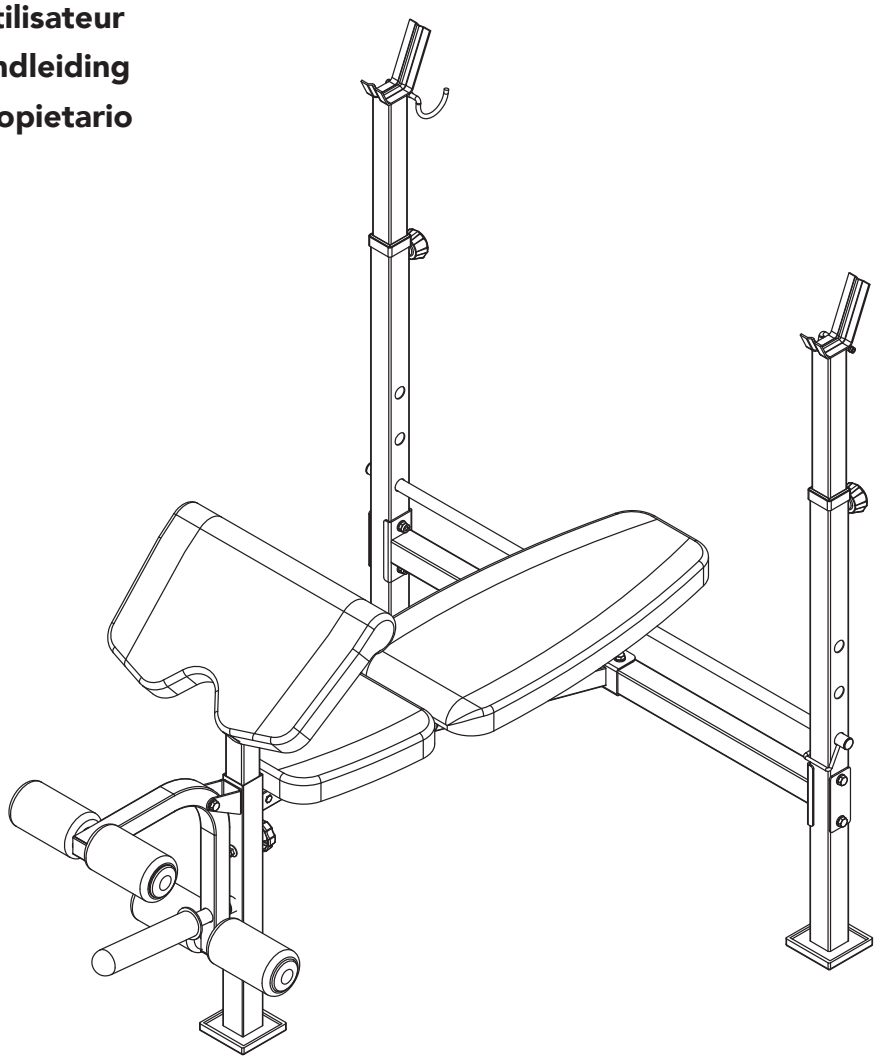
TUNTURI®

WB60 Olympic Width Weight Bench

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



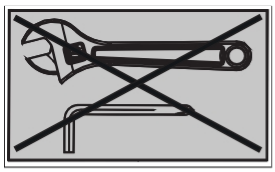
Důležité: Dôležité: Important: Bitte beachten: Attention: Belangrijk:

- 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.

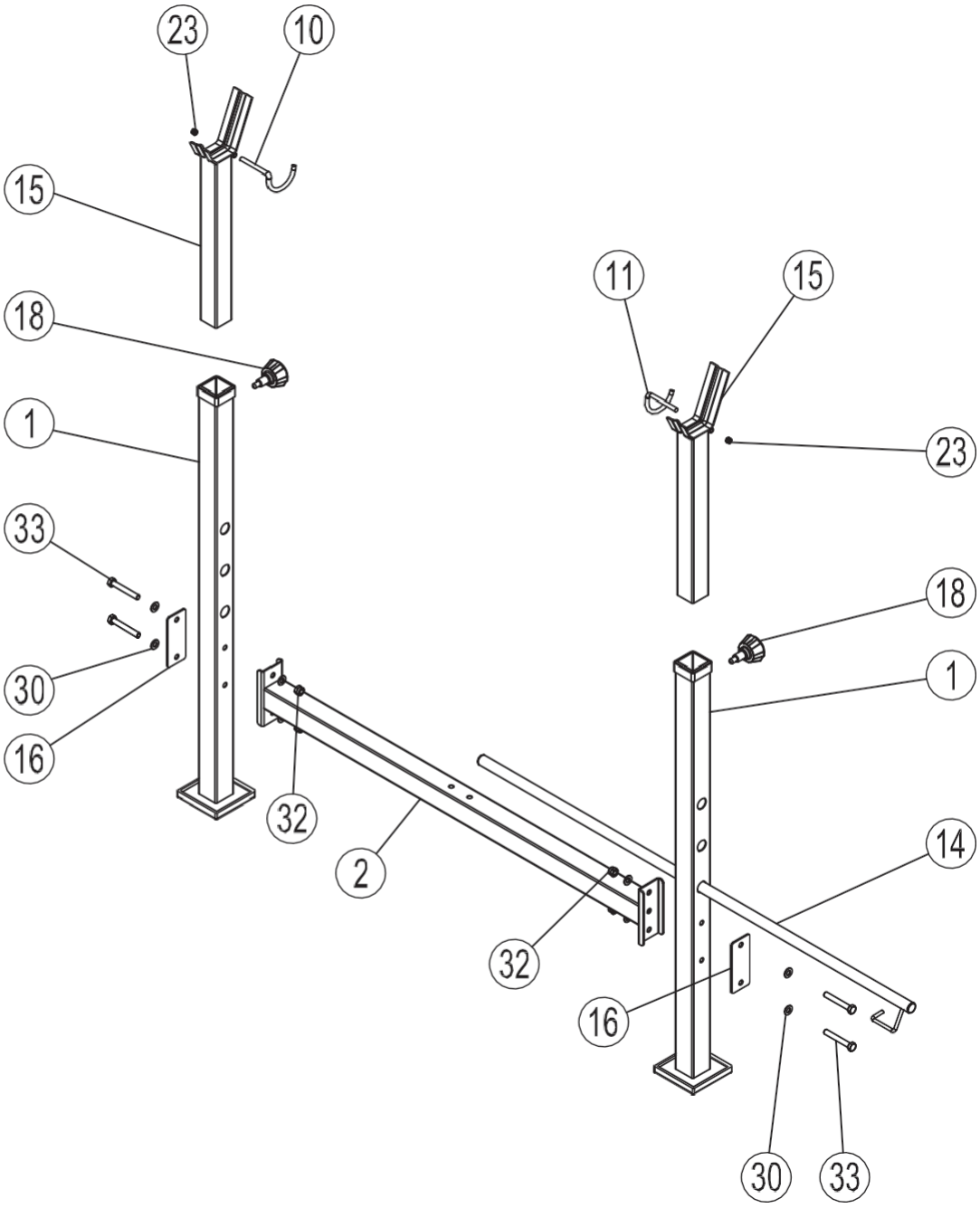
www.tunturi.com

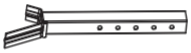
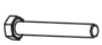
#1

Montážní krok, Montážny krok, Assembly step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



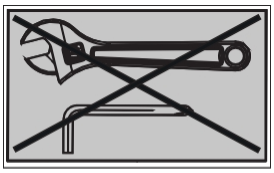
V TÉTO FÁZI NEUTAHUJTE ŠROUBY A MATICE



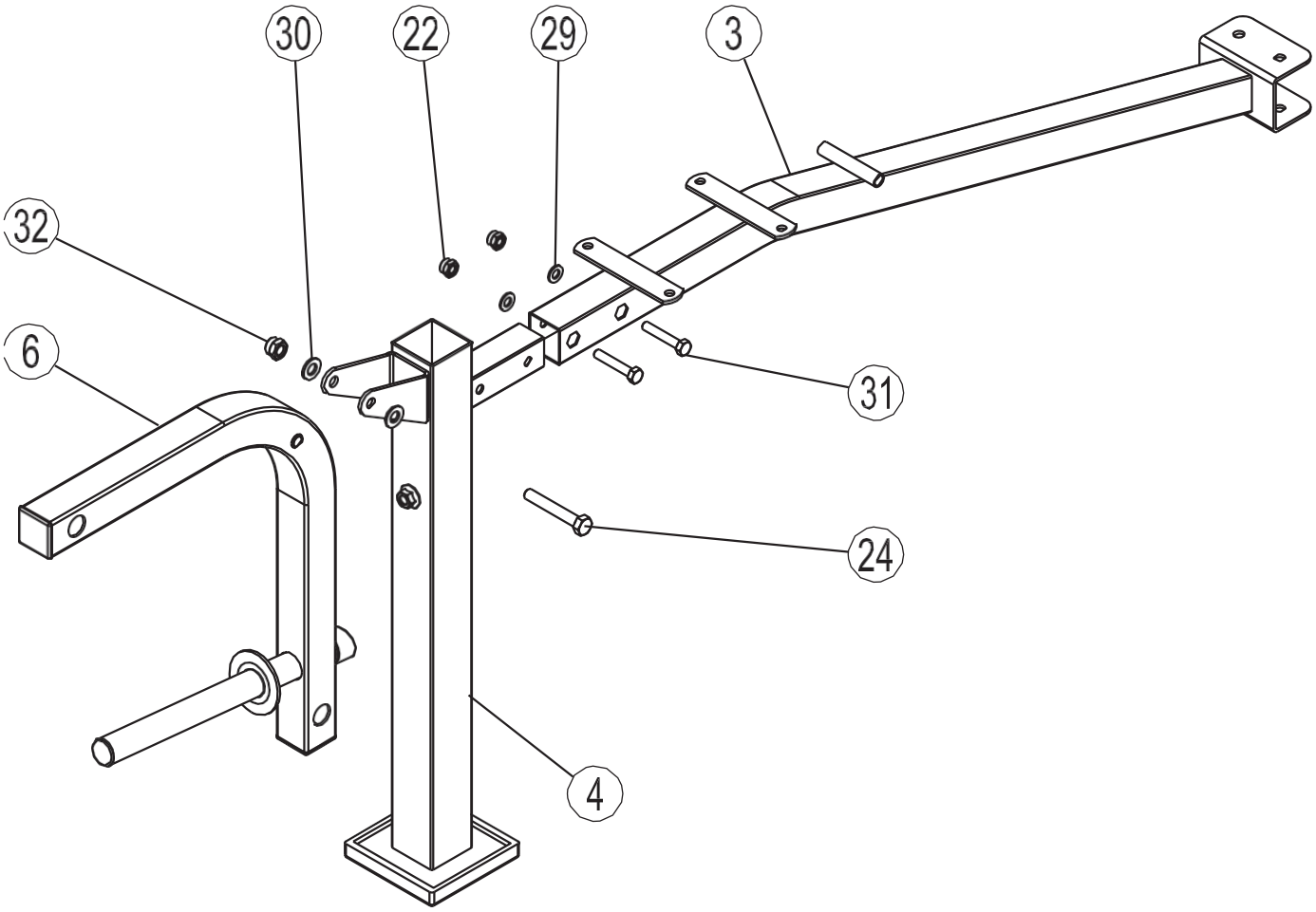
1#		Qty:2	14#		Qty:1	23#		M6	Qty:2
2#		Qty:1	15#		Qty:2	30#		10	Qty:8
10#		Qty:1	16#		Qty:2	33#		M10*70	Qty:4
11#		Qty:1	18#		Qty:2	32#		M10	Qty:4

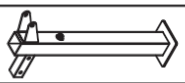
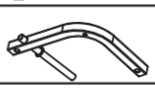
2

Montážní krok, Montážny krok, Assembly step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



V TÉTO FÁZI
NEPŘIPEVŇUJTE ŠROUBY
A MATICE

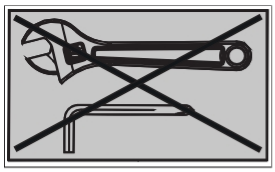


3#		Qty:1	
4#		Qty:1	
6#		Qty:1	
22#		M8	Qty:2
24#		M10*63	Qty:1

29#		8	Qty:2
30#		10	Qty:2
31#		M8*45	Qty:2
32#		M10	Qty:1

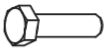
3

Montážní krok, Montážny krok, Assembly step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



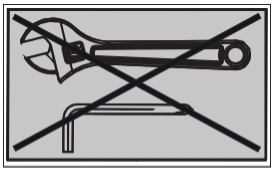
V TÉTO FÁZI NEUTAHUJTE ŠROUBY A MATICE

13#		Qty:2
19#		Qty:4
26#		Qty:1
40#		Qty:4

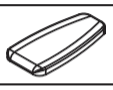
25#		M10*72	Qty:2
30#		10	Qty:4
32#		M10	Qty:2

4

Montážní krok, Montážny krok, Assembly step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



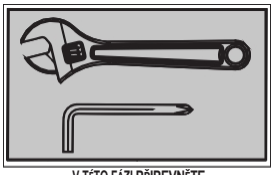
V TÉTO FÁZI
NEPŘIPEVŇUJTE ŠROUBY
A MATICE

7#		Qty:2	
8#		Qty:1	
9#		Qty1	
20#		M6*16	Qty:4
21#		M6*40	Qty:4

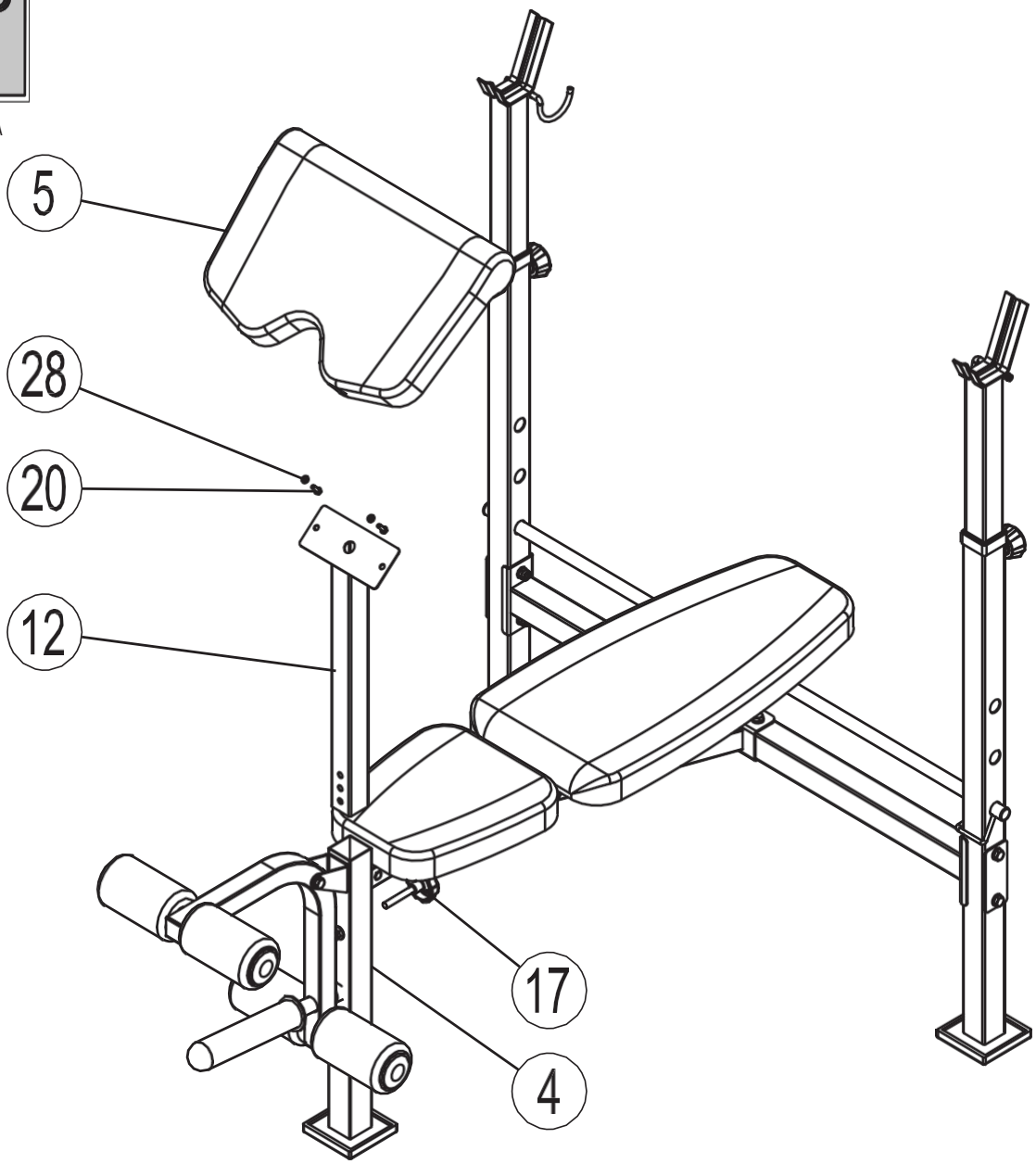
27#		M10*135	Qty:1
28#		6	Qty:8
30#		10	Qty:2
32#		M10	Qty:1

5

Montážní krok, Montážny krok, Assembly step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso

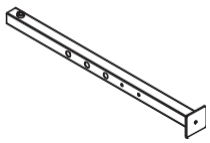
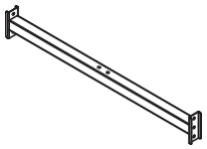
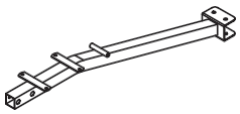
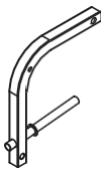
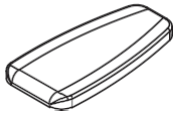
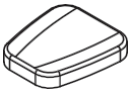
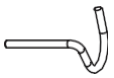
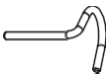
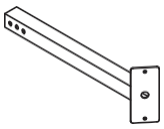
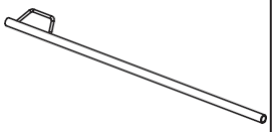
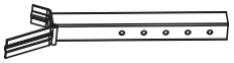
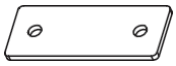
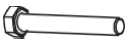
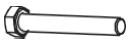
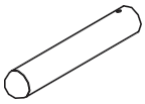
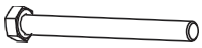
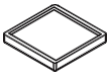
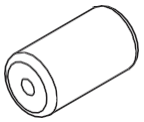


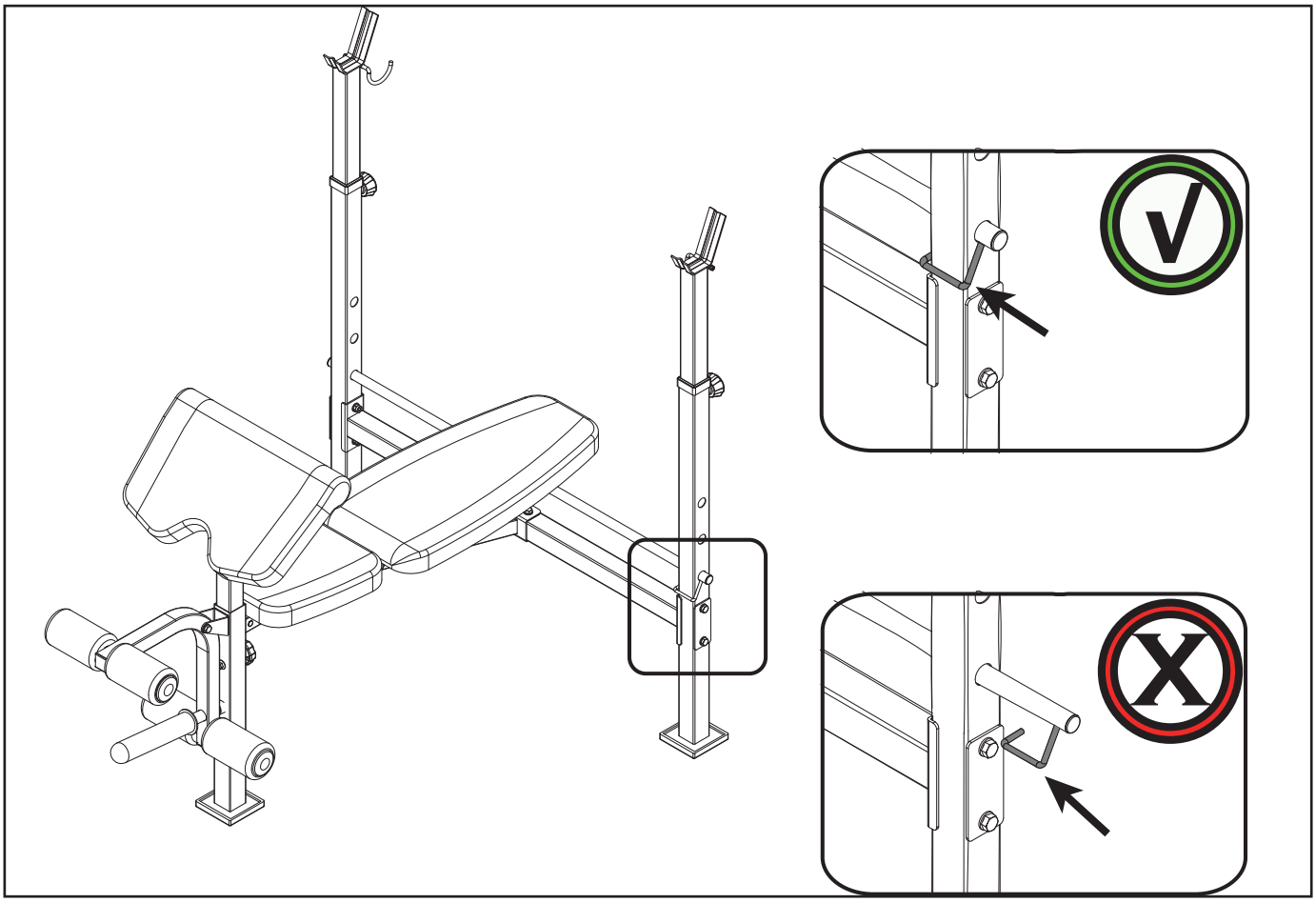
V TÉTO FÁZI PŘIPEVNĚTE VŠECHNY ŠROUBY A MATICE A TAKÉ ŠROUBY A MATICE Z PŘEDCHOZÍCH FÁZÍ

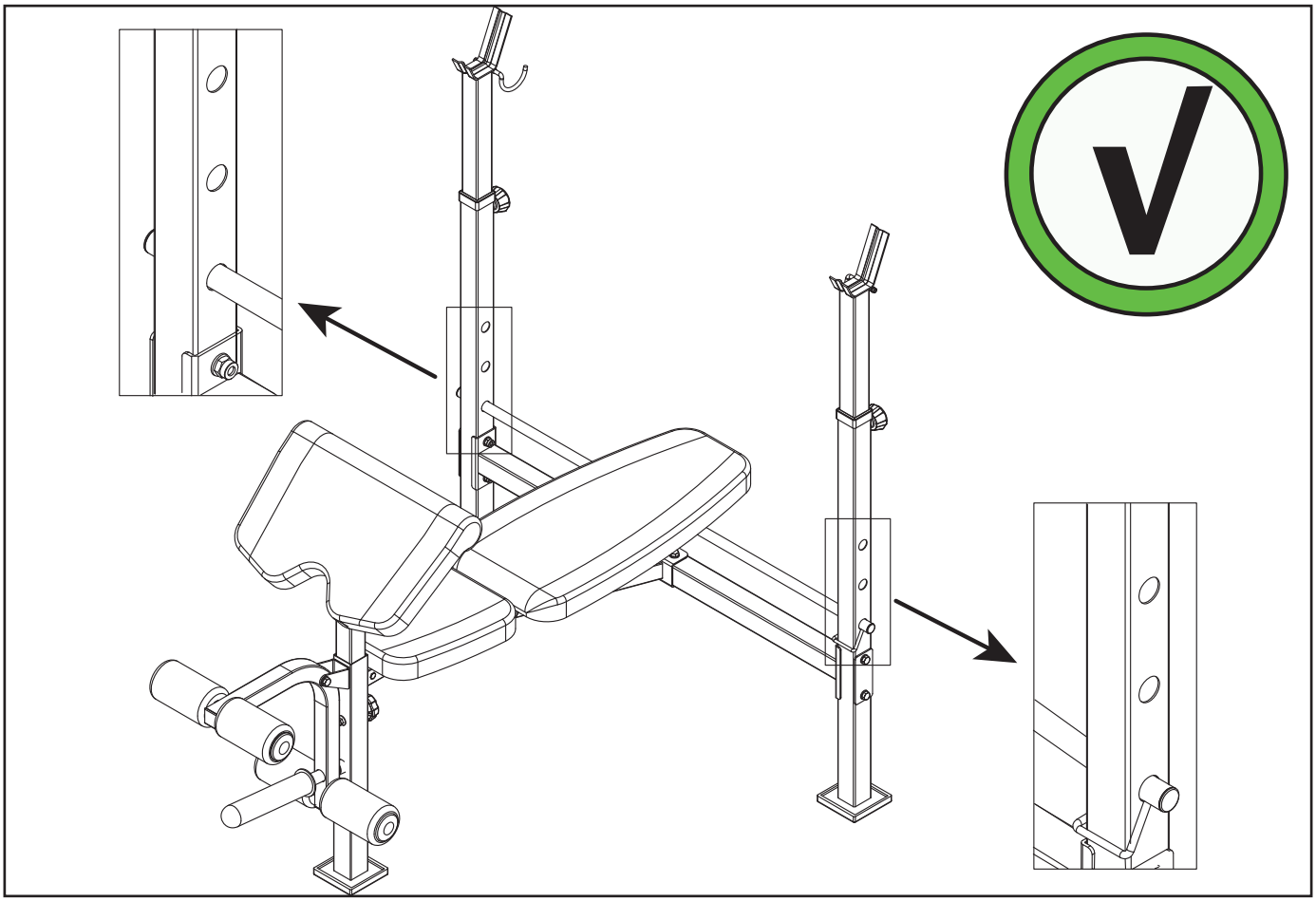


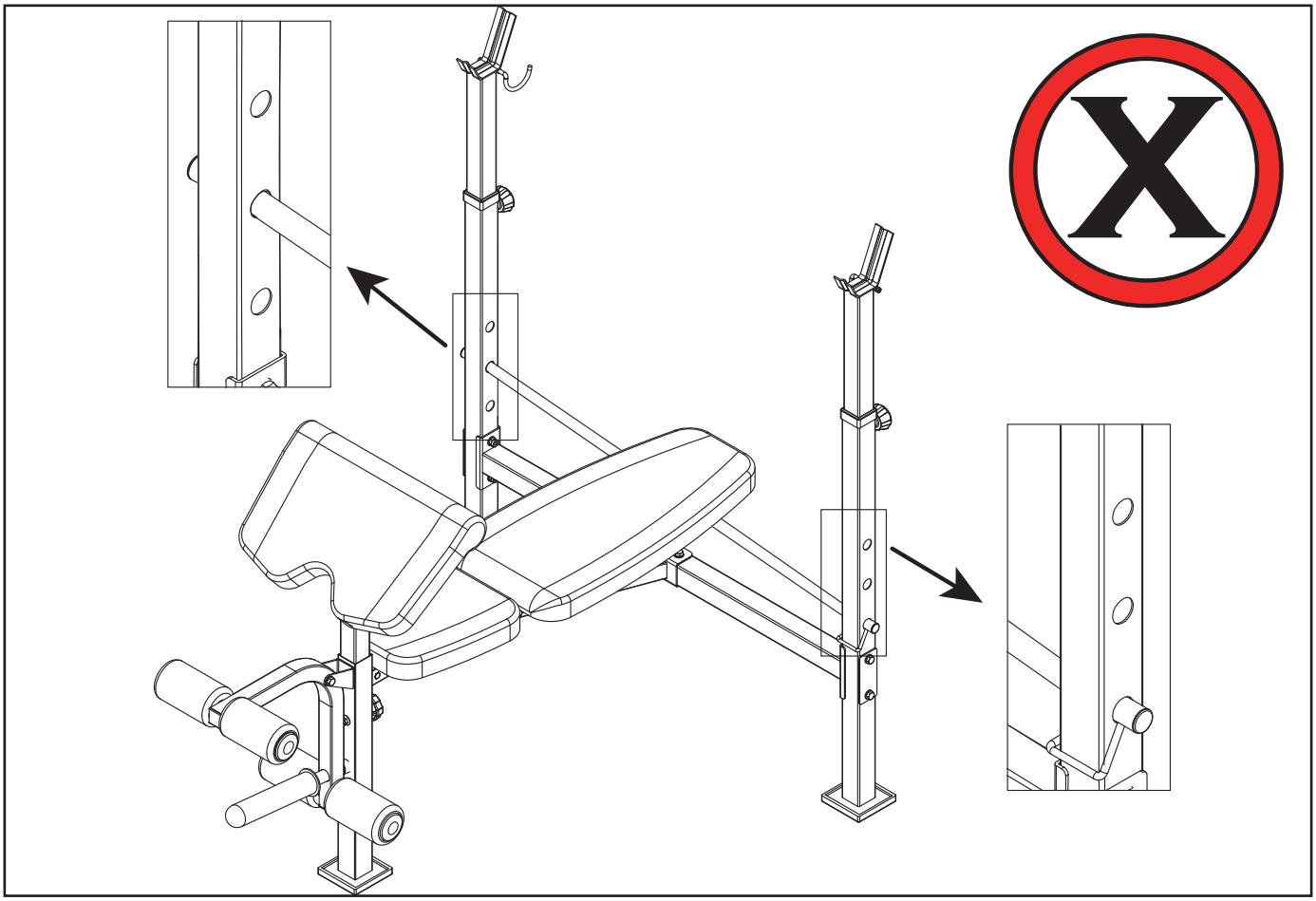
5#		Qty:1
12#		Qty:1
17#		Qty:1

20#		M6*16	Qty:2
28#		6	Qty:2

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 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 







Obsah

Než začnete 11
Důležité bezpečnostní upozornění 11
Důležité informace k montáži 12
Upevněte matice a šrouby.....12
Pokyny k obsluze 12
Nastavení výšky opěrky pro cvičení.....12
Nastavení výšky stojanu.....12
Pokyny k cvičení.....12
Budování svalové hmoty a přibývání na váze 12
Svalová síla a vytrvalost 12
Intenzita tréninku.....13
Zahájení programu na posílení svalů 13
Péče a údržba 13
Omezená záruka 14
Objednání náhradních dílů 14
Nosnost a rozměry 14

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. Aby nedocházelo ke zbytečným prodlevám, kontaktujte prosím náš zákaznický servis, který 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-fitness.com

www.tunturi-fitness.com
E-mail: info@tunturi-fitness.com

Důležité bezpečnostní upozornění

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

1. Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde se nachází zařízení.
2. Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
3. 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.
4. Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
5. Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit za zařízení. Při používání zařízení jsou rovněž nutné běžecké nebo aerobní boty. Zařízení používejte pouze k účelu, ke kterému je určeno, jak je popsáno v této příručce. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
6. Neumísťujte žádné ostré předměty do okolí zařízení.
7. Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat.
8. Před použitím zařízení k cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně rozcvičili.
9. Nikdy nepoužívejte zařízení, pokud nefunguje správně.
10. Během cvičení se doporučuje přítomnost asistenta.
11. 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 produktu.

Uschovejte si tyto pokyny!

Důležité informace o montáži zařízení

Informace

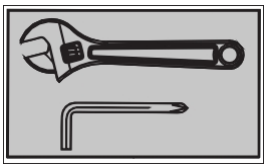
- Nástroje potřebné pro montáž lavice: dva nastavitelné klíče a imbusové klíče.

POZNÁMKA:

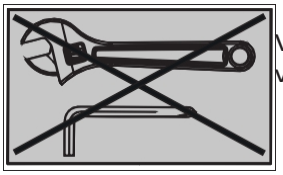
Důrazně doporučujeme, aby tuto sestavu montovaly dvě nebo více osob, aby se předešlo možnému zranění.

- 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.
- Pro montáž součástí použijte imbusové šrouby nebo šestihranné šrouby zasunuté do KRUHOVÝCH otvorů.
- Vždy počkejte, až budou všechny šrouby namontovány na lavici, než je utáhnete. Neutahujte každý šroub ihned po jeho instalaci.

Upevněte matice a šrouby



Po sestavení všech součástí v aktuálním a předchozích krocích součásti byly smontovány v aktuálních a předchozích krocích.
POZNÁMKA: Nepřetahujte žádné součásti s otočnou funkcí. Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



V tomto kroku neutahujte všechny matice a šrouby.

Poznámky k provozu

Nastavení výšky opěrky paží.

1. Zatáhněte za nastavovací knoflík.
2. Přesuňte opěrku paží do požadované polohy.
3. Uvolněte nastavovací knoflík.

Nastavte výšku stojanu

- Výšku stojanu nastavte uvolněním zajišťovacího knoflíku na podpěrné trubce berle.
- Vytáhněte zajišťovací knoflík směrem ven, aby se stojan mohl volně pohybovat nahoru a dolů.
  • Jakmile je stojan v požadované výšce, uvolněte knoflík.
- Trubka stojanu zapadne na místo.
- Utáhněte zajišťovací knoflík otočením ve směru hodinových ručiček.

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, s jakou cvičíte. Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že trénujete s 22 kg a cvičíte 10krát za 3 minuty. Když se vám to začne zdát příliš snadné, můžete se rozhodnout zvýšit zátěž na 27 kg při stejném počtu opakování ve stejném čase. Zvedání větší zátěže s menším počtem opakování nejčastěji rozvíjí svalovou sílu. Chcete-li získat jak svalovou sílu, tak vytrvalost, doporučuje se provádět každé cvičení v sériích po 15 až 20 opakováních.

Intenzita tréninku

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

Abyste se vyhnuli zranění, měli byste se do cvičebního programu zapojovat postupně a nastavit zátěž podle své individuální kondici. Zátěž by se měla zvyšovat s rostoucí kondicí.

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

Začátek posilování

Program

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.

Při každém tréninku

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

Zklidnění

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

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

Pití vody

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

Den odpočinku

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

Péče a údržba

1. Pohyblivé části pravidelně promazávejte přípravkem WD-40 nebo lehkým olejem.
2. Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny části.
3. Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
4. Pravidelně kontrolujte zařízení, zda nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
5. Vadné součásti okamžitě vyměňte a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
6. Nepravidelné kontroly mohou mít vliv na bezpečnost zařízení.

Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness zaručuje, že tento výrobek je bez vad zpracování a materiálu při běžném používání a za běžných podmínek po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní části a komponenty od data zakoupení. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího. Povinnost společnosti Tunturi New Fitness v rámci této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů podle uvážení společnosti Tunturi New Fitness.

Všechny vrácené výrobky musí být předem schváleny společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádné výrobky ani poškození výrobků způsobené nebo přičitatelné poškození při přepravě, zneužití, nesprávnému nebo abnormálnímu použití, opravám provedeným kupujícím nebo na výrobky používané pro komerční nebo pronájemní účely. Žádná jiná záruka nad rámec
výslovně uvedené výše.

Společnost Tunturi New Fitness nenese odpovědnost za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé v souvislosti s používáním nebo
výkonu produktu nebo jiných škod týkajících se jakékoli ekonomické ztráty, ztráty majetku, ztráty výnosů nebo zisků, ztráty požitku nebo použití, nákladů na odstranění, instalaci nebo jiných následných škod 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-fitness.com

Při objednávání náhradních dílů uveďte prosím následující informace:

1. Model
2. Popis dílů
3. Číslo dílu
4. Datum nákupu

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

Nosnost a rozměry

1. Maximální hmotnost uživatele: 100 kg.
2. Rozměry ve smontovaném stavu: 150 x 121 x 141 cm.

Obsah

Predtým, ako začnete.....15
Dôležité bezpečnostné upozornenie.....15
Dôležité informácie o inštalácii 16
Utiahnite matice a skrutky.....16
Návod na obsluhu.....16
Nastavenie výšky operadla pre cvičenie.....16
Nastavenie výšky stojana. 16
Pokyny k cvičeniu **16**
Budovanie svalovej hmoty a priberanie na váhe.....16
Svalová sila a vytrvalosť 16
Intenzita tréningu.....17
Začatie programu na posilnenie svalov.....17
Starostlivosť a údržba.....17
Obmedzená záruka.....18
Objednávanie náhradných dielov **18**
Nosnosť a rozmery.....18

Pred začatím

Ďakujeme, že ste si vybrali základnú posilňovaciu lavicu Tunturi WB20.
Pre vašu bezpečnosť a prospech si pred použitím zariadenia starostlivo prečítajte tento návod. Naším cieľom je zaistiť vašu úplnú spokojnosť. Ak máte akékoľvek otázky alebo ak zistíte, že niektoré diely chýbajú alebo sú poškodené, zaručujeme vám úplnú spokojnosť prostredníctvom priamej pomoci. Aby nedochádzalo k zbytočným oneskoreniam, kontaktujte prosím náš zákaznícky servis, ktorý je k dispozícii od pondelka do piatku od 9:00 do 17:00 GMT
+ 1 hodina.d pondelka do piatku od 9:00 do 17:00 GMT + 1 hodina.

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

www.tunturi-fitness.com
E-mail: info@tunturi-fitness.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. Pred inštaláciou alebo používaním zariadenia si prečítajte celý návod. Dodržiavajte najmä tieto bezpečnostné opatrenia:

1. Deti a domáce zvieratá držte vždy mimo dosahu zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
2. Zariadenie smie používať vždy len jedna osoba.
3. 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.
4. Držte ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí.
5. Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v zariadení. Pri používaní zariadenia sú tiež potrebné bežecké alebo aeróbne topánky. Zariadenie používajte iba na účely uvedené v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
6. Neumiestňujte žiadne ostré predmety do blízkosti zariadenia.
7. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali zariadenie používať.
8. Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy vykonajte naťahovacie cvičenia, aby ste sa riadne rozcvičili.
9. Nikdy nepoužívajte zariadenie, pokiaľ nefunguje správne.
10. Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť asistenta.
11. Toto zariadenie je určené a navrhnuté výhradne na domáce a spotrebiteľské použitie, nie na komerčné použitie.

Upozornenie:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je obzvlášť dôležité pre 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 uchovajte na bezpečnom mieste!

Dôležité informácie o inštalácii zariadenia

Informácie

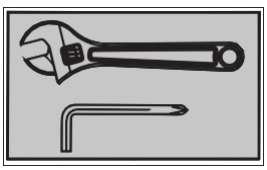
- Nástroje potrebné na inštaláciu lavice: dva nastaviteľné kľúče a imbusové kľúče.

POZNÁMKA

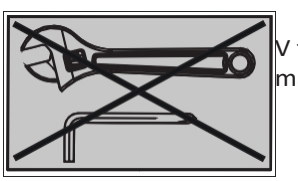
Dôrazne odporúčame, aby montáž tohto zariadenia vykonávali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

- Uistite sa, že skrutky hlavy valca sú zasunuté do štvorcových otvorov na komponentoch, ktoré sa majú zmontovať. Podložku pripevnite iba na koniec skrutky hlavy valca.
- Na montáž dielov použite imbusové skrutky alebo šesťhranné skrutky zasunuté do OKRÚHLYCH otvorov.
- Vždy počkajte, kým nebudú všetky skrutky namontované na stole, a až potom ich dotiahnite. Nedotiahnite každú skrutku ihneď po namontovaní.

Upevnite matice a skrutky



Po zmontovaní všetkých komponentov v aktuálnom a predchádzajúcich krokoch sú komponenty zmontované v aktuálnom a predchádzajúcich krokoch.
POZNÁMKA: Nepriskrutkujte žiadne komponenty s rotačnou funkciou. Uistite sa, že všetky rotačné komponenty sa môžu voľne pohybovať.



V tomto kroku neutiahnite všetky matice a skrutky.

Poznámky k prevádzke

Nastavenie výšky podrúčok.

1. Potiahnite nastavovacie koliesko.
2. Posuňte opierku rúk do požadovanej polohy.
3. Uvoľnite nastavovací gombík.

Nastavte výšku stojana

- Nastavte výšku stojana uvoľnením poistného gombíka na podpornom rúrkovom ramene.
- Potiahnite poistný gombík smerom von, aby aby sa stojan mohol voľne pohybovať nahor a nadol.
  - Akonáhle je stojan v požadovanej výške, uvoľnite gombík.
- Trubica stojana zapadne na miesto.
- Utiahnite poistný gombík otočením v smere hodinových ručičiek.

Pokyny k cvičeniu

Budovanie svalovej hmoty a priberanie na váhe

Na rozdiel od aeróbneho cvičenia, ktoré kladie dôraz na vytrvalostný tréning, anaeróbne cvičenie sa zameriava na silový tréning. Pri budovaní svalovej hmoty a sily môžete zaznamenať postupný nárast hmotnosti.
Ako budujete svalovú hmotu, vaše telo sa prispôsobuje záťaži, ktorej je vystavené. Môžete prispôsobiť do svojho jedálnička zaradíte potraviny ako mäso, ryby a zeleninu.
Tieto potraviny pomáhajú svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po namáhavom tréningu.

Sila a vytrvalosť svalov

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 spevnenie tela dodržiavajte toto pravidlo: Zníženie odporu a zvýšenie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvýšeniu tonusu tela.

Akonáhle sa s cvičením zoznámite, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, s akou cvičíte. Nie je potrebné meniť všetky tri premenné.
Napríklad, povedzme, že
Cvičíte s 22 kg a vykonávate 10 opakovaní za 3 minúty. Keď vám to začne pripadať príliš ľahké, môžete sa rozhodnúť zvýšiť záťaž na 27 kg s rovnakým počtom opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhanie ťažších váh s menším počtom opakovaní najčastejšie rozvíja svalovú silu. Ak chcete získať svalovú silu aj vytrvalosť, odporúča sa vykonávať každé cvičenie v sériách po 15 až 20 opakovaní.

Intenzita tréningu

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

Aby ste sa vyhli zraneniam, mali by ste cvičebný program zavádzať postupne a zaťaženie prispôsobovať svojej individuálnej kondícii. Zaťaženie by sa malo zvyšovať s tým, ako sa zlepšuje vaša kondícia.

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

Začiatok silového tréningu

Program

Rozcvičenie

Pred začatím silového tréningu je dôležité sa rozcvičiť a 5 až 10 minút vykonávať ľahké cvičenia.
To pomáha pripraviť telo na náročnejšie cvičenie tým, že zvyšuje krvný obeh, zvyšuje telesnú teplotu a dodáva svalom viac kyslíka.

Počas každého tréningu

Počas každého tréningu majte na pamäti, že dlhotrvajúca bolesť svalov nie je žiaduca 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 svalom relaxovať po tréningu.

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

Pitie vody

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

Deň odpočinku

Hoci sa vám možno nechce, je dôležité si aspoň raz týždenne
pretože dáte svojmu telu šancu na zotavenie. Neustále namáhanie svalov vedie k pretrenovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nie je prospešné.

Starostlivosť a údržba

1. Pohyblivé časti pravidelne mazajte pomocou WD-40 alebo ľahkého oleja.
2. Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky časti.
3. Zariadenie môžete čistiť vlhkou handričkou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
4. Pravidelne kontrolujte zariadenie, či nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebenia.
5. Chybné súčasti okamžite vymeňte a/alebo zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené.
6. Nepravidelné kontroly môžu mať vplyv na bezpečnosť zariadenia.

Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness zaručuje, že tento výrobok je pri bežnom používaní a za bežných podmienok bez chýb v spracovaní a materiáloch po dobu dvoch rokov v prípade rámu a jedného roka v prípade všetkých ostatných častí a komponentov od dátumu zakúpenia. Táto záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho. Záväzok spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzený na výmenu poškodených alebo vadných častí podľa uváženia spoločnosti Tunturi New Fitness.

Všetky vrátené výrobky musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadne výrobky ani poškodenia výrobkov spôsobené alebo pripísateľné poškodeniu počas prepravy, nesprávnemu alebo abnormálnemu používaniu, opravám vykonaným kupujúcim alebo výrobkom používaným na komerčné alebo prenájomné účely.
Žiadna iná záruka nad rámec výslovne uvedenej záruky.

Spoločnosť Tunturi New Fitness nezodpovedá za žiadne nepriame, osobitné alebo následné škody vzniknuté v súvislosti s používaním alebo
výkon produktu alebo iné poškodenia súvisiace s akýmkoľvek ekonomické straty, majetkové straty, ušlý zisk alebo zisku, strata užívania alebo používania, náklady na odstránenie, inštalácie alebo iné následné škody akéhokoľvek druhu.

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

Vaše zákonné práva nie sú dotknuté.

Objednávanie náhradných dielov

Náhradné diely je možné objednať kontaktovaním nášho oddelenia zákazníckej podpory, od pondelka do piatku, od 9:00 do 17:00 GMT +1 hodina:

E-mail: service.international@tunturi-fitness.com

Pri objednávaní náhradných dielov uveďte nasledujúce informácie:

1. Model
2. Popis dielov
3. Číslo dielu
4. Dátum nákupu

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

Nosnosť a rozmery

1. Maximálna hmotnosť používateľa: 100 kg.
2. Rozmery po zmontovaní: 150 x 121 x 141 cm.

INDEX

Before you begin 19
Important safety notice 19
Important assembly information 20
Fasten Nuts and Bolts 20
Operation notes 20
Adjusting the arm curl pad height. 20
Ajust Crutch height..... 20
Exercise guidelines 20
Building Muscle and Gaining Weight..... 20
Muscle Strength and Endurance 20
Training Intensity 21
Beginning a Strength Building Program..... 21
Care and maintenance 22
Limited warranty 22
Ordering replacement parts 22
Weight capacity and dimension 22

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-fitness.com

www.tunturi-fitness.com
E mail: info@tunturi-fitness.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:

1. Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
2. Only one person at a time should use the equipment.
3. 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, leveled surface. DO NOT use the equipment near water or outdoors.
4. Keep hands away from all moving parts.
5. 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.
6. Do not place any sharp object around the equipment.
7. Disabled person should not use the equipment.
8. Before using the equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
9. Never operate the equipment if the equipment is not functioning properly.
10. A spotter is recommended during exercise.
11. 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

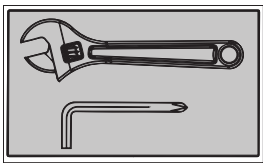
- Tools Required for Assembling the Bench: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches.

NOTE:

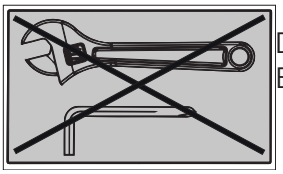
It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.

- 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

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.

Operation notes

Adjusting the arm curl pad height.

1. Pull the adjustment knob.
2. Move the arm curl pad to the required position.
3. Release the adjustment knob.

Ajust Crutch height.

- Adjust the crutch height by loosening the locking knob on the crutch support tube.
- Pull the locking knob outwards so that the crutch can be moved freely up and down.
- Release the knob once the crutch is at the required height.
- The crutch tube will click into place.
- Tighten the locking knob by turning it clockwise.

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 22kgs and performing the exercise 10 times in 3 minutes. When this becomes too easy, you may decide to move up lifting 27kgs 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

1. Lubricate moving parts with WD-40 or light oil periodically.
2. Inspect and tighten all parts before using the equipment.
3. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. DO NOT use solvents.
4. Examine the equipment regularly for signs of damages or wear.
5. Replace any defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
6. Failure to examine regularly may affect the safety level of the equipment.

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-fitness.com

When ordering replacement parts, please give the following information,

1. Model
2. Description of Parts
3. Part Number
4. Date of Purchase

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

Weight capacity and dimension

1. Maximum user weight: 100 kgs.
2. Assembled Dimension: 150 x 121 x 141 cm.

Deutsch

Bitte beachten:

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes.
Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.
Die ursprüngliche Englische Text Vorrang.

Index

Index 23
Bevor Sie beginnen 23
Wichtiger Sicherheitshinweis.....24
Wichtige Montageinformationen.....24
Fasten Nuts and Bolts 24
Betriebshinweise 25
Einstellen der arm curl pad Höhe. 25
Einstellen der Ständerhöhe 25
Übungsrichtlinie 25
Muskelaufbau und Gewichtszunahme..... 25
Muskelstärke und Ausdauer 25
Trainingsintensität..... 25
Beginn eines Programms zum Kraftaufbau 25
Pflege und Wartung.....26
Eingeschränkte Garantie 26
Bestellung von Ersatzteilen.....26
Tragkraft und Abmessung 26

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-fitness.com

www.tunturi-fitness.com
E mail: info@tunturi-fitness.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:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt mit dem Gerät in einem Raum.
2. Das Gerät darf nur jeweils von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
3. Wenn sich Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnorme Symptome beim Benutzer einstellen, sollte das Training sofort beendet werden. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern.

6. 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.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den beabsichtigten Gebrauch wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie keine Anbauteile, die NICHT vom Hersteller empfohlen sind.
8. Stellen Sie keine spitzen Gegenstände rund um das Gerät auf.
9. Behinderte Personen dürfen das Gerät nicht ohne Beaufsichtigung durch eine qualifizierte Person oder einen Arzt benutzen.
10. Machen Sie vor Verwendung des Geräts immer Deh-nübungen, um sich aufzuwärmen.
11. 11. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.
12. Für das Training wird ein Helfer empfohlen.
13. Stecken Sie den Gewichtsauswahlstift nicht hinein, während sich der Gewichtsstapel oder die obere Platte in einer erhöhten Position befinden.
14. Achten Sie darauf, dass der Auswahlstift vollständig hineingesteckt ist.
15. Verwenden Sie keine Hanteln oder andere Mittel, um den Gewichtswiderstand zu erhöhen. Verwenden Sie nur vom Hersteller gelieferte Gewichtsplatten.
16. 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

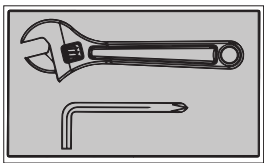
- Für die Montage der Bank erforderliche Werkzeuge: Zwei verstellbare Schraubenschüssel und Inbusschlüssel.

Bitte Beachten:

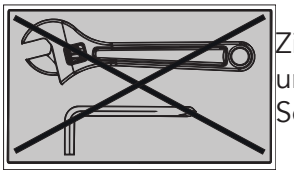
Dieses Gerät sollte unbedingt von mindestens zwei Personen montiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

- 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.

Fasten Nuts and Bolts



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

Betriebshinweise

Einstellen der arm curl pad Höhe.

1. Ziehen Sie den Einstellknopf.
2. Bewegen Sie die arm curl pad in die erforderliche Position.
3. Lassen Sie den Einstellknopf los

Einstellen der Ständerhöhe

- Stellen Sie die Höhe des Ständer ein, indem Sie den Verriegelungsdrehknopf am Halterungsrohr des Ständer lösen.
- Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf heraus, sodass der Ständerungehindert nach oben und unten bewegt werden kann.
- Lassen Sie den Drehknopf los, wenn sich der
- Ständer auf der gewünschten Höhe befindet.
- DieStänderstütze rastet mit einen Klicken ein.
- Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

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 22 kg trainieren und die Übung 10 Mal in 3 Minuten durchführen. Wenn dies zu einfach wird, können Sie sich entscheiden, 27 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

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

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-fitness.com

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

1. Modell
2. Beschreibung der Teile
3. Teilenummer
4. Kaufdatum

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

Tragkraft und Abmessung

1. Maximales Nutzergewicht: 100 kg
2. Abmessungen im montierten Zustand: 150 x 121 x 141 cm.

Français

Attention:

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

Indice 28
Avant de commencer 28
importants de sécurité 28
Informations importantes concernant l'assemblage 29
Serrer les écrous et les boulons/vis 29
Notes d'opération 29
Réglage du arm curl pad hauteur. 29
Réglage la hauteur de chandelle..... 29
Conseils d'entraînement..... 30
Structuration musculaire et gain de poids..... 30
Force musculaire et endurance 30
Intensité de l'entraînement 30
Commencer un programme de structuration musculaire 30
Entretien et maintenance 31
Garantie limitée 31
Commande de pièces de rechange 31
Charge et dimensions 31

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-fitness.com

www.tunturi-fitness.com
E mail: info@tunturi-fitness.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 :

1. 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.
2. La machine ne doit être utilisée que par une seule personne à la fois.
3. 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.
4. 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.
5. Veillez à éloigner vos mains et vos pieds de toute pièce en mouvement.
6. 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.

7. 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.
8. Ne placez aucun objet tranchant à proximité de la machine.
9. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement.
10. Avant d'utiliser la machine, effectuez toujours auparavant des étirements our vous échauffer correctement.
11. N'utilisez jamais la machine si celle-ci ne fonctionne pas correctement.
12. Il est recommandé d'effectuer les exercices sous la vigilance d'une autre personne.
13. 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

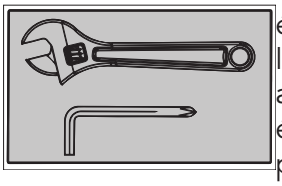
- Outils nécessaires pour l'assemblage du banc : deux clés à molette et clés allen.

Attention :

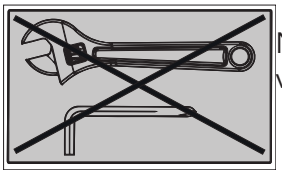
Il est fortement recommandé de faire assembler cet équipement par deux personnes ou plus afin d'éviter tout accident/blessure.

- 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.

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.
ATTENTION : 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.

Notes d'opération

Réglage du arm curl pad hauteur.

1. Tirez sur le bouton de réglage.
2. Amenez le arm curl pad à la position requise.
3. Relâchez le bouton de réglage

Réglage la hauteur de chandelle

- Pour régler la hauteur du chandelle, desserrez la molette de réglage sur le tube avant.
- Tirez-la vers l'extérieur pour pouvoir faire coulisser le chandelle vers le haut ou le bas.
- Relâchez la molette lorsque le chandelle est réglé à la hauteur souhaitée.
- Vous entendez un clic lorsque le tube de fixation du chandelle se met en place.
- Serrez la molette de réglage en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

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 22 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 27 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

1. Lubrifiez périodiquement les parties mobiles avec de la wd-40 ou de l'huile légère.
2. Contrôlez et resserrez tous les éléments avant d'utiliser cet équipement.
3. La machine se nettoie à l'aide d'un chiffon humide et de produit détergent doux et non-abrasif. N'utilisez pas de solvants.
4. Examinez l'équipement régulièrement pour détecter tous dommages ou signes d'usure.
5. Remplacez les éléments défectueux sans délai et/ou n'utilisez pas l'équipement jusqu'à réparation.
6. Le fait de négliger l'examen régulier de l'équipement peut compromettre le niveau de sécurité de celui-ci.

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-fitness.com

Lors de la commande de pièces de rechange, veuillez indiquer les informations suivantes
1. Modèle
2. Description des pièces
3. Référence de pièce
4. 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

1. Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.
2. Dimensions assemblé : 150 x 121 x 141 cm.

Español

Nota:

Este manual español es una traducción del texto inglés.
No se pueden derivar derechos de esta traducción.
El texto original en inglés prevalecerá.

Índice

Índice 32
Antes de empezar.....32
Aviso importante de seguridad.....32
Información importante sobre montaje.....33
Apriete de tuercas y tornillos 33
notas de la operación.....33
Ajuste del arm curl pad altura. 33
Ajuste del altura del apoyo 33
Indicaciones para los ejercicios 31
Fortalecimiento de los músculos y aumento de peso 31
Fuerza y resistencia de los músculos..... 31
Intensidad del entrenamiento 31
Inicio de un programa de fortalecimiento muscular 31
Cuidado y mantenimiento.....35
Garantía limitada 35
Pedido de piezas de recambio 35
Peso máximo admisible y dimensiones....36

Antes de empezar

Le agradecemos que haya optado por el banco de musculación estándar Tunturi WB20 Basic Weight Bench. Ara su seguridad y provecho, lea atentamente este manual antes de utilizar el equipo. Como distribuidores, mantenemos el compromiso de ofrecerle el máximo nivel de satisfacción en calidad de cliente. Si desea formular alguna pregunta u observa que alguna pieza está dañada o ausente, le garantizamos el nivel absoluto de satisfacción a través de una asistencia directa.
Para evitar retrasos innecesarios, póngase en contacto con nuestro Departamento de Asistencia al Cliente, de lunes a viernes entre 9:00 y 17:00 GMT + 1 hora.

Aviso importante de seguridad

Este equipo de fitness se ha fabricado para ofrecer un nivel óptimo de seguridad. Sin embargo, es preciso adoptar determinadas precauciones al manejar alguna pieza del equipo de fitness. Asegúrese de leer el manual completo antes de instalar o de utilizar el equipo. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo en todo momento. NO deje haya ningún niño desatendido en la sala donde se encuentra el equipo.
2. Sólo se puede utilizar el equipo de uno en uno.
3. Si el usuario siente mareo, nausea, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA inmediatamente el ejercicio. PÓNGASE EN CONTACTO CON UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Sitúe el equipo en una superficie despejada y nivelada. NO utilice el equipo cerca del agua o en exteriores.
5. Mantenga las manos lejos de todas las piezas móviles.
6. Lleve siempre puesta ropa deportiva adecuada al utilizar el equipo. NO se ponga ropa ni prendas que puedan quedar atrapadas en el equipo. También es preciso llevar zapatillas de jogging o aerobic al utilizar el equipo.

7. Utilice el equipo exclusivamente con el fin para el que fue concebido y que se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No deje ningún objeto afilado en torno al equipo.
9. Las personas discapacitadas no deben utilizar el equipo.
10. Antes de utilizar el equipo en una sesión, realice ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
11. Nunca utilice el equipo si su funcionamiento no es el adecuado.
12. Se recomienda que durante el ejercicio esté presente un observador.
13. Este equipo se ha diseñado y concebido exclusivamente para uso doméstico y por el consumidor, no para uso comercial.

Advertencia:

Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas de más de 35 años de edad o que hayan padecido previamente problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness. Tunturi New Fitness bv no asume ninguna responsabilidad por las lesiones personales ni los daños sobre la propiedad provocados por el uso de este producto o que se deriven del mismo.

Guarde estas instrucciones!

Información importante sobre montaje

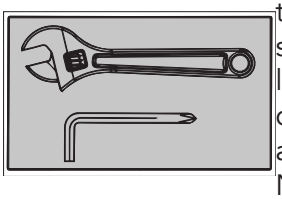
- Herramientas requeridas para el montaje del banco: dos llaves inglesas y llaves allen.

Nota!:

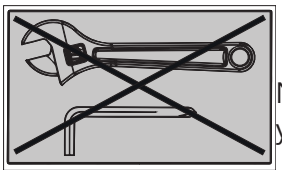
Se recomienda encarecidamente que el montaje de este equipo sea realizado por dos personas o más para evitar posibles lesiones.

- Asegúrese de que los tornillos de transporte se encuentran insertados en los orificios cuadrados de los componentes que se tienen que montar. Acople una arandela únicamente al extremo del tornillo de transporte.
- Use tornillos allen o tornillos de cabeza hexagonal insertados en el orificio circular de los componentes que se tienen que montar.
- Antes de apretar los tornillos, espere siempre a que se hayan instalado todos ellos en el banco. No apriete cada tornillo inmediatamente después de haberlo instalado.

Apriete de tuercas y tornillos



Apriete firmemente todos los tornillos y las tuercas cuando se hayan ensamblado todos los componentes correspondientes al paso actual y los anteriores.
NOTA: No apriete en exceso ningún componente de funcionamiento pivotante. Asegúrese de que todos los componentes pivotantes pueden moverse con libertad.



No apriete todos los tornillos y las tuercas en este paso.

notas de la operación

Ajuste del arm curl pad altura.

1. Tire de la perilla de ajuste.
2. Mover del arm curl pad a la posición deseada.
3. Suelte el botón de ajuste.

Ajuste del altura del apoyo

- Ajuste el apoyo a la altura que desee aflojando el pomo de bloqueo situada en el tubo de soporte del apoyo.
- Tire de le pomo de bloqueo hacia fuera para poder mover el apoyo hacia arriba y abajo.
- Suelte el pomo una vez que el apoyo se encuentre a la altura adecuada.
- El tubo de soporte del apoyo se encajará entonces en su lugar haciendo “clic”.
- Apriete el pomo de bloqueo girándola en el sentido de las agujas del reloj.

Indicaciones para los ejercicios

Fortalecimiento de los músculos y aumento de peso

A diferencia del ejercicio aeróbico, que se centra en el entrenamiento de resistencia, el ejercicio anaeróbico se basa en el entrenamiento de fuerza. Puede que se produzca un aumento gradual de peso a medida que aumenta el tamaño y la fuerza de los músculos. Al desarrollar masa muscular, su cuerpo se adapta a la tensión a la que se le ha sometido. Puede modificar la dieta incluyendo alimentos tales como carne, pescado y verduras. Esos alimentos facilitan la recuperación de los músculos y permiten reponer nutrientes importantes tras una sesión extenuante.

Fuerza y resistencia de los músculos

Para aprovechar al máximo el entrenamiento, es importante que desarrolle un programa de ejercicios que le permita trabajar por igual todos los grupos musculares principales.
Para aumentar la fuerza de los múculos, siga este principio: incrementar la resistencia y mantener el número de repeticiones de un ejercicio da como resultado el aumento de la fuerza muscular. Para tonificar el cuerpo, siga este principio: reducir la resistencia y aumentar el número de repeticiones de un ejercicio da como resultado el aumento del tono corporal. Una vez que se sienta cómodo con un ejercicio, puede modificar la resistencia, el número de repeticiones o la velocidad con la que realiza el ejercicio.

No es necesario modificar las tres variables. Por ejemplo, supongamos que el ejercicio se realiza con 22 kg y 10 repeticiones en 3 minutos. Cuando empieza a ser demasiado sencillo, se puede decidir el aumento a 27 kg para el mismo número de repeticiones y en el mismo tiempo. La consecuencia más frecuente de elevar más peso menos veces es el desarrollo de la fuerza muscular. Para conseguir tanto fuerza como resistencia muscular, se recomienda ejecutar entre 15 y 20 repeticiones por serie de cada ejercicio.

Intensidad del entrenamiento

La dureza con la que comience a entrenar depende de su estado de forma general. Se puede atenuar el dolor muscular que se siente reduciendo la carga a la que se someten los músculos y realizando menos series. Para evitar lesiones, es preciso proceder a un trabajo gradual según un programa de ejercicios y ajustar la carga al estado de forma particular. La carga debe aumentar a medida que mejora el nivel de forma.
Es habitual sentir dolor muscular, especialmente cuando se empieza a ejecutar ejercicios. Si se siente dolor muscular durante mucho tiempo, puede ser conveniente cambiar el programa. Eventualmente, el sistema muscular se acostumbrará a la tensión y el esfuerzo a los que se somete.

Inicio de un programa de fortalecimiento muscular

Calentamiento

Para comenzar un entrenamiento de fuerza, es importante calentar y realizar ejercicios suaves durante entre 5 y 10 minutos. De este modo se facilita la preparación del cuerpo para ejercicios más exigentes al aumentar la circulación, elevar la temperatura corporal y desarrollar la conducción de más oxígeno a los músculos.

Sesión

En cada sesión es preciso tener presente que no es deseable sentir dolor muscular durante mucho tiempo y que puede significar que se ha producido una lesión.

Recuperación

Al final de cada sesión, realice lentamente ejercicios de estiramiento durante entre 5 y 10 minutos. Ejecute cada estiramiento llegando solamente hasta donde pueda. Esta fase permite que los músculos se relajen tras el entrenamiento. Para que el programa de entrenamiento sea completo, también se recomienda dedicar 2 o 3 días a ejercicios aeróbicos de modo adicional al entrenamiento de fuerza.

Ingesta de agua

Para que el cuerpo funcione adecuadamente, es preciso hidratarlo de modo apropiado. Si está haciendo ejercicio, debe aumentar la ingesta de fluidos. La razón para ello es que el agua que toma

abandonará el sistema a través del sudor que sirve para refrigerar el cuerpo cuando se hace ejercicio. Es preciso que reponga el agua que pierde debido al ejercicio de modo que los músculos se puedan recuperar adecuadamente.

Día de descanso

Aunque pueda no sentir necesidad de hacerlo, es importante tomar por lo menos un día de descanso a la semana para ofrecer al cuerpo la oportunidad de curarse por sí mismo del esfuerzo.
El trabajo muscular continuado provocará un exceso de entrenamiento que no será beneficioso a largo plazo

Cuidado y mantenimiento

1. Lubrique periódicamente las piezas móviles con wd-40 u aceite ligero.
2. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo.
3. El equipo se puede limpiar utilizando un paño húmedo y detergente neutro no abrasivo. No utilice disolventes.
4. Examine con regularidad el equipo para verificar que no hay indicios de daños ni desgaste.
5. Sustituya inmediatamente cualquier componente defectuoso y/o deje el equipo fuera de servicio hasta su reparación.
6. Si no se realizan las tareas de inspección periódica, el nivel de seguridad del equipo puede verse afectado.

Garantía limitada

Tunturi New Fitness garantiza, en condiciones de uso normal y mantenimiento adecuado, la ausencia de defectos debidos a materiales o mano de obra en este producto durante un periodo de dos años en el bastidor y de un año en el resto de piezas y componentes, a partir de la fecha de compra. Esta garantía es aplicable exclusivamente al comprador original. Las obligaciones de tunturi new fitness relativas a la aplicación de esta garantía se limitan a la sustitución de las piezas dañadas o averiadas, a decisión de Tunturi New Fitness.

Todas las devoluciones deben ser previamente autorizadas por Tunturi New Fitness. Esta garantía no es aplicable a los productos cuyo deterioro esté causado por, o se pueda atribuir a, daños por transporte, maltrato, uso incorrecto, inadecuado o anormal, reparaciones realizadas por los propios compradores o en productos empleados para fines comerciales o de alquiler.

Aparte de la garantía que se acaba de indicar específicamente, ninguna otra está autorizada por Tunturi New Fitness.

Tunturi New Fitness no podrá ser considerado responsable en caso de daños indirectos, especiales o consecuentes derivados de, o relacionados con, el uso o el funcionamiento del producto u otros daños relativos a pérdidas económicas, pérdida de propiedades, pérdida de ingresos o beneficios, pérdida de posibilidad de uso o disfrute, coste de retirada, instalación u otros daños consecuentes cualquiera que sea su naturaleza.

La garantía que figura a continuación sustituye a cualesquiera otras, y cualquier garantía implícita de comercialización o idoneidad para un propósito particular se limitará en su alcance y duración a los términos aquí establecidos.

En ningún caso se verán afectados sus derechos legales.

Pedido de piezas de recambio

Las piezas de recambio se pueden pedir poniéndose en contacto con nuestro departamento
De asistencia al cliente, de lunes a viernes entre 9:00 y 17:00 gmt + 1 hora:
Correo electrónico: service.international@tunturi-fitness.com

Al realizar el pedido de piezas de recambio, indique la siguiente información:
1. Modelo
2. Descripción de las piezas
3. Número de las piezas
4. Fecha de la compra

Información de contacto y manuales de los productos en otros idiomas se pueden encontrar en nuestros sitios web:

Peso máximo admisible y dimensiones

1. Peso máximo del usuario: 100 kg
2. Dimensiones montado: 150 x 121 x 141 cm.

Seznam dílů
Zoznam dielov
Parts list
Teileliste
Liste des pièces
Onderdelen lijst
Lista de piezas

Č.	Popis	Velikost	Počet
1	Svislá opora		2
2	Příčná tyč		1
3	Hlavní rám		1
4	Přední sloupek		1
5	Podložka pro zdvih		1
6	Rameno předkopávání		1
7	Trubka opěrky zad		2
8	Zadní opěrka		1
9	Sedák		1
10	Levý hák		1
11	Pravý hák		1
12	Opěrná tyč		1
13	Pěnová trubice		2
14	Opěrka zad		1
15	Opěra pro činku		2
16	Spojovací deska		2
17	Švestkový knoflík		1
18	Rychlý kolík		2
19	Pěnová krytka		4
20	Šestihranný šroub	M6*16	6
21	Šestihranný šroub	M6*40	4
22	Pojistná matice	M8	2
23	Pojistná matice	M6	2
24	Šroub	M10*63	1
25	Šroub	M10*72	2
26	Olympijský adaptér		1
27	Šestihranný šroub	M10*135	1
28	Podložka	Ø6	10
29	Podložka	Ø8	2
30	Podložka	Ø10	16
31	Šestihranný šroub	M8*45	2
32	Pojistná matice	M10	8
33	Šroub	M10*70	4
34	Pouzdro		2
35	Gumová podložka		3
36	Kulatá záslepka	Ø25	1
37	Čtvercová záslepka	25*25	4
38	Tlumič		1
39	Čtvercová záslepka	38*38	2
40	Pěnový váleček		4

Rozložený pohled

Rozložený pohľad

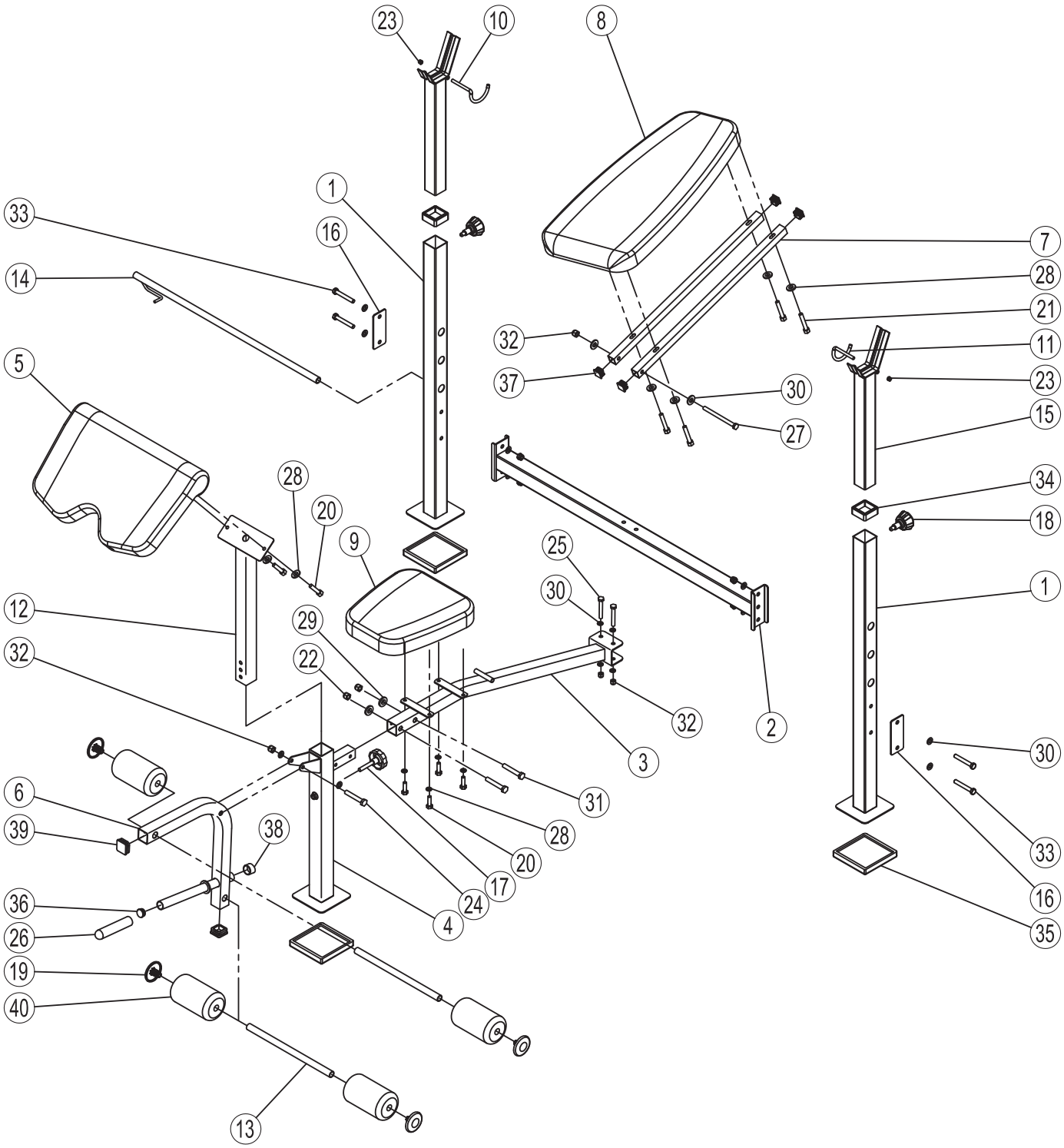
Exploded view

Explosieonszeichnung

Schéma éclaté

Overzichtsschema

Diagrama de despiece



No	Description	Size	Qty
1	Upright Support		2
2	Cross bar		1
3	Main Frame		1
4	Front Upright		1
5	Arm Curl Pad		1
6	Leg Extension		1
7	Backrest Tube		2
8	Back Cushion		1
9	Seat Cushion		1
10	Left Hook		1
11	Right Hook		1
12	Curl Post		1
13	Foam Tube		2
14	Backrest Support		1
15	Barbell Support		2
16	Joint Plate		2
17	Plum Knob		1
18	Fast Pin		2
19	Foam Cap		4
20	Hex Bolt	M6*16	6
21	Hex Bolt	M6*40	4
22	Lock Nut	M8	2
23	Lock Nut	M6	2
24	Bolt	M10*63	1
25	Bolt	M10*72	2
26	Olympic Adapter		1
27	Hex Bolt	M10*135	1
28	Washer	Ø6	10
29	Washer	Ø8	2
30	Washer	Ø10	16
31	Hex Bolt	M8*45	2
32	Lock Nut	M10	8
33	Bolt	M10*70	4
34	Bushing		2
35	Rubber Pad		3
36	Round Plug	Ø25	1
37	Square Plug	25*25	4
38	Buffer		1
39	Square Plug	38*38	2
40	Foam Roller		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-fitness.com

20161108