

TUNTURI®

AB20 ABDOMINAL BENCH

PL	Instrukcja obsługi	10 - 13
CS	Návod k použití	14 - 17
SK	Pokyny na obsluhu	18 - 21
HU	Használati útmutató	22 - 25

TUNTURI®	
AB20 Abdominal Bench	
ITEM NUMBER (SKU) : 17TSAB2000	CE
MAX LOAD WEIGHT : 275 kg/ 600 lbs	ⓘ
HOME USE	Made in China
Serial number:	

Download Free
Tunturi Training App



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.



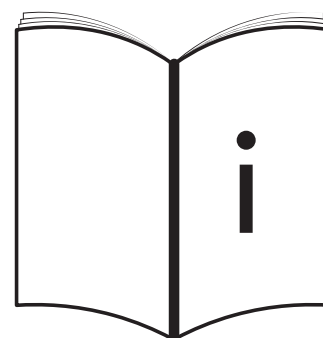
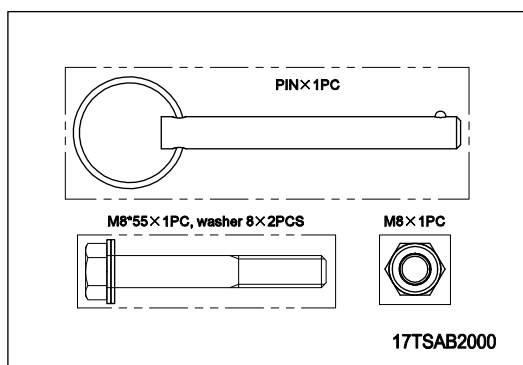
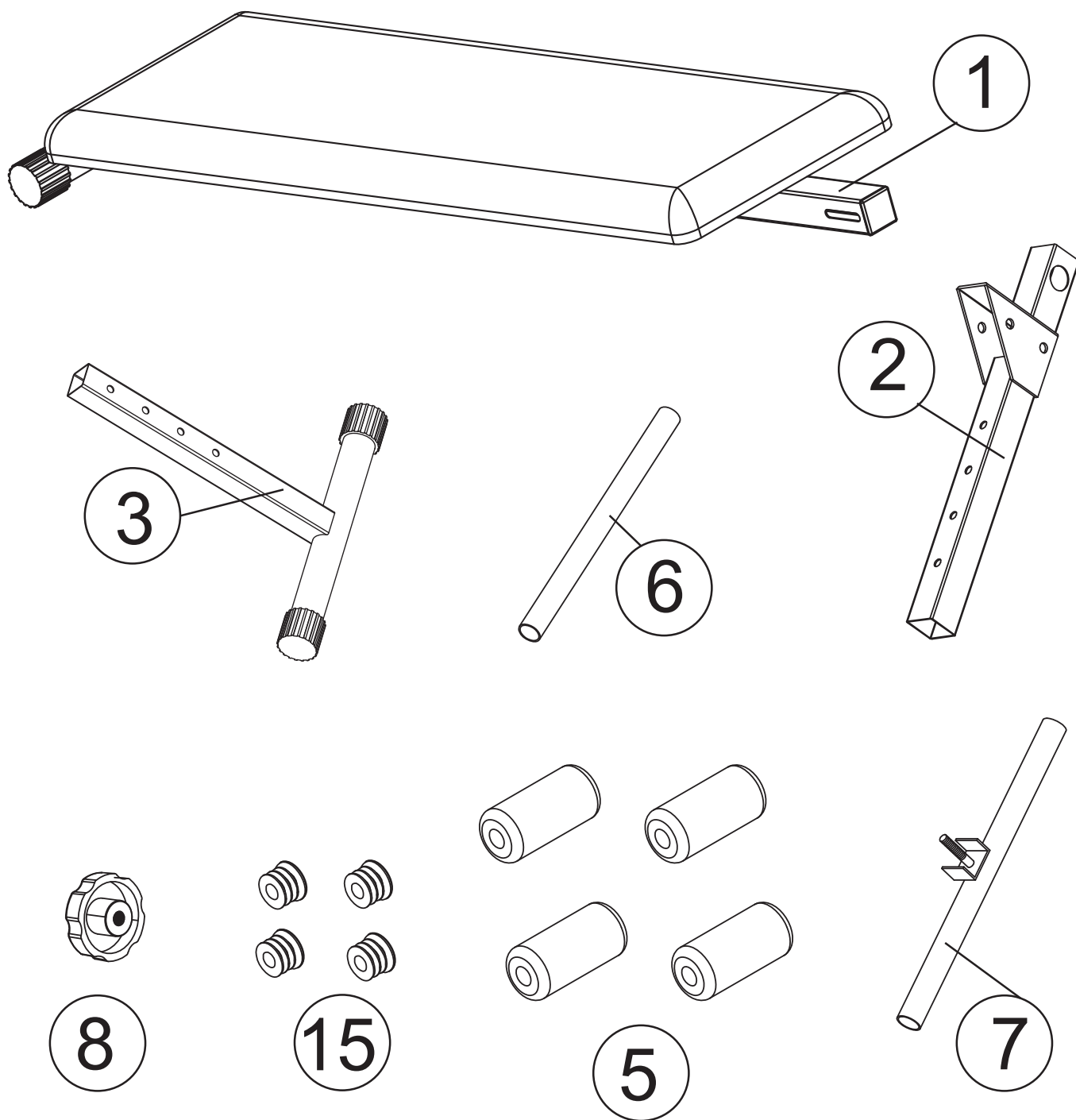
A



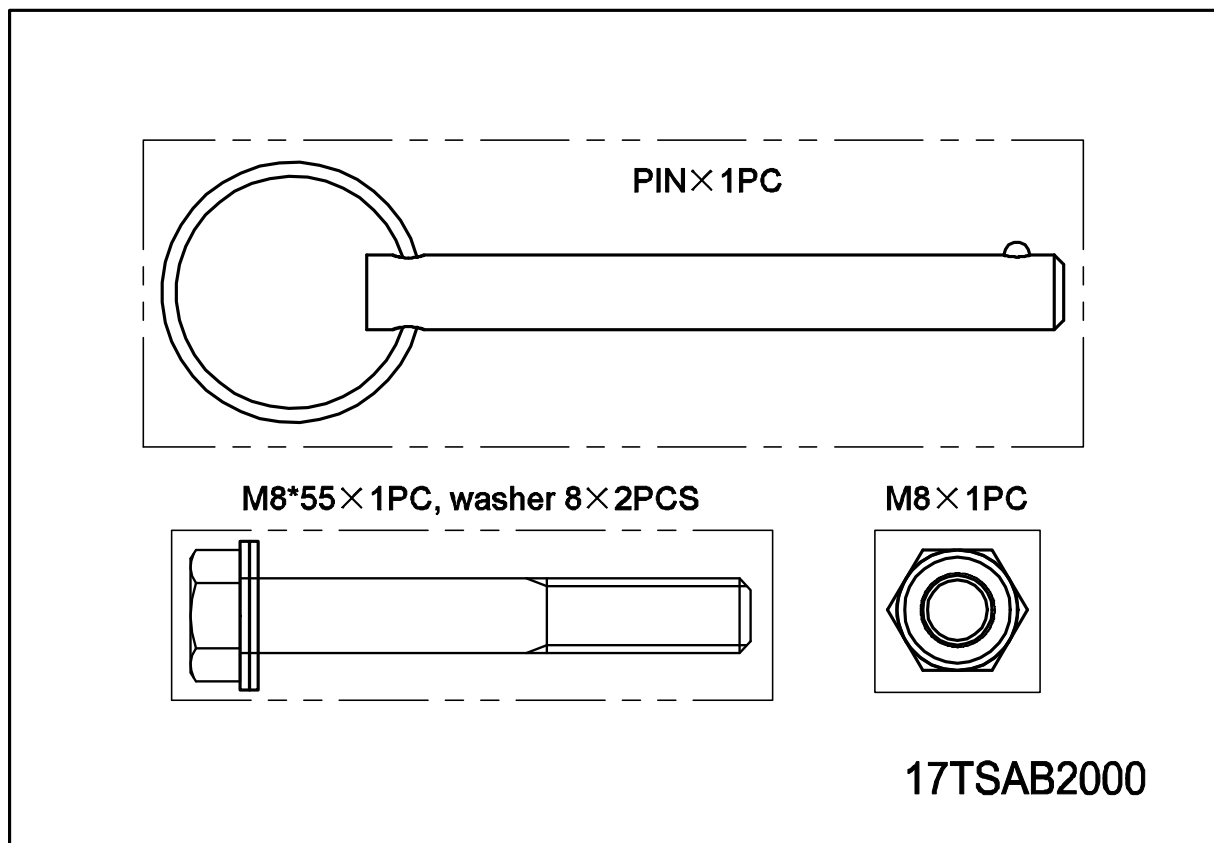


AB20 Abdonimal Bench

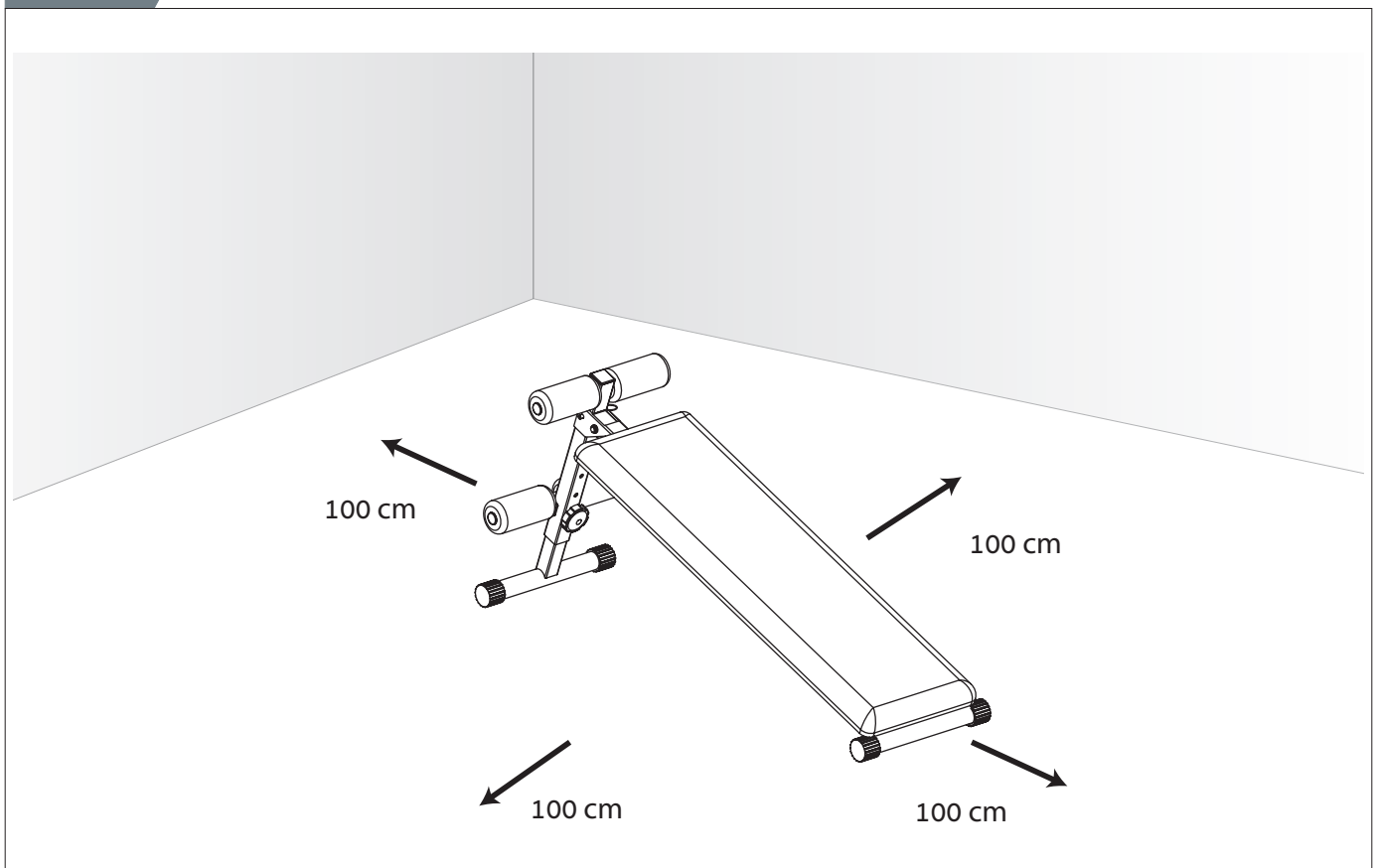
B



C



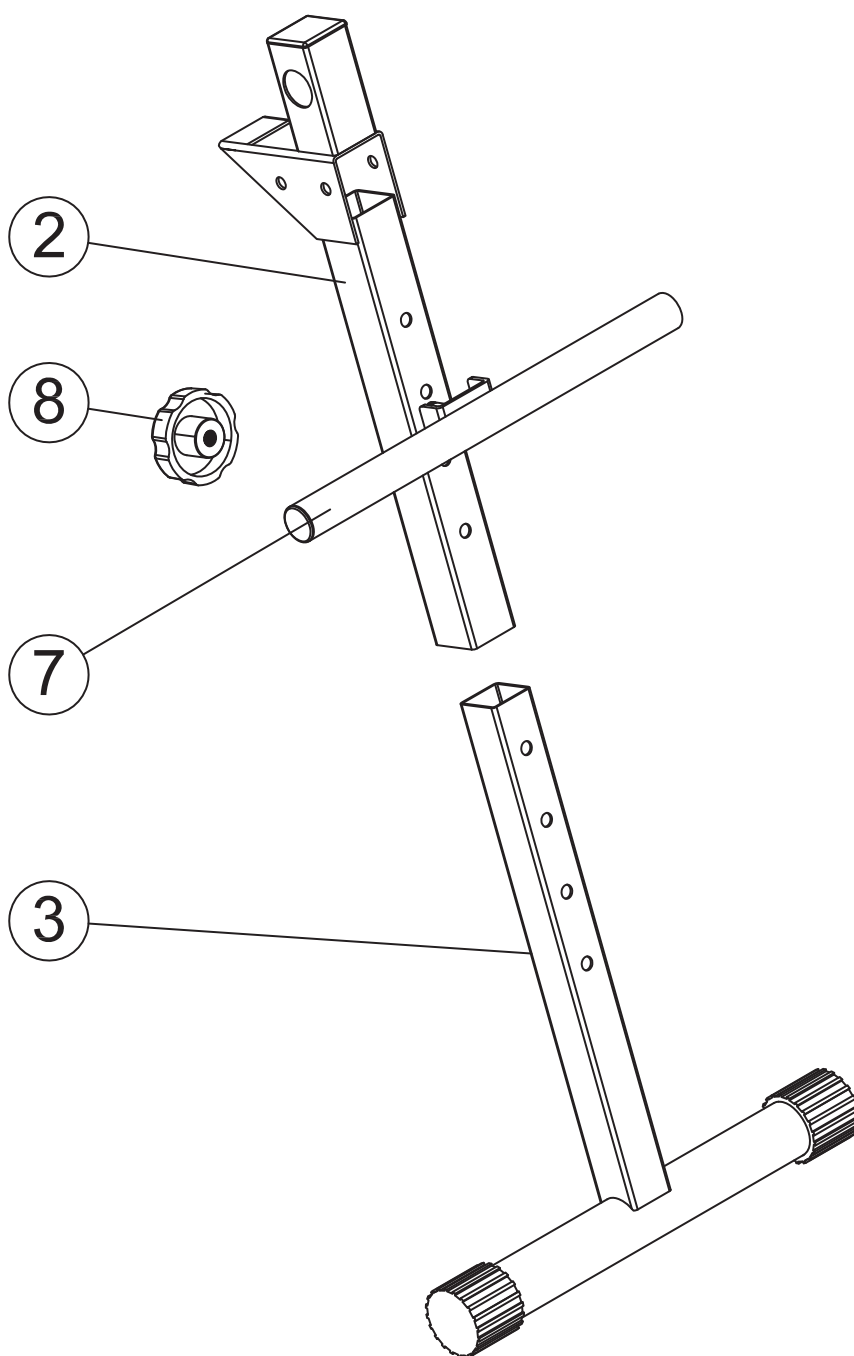
D





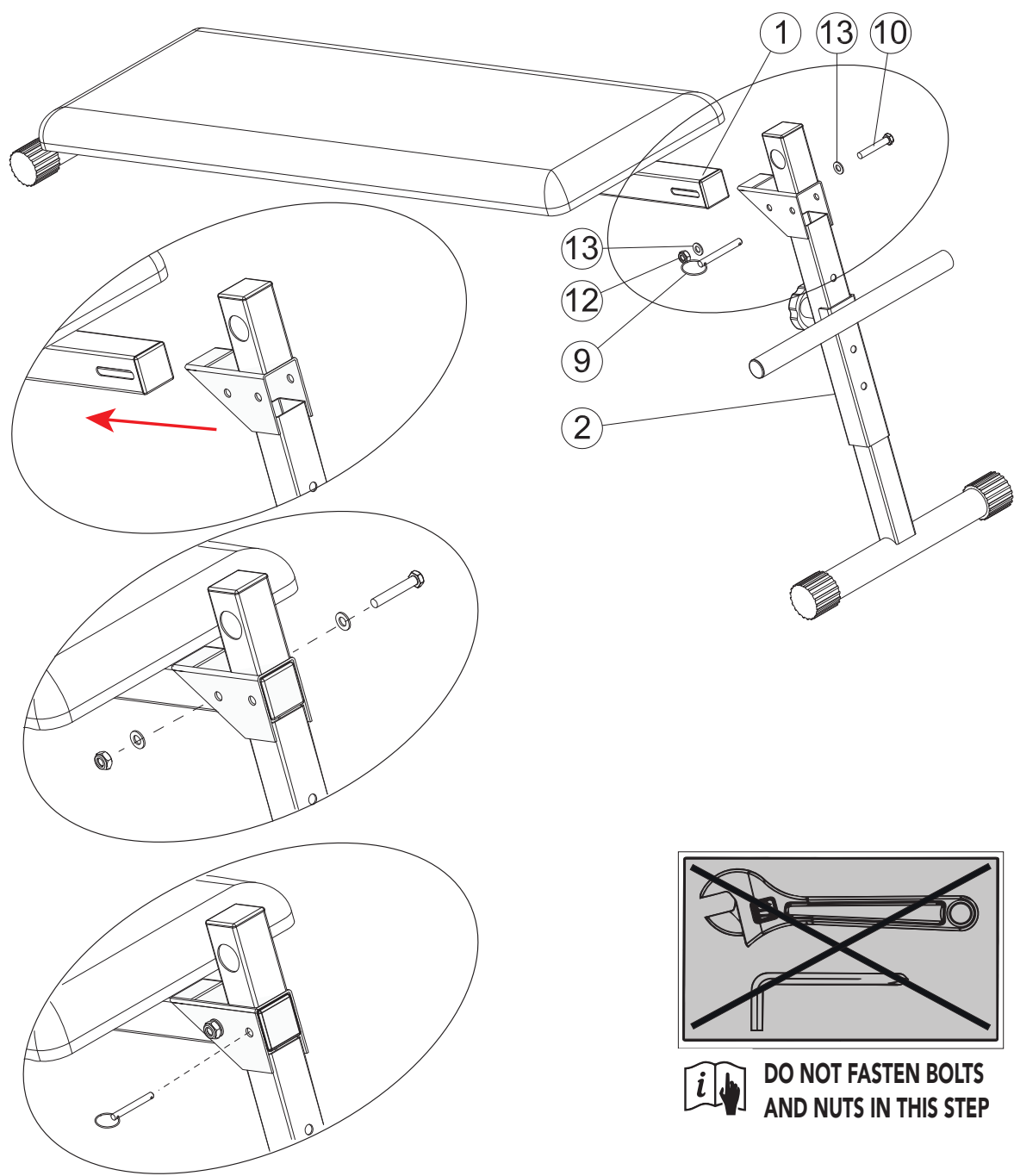
AB20 Abdonimal Bench

D-1



2#		Qty:1
3#		Qty:1
7#		Qty:1
8#		Qty:1

D-2

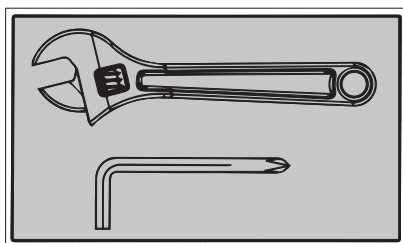
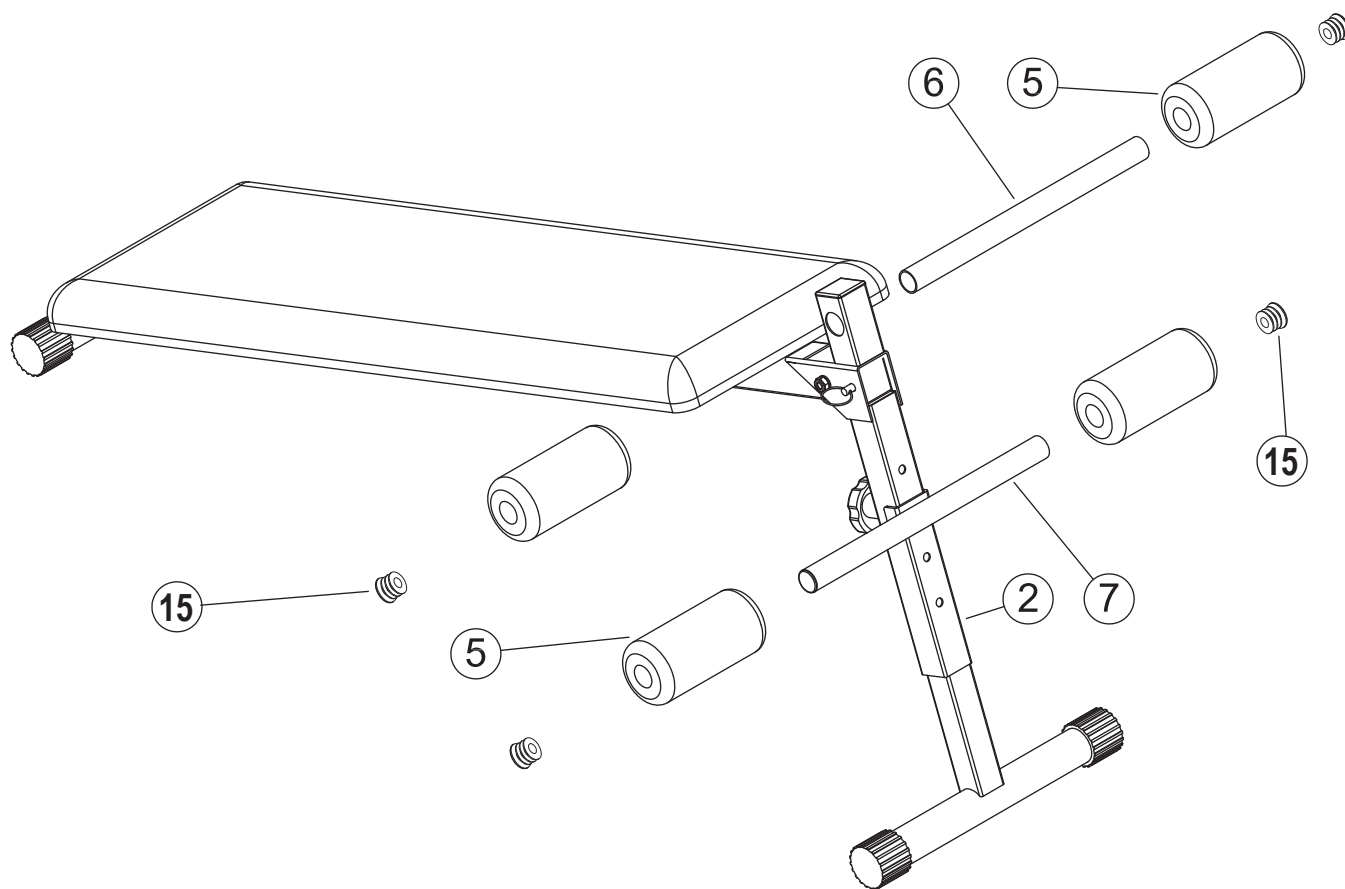


1#			Qty:1
9#			Qty:1
10#		M8*55	Qty:1
12#		M8	Qty:1
13#		8	Qty:2



AB20 Abdonimal Bench

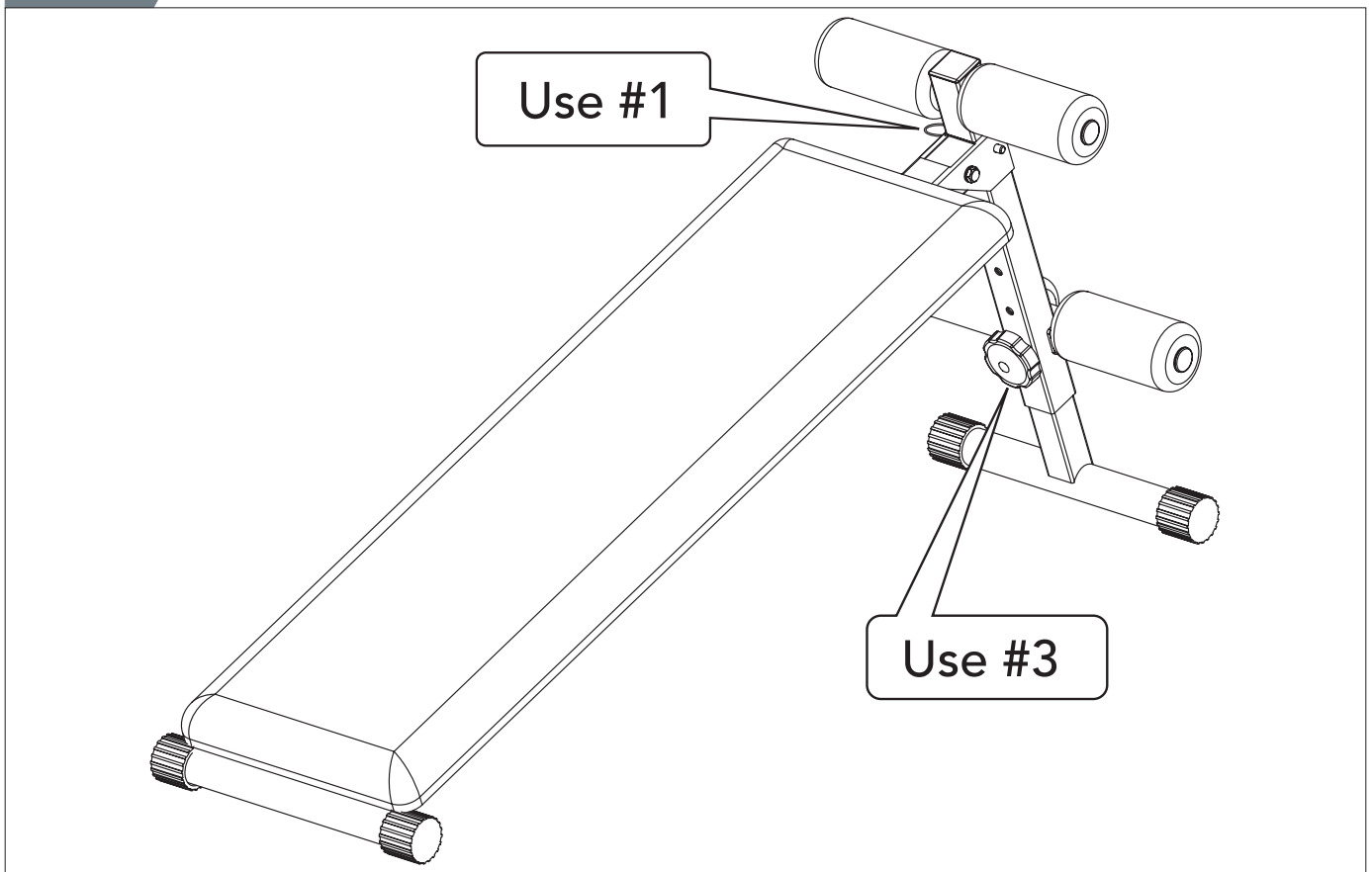
D-3



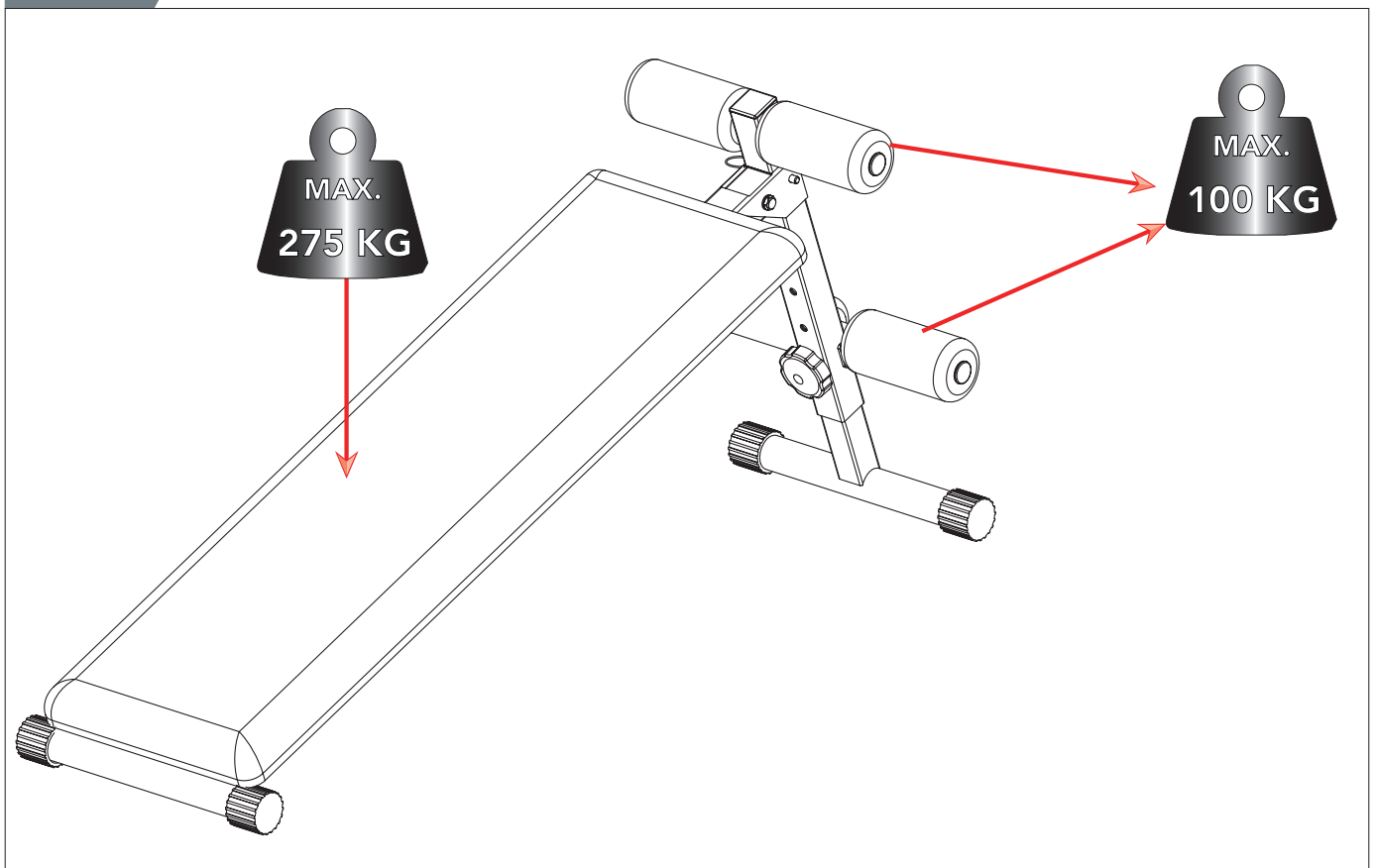
DO FASTEN ALL BOLTS AND
NUTS IN THIS STEP AND BOLTS
AND NUTS OF FORMER STEPS

5#		Qty:4
6#		Qty:1
15#		Qty :4

Use



W-1



Spis treści

Witamy.....	10
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa	10
Instrukcja montażu	10
Przed rozpoczęciem	10
Opis ilustracja A.....	11
Opis ilustracja B.....	11
Opis ilustracja C.....	11
Opis ilustracja D.....	11
Mocowanie śrub i nakrętek	11
Sposób użycia	11
Rozkładanie i składanie	11
Regulacja pozycji ławki	11
Wytyczne dotyczące ćwiczeń	11
Budowanie mięśni i przybieranie na wadze	11
Siła i wytrzymałość mięśni	11
Intensywność treningu	12
Rozpoczęcie programu budowania siły	12
Czyszczenie i konserwacja	12
Wady i nieprawidłowe działanie	12
Dodatkowe informacje	12
Gwarancja	12
Ograniczona gwarancja	12
Nośność i wymiary.....	13
Zastrzeżenie.....	13

Witamy

Witamy w świecie Tunturi! Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi. Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki i stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja jest istotną częścią sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem korzystania z tego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Ten sprzęt do ćwiczeń został skonstruowany z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Niemniej jednak, podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń obowiązują pewne środki ostrożności. Przed przystąpieniem do montażu lub obsługi sprzętu należy przeczytać całą instrukcję. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

- Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening. NALEŻY NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, wypoziomowanej powierzchni. NIE używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież treningową. NIE NALEŻY nosić szlafroków ani innych ubrań, które mogłyby zaczepić się o sprzęt. Podczas korzystania ze sprzętu wymagane są również buty do biegania lub aerobiku.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. NIE używaj osprzętu niezalecanego przez producenta.
- W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
- Podczas ćwiczeń zalecana jest obecność obserwatora.
- To urządzenie zostało zaprojektowane i jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i konsumenckiego, a nie do użytku komercyjnego.

Ostrzeżenie:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.

Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu fitness należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Tunturi New fitness bv. ponosi odpowiedzialności za obrażenia

Należy zachować tę instrukcję!

Instrukcja montażu

Przed rozpoczęciem

Do montażu produktu zaleca się użycie dwóch kluczy nastawnych. Można również wykorzystać klucze metryczne o odpowiednich rozmiarach

UWAGA

- Odpowiednie klucze nastawne NIE są dostarczane z urządzeniem ani dołączone do zestawu montażowego.
- Zdecydowanie zaleca się, aby urządzenie było montowane przez dwie lub więcej osób w celu uniknięcia ewentualnych obrażeń.

Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia wygląd ławki po zakończeniu montażu. Może ona służyć jako odniesienie podczas składania, jednak należy zawsze postępować zgodnie z krokami montażu w odpowiedniej kolejności, zgodnie z instrukcjami zawartymi na ilustracjach.

Opis ilustracja B

Ilustracja pokazuje, jakie komponenty i części należy znaleźć po rozpakowaniu produktu.

UWAGA

- Małe części mogą być ukryte/zapakowane w pustych przestrzeniach w styropianowej osłonie produktu.
- Jeśli brakuje jakiejś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Opis ilustracja C

Ilustracja przedstawia zestaw montażowy dołączony do produktu. Zestaw montażowy zawiera śruby, podkładki, wkręty, nakrętki itp. oraz narzędzia wymagane do prawidłowego montażu ławki.

UWAGA

- Wszystkie luźne elementy montażowe niezbędne do prawidłowego złożenia produktu są zapakowane w uporządkowane według kroków blistry.
- Proszę używać elementów montażowych (śrub, nakrętek, podkładek itp.) przypisanych do danego kroku montażu, zgodnie z opisem na opakowaniu blistera dla danego etapu.
- Staraj się nie rozpakowywać elementów przeznaczonych do kolejnych etapów przed ich użyciem, aby uniknąć zamieszania podczas montażu.

Opis ilustracja D

Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować ławkę:

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć w pełnej wersji online.

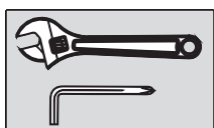
OSTRZEŻENIE

- Zmontuj ławkę w podanej kolejności.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Wokół urządzenia należy pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż u r z ą d z e n i a opisano na ilustracjach.

Mocowanie śrub i nakrętek



Dokręć wszystkie nakrętki i śruby po zmontowaniu wszystkich elementów w bieżącym i poprzednich krokach.

UWAGA

- Nie należy dokręcać zbyt mocno żadnego elementu z funkcją obrotu.
- Upewnij się, że wszystkie elementy obrotowe mogą się swobodnie poruszać.



Na tym e t a p i e nie należy dokręcać wszystkich śrub i nakrętek.

Sposób użycia

Rozkładanie i składanie

(Rys. Use-1)

Należy wyciągnąć zawleczkę z przegubu i złożyć urządzenie, a następnie zabezpieczyć je zawleczką.

Regulacja pozycji ławki

(Rys. Use-3)

- Całkowicie poluzować pokrętko mocujące, obracając je aż do odłączenia.
- Podeprzyj ławkę i wyciągnij zawleczkę.
- Ustaw ławkę na wymaganej wysokości.
- Dopasuj zawleczkę do szczelin regulacyjnych.
- Mocno zamocuj połączenie za pomocą pokrętła.

Wytyczne dotyczące ćwiczeń

Budowanie mięśni i przybieranie na wadze

W przeciwieństwie do ćwiczeń aerobowych, które kładą nacisk na trening wytrzymałościowy, ćwiczenia beztlenowe koncentrują się na treningu siłowym. Stopniowy przyrost masy ciała może wystąpić podczas budowania rozmiaru i siły mięśni. Rozwijając masę mięśniową, organizm dostosowuje się do wywieranego na niego stresu. Możesz zmodyfikować swoją dietę, aby zawierała pokarmy takie jak mięso, ryby i warzywa. Pokarmy te pomagają mięśniom zregenerować się i uzupełnić ważne składniki odżywcze po intensywnym treningu.

Siła i wytrzymałość mięśni

Aby osiągnąć największe korzyści z ćwiczeń, ważne jest, aby opracować program ćwiczeń, który pozwala na równomierną pracę wszystkich głównych grup mięśni.

Aby zwiększyć siłę mięśni, postępuj zgodnie z tą zasadą:

Zwiększenie oporu i utrzymanie liczby powtórzeń ćwiczenia skutkuje zwiększeniem siły mięśni.

Aby ujędrnić swoje ciało, postępuj zgodnie z zasadą: Zmniejszenie oporu i zwiększenie liczby powtórzeń ćwiczenia powoduje zwiększenie napięcia ciała.

Gdy poczujesz się komfortowo z ćwiczeniem, możesz zmienić opór, liczbę powtórzeń lub prędkość, z jaką wykonujesz ćwiczenie. Nie jest konieczna zmiana wszystkich trzech zmiennych. Załóżmy na przykład, że trenujesz z ciężarem 10 kg i wykonujesz ćwiczenie 10 razy w ciągu 3 minut. Gdy stanie się to zbyt łatwe, możesz zdecydować się na podniesienie 12 kg. dla tej samej liczby powtórzeń w tym samym czasie. Podnoszenie większych ciężarów mniej razy n a j c z ę ś c i e j rozwija siłę mięśni. Aby uzyskać zarówno siłę mięśni, jak i wytrzymałość, zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia od 15 do 20 powtórzeń na serię.

Intensywność treningu

Intensywność treningu zależy od ogólnego poziomu sprawności fizycznej. Bolesność, której doświadczysz, można zmniejszyć, zmniejszając obciążenie mięśni i wykonując mniej serii.

Aby uniknąć kontuzji, należy stopniowo wprowadzać program ćwiczeń i dostosowywać obciążenie do indywidualnego poziomu sprawności. Obciążenie powinno wzrastać wraz ze wzrostem poziomu sprawności.

Bolesność mięśni jest powszechna, zwłaszcza gdy zaczynasz ćwiczyć. Jeśli ból utrzymuje się przez dłuższy czas, być może nadszedł czas na zmianę programu. W końcu układ mięśniowy przyzwyczai się do stresu i obciążenia, jakie na niego nakładamy.

Rozpoczęcie programu budowania siły

Rozgrzewka

Aby rozpocząć trening siłowy, ważne jest, aby rozciągać się i wykonywać lekkie ćwiczenia przez 5 do 10 minut. Pomaga to przygotować ciało do bardziej forsownych ćwiczeń poprzez zwiększenie krążenia, podniesienie temperatury ciała i dostarczenie większej ilości tlenu do mięśni.

Trening

Podczas każdego treningu należy pamiętać, że bolesność mięśni utrzymująca się przez długi czas nie jest pożądana i może oznaczać, że doszło do urazu.

Cool Down

Pod koniec każdego treningu wykonuj powolne ćwiczenia rozciągające przez 5 do 10 minut. Każde rozciągnięcie wykonuj powoli, do granic możliwości. Ten etap pozwala mięśniom rozluźnić się po t r e n i n g u .

Aby zapewnić kompleksowy program treningowy, zaleca się również wykonywanie 2-3 dni ćwiczeń aerobowych oprócz treningu siłowego.

Woda pitna

Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, musi być odpowiednio nawodniony. Jeśli ćwiczysz, powinieneś zwiększyć spożycie płynów. Powodem tego jest to, że woda, którą przyjmujesz, opuści twój system poprzez mechanizm pocenia się, który chłodzi twoje ciało podczas ćwiczeń. Woda utracona podczas ćwiczeń musi zostać uzupełniona, aby mięśnie mogły się prawidłowo zregenerować.

Dzień odpoczynku

Chociaż możesz nie mieć na to ochoty, odpoczynek przynajmniej raz w tygodniu jest ważny, ponieważ daje ciału szansę na regenerację. Ciągła praca nad mięśniami spowoduje przetrenowanie, które na dłuższą metę nie przyniesie korzyści.

Czyszczenie i konserwacja

- Okresowo smaruj ruchome części za pomocą WD-40 lub lekkiego oleju.
- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części.
- Urządzenie można czyścić za pomocą wilgotnej szmatki i łagodnego detergentu nieściernego. NIE używaj rozpuszczalników.
- Regularnie sprawdzaj sprzęt pod kątem oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Należy natychmiast wymienić wszelkie wadliwe komponenty i/lub wyłączyć urządzenie z użytkowania do czasu naprawy.
- Brak regularnej kontroli może wpłynąć na poziom bezpieczeństwa sprzętu.

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków wystarczy wymienić wadliwą część.

- Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.
- Należy podać sprzedawcy numer modelu i numer seryjny urządzenia. Podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Dodatkowe informacje

Utylizacja opakowań

Wytyczne rządowe wymagają zmniejszenia ilości odpadów wyrzucanych na wysypiska śmieci. Dlatego prosimy o odpowiedzialne pozbywanie się wszystkich odpadów opakowaniowych w publicznych centrach recyklingu.

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że T w ó j e urządzenie fitness będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ono swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację trenażera fitness w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw. Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z instrukcjami dla danego sprzętu. Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi" można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Ograniczona gwarancja

Tunturi New Fitness gwarantuje, że ten produkt jest wolny od wad produkcyjnych i materiałowych, w normalnych warunkach użytkowania i serwisowania, przez okres dwóch lat na ramę i jednego roku na wszystkie inne części i komponenty od daty zakupu. Niniejsza gwarancja obejmuje wyłącznie pierwotnego nabywcę. Zobowiązanie Tunturi New Fitness wynikające z niniejszej gwarancji ogranicza się do wymiany uszkodzonych lub wadliwych części według uznania Tunturi New Fitness.

Wszystkie zwroty muszą być wstępnie autoryzowane przez Tunturi New Fitness. Niniejsza gwarancja nie obejmuje żadnych produktów ani uszkodzeń produktu spowodowanych lub przypisywanych uszkodzeniom transportowym, nadużyciom, niewłaściwemu użytkowaniu, naprawom własnym nabywcą lub produktem używanym do celów komercyjnych lub wynajmu. Firma Tunturi New Fitness nie udziela żadnej innej gwarancji poza wyraźnie określoną powyżej.

Tunturi New Fitness nie ponosi odpowiedzialności za szkody pośrednie, szczególne lub wtórne wynikające z lub w związku z użytkowaniem lub działaniem produktu lub inne szkody w odniesieniu do jakichkolwiek strat ekonomicznych, utraty własności, utraty przychodów lub zysków, utraty przyjemności lub użytkowania, kosztów usunięcia, instalacji lub innych szkód wtórnych lub jakiegokolwiek natury.

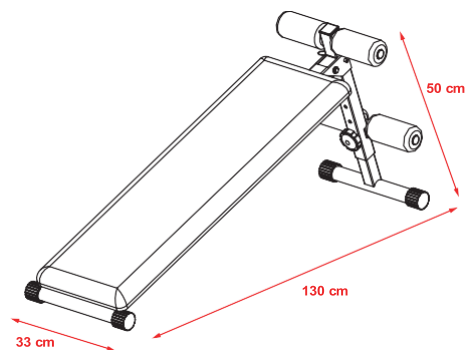
Gwarancja rozszerzona na mocy niniejszej umowy zastępuje wszelkie inne gwarancje, a wszelkie dorozumiane gwarancje przydatności handlowej lub przydatności do określonego celu są ograniczone w swoim zakresie i czasie trwania do warunków określonych w niniejszej umowie.

Nie ma to wpływu na ustawowe prawa użytkownika.

Nośność i wymiary

(Rys. W-1)

- Maksymalne obciążenie: 275 kg.
- Wymiary po złożeniu: 130 x 33 x 50 cm.



Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacja może ulec zmianie bez powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Obsah

Vítejte na	14
Důležité bezpečnostní informace	14
Návod k montáži.....	14
Před zahájením.....	14
Popis ilustrace A.....	15
Popis ilustrace B.....	15
Popis ilustrace C.....	15
Popis ilustrace D.....	15
Upevnění matic a šroubů	15
Návod k použití.....	15
Demontáž a montáž.....	15
Nastavení polohy lavičky	15
Pokyny pro cvičení.....	15
Budování svalů a přibírání na váze.....	15
Svalová síla a vytrvalost.....	15
Intenzita tréninku	16
Zahájení posilovacího programu	16
Čištění a údržba.....	16
Závady a poruchy.....	16
Další informace.....	16
Záruka.....	16
Omezená záruka	16
Nosnost a rozměry.....	17
Odmítnutí odpovědnosti.....	17

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi! Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi. Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, laviček a víceúčelových stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň kondice. Více informací najdete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Důležité bezpečnostní informace

Toto cvičební zařízení bylo zkonstruováno s ohledem na optimální bezpečnost. Přesto při používání cvičebního zařízení platí určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením nebo provozem zařízení si přečtěte celý návod k obsluze. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

- Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti spotřebiče. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde je spotřebič umístěn.
- Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat. **OKAMŽITĚ SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM.** Umístěte jednotku na čistý, rovný povrch. Přístroj **NEPOUŽÍVEJTE** v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. **NENOSTE** župany ani jiné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení. Při používání zařízení je rovněž vyžadována běžecká nebo aerobní obuv.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno v pr o d u k c i .
- V blízkosti přístroje by se neměly nacházet žádné ostré předměty.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat.
- Před použitím cvičebního nářadí vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
- Během cvičení se doporučuje přítomnost pozorovatele.
- Toto zařízení bylo navrženo a je určeno pouze pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.

Varování:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména v případě, že je vám více než 35 let nebo máte již existující zdravotní problémy. Před použitím fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Tunturi New fitness bv. nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění

Tyto pokyny si uschovejte!

Návod k montáži

Před zahájením

K montáži výrobku se doporučuje použít dva nastavitelné klíče. Lze použít i metrické klíče odpovídající velikosti.

POZNÁMKA

- Příslušné nastavitelné klíče NEJSOU součástí dodávky ani montážní sady.
- Důrazně se doporučuje, aby jednotku montovali dva nebo více lidí, aby se předešlo možnému zranění.

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje vzhled lavičky po montáži. Může sloužit jako pomůcka při montáži, vždy však postupujte při montáži ve správném pořadí podle pokynů na obrázcích.

Popis ilustrace B

Obrázek ukazuje, které součásti a díly je třeba najít za vybalení výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné díly lze schovat/zapakovat do dutin v polystyrenovém krytu výrobku.
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena montážní sada, která je součástí výrobku. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a nářadí potřebné k řádné montáži lavičky.

POZNÁMKA

- Všechny volné montážní díly potřebné ke správné montáži výrobku jsou zabaleny v postupně uspořádaných blistrech.
- Použijte montážní komponenty (šrouby, matice, podložky apod.) přiřazené k příslušnému montážnímu kroku, podle popisem na blistru pro příslušnou fázi.
- Snažte se nerozbalovat předměty určené pro další fáze před jejich použitím, aby nedošlo k záměně při montáži.

Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, ve kterém je nejlépe lavičku sestavit:

POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v montážních krocích vycházejí z výkresu náhradních dílů, který naleznete v úplné online verzi.

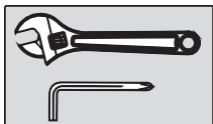
VAROVÁNÍ

- Sestavte lavici v uvedeném pořadí.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.

POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Umístěte jednotku na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem jednotky ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správná instalace zařízení je popsána na obrázcích.

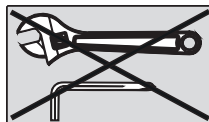
Upevnění matic a šroubů



Po montáži všech součástí v tomto a předchozím kroku utáhněte všechny matice a šrouby.

POZNÁMKA

- Žádnou součást s tímto zařízením příliš neutahujte. obrat.
- Zajistěte, aby všechny rotující součásti mohly volně pohybovat.



Nedotahujte všechny matice a šrouby na tomto etapu.

Návod k použití

Rozkládání a skládání

(Obr. Použití-1)

Vyjměte kolík z kloubu, sestavte jednotku a zajistěte ji kolíkem.

Nastavení polohy lavičky

(Obr. Použití-3)

- Úplně uvolněte upevňovací knoflík otáčením, dokud se neuvolní.
- Podepřete lavici a vytáhněte kolík.
- Nastavte lavici do požadované výšky.
- Nasadte kolík do nastavovacích drážek.
- Připojení pevně zafixujte knoflíkem.

Pokyny pro cvičení

Budování svalů a přibírání na váze

Na rozdíl od aerobního cvičení, které klade důraz na vytrvalostní trénink, se anaerobní cvičení zaměřuje na silový trénink. Při budování svalové hmoty a síly může docházet k postupnému nárůstu hmotnosti. Při rozvoji svalové hmoty se tělo přizpůsobuje zátěži, která je na něj kladena. Svůj jídelníček můžete upravit tak, aby obsahoval potraviny, jako je maso, ryby a zelenina. Tyto potraviny pomáhají svalům při regeneraci a doplňování důležitých živin po intenzivním tréninku.

Svalová síla a vytrvalost

Abyste z cvičení měli co největší užitek, je důležité sestavit cvičební program, který umožní rovnoměrnou práci všech hlavních svalových skupin.

Chcete-li zvýšit svalovou sílu, řiďte se touto zásadou:

Zvyšování odporu a udržování počtu opakování cviku vede ke zvýšení svalové síly.

Chcete-li zpevnit své tělo, řiďte se pravidlem: Snižování odporu a zvyšování počtu opakování cviku zvyšuje napětí v těle.

Jakmile se budete cítit pohodlně, můžete změnit odpor, počet opakování nebo rychlost, kterou cvik provádíte. Není nutné měnit všechny tři proměnné. Řekněme například, že trénujete s 10kg závažím a cvik provedete 10krát za 3 minuty. Když se vám to zdá příliš snadné, můžete se rozhodnout zvednout 12 kg. pro stejný počet opakování za stejný čas. Zvedání těžších vah méněkrát rozvíjí svalovou sílu. Pro získání svalové síly i vytrvalosti se doporučuje provádět každý cvik 15 až 20 opakování v jedné sérii.

Intenzita tréninku

Intenzita tréninku závisí na vaší celkové kondici. Bolestivost, kterou jste pocítili, lze snížit snížením zátěže svalů a provedením menšího počtu sérií.

Aby se předešlo zranění, měl by být cvičební program zaváděn postupně a zátěž by měla být přizpůsobena individuální úrovni fyzické zdatnosti. Zátěž by se měla zvyšovat se zvyšující se úrovní kondice.

Bolestivost svalů je běžná, zejména když začnete cvičit. Pokud bolestivost přetrvává delší dobu, je možná na čase změnit program. Svalový systém si nakonec zvykne na zátěž a napětí, kterému ho vystavujeme.

Zahájení posilovacího programu

Rozcvičení

Pro zahájení silového tréninku je důležité se protáhnout a provádějte lehké cvičení po dobu 5 až 10 minut. To pomáhá připravit tělo na náročnější cvičení tím, že zvyšuje krevní oběh, zvyšuje tělesnou teplotu a dodává více kyslíku do svalů.

Školení

Při každém tréninku je důležité mít na paměti, že dlouhodobě přetrvávající bolestivost svalů není žádoucí a může znamenat, že došlo ke zranění.

Ochlazení

Na konci každého tréninku provádějte 5 až 10 minut pomalé protahovací cviky. Každý strečink provádějte pomalu, až na doraz. Tato fáze umožňuje svalům po tréninku uvolnit se.

Pro zajištění komplexního školicího programu se rovněž doporučuje. 2-3 dny aerobního cvičení vedle silového tréninku.

Pitná voda

Aby tělo správně fungovalo, musí být správně hydratováno. Pokud cvičíte, měli byste zvýšit příjem tekutin. Důvodem je to, že voda, kterou přijmete, odejde z vašeho organismu prostřednictvím mechanismu pocení, který během cvičení ochlazuje vaše tělo. Vodu ztracenou během cvičení je třeba doplnit, aby se vaše svaly mohly řádně zotavit.

Den odpočinku

I když se vám možná nechce, odpočinek alespoň jednou týdně je důležitý, protože dává tělu možnost zotavit se. Neustálá práce svalů vede k přetrénování, což z dlouhodobého hlediska není prospěšné.

Čištění a údržba

- Pohyblivé části pravidelně mažte WD-40 nebo lehkým olejem.
- Před použitím přístroje zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
- Přístroj lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čistícím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte, zda zařízení nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Okamžitě vyměňte všechny vadné součásti a/nebo vyřadte přístroj z provozu, dokud nebude opraven.
- Nedostatek pravidelných kontrol může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou vyskytnout vady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů stačí vadný díl vyměnit.

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně se obraťte na prodejce.
- Uveďte prodejci číslo modelu a sériové číslo spotřebiče. Uveďte povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Další informace

Likvidace obalů

Vládní pokyny vyžadují snížení počtu odpadů ukládaných na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám fitness zařízení Tunturi bude sloužit mnoho let. Přejde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele fitness trenažér správně zlikvidovat na uznaném veřejném sběrném místě.

Záruka

Podmínky záruky pro kupující Tunturi

Spotřebitel má příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy o obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro konkrétní zařízení. Prostředí schválené pro výrobek a pokyny pro údržbu jsou uvedeny v "návodu k použití" výrobku. Návod k použití si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Omezená záruka

Společnost Tunturi New Fitness poskytuje na tento výrobek záruku, že při běžném používání a servisu nebude mít vady zpracování a materiálu, a to po dobu dvou let na rám a jednoho roku na všechny ostatní díly a součásti od data zakoupení. Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího. Povinnost společnosti Tunturi New Fitness v rámci této záruky je omezena na výměnu poškozených nebo vadných dílů podle uvážení společnosti Tunturi New Fitness.

Veškeré vrácení musí být předem schváleno společností Tunturi New Fitness. Tato záruka se nevztahuje na žádné poškození výrobku nebo výrobku způsobené nebo přičitatelné poškození při přepravě, zneužití, nesprávné použití, nesprávné nebo neobvyklé použití, vlastní opravy kupujícího nebo použité výrobky pro komerční účely nebo pronájem. Tunturi New Fitness neposkytuje žádné jiné záruky než ty, které jsou výslovně uvedeny výše.

Společnost Tunturi New Fitness neodpovídá za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé v důsledku nebo v souvislosti s používáním nebo výkonem výrobku nebo jiné škody týkající se jakékoli ekonomické ztráty, ztráty majetku, ztráty příjmů nebo zisků, ztráty radosti nebo používání, nákladů na odstranění, instalaci nebo jiných následných škod nebo jakéhokoli jiného druhu.

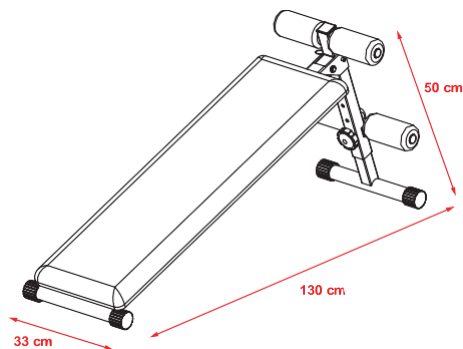
Záruka rozšířená touto smlouvou nahrazuje všechny ostatní záruky a jakákoli předpokládaná záruka prodejnosti nebo vhodnosti pro určitý účel je omezena rozsahem a dobou trvání na podmínky uvedené v této smlouvě.

Tím nejsou dotčena vaše zákonná práva.

Nosnost a rozměry

(Obr. W-1)

- Maximální zatížení: 275 kg.
- Rozměry ve složeném stavu: 130 x 33 x 50 cm.



Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a pokyny se mohou změnit.
- Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi příručky naleznete na adrese naše webové stránky.

Obsah

Vitajte na	18
Dôležité bezpečnostné informácie	18
Návod na montáž	18
Pred začatím	18
Popis ilustrácia A.....	19
Popis ilustrácia B.....	19
Popis ilustrácia C.....	19
Popis ilustrácia D.....	19
Upevňovanie matíc a skrutiek	19
Návod na použitie	19
Demontáž a montáž.....	19
Nastavenie polohy lavičky	19
Usmernenia pre cvičenie	19
Budovanie svalov a priberanie na váhe.....	19
Svalová sila a vytrvalosť.....	19
Intenzita tréningu	20
Začiatok posilňovacieho programu	20
Čistenie a údržba	20
Chyby a poruchy	20
Ďalšie informácie.....	20
Záruka.....	20
Obmedzená záruka	20
Nosnosť a rozmery	21
Zrieknutie sa zodpovednosti	21

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi! Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Spoločnosť Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, rotopedov, veslárskych trenažérov, lavičiek a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

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

Dôležité bezpečnostné informácie

Toto cvičebné zariadenie bolo skonštruované s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Napriek tomu pri používaní cvičebného zariadenia platia určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením alebo prevádzkou zariadenia si prečítajte celý návod na obsluhu. Všímajte si najmä nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

- Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu spotrebiča. NECHÁVAJTE deti bez dozoru v miestnosti, kde sa nachádza spotrebič.
- Zariadenie môže naraz používať len jedna osoba.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať. OKAMŽITE SA PORAĎTE SO SVOJÍM LEKÁROM. Jednotku umiestnite na čistý, rovný povrch. Prístroj NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody ani v exteriéri.
- Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. NENOSTE župany ani iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia sa vyžaduje aj bežecká alebo aeróbna obuv. Zariadenie používajte len na určený účel, ako je opísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané v produkcii.
- V blízkosti prístroja by sa nemali nachádzať žiadne ostré predmety.
- Osoby so zdravotným postihnutím by zariadenie nemali používať.
- Pred použitím cvičebného zariadenia vždy vykonajte strečingové cvičenia, aby ste sa správne zahriali.
- Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
- Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť pozorovateľa.
- Toto zariadenie bolo navrhnuté a je určené len na domáce a spotrebiteľské použitie a nie na komerčné použitie.

Varovanie:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité, ak máte viac ako 35 rokov alebo máte už existujúce zdravotné problémy.

Pred použitím fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Tunturi New fitness bv. nenesie žiadnu zodpovednosť za úrazy

Tieto pokyny si ponechajte!

Návod na montáž

Pred začatím

Na montáž výrobku sa odporúča použiť dva nastaviteľné kľúče. Môžu sa použiť aj metrické kľúče príslušnej veľkosti.

POZNÁMKA

- Príslušné nastaviteľné kľúče NIE sú dodávané s jednotkou a nie sú súčasťou montážnej sady.
- Dôrazne sa odporúča, aby jednotku montovali dve alebo viac osôb, aby sa predišlo možnému zraneniu.

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornený vzhľad lavičky po montáži. Môže slúžiť ako referencia pri montáži, vždy však postupujte pri montáži v správnom poradí podľa pokynov na obrázkoch.

Popis ilustrácia B

Na obrázku je znázornené, ktoré komponenty a diely nájdete po vybalení výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné diely sa dajú ukryť/zapakovať do dutín v polystyrénovom kryte výrobku.
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácia C

Na obrázku je zobrazená montážna súprava, ktorá je súčasťou výrobku. Montážna súprava obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a nástroje potrebné na správnu montáž lavičky.

POZNÁMKA

- Všetky voľné montážne diely potrebné na správne zostavenie výrobku sú zabalené v blistroch s postupným usporiadaním.
- Použite montážne komponenty (skrutky, matice, podložky atď.) priradené k príslušnému montážnemu kroku podľa s popisom na blistri pre príslušnú fázu.
- Snažte sa nerozbaľovať položky určené pre ďalšie fázy pred ich použitím, aby ste predišli zmätku počas montáže.

Popis ilustrácia D

Na obrázkoch je znázornené správne poradie, v ktorom je najlepšie lavicu zostaviť:

POZNÁMKA

- Čísla dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete v úplnej online verzii.

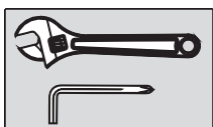
VAROVANIE

- Zostavte lavičku v uvedenom poradí.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.

POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Jednotku umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo jednotky nechajte aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia zariadenia je popísaná na obrázkoch.

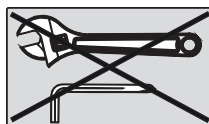
Upevňovanie matíc a skrutiek



Po zmontovaní všetkých komponentov v tomto a predchádzajúcich krokoch utiahnite všetky matice a skrutky.

POZNÁMKA

- Žiadny komponent s obrat.
- Uistite sa, že všetky rotujúce komponenty môžu voľne sa pohybovať.



Neťahujte všetky matice a skrutky na tečnik.

Návod na použitie

Rozkladanie a skladanie

(Obr. Použitie-1)

Odstráňte kolík z kĺbu, zostavte jednotku a zaistite ju pomocou kolíka.

Nastavenie polohy lavičky

(Obr. Použitie-3)

- Úplne uvoľnite upevňovací gombík otáčaním, kým sa neuvoľní.
- Podprite lavicu a vytiahnite kolík.
- Nastavte lavicu do požadovanej výšky.
- Kolík zasuňte do nastavovacích otvorov.
- Pripojenie pevne zafixujte pomocou gombíka.

Usmernenia pre cvičenie

Budovanie svalov a priberanie na váhe

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

Svalová sila a vytrvalosť

Aby ste z cvičenia mali čo najväčší úžitok, je dôležité vytvoriť cvičebný program, ktorý umožní rovnomernú prácu všetkých hlavných svalových skupín.

Ak chcete zvýšiť svalovú silu, postupujte podľa tejto zásady:

Zvyšovanie odporu a udržiavanie počtu opakovaní cvičenia vedie k zvyšovaniu svalovej sily.

Ak chcete spevniť svoje telo, riadte sa pravidlom: Znižovanie odporu a zvyšovanie počtu opakovaní cviku zvyšuje napätie v tele.

Keď sa budete cítiť s cvičením pohodlne, môžete zmeniť odpor, počet opakovaní alebo rýchlosť, akou cvičenie vykonávate. Nie je potrebné meniť všetky tri premenné. Povedzme napríklad, že trénujete s 10 kg závažím a cvik vykonáte 10-krát za 3 minúty. Keď sa stane príliš ľahkým, môžete sa rozhodnúť zdvihnúť 12 kg. pre rovnaký počet opakovaní za rovnaký čas. Zdvíhaním ťažších závaží menej krát sa rozvíja svalová sila. Na získanie svalovej sily aj vytrvalosti sa odporúča vykonávať každý cvik 15 až 20 opakovaní v jednej sérii.

Intenzita tréningu

Intenzita tréningu závisí od vašej celkovej fyzickej kondície. Bolesť, ktorú ste pocítili, môžete znížiť znížením záťaže svalov a vykonaním menšieho počtu sérií.

Aby sa predišlo zraneniu, cvičebný program by sa mal zavádzať postupne a záťaž by sa mala prispôbiť individuálnej úrovni fyzickej zdatnosti. Záťaž by sa mala zvyšovať so zvyšujúcou sa úrovňou kondície.

Bolesť svalov je bežná, najmä keď začnete cvičiť. Ak bolesť pretrváva dlhší čas, možno je čas zmeniť program. Svalový systém si nakoniec zvykne na záťaž a napätie, ktorému ho vystavujeme.

Začiatok posilňovacieho programu

Rozcvička

Na začiatku silového tréningu je dôležité, aby ste sa natiahli a vykonávali ľahké cvičenie počas 5 až 10 minút. Pomáha to pripraviť telo na náročnejšie cvičenie tým, že sa zvýši krvný obeh, telesná teplota a do svalov sa dostane viac kyslíka.

Školenie

Počas každého tréningu je dôležité mať na pamäti, že bolesť svalov, ktorá pretrváva dlhší čas, nie je žiaduca a môže znamenať, že došlo k zraneniu.

Ochladenie

Na konci každého tréningu vykonávajte 5 až 10 minút pomalé strečingové cvičenia. Každý strečing vykonávajte pomaly, až na doraz. Táto fáza umožňuje svalom uvoľniť sa po tréningu.

Na zabezpečenie komplexného programu odbornej prípravy sa tiež odporúča

2-3 dni aeróbného cvičenia popri silovom tréningu.

Pitná voda

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

Deň odpočinku

Aj keď sa vám možno nechce, odpočinok aspoň raz týždenne je dôležitý, pretože dáva vášmu telu možnosť zotaviť sa. Neustála práca svalov vedie k pretrénovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nie je prospešné.

Čistenie a údržba

- Pohyblivé časti pravidelne mazať WD-40 alebo ľahkým olejom.
- Pred použitím prístroja skontrolujte a utiahnite všetky časti.
- Jednotku možno čistiť vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.
- Pravidelne kontrolujte, či zariadenie nevykazuje známky poškodenia alebo opotrebovania.
- Okamžite vymeňte všetky chybné komponenty a/alebo vyradte zariadenie z prevádzky až do opravy.
- Nedostatok pravidelných kontrol môže ovplyvniť úroveň bezpečnosti zariadenia.

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa môžu vyskytnúť chyby a poruchy v súčasnosti z dôvodu jednotlivých dielov. Vo väčšine prípadov stačí chybný diel vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Poskytnite predajcovi číslo modelu a sériové číslo spotrebiča. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie počtu odpadov ukladaných na skládky. Preto všetky odpady z obalov zodpovedne likvidujte vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

V Tunturi dúfame, že vám fitness zariadenie Tonlye bude slúžiť dlhé roky. Príde však čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness trenažéra na uznanom verejnom zbernom mieste.

Záruka

Podmienky záruky kupujúceho Tunturi

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka platí len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa v súlade s pokynmi pre konkrétne zariadenie. Prostredie schválené pre výrobok a pokyny na údržbu sú uvedené v "návode na použitie" výrobku. Návod na použitie si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Obmedzená záruka

Spoločnosť Tunturi New Fitness poskytuje na tento výrobok záruku bez výrobných a materiálových chýb pri bežnom používaní a servise po dobu dvoch rokov na rám a jedného roka na všetky ostatné časti a komponenty od dátumu zakúpenia. Táto záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho. Povinnosť spoločnosti Tunturi New Fitness v rámci tejto záruky je obmedzená na výmenu poškodených alebo chybných dielov podľa uváženia spoločnosti Tunturi New Fitness.

Všetky vrátenia musia byť vopred schválené spoločnosťou Tunturi New Fitness. Táto záruka sa nevzťahuje na žiadny výrobok alebo poškodenie výrobku spôsobené alebo pripísateľné poškodeniu pri preprave, zneužití, nesprávnomu používaniu, nesprávnomu alebo neobvyklému používaniu, vlastným opravám kupujúceho alebo použitým výrobkom na komerčné účely alebo prenájom. Spoločnosť Tunturi New Fitness neposkytuje žiadne iné záruky okrem tých, ktoré sú výslovne uvedené vyššie.

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

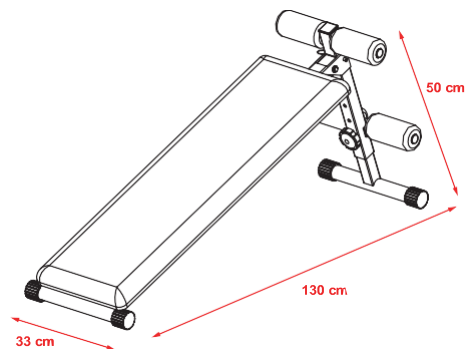
Záruka rozšírená touto zmluvou nahrádza všetky ostatné záruky a akákoľvek predpokladaná záruka predajnosti alebo vhodnosti na konkrétny účel je obmedzená rozsahom a trvaním na podmienky stanovené v tejto zmluve.

Tým nie sú dotknuté vaše zákonné práva.

Nosnosť a rozmery

(Obr. W-1)

- Maximálne zaťaženie: 275 kg.
- Rozmery v zloženom stave: 130 x 33 x 50 cm.



Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözljük	22
Fontos biztonsági információk	22
Összeszerelési útmutató	22
Indítás előtt	22
Leírás illusztráció A.....	23
Leírás illusztráció B.....	23
Leírás illusztráció C.....	23
Leírás illusztráció D	23
Anyák és csavarok rögzítése	23
Használati utasítás.....	23
Szétszerelés és összeszerelés.....	23
A pad pozíciójának beállítása	23
Gyakorlati iránymutatások.....	23
Izomépítés és súlygyarapodás	23
Izomerő és állóképesség	23
Edzés intenzitása	24
Az erőfejlesztő program kezdete	24
Tisztítás és karbantartás.....	24
Hibák és meghibásodások.....	24
További információk	24
Garancia	24
Korlátozott garancia	24
Teherbírás és méretek.....	25
Felelősségi nyilatkozat	25

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában! Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést. A Tunturi otthoni fitneszeszközök széles választékát kínálja, beleértve a cross-trénereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, padokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, f i t t s é g i szinttől függetlenül. További i n f o r m á c i ó k é r t látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen.

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást. A következő óvintézkedéseket mindig be kell tartani:

Fontos biztonsági információk

Ez az edzőkészülék az optimális biztonságot szem előtt tartva készült. Ennek ellenére bizonyos óvintézkedéseket kell tenni az edzőkészülék használata során. A berendezés összeszerelése vagy működtetése előtt olvassa el a teljes használati útmutatót. Különösen vegye figyelembe a következő óvintézkedéseket:

- Gyermeket és háziállatokat mindig tartsa távol a készüléktől. NE hagyjon gyerekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a készülék található.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal. AZONNAL FORDULJON ORVOSÁHOZ.
Helyezze a készüléket tiszta, vízszintes felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy a szabadban.
- Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. NE viseljen köpenyt vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe. A berendezések használatához futó- vagy aerobiccipő is szükséges.
A berendezést csak a jelen kézikönyvben leírt rendeltetésszerű használatra használja. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.
- A készülék közelében nem szabad éles tárgyakat elhelyezni.
- A fogyatékkal élők nem használhatják a készüléket.
- A megfelelő bemelegítés érdekében mindig végezzen nyújtógyakorlatokat az edzőeszközök használata előtt.
- Soha ne használja a készüléket, ha az nem működik megfelelően.
- A gyakorlat során figyelő jelenléte ajánlott.
- Ezt a készüléket kizárólag háztartási és fogyasztói használatra tervezték, és nem kereskedelmi használatra szánták.

Figyelmeztetés:

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos, ha Ön 35 évesnél idősebb, vagy ha már korábban is egészségügyi problémái voltak.
A fitneszeszközök használata előtt olvassa el minden utasítást.
Tunturi New fitness bv. nem vállal felelősséget a sérülésekért

Tartsa meg ezeket az utasításokat!

Telepítési utasítások

Indítás előtt

A termék összeszereléséhez két állítható csavarkulcs használata ajánlott. Megfelelő méretű metrikus kulcsok is használhatók.

MEGJEGYZÉS

- A megfelelő állítható csavarkulcsokat NEM mellékeljük a készülékhez, és a szerelőkészlet sem tartalmazza.
- A lehetséges sérülések elkerülése érdekében erősen ajánlott, hogy a készüléket két vagy több személy szerelje össze.

Leírás illusztráció A

Az ábra a pad összeszerelés utáni megjelenését mutatja. Összeszereléskor referenciaként használható, azonban az összeszerelés lépéseit mindig a megfelelő sorrendben, az illusztráción szereplő utasításokat követve hajtsa végre.

Leírás illusztráció B

Az ábra mutatja, hogy mely alkatrészeket és részeket kell megtalálni a termék kicsomagolása.

MEGJEGYZÉS

- Az apró alkatrészek elrejthetők/csomagolhatók a polisztirol termékburkolat üregeibe.
- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja. Az összeszerelő készlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és a pad megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

MEGJEGYZÉS

- A termék megfelelő összeszereléséhez szükséges összes laza szerelési alkatrész lépésként rendezett buborékcsoomagolásban van.
- Kérjük, használja a rögzítőelemeket (csavarok, anyák, alátétek stb.), amelyek az adott összeszerelési lépéshez vannak rendelve, a buborékcsoomagoláson található, az adott szakaszra vonatkozó leírással.
- Próbálja meg, hogy a következő szakaszokra szánt elemeket ne a használatuk előtt csomagolja ki, hogy elkerülje az összeszerelés közbeni zavart.

Leírás illusztráció D

Az ábrák a pad összeállításának helyes sorrendjét mutatják:

MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrésszárok a pótalkatrész-rajzon kezdődnek, amely a teljes online változatban található.

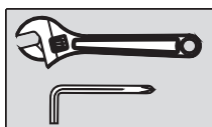
FIGYELMEZTETÉS

- Állítsa össze a padot a megadott sorrendben.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.

MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalátétre, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Hagyjon legalább 100 cm szabad helyet a készülék körül.
- A berendezés helyes telepítését az ábrák ismertetik.

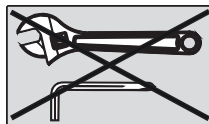
Anyák és csavarok rögzítése



Húzza meg az összes anyát és csavart, miután az összes alkatrészt összeszerelte az aktuális és az előző lépések során.

MEGJEGYZÉS

- Ne húzzon meg túlságosan egyetlen alkatrészt sem a forgalom.
- Biztosítani kell, hogy minden forgó alkatrész szabadon mozoghat.



Ne húzza meg az összes anyát és csavart ezen az et a p i n k á n .

Használati utasítás

Kibontás és összehajtás

(1. ábra)

Távolítsa el a csapot a csuklóból, majd szerelje össze az egységet, és rögzítse a csap segítségével.

A pad pozíciójának beállítása

(3. ábra)

- Lazítsa meg teljesen a rögzítőgombot a kioldásig történő elforgatással.
- Támassza meg a padot, és húzza ki a csapot.
- Állítsa a padot a kívánt magasságba.
- Illessze a csapot a beállítási nyílásokba.
- Rögzítse a csatlakozást szilárdan a gomb segítségével.

Gyakorlati iránymutatások

Izomépiás és súlygyarapodás

Az aerob edzéssel ellentétben, amely az állóképességi edzésre helyezi a hangsúlyt, az anaerob edzés az erőnléti edzésre összpontosít. Fokozatos súlygyarapodás következhet be, miközben az izmok mérete és ereje növekszik. Ahogy az izomtömeg fejlődik, a szervezet alkalmazkodik a rá nehezedő terheléshez. Módosíthatja étrendjét, hogy olyan ételeket tartalmazzon, mint a hús, a hal és a zöldségek. Ezek az ételek segítenek az izmaidnak regenerálódni és fontos tápanyagokat pótolni az intenzív edzés után.

Izomerő és állóképesség

Ahhoz, hogy a testmozgásból a lehető legtöbbet profitálhassunk, fontos, hogy olyan edzésprogramot dolgozzunk ki, amely lehetővé teszi, hogy minden nagyobb izomcsoport egyenletesen dolgozzon.

Az izomerő növelése érdekében kövesse ezt az elvet:

Az ellenállás növelése és a gyakorlat ismétlésszámának fenntartása az izomerő növekedését eredményezi.

A test feszesebbé tételéhez kövesse ezt az elvet: az ellenállás csökkentésével és a gyakorlat ismétlésszámának növelésével növeli a test feszültségét.

Ha már jól érzi magát a gyakorlatban, változtathatja az ellenállást, az ismétlések számát vagy a sebességet, amellyel a gyakorlatot végzi. Nem szükséges mindhárom változót megváltoztatni. Tegyük fel például, hogy 10 kg-os súllyal edzel, és 3 perc alatt 10-szer végzed el a gyakorlatot. Amikor már túl könnyűvé válik, dönthet úgy, hogy 12 kg-ot emel fel ugyanannyi ismétléssel ugyanannyi idő alatt. A nehezebb súlyok kevesebbszeri emelése fejleszti az izomerőnket. Az izomerő és az állóképesség megszerzése érdekében ajánlott minden gyakorlatot sorozatonként 15-20 ismétléssel végezni.

Edzés intenzitása

Az edzés intenzitása a z általános fittségi szintjétől függ. Az Ön által tapasztalt fájdalmat csökkentheti az izmok terhelésének csökkentésével és kevesebb sorozat elvégzésével.

A sérülések elkerülése érdekében az edzésprogramot fokozatosan kell bevezetni, és a terhelést az egyéni fittségi szinthez kell igazítani. A terhelést a fittségi szint növekedésével növelni kell.

Az izomfájdalom gyakori, különösen akkor, amikor elkezdesz edzeni. Ha a fájdalom hosszú ideig fennáll, lehet, hogy ideje változtatni a programján. Végül az izomrendszer hozzászokik az általunk kifejtett terheléshez és igénybevételhez.

Erőfejlesztő program indítása

Bemelegítés

Az erőnléti edzés megkezdéséhez fontos, hogy nyújtsuk és végezzünk könnyű testmozgást 5-10 percig. Ez segít felkészíteni a testet a megerőltetőbb edzésre azáltal, hogy fokozza a vérkeringést, növeli a testhőmérsékletet és több oxigént juttat az izmokba.

Képzés

Minden edzés során fontos megjegyezni, hogy a hosszú ideig tartó izomfájdalom nem kívánatos, és sérülést jelezhet.

Lehülés

Minden edzés végén 5-10 percig végezzünk lassú nyújtó gyakorlatokat. Minden egyes nyújtást lassan, a végsőig végezzünk. Ez a szakasz lehetővé teszi, hogy az izmok a tréning után ellazuljanak.

Az átfogó képzési program biztosítása érdekében ajánlott továbbá, hogy 2-3 nap aerob edzés a súlyzós edzés mellett.

Ivóvíz

A szervezet megfelelő működéséhez megfelelő hidratáltságra van szükség. Ha sportol, növelje a folyadékbevitelt. Ennek oka, hogy a bevitt víz a testet edzés közben hűsítő izzadási mechanizmuson keresztül távozik a szervezetéből. Az edzés során elvesztett vizet pótolni kell, hogy az izmok megfelelően regenerálódhassanak.

Pihenőnap

Bár lehet, hogy nem érzi úgy, de fontos, hogy hetente legalább egyszer pihenjen, mert így a szervezetnek lehetősége van regenerálódni. Az izmok állandó megdolgoztatása túledzéshez vezet, ami hosszú távon nem lesz előnyös.

Tisztítás és karbantartás

- Rendszeresen kenje be a mozgó alkatrészeket WD-40 vagy könnyű olajjal.
- A készülék használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt.
- A készülék nedves ruhával és enyhe, nem súrolószeres tisztítószerrel tisztítható. NE használjon oldószereket.
- Rendszeresen ellenőrizze a berendezéseket a sérülés vagy kopás jelei miatt.
- Azonnal cserélje ki a meghibásodott alkatrészeket és/vagy javításig vegye ki a készüléket a forgalomból.
- A rendszeres ellenőrzések hiánya befolyásolhatja a berendezés biztonsági szintjét.

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőség-ellenőrzés ellenére előfordulhatnak hibák és meghibásodások az egyes alkatrészek miatt. A legtöbb esetben elegendő a hibás alkatrészt kicserélni.

- Ha a készülék nem működik megfelelően, azonnal forduljon a kereskedőhöz.
- Adja meg a kereskedőnek a készülék modellszámát és sorozatszámát. Adja meg a probléma jellegét, a használat körülményeit és a vásárlás dátumát.

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek előírják az o d p a d e k számának csökkentését a hulladéklerakókban. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy a T w o y e fitnesseszköz hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelőssége, hogy a fitnesseszközt megfelelően, egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen ártalmatlanítsa.

Garancia

Tunturi Vevői Garancia Általános Szerződési Feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a garancia nem korlátozza ezeket a jogokat. A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket a Tunturi New Fitness BV által jóváhagyott környezetben használják, és az adott berendezésre vonatkozó utasításoknak megfelelően karbantartják. A termékhez jóváhagyott környezetet és a karbantartási utasításokat a termék "használati útmutatója" tartalmazza. A "használati útmutató" letölthető a weboldalunkról. <http://manuals.tunturi.com>

Korlátozott garancia

A Tunturi New Fitness a vázra a vásárlástól számított két évig, az összes többi alkatrésze és komponense pedig egy évig vállal garanciát, hogy normál használat és szervizelés mellett a termék nem tartalmaz gyártási és anyaghibákat. Ez a garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik. A Tunturi New Fitness e garancia szerinti kötelezettsége a Tunturi New Fitness saját belátása szerint a sérült vagy hibás alkatrészek cseréjére korlátozódik.

Minden visszaküldést a Tunturi New Fitnessnek előzetesen jóvá kell hagynia. Ez a garancia nem terjed ki a termékre vagy a termék károsodására, amelyet szállítási sérülés, visszaélés, helytelen használat, helytelen vagy rendellenes használat, a vevő saját javításai vagy használt termékek okoznak, vagy annak tulajdoníthatók. kereskedelmi vagy bérleti célokra. A Tunturi New Fitness nem vállal semmilyen más garanciát, mint amit a fentiekben kifejezetten kijelentettünk.

A Tunturi New Fitness nem vállal felelősséget a termék használatából vagy teljesítményéből eredő vagy azzal összefüggésben keletkező közvetett, különleges vagy következményes károkért, illetve egyéb károkért, amelyek gazdasági veszteséggel, vagyoni veszteséssel, bevétel- vagy nyereségkieséssel, az élvezet vagy a használat elvesztésével, az eltávolítás, a telepítés költségeivel vagy egyéb következményes károkkal kapcsolatosak, illetve bármilyen természetűek.

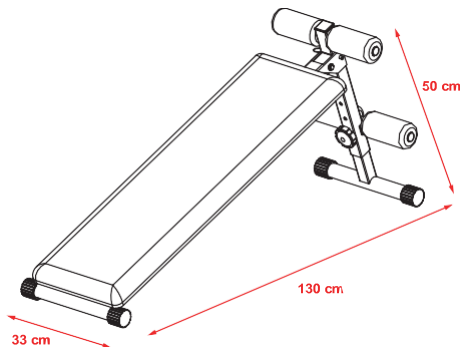
A jelen megállapodás által kiterjesztett garancia minden más garancia helyett áll, és az eladhatóságra vagy a meghatározott célra való alkalmasságra vonatkozó bármely hallgatóságos garancia terjedelme és időtartama a jelen megállapodásban meghatározott feltételekre korlátozódik.

Ez nem érinti az Ön törvényes jogait.

Teherbírás és méretek

(W-1 ábra)

- Maximális terhelés: 275 kg.
- Méretek összehajtva: 130 x 33 x 50 cm.



Felelősségi nyilatkozat

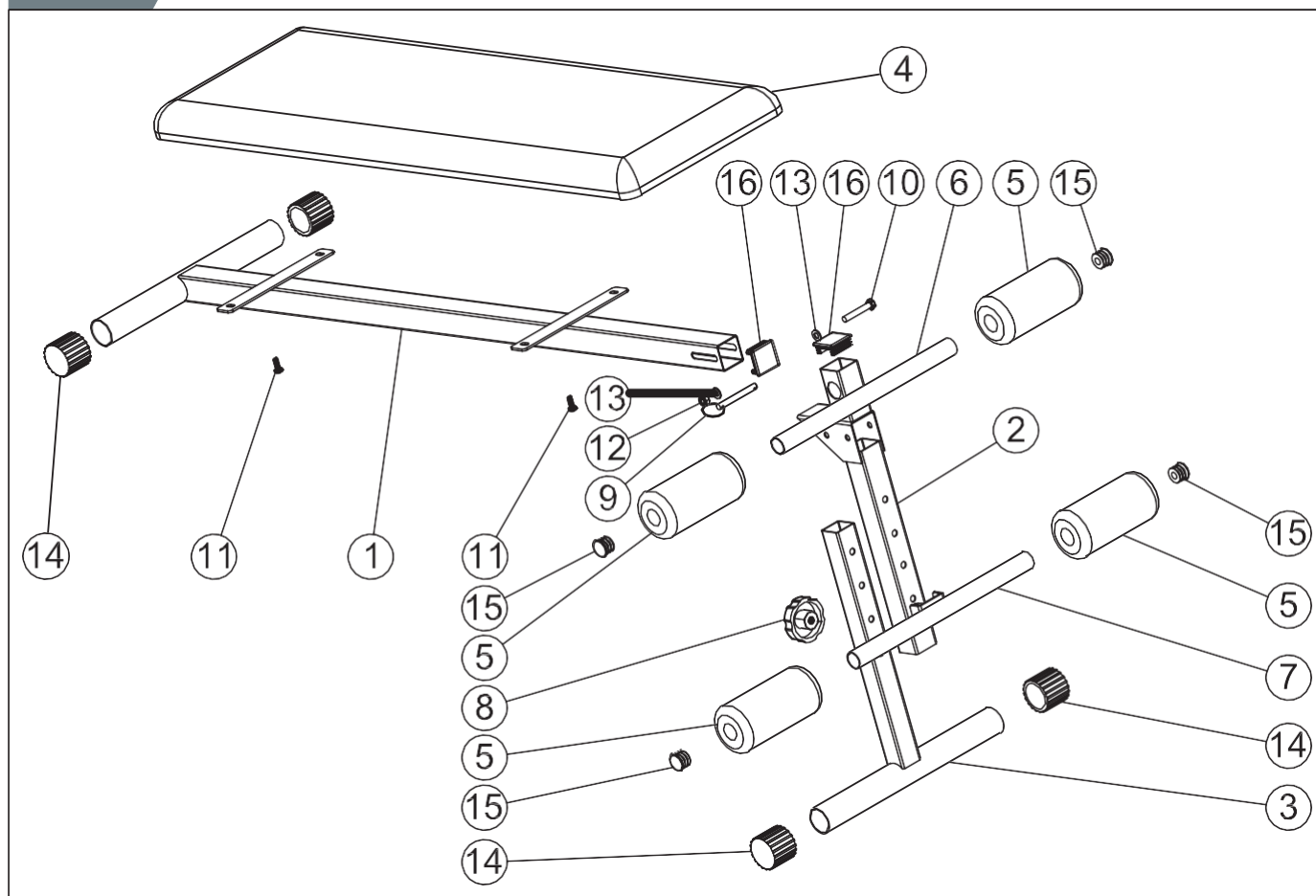
© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

- A termék és az utasítások változhatnak.
- A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- A kézikönyv legfrissebb változata megtalálható a következő weboldalon honlapunkon.



AB20 Abdonimal Bench

BOM



Buble	#	Description	Specification	Qty	
1		Main Frame		1	Pcs
2		Support Leg		1	Pcs
3		Incline Stabilizer Bar		1	Pcs
4		Cushion		1	Pcs
5		Foam Roller		4	Pcs
6		Upper Crossbar		1	Pcs
7		Adjustment Crossbar		1	Pcs
8		Knob	M8	1	Pcs
9	*	Pin	Ø8x55	1	Pcs
10	*	Screw	M8x55	1	Pcs
11		Screw	M6x16	4	Pcs
12	*	Lock nut	M8	1	Pcs
13		Washer	Ø8	2	Pcs
14		Round end cap	Ø38	4	Pcs
15		Round Plug		4	Pcs
16		Square end cap		2	Pcs
		Manual		1	Pcs
		Blister Package Of Screws Set	Incl parts marked with *		Set

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



/TunturiNLBE
/TunturiFitness



/Tunturi_NLBE
/Tunturi_Fitness



Tunturi
Tunturi Service

20220930-W