího kolíku.
- Vytáhněte zajišťovací kolík směrem ven, aby bylo možné zarážky volně pohybovat nahoru a dolů.
- Utáhněte aretační kolík otočením ve směru hodinových ručiček.

!! POZNÁMKA

- Ujistěte se, že obě zarážky jsou nastaveny ve stejné výškové poloci.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nenechávejte činku uloženou na bez dozoru.

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 nárůstu hmotnosti.
Při rozvoji svalové hmoty se vaše tělo přizpůsobuje zátěži, které je vystaveno. Můžete upravit
svou stravu tak, aby obsahovala 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 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, kterou cvičení provádíte. 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 při stejném počtu opakování ve stejném čase. Zvedání větší zátěže méněkrát nejčastěji rozvíjí svalovou sílu. Chcete-li získat jak svalovou sílu, tak vytrvalost,
doporučuje provádět každé cvičení v sériích po 15 až 20 opakováních.

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 přizpůsobit zátěž své individuální kondici. Zátěž by se měla zvyšovat s tím, jak se zlepšuje vaše kondice.

Bolest svalů je běžná, zejména na začátku cvičení. Pokud vás svaly bolí po dlouhou dobu, je možná na čase změnit 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.

P r o 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 dává tělu šanci se zotavit. Neustálé namáhání svalů vede k přetrénování, které z dlouhodobého hlediska není prospěšné.

Péče 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.
- Vadné součásti okamžitě vyměňte a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Nepravidelné provádění kontrol může mít vliv na bezpečnost zařízení.

Další informace

Likvidace obalů
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 lavička bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy vaše fitness lavička dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste odpovědní za správnou likvidaci vaší fitness lavičky v uznaném veřejném sběrném místě.

Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness zaručuje, že tento produkt je bez vad zpracování a materiálu při běžném používání a servisních podmínkách po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní části a komponenty od data nákupu. 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 neobvyklému použití, opravám provedeným kupujícím nebo na výrobky používané pro komerční nebo pronájemní účely. Žádná jiná záruka nad rámec výs l ovně uvedené výše.

Společnost Tunturi New Fitness nenese odpovědnost za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vyplývající z nebo související s používáním nebo výkonem produktu ani za jiné škody související s jakoukoli ekonomickou ztrátou, ztrátou majetku, ztrátou výnosů nebo zisků, ztrátou požitku nebo použití, 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 stanovené v tomto dokumentu.

Vaše zákonná práva nejsou dotčena.

Objednání náhradních dílů

Náhradní díly lze objednat kontaktováním našeho oddělení zákaznické podpory, pondělí až pátek, 9:00 – 17:00 GMT +1 hodina:

E-mail: service.international@tunturi.com

Při objednávání náhradních dílů uveďte prosím následující informace:

- Model
- Popis dílů
- Číslo dílu
- Datum nákupu

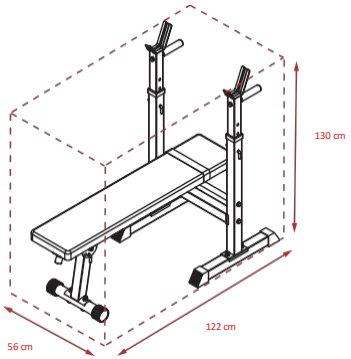
Další kontaktní informace nebo uživatelské příručky v jiných jazycích naleznete na našich webových stránkách.

Nosnost a rozměry

(Obr. W#1)

- Maximální nosnost: 200 kg.

Rozměry ve smontovaném stavu: 122 x 56 x 130 cm.



Prohlášení

© 2018 Tunturi New Fitness BV Všechna práva vyhrazena.

Produkt a návod se mohou změnit. Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.

Obsah

Predtým, ako začnete **14**

Dôležité bezpečnostné upozornenie **14**

Dôležité informácie o inštalácii **15**
Inštalácia 15

Upevňovacie matice a skrutky **15**

Použitie **15**
Použitie závaží 15
Nastavenie uhla operadla 15
Nastavenie výšky dorazov 16

Pokyny k cvičeniu **16**
Budovanie svalovej hmoty a priberanie na váhe 16
Svalová sila a vytrvalosť 16
Intenzita tréningu 16
Začiatok programu na posilnenie svalov 16

Starostlivosť a údržba **17**
Ďalšie informácie 17

Obmedzená záruka **17**

Objednávanie náhradných dielov **18**

Nosnosť a rozmery **18**

Zrieknutie sa zodpovednosti **18**

Pred začatím

Ďakujeme, že ste si vybrali
základnú posilňovaciu lavicu Tunturi WB20.
Pre vašu bezpečnosť a prospech si pred použitím zariadenia pozorne prečítajte tieto pokyny. Naším cieľom je zaistiť vašu úplnú spokojnosť. Ak máte akékoľvek otázky alebo zistíte, že niektoré časti chýbajú alebo sú poškodené, garantujeme vám úplnú spokojnosť prostredníctvom priamej pomoci.
Aby ste sa vyhli zbytočným zdržaniam, kontaktujte naše oddelenie zákazníckeho servisu, ktoré je k dispozícii od pondelka do piatku od 9:00 do 17:00 GMT + 1 hodina.

Tunturi New Fitness B.V.
E-mail:service.international@tunturi.com www.tunturi.com

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 prečítajte celý návod na použitie. Dodržiavajte najmä tieto bezpečnostné opatrenia:

- Deti a domáce zvieratá vždy držte v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
- Zariadenie smie používať vždy len jedna osoba.
- Ak sa používateľ cíti závratný, má nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. OKAMŽITE KONZULTUJTE S LEKÁREM.
  Zariadenie umiestnite na rovný, čistý povrch. NEPOUŽÍVAJTE zariadenie v blízkosti vody alebo 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 v zariadení. Pri používaní zariadenia je tiež potrebné nosiť bežeckú alebo aeróbnu obuv.
  Používajte zariadenie 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 nemali zariadenie používať.
- Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia , aby ste sa riadne rozcvičili.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť asistenta.
- Toto zariadenie je určené a navrhnuté pre domáce a spotrebiteľské použitie, nie na komerčné použitie.

Upozornenie:
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je obzvlášť dôležité pre ľudí nad 35 rokov alebo pre ľudí 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 výrobku.

Tieto pokyny si uchovajte!

Dôležité informácie o montáži

Nástroje potrebné na montáž stola: Dva nastaviteľné kľúče.

POZNÁMKA

- Dôrazne odporúčame, aby toto zariadenie montovali dve alebo viac osôb, aby aby sa predišlo možnému zraneniu.

- Uistite sa, že skrutky hlavy valca sú zasunuté do štvorcových otvorov na dieloch, ktoré sa majú zmontovať. Podložku pripevnite iba na koniec skrutky hlavy valca.
- Pre komponenty, ktoré je potrebné zmontovať, použite skrutky s vnútorným šesťhranom alebo šesťhranné skrutky zasunuté do Kruhový otvor.
- Vždy počkajte, kým nebudú všetky skrutky namontované na lavici, a až potom ich dotiahnite. Nezaťahujte každú skrutku ihneď po inštalácii.

Montáž

(obr. A)

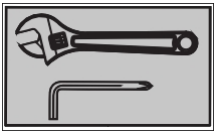
⚠ VAROVANIE

- Zariadenie montujte v uvedenom poradí.
- Pri prenášaní a presúvaní zariadenia postupujte aspoň dve osoby.

⚠ POZOR

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- V okolí zariadenia ponechajte voľný priestor minimálne 100 cm.
- Správne zostavenie zariadenia nájdete na ilustráciách.

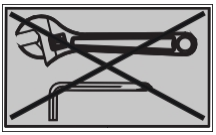
Utiahnite matice a skrutky



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

POZNÁMKA

- Nesťahujte žiadne komponenty príliš silno otočná funkcia.
- Uistite sa, že všetky rotujúce časti sa môžu voľne pohybovať voľne pohybovať.



V tejto fáze neutiahnite všetky matice a skrutky.

Použitie

Použitie závaží

- Pri používaní závaží sa uistite, že používate dostatočné bezpečnostné podpery, aby boli závažia pred použitím vždy bezpečne upevnené.
- Pri používaní závaží na činke sa uistite, že sú sú rovnomerne rozložené na ľavej a pravej strane.
- Nikdy neprekračujte maximálnu nosnosť činky a/alebo lavice. Zohľadnite aj svoju vlastnú telesnú hmotnosť.

Nastavenie uhla operadla

(obr. č. 2)

- Potiahnite nastavovacie koliesko.
- Nastavte operadlo do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.

Nastavenie výšky dorazov

(Obr. Číslo aplikácie 9)

- Nastavte výšku podpery uvoľnením poistného čapu
- Zatlačte poistný čap smerom von, aby sa dorazy mohli voľne pohybovať nahor a nadol.
- Utiahnite poistný čap otočením v smere hodinových ručičiek.

!! POZNÁMKA

- Uistite sa, že obe zarážky sú nastavené na rovnakú výškovej polohe.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nenechávajte činku bez dozoru

Pokyny k cvičeniu

Budovanie svalovej hmoty a naberanie hmotnosti

Na rozdiel od aeróbnych cvičení, ktoré kladú dôraz na vytrvalostný tréning, anaeróbne cvičenia sa zameriavajú na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môže dochádzať k postupnému zvyšovaniu hmotnosti.
Pri budovaní svalovej hmoty sa vaše telo prispôsobuje namáhaniu, ktorému je vystavené. Môžete upraviť
svoj jedálny lístok tak, aby obsahoval potraviny ako mäso, ryby a zelenina.
Tieto potraviny pomáhajú vašim svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po namáhavom tréningu.

Svalová sila a vytrvalosť

Aby ste z cvičenia získali maximum, je dôležité vytvoriť 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.
Na posilnenie tela dodržiavajte toto pravidlo: Zníženie odporu a zvýšenie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvýšeniu telesného tonusu.
Akonáhle sa s cvičením zoznámite, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, ktorou cvičenie vykonávate. 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 pri rovnakom počte opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhanie ťažšej záťaže menej krát najčastejšie rozvíja svalovú silu. Ak chcete získať svalovú silu aj vytrvalosť,
sa odporúča vykonávať každé cvičenie v sériách po 15 až 20 opakovaní.

Intenzita tréningu

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

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

Bolesti svalov sú bežné, najmä na začiatku cvičenia. 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. Pomáha to pripraviť telo na náročnejšie cvičenie tým, že sa zvýši krvný obeh, zvýši telesná teplota a svaly sa zásobia väčším množstvom kyslíka.

Cvičenie
Počas každého tréningu majte na pamäti, že dlhodobá bolesť svalov je nežiaduca a môže naznačovať zranenie.

Zvoľnenie

Na konci každého tréningu vykonávajte pomalé strečingové cvičenia po dobu 5 až 10 minút. Do každého strečingu vstupujte pomaly a len do tej miery, do akej môžete. Táto fáza umožňuje vašim svalom relaxovať po tréningu.

Aby ste mali komplexný tréningový program, 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

Aj keď sa vám možno nechce, je dôležité dopriať si aspoň raz týždenne deň odpočinku, pretože to dáva vášmu telu šancu na zotavenie. Neustále namáhanie svalov vedie k pretrenovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nie je prospešné.

Starostlivosť a údržba

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

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvážaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky obalové odpady zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že vám vaša posilňovacia lavica bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď vaša posilňovacia lavica dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste zodpovední za riadnu likvidáciu vašej posilňovacej lavice v uznávanom verejnom zbernom zberného miesta.

Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness zaručuje, že tento výrobok je bez chýb v spracovaní a materiáloch pri bežnom používaní a servisných 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. Povinnosť spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzená na výmenu poškodených alebo vadných častí podľa uváženia spoločnosti 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 neobvyklému používaniu, opravám vykonaným kupujúcim alebo výrobkom používaným na komerčné alebo prenájomné účely. Žiadna iná záruka nad rámec výslovne uvedenej záruky.

Spoločnosť Tunturi New Fitness nezodpovedá za žiadne nepriame, mimoriadne alebo následné škody vyplývajúce z používania alebo výkonu produktu alebo súvisiace s ním, ani za žiadne iné škody súvisiace s akoukoľvek ekonomickou stratou, stratou majetku, stratou príjmov alebo ziskov, stratou užívania alebo používania, odstránením, inštaláciou 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 týmto dotknuté.

Objednávanie náhradných dielov

Náhradné diely si môžete objednať kontaktovaním nášho oddelenie zákazníckej podpory, pondelok až piatok, 9:00 až 17:00 GMT +1 hodina:

E-mail: service.international@tunturi.com

Pri objednávaní náhradných dielov uveďte nasledujúce informácie:

- Model
- Popis dielov
- Číslo dielu
- Dátum nákupu

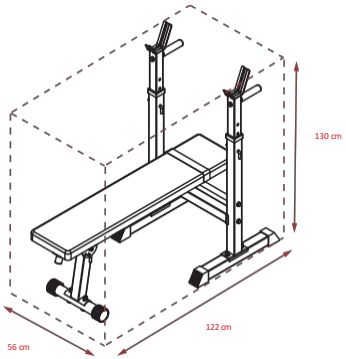
Ďalšie kontaktné informácie alebo používateľské príručky v iných jazykoch nájdete na našej webovej stránke.

Nosnosť a rozmery

(Obr. W#1)

- Maximálna nosnosť: 200 kg.

Rozmery po zostavení: 122 x 56 x 130 cm.



Vyhlásenie

© 2018 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

Produkt a pokyny sa môžu zmeniť. Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

Index

Before you begin 19

Important safety notice 19

Important assembly information 20
Assembly 20

Fasten Nuts and Bolts 20

Use..... 20
Using weight plates 20
Adjusting the backrest inclination 20
Adjusting the spotters height 21

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

Care and maintenance 22
Additional information..... 22

Limited warranty 22

Ordering replacement parts..... 23

Weight capacity and dimension..... 23

Disclaimer 23

Before you begin

Thank you for selecting the
Tunturi WB20 Basic Weight Bench.
For your safety and benefit, read this manual carefully before using the equipment. We are committed to provide you complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, we guarantee you complete satisfaction through direct assistance.
To avoid unnecessary delays, please contact our customer service department, Monday to Friday 9am – 5pm GMT + 1 hour.

Tunturi New Fitness B.V.
E mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

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

Tools Required for Assembling the Bench:
Two Adjustable Wrenches.

NOTE
- It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.

- Ensure Carriage Bolts are inserted through the SQUARE holes on components that need to be assembled. Attach washer only to end of the Carriage Bolt.
- Use Allen Bolts or Hex Bolts inserted through the ROUND hole on components that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are assembled onto the bench before tightening the bolts. Do not tighten each bolt right after it is installed

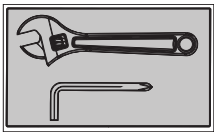
Assembly

(Fig. A)

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

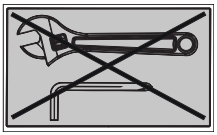
⚠ CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Fasten Nuts and Bolts



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.

Use

Using weight plates

- When using weight plates, do make sure to use sufficient locking supports to secure your weight plates at all times before use.
- When using weight plates on a barbell bar, do make sure you divide the weigh-plates evenly over left and right side.
- Never exceed the maximum weight capacity of the barbell bar and or bench.
  Do take note of your own body weight too.

Adjusting the backrest inclination

(Fig. Use #2)
- Pull the adjustment knob.
- Move the backrest to the required position.
- Release the adjustment knob.

Adjusting the spotters height

(Fig. Use #9)

- Adjust the spotters height by loosening the locking knob.
- Pull the locking knob outwards so that the spotter can be moved freely up and down.
- Tighten the locking knob by turning it clockwise.

NOTE

- Make sure both spotters are in the same height setting.

⚠ WARNING

- Never leave a barbell bar stored on the spotters unattended.

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.

Care 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.

Additional 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.

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.

Ordering replacement parts

Replacement parts can be ordered by contacting our Customer Support Department, Monday to Friday, 9am – 5pm GMT +1 hour:

E mail: service.international@tunturi.com

When ordering replacement parts, please give the following information,

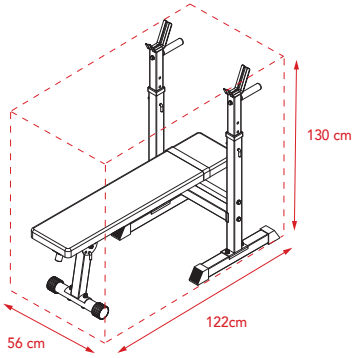
- Model
- Description of Parts
- Part Number
- Date of Purchase

Further contact information or user manuals in other languages can be found on our website.

Weight capacity and dimension

(Fig. W#1)

- Maximum load weight: 200 kg.
  Assembled Dimension: 122x 56x 130 cm.



Disclaimer

© 2018 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

Deutsch
Diese deutsche Bedienungsanleitung ist ine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Bevor Sie beginnen..... 24

Wichtiger Sicherheitshinweis..... 24

Wichtige Montageinformationen.... 25
Zusammenbau 25
Ziehen Muttern und Schrauben..... 25

Gebrauch 26
Umgang mit Hantelscheiben 26
Einstellen der Rückensehnenneigung..... 26
Einstellen der Spotter-Höhe 26

Übungsrichtlinie..... 26
Muskelaufbau und Gewichtszunahme..... 26
Muskelstärke und Ausdauer 26
Trainingsintensität..... 27
Beginn eines Programms zum Kraftaufbau 27

Pflege und Wartung 27
Zusätzliche Informationen..... 27

Eingeschränkte Garantie 28

Bestellung von Ersatzteilen..... 28

Tragkraft und Abmessung 28

Haftungsausschluss 28

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für den Tunturi WB20 Basic Weight Bench entschieden haben.
Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie dieses Handbuch vor Verwendung des Geräts sorgfältig durchlesen. Als Händler sind wir um vollständige Kundenzufriedenheit bemüht. Sollten Sie Frage haben oder sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, garantieren wir Ihnen vollständige Zufriedenheit durch direkte Unterstützung.
Um unnötige Verzögerungen zu vermeiden, wenden Sie sich an unsere unsere Kundendienstabteilung, Montag bis Freitag, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr GMT 1 Stunde.

Tunturi New Fitness B.V.
E mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

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

Für die Montage der Bank erforderliche Werkzeuge: Zwei verstellbare Schraubenschüssel.l.

HINWEIS
- Dieses Gerät sollte unbedingt von mindestens zwei Personen montiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

- Achten Sie darauf, dass Schlossschrauben durch die QUADRATISCHEN Löcher an den zu montierenden Komponenten gesteckt werden. Bringen Sie Beilagscheiben nur am Ende der Schlossschrauben an.
- Stecken Sie Inbusschrauben oder Sechstankschrauben durch das RUNDE Loch an den zu montierenden Komponenten.
- Warten Sie immer, bis alle Schrauben an der Bank montiert sind, bevor Sie die Schrauben festziehen. Ziehen Sie die einzelnen Schrauben nicht direkt nach ihrer Montage an.

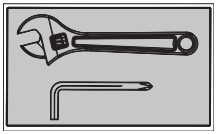
Zusammenbau

(Abb. A)

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

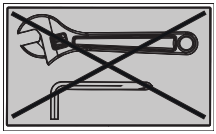
⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Ziehen Muttern und Schrauben



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.

Gebrauch

Umgang mit Hantelscheiben

- Achten Sie bei der Verwendung von Hantelscheiben darauf, dass Sie vor dem Gebrauch immer genügend Sicherungen verwenden, um Ihre Hantelscheiben zu sichern.
- Wenn Sie Hantelscheiben an einer Langhantelstange verwenden, achten Sie darauf, dass Sie die Hantelscheiben gleichmäßig auf der linken und rechten Seite verteilen.
- Überschreiten Sie niemals die maximale Tragfähigkeit der Langhantelstange und/oder der Bank.
  Beachten Sie dabei auch ihr eigenes Körpergewicht.

Einstellen der Rückensehnenneigung

(Fig. Use #2)

- Ziehen Sie den Einstellknopf.
- Bewegen Sie die Rückenlehne in die erforderliche Position.
- Lassen Sie den Einstellknopf los.

Einstellen der Spotter-Höhe

(Abb. Nutzung Nr. 9)

- Einstellen der Spotter-Höhe durch Lösen des Verriegelungsknopfs.
- Ziehen Sie den Verriegelungsknopf nach außen, so dass der Spotter frei auf und ab bewegt werden kann.
- Drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn fest.

HINWEIS

- Vergewissern Sie sich, dass sich beide Spotter in der gleichen Höhe befinden.

⚠ WARNUNG

- Lassen Sie eine Langhantelstange niemals unbeaufsichtigt auf den Spottern gelagert.

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.

Pflege und Wartung

- Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit WD-40 oder Leichtöl.
- Überprüfen Sie vor Verwendung des Geräts alle Teile und ziehen Sie sie fest.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie KEINE Lösungsmittel.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Anzeichen von Schäden oder Verschleiß.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und/ oder verwenden Sie das Gerät nicht, bis es repariert ist.
- Fehlende Überprüfung kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen.

Zusätzliche 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.

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.

Bestellung von Ersatzteilen

Ersatzteile können von unserer Kundendienstabteilung bestellt werden, Montag bis Freitag, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr GMT +1 Stunde:

E mail: service.international@tunturi.com

Bitte geben Sie bei der Bestellung von Ersatzteilen die folgenden Informationen an:

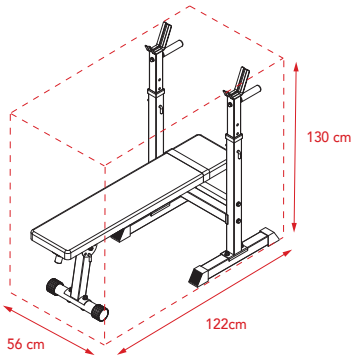
- Modell
- Beschreibung der Teile
- Teilenummer
- Kaufdatum

Kontaktinformationen und Produkthandbücher in weiteren Sprachen finden Sie auf unseren Websites:

Tragkraft und Abmessung

(Fig. W#1)

- Maximales Ladegewicht: 200 kg.
- Abmessungen im montierten Zustand: 122x 56x 130 cm.



Haftungsausschluss

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

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

Avant de commencer..... 29

importants de sécurité 29

Informations importantes concernant l'assemblage 30
Assemblage..... 30
Serrer les écrous et les boulons/vis 30

Usage.... 31
Utiliser des poids 31
Réglage de l'inclinaison du dossier 31
Ajuster la hauteur des guides..... 31

Conseils d'entraînement..... 31
Structuration musculaire et gain de poids..... 31
Force musculaire et endurance 31
Intensité de l'entraînement..... 32
Commencer un programme de structuration musculaire 32

Entretien et maintenance 32
Informations supplémentaires 32

Garantie limitée..... 33

Commande de pièces de rechange. 33

Charge et dimensions..... 33

Limite de responsabilité 33

Avant de commencer

Nous vous remercions d'avoir choisi le Tunturi WB20 Basic Weight Bench.
Pour votre sécurité et dans votre intérêt, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'équipement. En tant que distributeur, nous nous engageons à garantir votre entière satisfaction. Si vous avez des questions, ou constatez des pièces manquantes ou défectueuses, nous veillerons à votre entière satisfaction grâce à notre assistance directe.
Afin d'éviter des retards inutiles, veuillez contacter notre service clientèle, du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 GMT + 1 heure.

Tunturi New Fitness B.V.
E mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

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

Outils nécessaires pour l'assemblage du banc : deux clés à molette.

NOTE
- Il est fortement recommandé de faire assembler cet équipement par deux personnes ou plus afin d'éviter tout accident/blessure.

- Veillez à ce que les vis à tête ronde soient insérées dans les orifices carrés des composants devant être assemblés. Ne placer la rondelle qu'à l'extrémité de la vis à tête ronde.
- Utilisez des vis à tête bombée à six pans creux ou des vis hexagonales qui seront insérées dans l'orifice rond des composants devant être assemblés.
- Veillez toujours à installer toutes les vis sur le banc avant de les serrer. Ne pas serrer une vis ou un boulon sitôt après l'avoir installé.

Assemblage

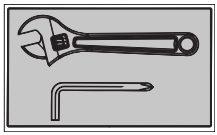
(Fig. A)

⚠ 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.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

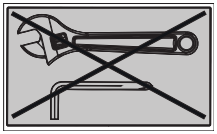
NOTE
- Conservez les outils livrés avec ce produit après son montage, pour d'éventuels entretiens.

Serrer les écrous et les boulons/vis



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.

Usage

Utiliser des poids

- Lorsque vous utilisez des poids, veillez à utiliser des dispositifs de verrouillage suffisants afin de les fixer à tout moment avant chaque utilisation.
- Lorsque vous utilisez des poids sur une barre à disques, veillez à répartir les poids uniformément du côté gauche et du côté droit.
- Ne dépassez jamais la capacité de poids maximale de la barre à disques et/ou du banc. Tenez compte aussi du poids de votre corps.

Réglage de l'inclinaison du dossier

(Fig. Use #2)

- Tirez sur le bouton de réglage.
- Amenez le dossier à la position requise.
- Relâchez le bouton de réglage.

Ajuster la hauteur des guides

(Fig. Use #9)

- Réglez la hauteur des guides en desserrant le bouton de blocage.
- Tirez le bouton de blocage vers l'extérieur de façon ce que le guide puisse se déplacer librement de bas en haut.
- Serrez le bouton de blocage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

REMARQUE

- Veillez à ce que les guides soient réglés à la même hauteur.

⚠ AVERTISSEMENT

- Ne laissez jamais une barre à disques sur les guides sans surveillance.

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.

Entretien 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.

Informations 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.

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.

Commande de pièces de rechange

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter notre service clientèle, du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 gmt + +1 heure :

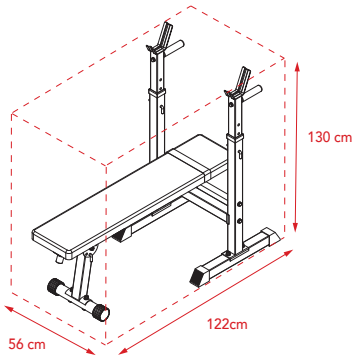
E-mail : service.international@tunturi.com

Lors de la commande de pièces de rechange, veuillez indiquer les informations suivantes
- Modèle
- Description des pièces
- Référence de pièce
- 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:

Charge et dimensions

(Fig. W#1)
- Poids maximum charge : 200 kg.
- Dimensions assemblé : 122x 56x 130 cm.



Limite de responsabilité

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent hanger sans préavis.

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

Prima di iniziare 34

Avviso importante sulla sicurezza... 34

Informazioni importanti sull'assemblaggio 35
Assemblaggio 35
Serrare dadi e bulloni..... 35
Grafico di resistenza dei Utilizzo 36
Utilizzo dei dischi 36
Regolazione dell'inclinazione dello schienale.... 36
Regolazione dell'altezza dei supporti..... 36

Linee guida per gli esercizi..... 37
Sviluppo muscolare e aumento di peso..... 37
Forza e resistenza muscolare..... 37
Allenamento dell'intensità 38
Inizio di un programma di sviluppo della forza . 38

Cura e manutenzione..... 38
Informazioni aggiuntive 38

Garanzia limitata..... 39

Ordini di parti di ricambio 39

Capacità peso e dimensioni..... 39

Dichiarazione di non responsabilità 39

Prima di iniziare

Grazie per avere scelto lo Sviluppatore per glutei e cosce Tunturi WB20 Basic Weight Bench.
Per la propria sicurezza e per il proprio vantaggio, leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Ci impegniamo a garantire una completa soddisfazione del cliente. Per eventuali domande, o nel caso in cui siano presenti parti mancanti o danneggiate, garantiamo al cliente una soddisfazione completa tramite assistenza diretta.
Per evitare ritardi non necessari, contattare il nostro reparto servizio clienti, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 GMT+1.

Tunturi New Fitness B.V.
E mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

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

Strumenti richiesti per assemblare la panca:
Due chiavi regolabili.

NOTA
- È fortemente consigliato che l'assemblaggio di questa attrezzatura venga effettuato da due o più persone per evitare eventuali ferite.
- Assicurarsi di inserire bulloni a testa tonda attraverso i fori QUADRATI nei componenti da assemblare. Collegare le rondelle solo alla parte finale dei bulloni a testa tonda.
- Assicurarsi di inserire bulloni Allen o a testa esagonale attraverso i fori ROTONDI nei componenti da assemblare.
- Attendere sempre che tutti i bulloni vengano assemblati nella panca prima di fissarli. Non fissare ciascun bullone non appena installato.

Assemblaggio

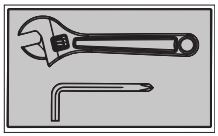
(Fig. A)

⚠ 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.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

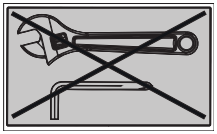
NOTA
- Conservare tutti gli utensili forniti con questo prodotto, dopo aver completato il montaggio del prodotto, per eventuali necessità di assistenza in futuro.

Serrare dadi e bulloni



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.

Grafico di resistenza dei Utilizzo

Utilizzo dei dischi

- Se si utilizzano dei dischi, accertarsi di utilizzare dei supporti di bloccaggio sufficienti per bloccarli bene prima dell'uso.
- Se si utilizzano dei dischi su una barra Barbell, accertarsi di ripartirli equamente sul lato destro e sinistro.
- Non superare mai la capacità di peso massima della barra Barbell e/o della panca. Bisogna anche considerare il peso del proprio corpo.

Regolazione dell'inclinazione dello schienale

(Fig. Use #2)

- Tirare la manopola di regolazione.
- Spostare lo schienale nella posizione richiesta.
- Rilasciare la manopola di regolazione.

Regolazione dell'altezza dei supporti

(Fig. Usa #9)

- Regolare l'altezza dei supporti allentando la manopola di bloccaggio.
- Tirare la manopola di bloccaggio verso l'esterno in modo da poter muovere il supporto liberamente in alto e in basso.
- Stringere la manopola di bloccaggio ruotandola in senso orario.

NOTA

- Accertarsi che entrambi i supporti si trovino alla stessa altezza.

⚠ AVVISO

- Non lasciare mai una barra Barbell non bloccata sui supporti.

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.

Cura 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.

Informazioni 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.

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.

Ordini di parti di ricambio

Per ordinare parti di ricambio, contattare il nostro reparto servizio clienti, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 GMT+1:

E mail: service.international@tunturi.com

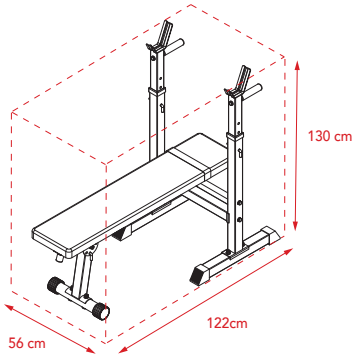
In fase di ordinazione di parti di ricambio, fornire le informazioni seguenti:

- Modello
- Descrizione delle parti
- Numero parte
- Data di acquisto

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

Capacità peso e dimensioni

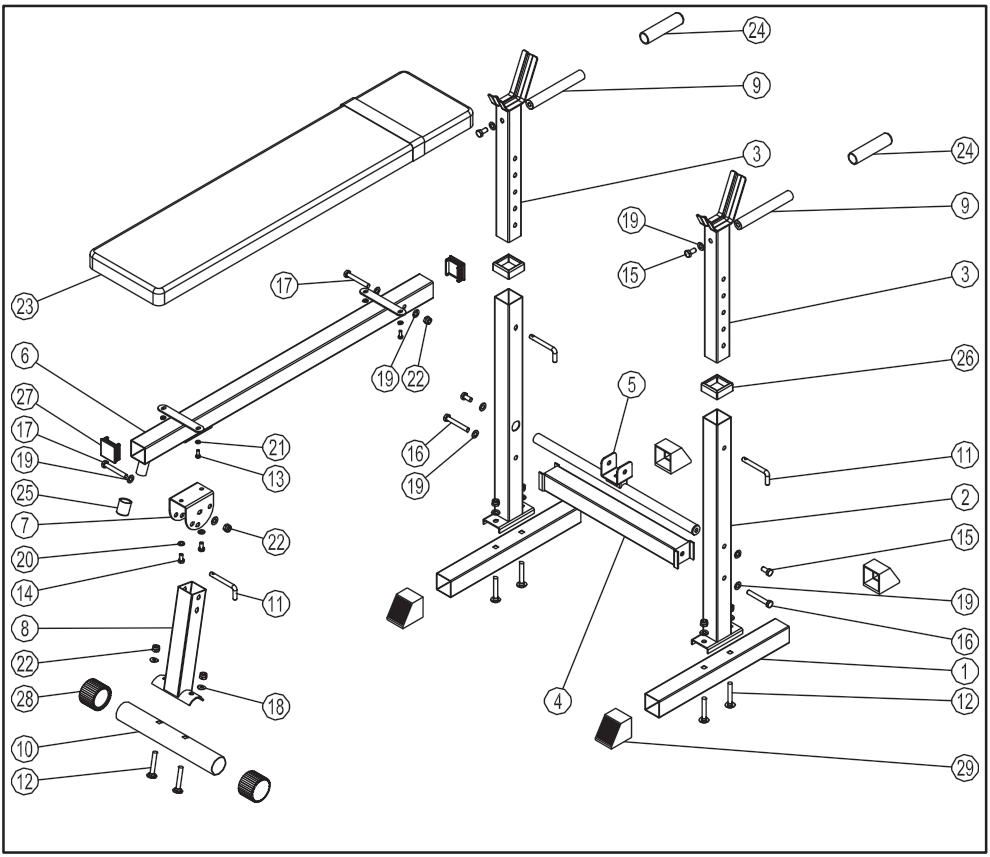
(Fig. W#1)
- Peso massimo del carico : 200 kg.
- Dimensioni assemblaggio: 122x 56x 130 cm.



Dichiarazione di non responsabilità

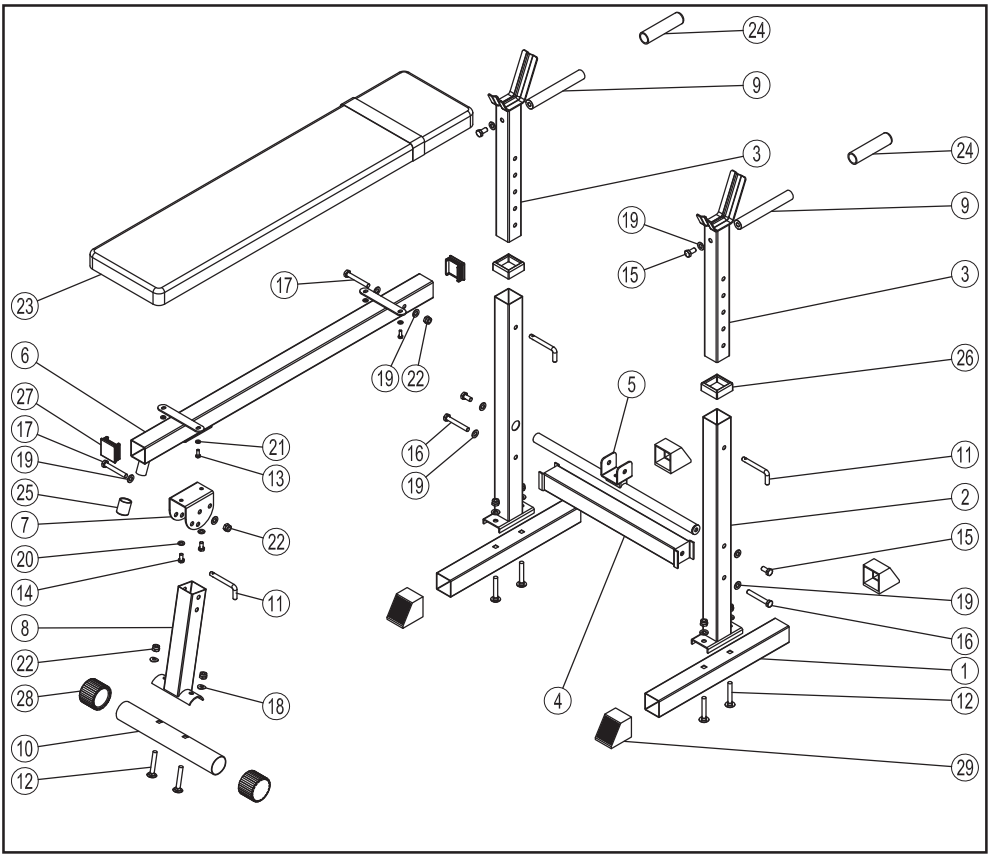
© 2018 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche. Le specifiche possono essere modificate senza ulteriori avvisi.



Č.	Popis	Rozměry	Počet
1	Zadní základna		2
2	Svislá podpěra		2
3	Podpora na činku		2
4	Příčná nosná tyč		1
5	Příčná podpěra		1
6	Hlavní rám		1
7	Držák		1
8	Přední podpěra		1
9	Madlo		2
10	Přední základna		1
11	L-tvarovaný kolík		3
12	Čtvercový šroub s hlavou	M10*60	6
13	Šestihranný šroub	M6*16	4
14	Šestihranný šroub	M8*16	2
15	Šestihranný šroub	M10*20	4

16	Šestihranný šroub	M10*65	2
17	Šestihranný šroub	M10*72	2
18	Oblouková podložka	Ø10	2
19	Podložka	Ø10	14
20	Podložka	Ø8	2
21	Podložka	Ø6	4
22	Pojistná matice	M10	8
23	Poduška		1
24	Rukojeť		2
25	Tlumič nárazu	Ø25	1
26	Pouzdro		2
27	Čtvercová krytka	50*50	3
28	Kulatá krytka	Ø50	2
29	Koncová krytka		4



No	Description	Dimensions	Qty
1	Rear Base		2
2	Upright Support		2
3	Barbell Support		2
4	Cross Beam		1
5	Cross Support		1
6	Main Frame		1
7	Bracket		1
8	Front Support		1
9	Handle Bar		2
10	Front Base		1
11	L-Shaped Pin		3
12	Square Neck Bolt	M10*60	6
13	Hex Bolt	M6*16	4
14	Hex Bolt	M8*16	2
15	Hex BolT	M10*20	4
16	Hex Bolt	M10*65	2
17	Hex Bolt	M10*72	2
18	Arc Washer	Ø10	2
19	Washer	Ø10	14
20	Washer	Ø8	2
21	Washer	Ø6	4
22	Lock Nut	M10	8
23	Cushion		1
24	Handle Cap		2
25	Buffer	Ø25	1
26	Bushing		2
27	Square plug	50*50	3
28	Round plug	Ø50	2
29	End Cap		4



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 New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi.com
info@tunturi.com

20200106