

## UB20 UTILITY BENCH

|    |                     |         |
|----|---------------------|---------|
| PL | Instrukcja obsługi  | 12 - 15 |
| CS | Návod k použití     | 16 - 19 |
| SK | Pokyny na obsluhu   | 20 - 23 |
| HU | Használati útmutató | 24 - 27 |

Download Free  
Tunturi Training App



| TUNTURI®                                    |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UB20 Utility Bench                          |                                                                                                                                                                            |
| ITEM NUMBER (SKU) : 17TSUB2000              | <br> |
| MAX LOAD WEIGHT : 200 kg/ 440 lbs           |                                                                                                                                                                            |
| HOME USE                      Made in China |                                                                                                                                                                            |
| Serial number:                              |                                                                                                                                                                            |



### Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtete 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

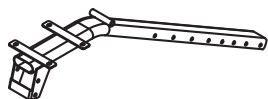




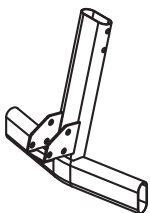
# UB20 Utility Bench

**B**

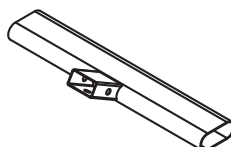
1



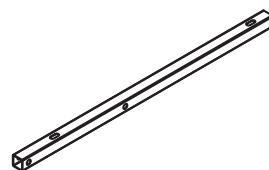
2



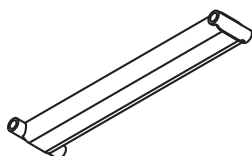
3



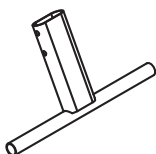
4



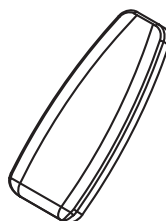
5



6



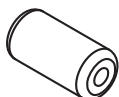
7



8



9



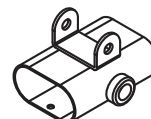
10



11



13



14



28



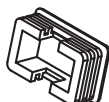
29



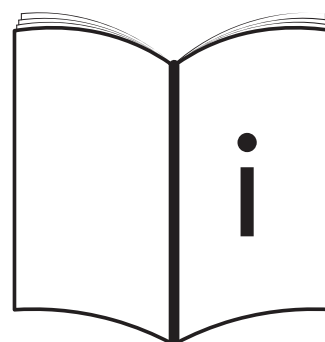
30



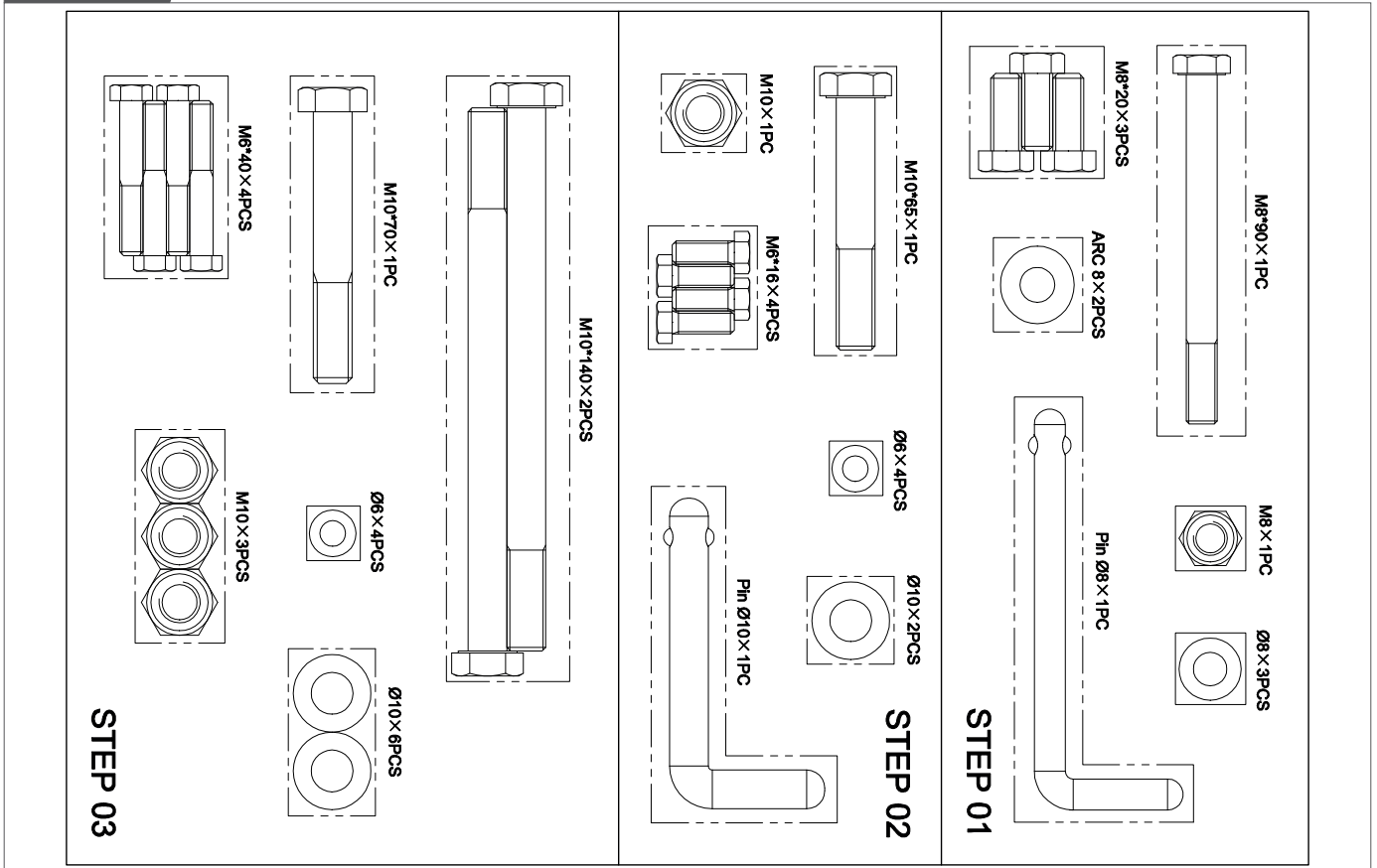
31



32



## C



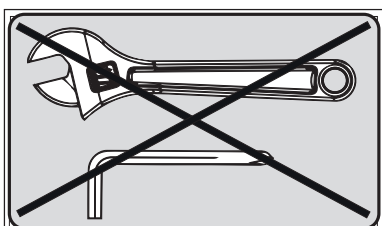
## D-0



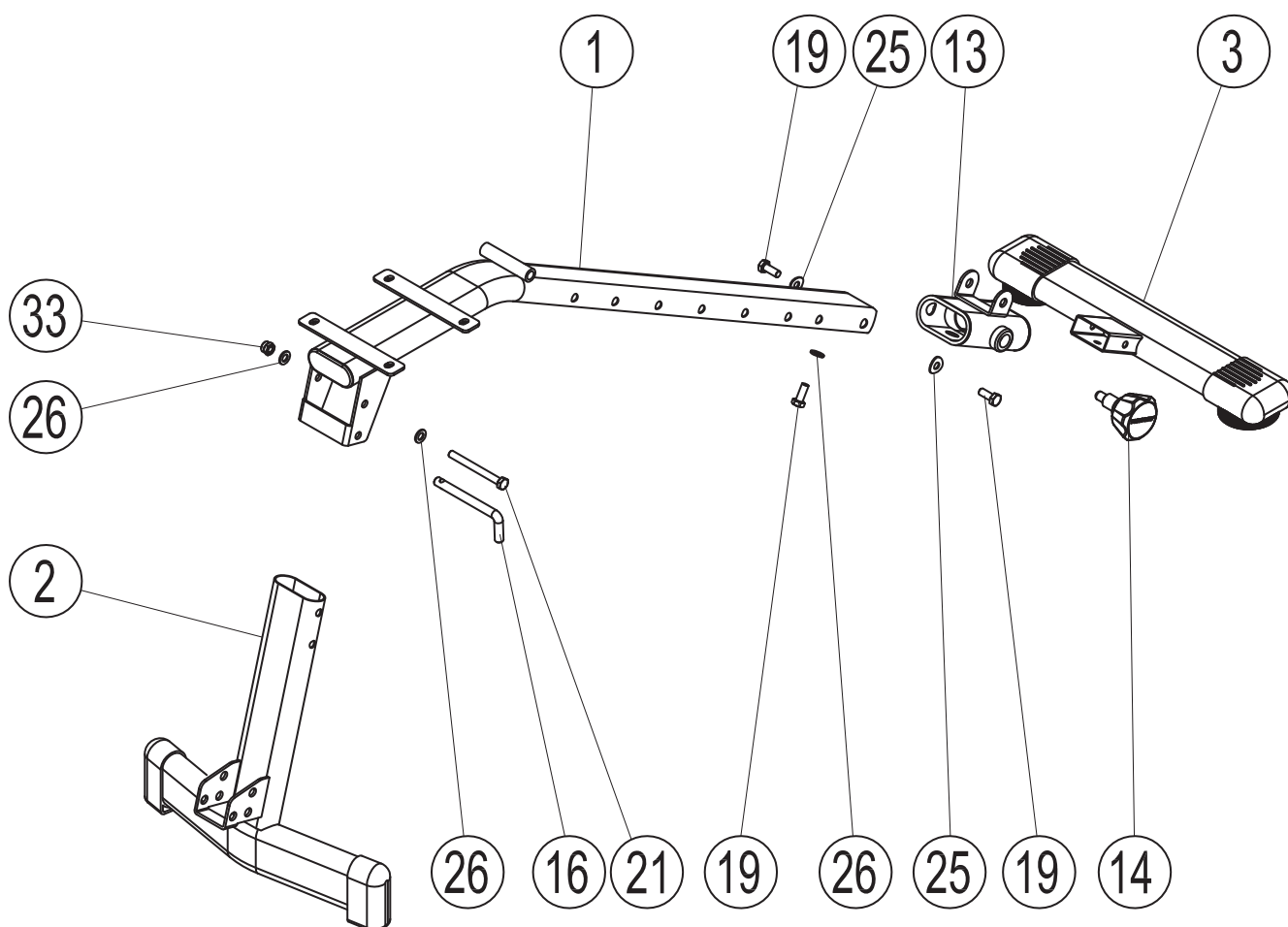


# UB20 Utility Bench

## D-1

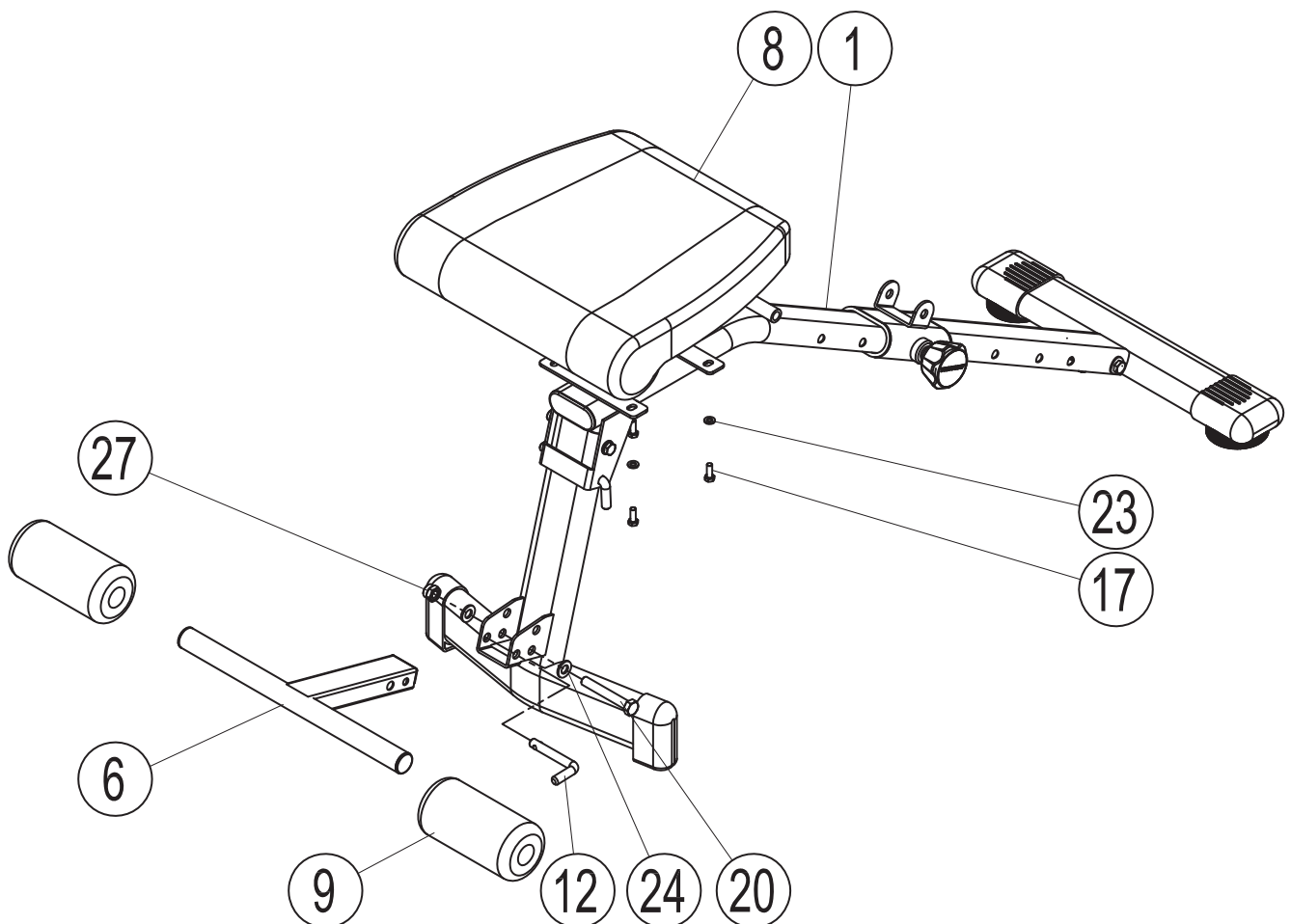
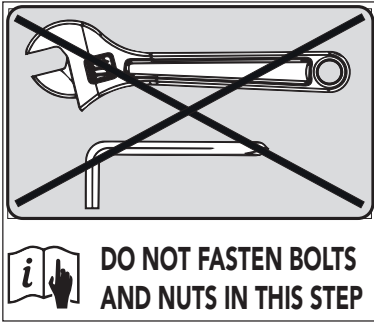


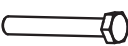
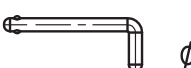
DO NOT FASTEN BOLTS  
AND NUTS IN THIS STEP



|     |  |       |     |  |       |       |
|-----|--|-------|-----|--|-------|-------|
| 1#  |  | Qty:1 | 19# |  | M8*20 | Qty:3 |
| 2#  |  | Qty:1 | 21# |  | M8*90 | Qty:1 |
| 3#  |  | Qty:1 | 25# |  | 8     | Qty:2 |
| 13# |  | Qty:1 | 26# |  | 8     | Qty:3 |
| 14# |  | Qty:1 | 33# |  | M8    | Qty:1 |
| 16# |  | Qty:1 |     |  |       |       |

## D-2

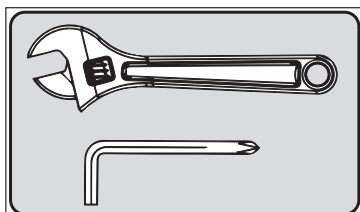


|     |                                                                                               |       |     |                                                                                      |        |       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| 6#  |            | Qty:1 | 17# |   | M6*16  | Qty:4 |
| 8#  |            | Qty:1 | 20# |  | M10*65 | Qty:1 |
| 9#  |            | Qty:2 | 23# |   | 6      | Qty:4 |
| 12# |  $\phi 10$ | Qty:1 | 24# |   | 10     | Qty:2 |
|     |                                                                                               |       | 27# |   | M10    | Qty:1 |

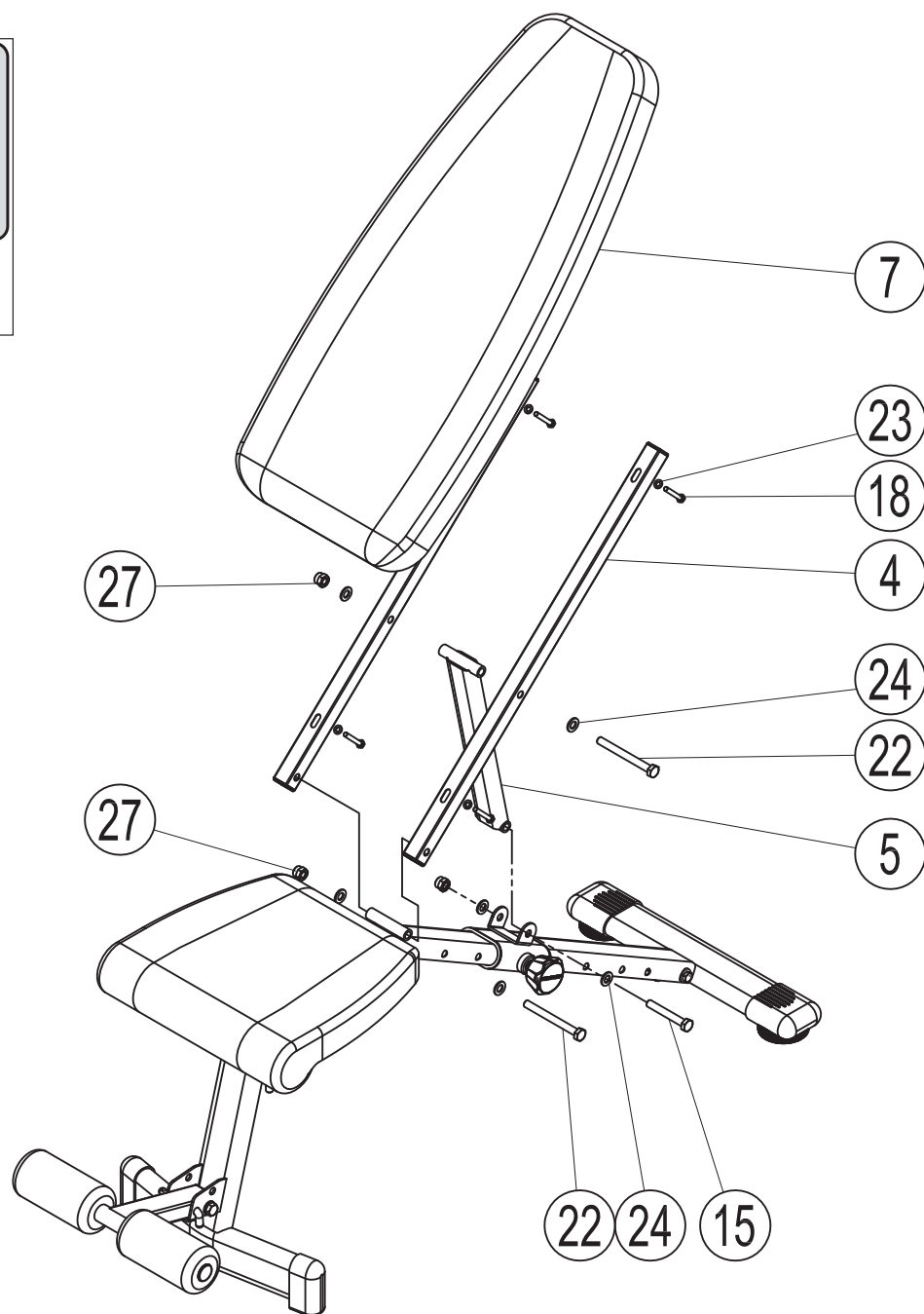


# UB20 Utility Bench

## D-3

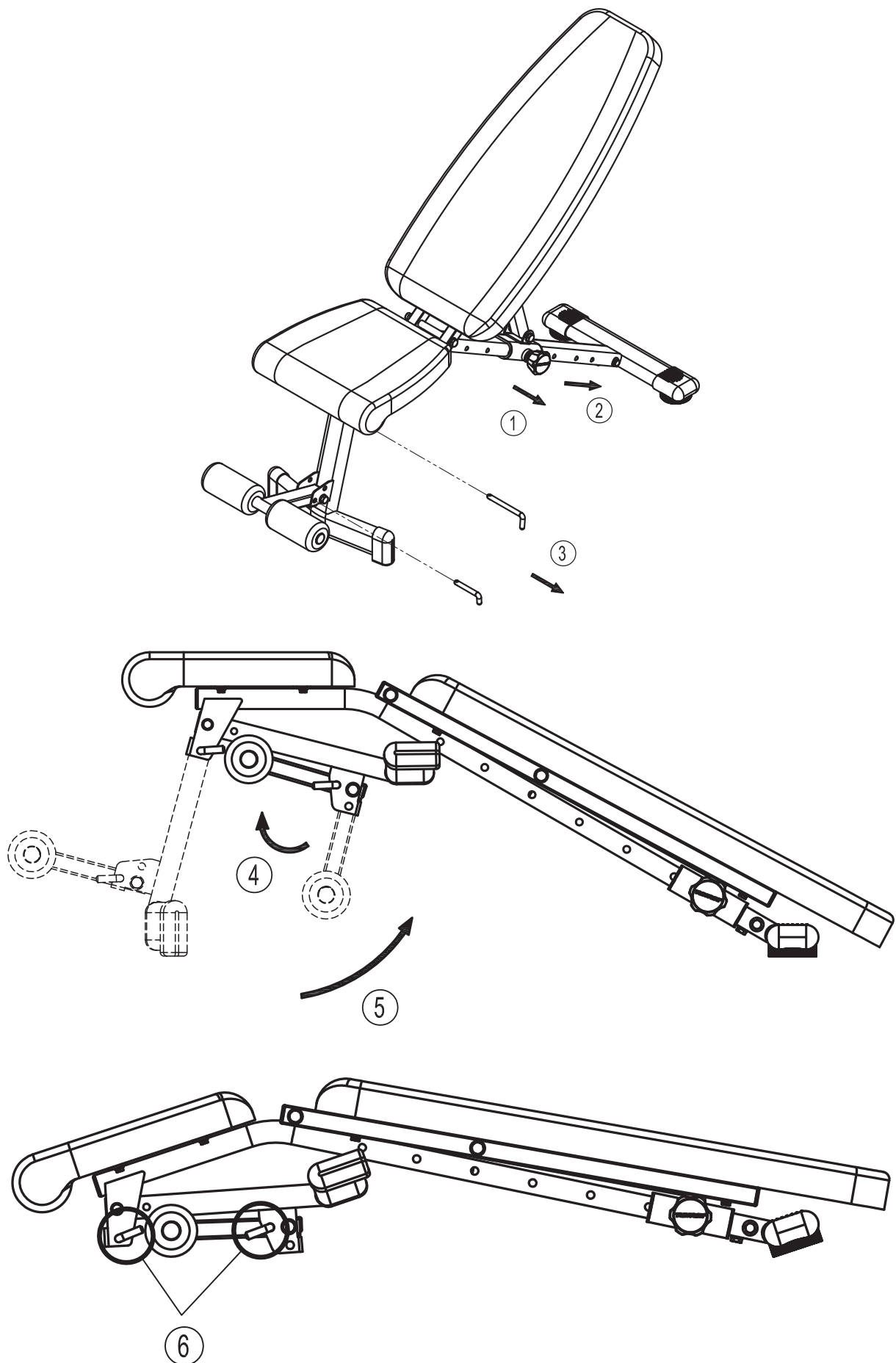


DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS



|    |  |       |     |  |         |       |
|----|--|-------|-----|--|---------|-------|
| 4# |  | Qty:2 | 15# |  | M10*70  | Qty:1 |
| 5# |  | Qty:1 | 18# |  | M6*40   | Qty:4 |
| 7# |  | Qty:1 | 22# |  | M10*140 | Qty:2 |
|    |  |       | 23# |  | 6       | Qty:4 |
|    |  |       | 24# |  | 10      | Qty:6 |
|    |  |       | 27# |  | M10     | Qty:3 |

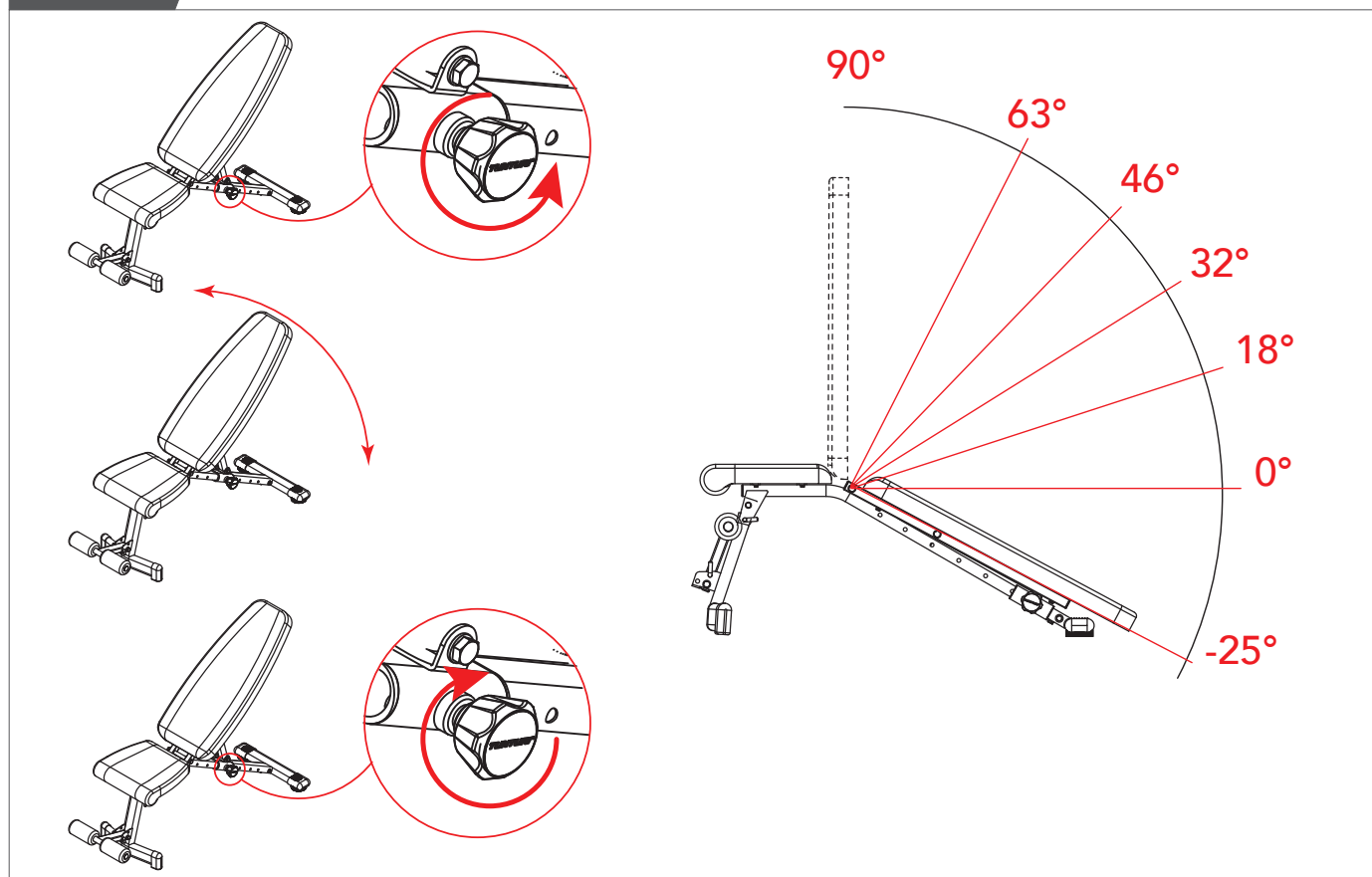
U-1



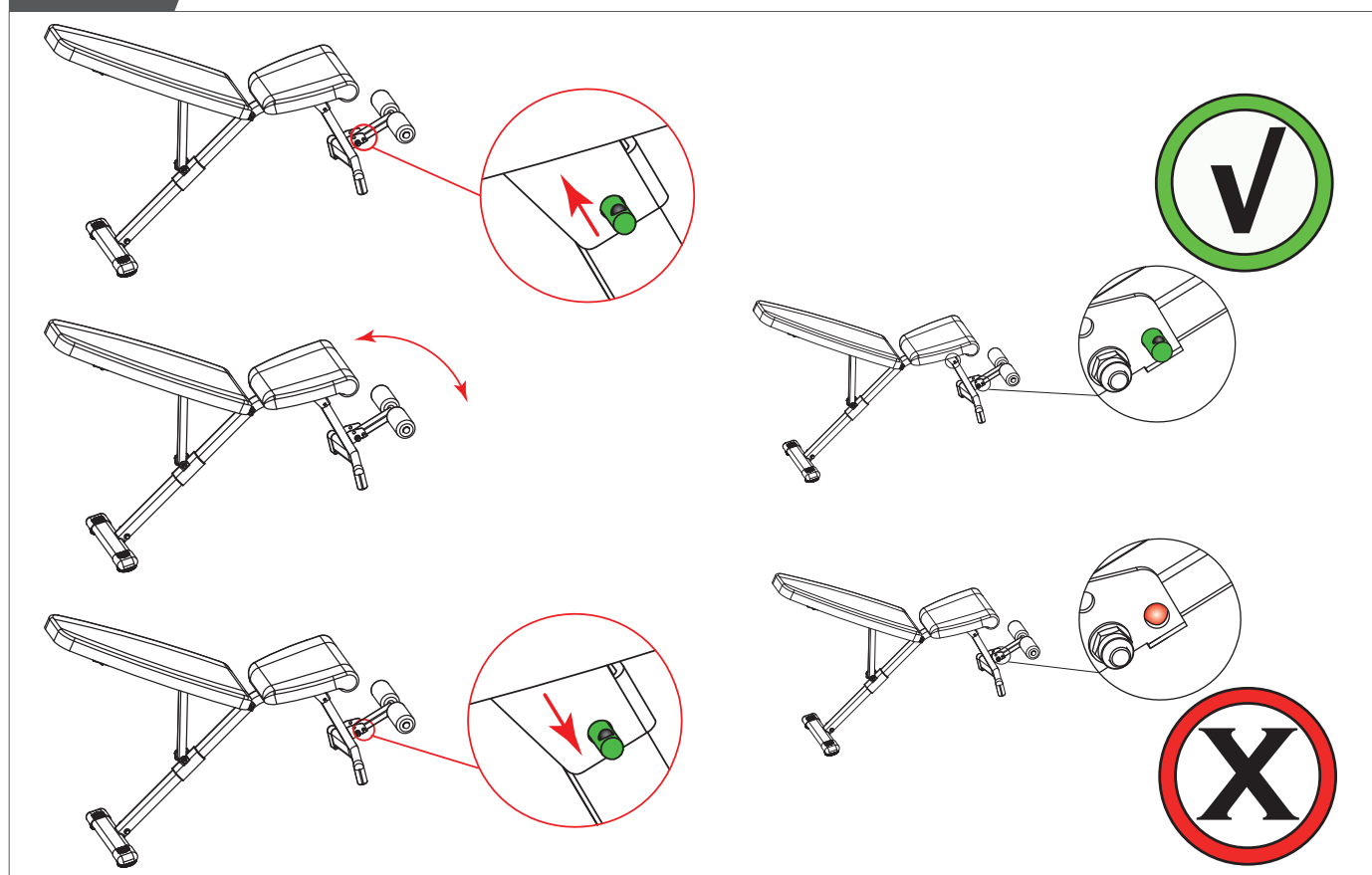


# UB20 Utility Bench

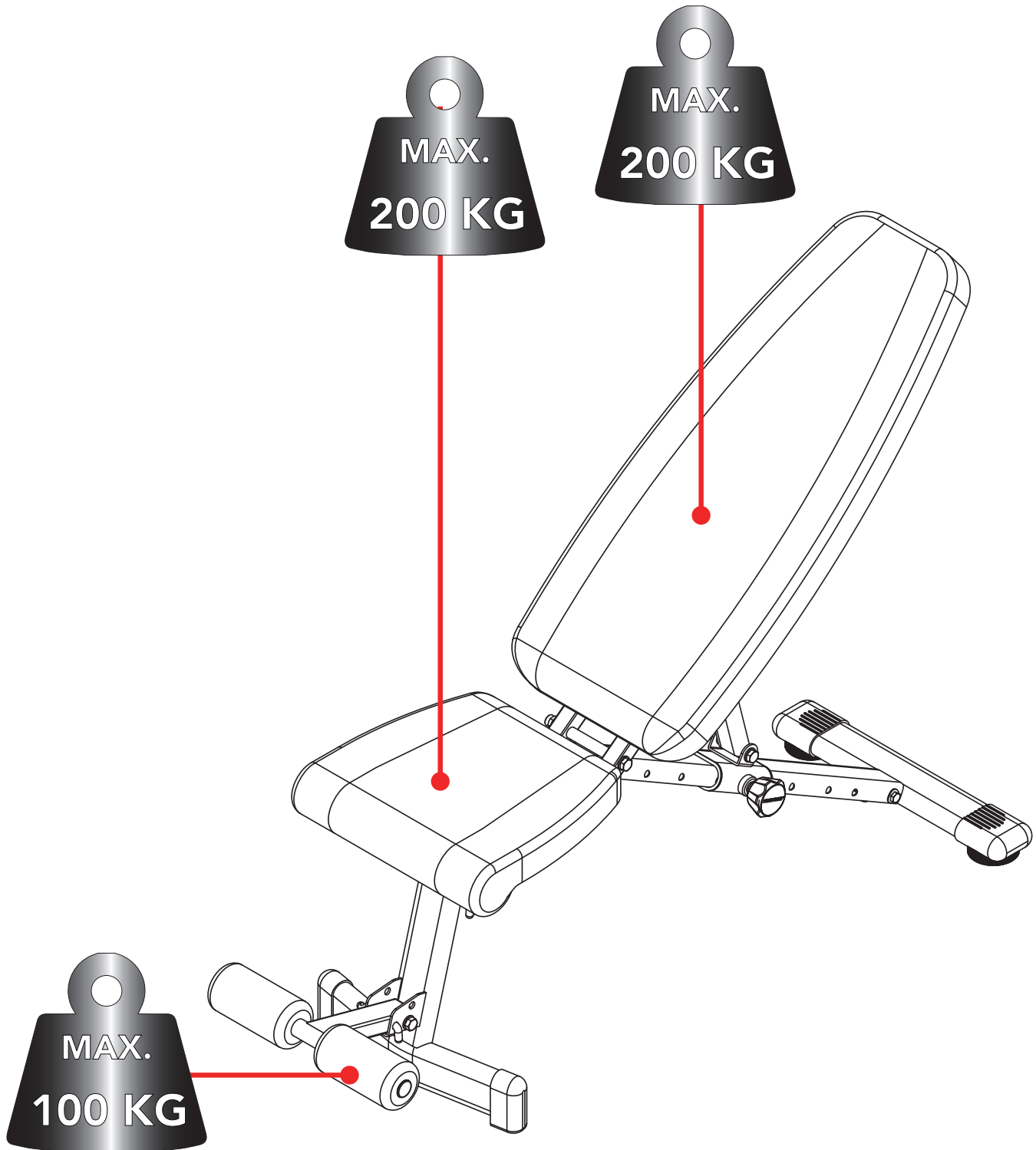
## U-2



## U-4



W-1



| KG  | Lbs |
|-----|-----|
| 100 | 220 |
| 200 | 440 |

## Spis treści

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Witamy.....</b>                                     | <b>12</b> |
| <b>Ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa .....</b> | <b>12</b> |
| <b>Instrukcja montażu .....</b>                        | <b>12</b> |
| Przed rozpoczęciem .....                               | 12        |
| Opis ilustracja A.....                                 | 13        |
| Opis ilustracja B.....                                 | 13        |
| Opis ilustracja C.....                                 | 13        |
| Opis ilustracja D.....                                 | 13        |
| Mocowanie śrub i nakrętek .....                        | 13        |
| Wolny obszar (rys. D-0).....                           | 13        |
| Dodatkowe informacje .....                             | 13        |
| <b>Użytkowanie .....</b>                               | <b>13</b> |
| Rozkładanie i składanie .....                          | 13        |
| Regulacja nachylenia oparcia.....                      | 13        |
| Pozycja prasy przedniej.....                           | 13        |
| <b>Wytyczne dotyczące treningu .....</b>               | <b>14</b> |
| Budowanie mięśni i przybieranie na wadze .....         | 14        |
| Siła i wytrzymałość mięśni.....                        | 14        |
| Intensywność treningu.....                             | 14        |
| Rozpoczęcie programu budowania siły .....              | 14        |
| <b>Czyszczenie i konserwacja.....</b>                  | <b>14</b> |
| Wady i nieprawidłowe działanie .....                   | 14        |
| <b>Gwarancja .....</b>                                 | <b>14</b> |
| Ograniczona gwarancja .....                            | 15        |
| <b>Nośność i wymiary.....</b>                          | <b>15</b> |
| <b>Zastrzeżenie.....</b>                               | <b>15</b> |

## 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 siłowe 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](http://www.tunturi.com).

## Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

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

## Ważna informacja dotycząca 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. **NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.** Urządzenie należy ustawić na czystej, wypolerowanej 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 p r o d u c e n t a .
- 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. nie ponosi żadnej odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione w wyniku korzystania z tego produktu.

**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.

### 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.

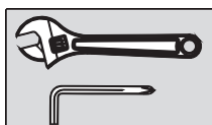
#### OSTRZEŻENIE

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

#### UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieścić urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Prawidłowy montaż urządzenia 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 etapie nie należy dokręcać wszystkich śrub i nakrętek.

### Wolny obszar (rys. D-0)

#### Warunkiem użytkowania jest odpowiednia przestrzeń.

Wolny obszar powinien być nie mniejszy niż 0,6 m większy niż \* obszar treningowy w kierunkach, z których uzyskuje się dostęp do sprzętu.

Wolny obszar musi również obejmować obszar do awaryjnego zsiadania. Jeśli sprzęt jest umieszczony obok siebie, wartość wolnej przestrzeni może być dzielona.

\*Obszar treningowy to maksymalna długość/szerokość/wysokość urządzenia, łącznie z ruchomymi częściami, zmierzona do maksymalnej długości/szerokości/wysokości podczas użytkowania.

#### WAŻNE

Ponieważ urządzenie ustawi się lub może się ustawić w ciągu pierwszych godzin użytkowania, zalecamy szybkie sprawdzenie sprzętu zamontowanego podczas montażu.

Zalecamy ponowne dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek po kilku pierwszych sesjach treningowych (po około 10 godzinach).

Wystarczy upewnić się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone, aby zapewnić najlepszą wydajność urządzenia.

#### UWAGA

- Zalecamy regularne sprawdzanie sprzętu, co najmniej raz na 3 miesiące.

### 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 Twój urządzenie fitness będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy urządzenie fitness zakończy swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia fitness w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

### Użytkowanie

#### Rozkładanie i składanie

##### (Rys. U-1)

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

#### Regulacja nachylenia oparcia

##### (Rys. U-2)

- Pociągnij pokrętło regulacji.
- Przesuń oparcie do wymaganej pozycji.
- Zwolnij pokrętło regulacji.

#### Pozycja prasy przedniej

##### (Rys. U-4)

- Pociągnij pokrętło regulacji.
- Ustaw przednią ramę prasy w wymaganej pozycji.
- Zwolnij pokrętło regulacji.

## 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 ujednolicić 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 na j 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 doświadczyłeś, 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 r e g e n e r a c j ę . 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.

Dalsze informacje kontaktowe lub instrukcje obsługi w innych językach można znaleźć na naszej stronie internetowej.

## 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, niewłaściwemu lub nienormalnemu użytkowaniu, naprawom własnym nabywcy lub produktom 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)*

- Maksymalna waga ładunku: 200 kg.
- Wymiary po złożeniu: 119 x 98 x 44 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 .....                        | 16 |
| Důležité bezpečnostní informace .....   | 16 |
| Návod k montáži .....                   | 16 |
| Před zahájením.....                     | 16 |
| Popis ilustrace A.....                  | 17 |
| Popis ilustrace B.....                  | 17 |
| Popis ilustrace C.....                  | 17 |
| Popis ilustrace D.....                  | 17 |
| Upevnění matic a šroubů .....           | 17 |
| Volná plocha (obr. D-0) .....           | 17 |
| Další informace .....                   | 17 |
| Použití.....                            | 17 |
| Rozkládání a skládání.....              | 17 |
| Nastavení sklonu opěradla.....          | 17 |
| Pozice předního lisu.....               | 17 |
| Pokyny pro školení .....                | 18 |
| Budování svalů a přibírání na váze..... | 18 |
| Svalová síla a vytrvalost.....          | 18 |
| Intenzita tréninku .....                | 18 |
| Zahájení posilovacího programu .....    | 18 |
| Čištění a údržba.....                   | 18 |
| Závady a poruchy.....                   | 18 |
| Záruka.....                             | 18 |
| Omezená záruka .....                    | 19 |
| Nosnost a rozměry .....                 | 19 |
| Odmítnutí odpovědnosti.....             | 19 |

## 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, posilovacích lavic a víceúčelových stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

## Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto správně si 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. Nicméně při používání zařízení pro cvičení platí určitá bezpečnostní opatření. Před montáží nebo obsluhou zařízení si přečtěte celý návod. 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, měli byste okamžitě přerušit výcvik. OKAMŽITĚ VYHLEDEJTE LÉKAŘE. 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 oblečení školení. NENOSTE župany ani jiný oděv, který by se mohl zachytit o zařízení. Při používání zařízení Dále je nutná 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 t i .
- V blízkosti přístroje by se neměly nacházet žádné ostré předměty.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat.
- Před použitím cvičebního náčiní vždy proveďte protahovací cviky, 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 poraďte 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 osob nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto výrobku.

## 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

- Odpovídající nastavitelné klíče NEJSOU součástí dodávky. zařízení nebo je součástí instalační sady.
- Důrazně se doporučuje, aby jednotku montovali dva nebo více lidí, aby se zabránilo 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 skrýt/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.

### Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, v jakém je nejlepší lavičku sestavit:

#### POZNÁMKA

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

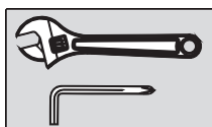
### VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení 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.
- Správná instalace zařízení je popsána na obrázcích.

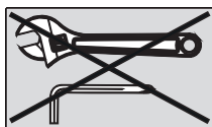
### Upevnění matic a šroubů



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

#### POZNÁMKA

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



Nedotahujte všechny matice a šrouby na tomto etapu.

### Volná plocha (obr. D-0)

**Předpokladem použití je dostatečný prostor.** Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m větší než tréninková plocha\* ve směrech, ze kterých je přístup k zařízení. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud je zařízení umístěno vedle sebe, může být hodnota volného prostoru společná.

\*Školící plocha je maximální délka/šířka/výška zařízení, včetně pohyblivých částí, měřená k hranici. maximální délku/šířku/výšku během používání.

#### DŮLEŽITÉ

Protože se zařízení samo nastaví nebo může nastavit v rámci prvních několika hodin používání doporučujeme provést rychlou kontrolu zařízení instalovaného při montáži.

Doporučujeme všechny matice a šrouby po několika letech znovu utáhnout.

první tréninky (asi po 10 hodinách). Jen se ujistěte, že jsou šrouby a matice dobře utaženy, aby byl zajištěn co nejlepší výkon jednotky.

#### POZNÁMKA

- Doporučujeme zařízení pravidelně kontrolovat, nejméně jednou za tři měsíce.

### Další informace Likvidace

#### obalů

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

#### Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám vaše fitness zařízení bude sloužit mnoho let. Nicméně přijde čas, kdy vaše fitness zařízení dosáhne konce své životnosti. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je uživatel zodpovědný za následující skutečnosti řádnou likvidaci posilovacího stroje na uznaném veřejném místě sběrného místa.

### Použijte

#### Rozkládání a skládání

##### (Obr. U-1)

Vyjměte čep z kloubu a sestavte jednotku a poté jej zajistěte spínacím špendlíkem.

#### Nastavení sklonu opěradla

##### (Obr. U-2)

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

#### Pozice předního lisu

##### (Obr. U-4)

- Zatáhněte za nastavovací knoflík.
- Přesuňte přední rám lisu do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík.

## 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 zotavit se a doplnit důležité živiny po intenzivním tréninku.

### Svalová síla a vytrvalost

Abyste z cvičení měli co největší užitek, je důležité sestavit si cvičební program, který vám umožní rovnoměrně procvičovat všechny hlavní svalové skupiny. 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. **N e n í n a t o m ě n ě t** 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 po 15 až 20 opakováních 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 načase změnit program. Svalový systém si nakonec zvykne na zátěž a napětí, kterému ho vystavujeme.

### Zahájení posilovacího programu

#### Rozcvička

Pro zahájení silového tréninku je důležité se 5 až 10 minut protahovat a provádět lehká cvičení. To pomáhá připravit tělo na náročnější cvičení tím, že zvyšuje krevní oběh, zvyšuje tělesnou teplotu a přivádí do svalů více kyslíku.

#### 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 **d o r a z**. Tato fáze umožňuje svalům po **t r é n i n u** 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 vašemu tělu šanci na odpočinek. **r e g e n e r a c e**. Soustavná práce na svalectech se přetrérování, které 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 neabrasivním čistícím prostředkem. **NEPOUŽÍVEJTE** rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte, zda zařízení nevykazuje známky poškození nebo opotřebení.
- Okamžitě vyměňte všechny vadné součásti a/nebo vyřaďte přístroj z provozu, dokud nebude opraven.
- Nedostatek pravidelných kontrol může ovlivnit úroveň bezpečnosti zařízení.

### Závady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů stačí vadný díl vyměnit.

- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte svého prodejce.
- Uveďte prodejci číslo modelu a sériové číslo spotřebiče. Uveďte povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Další kontaktní informace nebo návod k obsluze v jiných jazycích najdete na našich webových stránkách.

## Záruka

### Podmínky záruky pro kupující

#### Tunturi

Spotřebitel má příslušná práva stanovená v článku 2. vnitrostátní právní předpisy týkající se 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. Schváleno pro daný výrobek prostředí a pokyny k údržbě jsou uvedeny v "návodu k obsluze". výrobek. Uživatelskou příručku 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 výrobky používané ke komerčním účelům nebo k pronájmu. Společnost 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 hmotnost nákladu: 200 kg.
- Rozměry ve složeném stavu: 119 x 98 x 44 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 našich webových stránkách. Internet.

**Obsah**

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Vitajte na .....</b>                       | <b>20</b> |
| <b>Dôležité bezpečnostné informácie .....</b> | <b>20</b> |
| <b>Návod na montáž.....</b>                   | <b>20</b> |
| Pred začatím .....                            | 20        |
| Popis ilustrácia A.....                       | 21        |
| Popis ilustrácia B.....                       | 21        |
| Popis ilustrácia C.....                       | 21        |
| Popis ilustrácia D.....                       | 21        |
| Upevňovanie matíc a skrutiek .....            | 21        |
| Voľná plocha (obr. D-0) .....                 | 21        |
| Ďalšie informácie.....                        | 21        |
| <b>Používanie.....</b>                        | <b>21</b> |
| Rozkladanie a skladanie.....                  | 21        |
| Nastavenie sklonu operadla .....              | 21        |
| Pozícia predného lisu.....                    | 21        |
| <b>Usmernenia pre odbornú prípravu .....</b>  | <b>22</b> |
| Budovanie svalov a priberanie na váhe.....    | 22        |
| Svalová sila a vytrvalosť.....                | 22        |
| Intenzita tréningu .....                      | 22        |
| Začiatok posilňovacieho programu.....         | 22        |
| <b>Čistenie a údržba .....</b>                | <b>22</b> |
| Chyby a poruchy .....                         | 22        |
| <b>Záruka.....</b>                            | <b>22</b> |
| Obmedzená záruka .....                        | 23        |
| <b>Nosnosť a rozmery .....</b>                | <b>23</b> |
| <b>Zrieknutie sa zodpovednosti .....</b>      | <b>23</b> |

**Vitajte na**

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitnes zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, rotopedov, veslárskych trenažérov, posilňovacích lavíc a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

**Dôležité bezpečnostné pokyny**

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového vybavenia. Pred používaním tohto správateľa si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke.

Vždy by sa mali dodržiavať tieto bezpečnostné opatrenia:

**Dôležité bezpečnostné informácie**

Toto cvičebné zariadenie bolo skonštruované s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Pri používaní zariadenia na cvičenia platia určité bezpečnostné opatrenia. Pred montážou alebo obsluhou 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, mali by ste okamžite prerušiť výcvik. OKAMŽITE SA PORAĎTE S 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 oblečenie školenia. NENOSTE župany ani iný odev, ktorý by sa mohol zachytiť o zariadenie. Pri používaní zariadenia Potrebná je aj bežecká alebo aeróbna obuv.
- Zariadenie používajte len na určený účel, ako je opísané v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané v prírúčke.
- 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 fitnes zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

Tunturi New fitness bv. nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku, ktoré vzniknú v dôsledku používania tohto výrobku.

**Tieto pokyny si ponechajte!**

**Návod na montáž****Pred začatím**

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

**POZNÁMKA**

- Príslušné nastaviteľné kľúče NIE sú dodávané s alebo je súčasťou inštaláčnej súpravy.
- 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.

### 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.

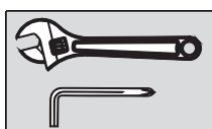
### VAROVANIE

- Zostavte zariadenie 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.
- Správna inštalácia zariadenia je popísaná na obrázkoch.

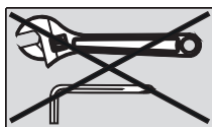
### Upevňovanie matíc a skrutiek



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.



N e uťahujte všetky matice a skrutky na t e c h n i k e .

### Voľná plocha (obr. D-0)

**Predpokladom používania je dostatočný priestor.** Voľná plocha by nemala byť o menej ako 0,6 m väčšia ako \* tréningová plocha v smeroch, z ktorých je prístup k zariadeniu. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadenie. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, hodnota voľného priestoru sa môže rozdeliť.

\*Školiaca plocha je maximálna dĺžka/šírka/výška zariadenia vrátane pohyblivých častí, meraná po maximálna dĺžka/šírka/výška počas používania.

#### DÔLEŽITÉ

Pretože zariadenie sa nastaví alebo sa môže nastaviť v rámci prvých hodín používania odporúčame rýchlu kontrolu zariadenia nainštalovaného počas montáže.

Odporúčame opätovne utiahnuť všetky matice a skrutky po niekoľkých prvých tréningoch (približne po 10 hodinách). Len sa uistite, že sú skrutky a matice dobre utiahnuté, aby sa zabezpečil čo najlepší výkon jednotky.

#### POZNÁMKA

- Odporúčame zariadenie pravidelne kontrolovať, minimálne raz za tri mesiace.

### Ďalšie informácie Likvidácia

#### obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie počtu odpadov a d p a d o v ukladané na skládky. Preto všetky odpady z obalov zodpovedne likvidujte vo verejných recyklačných centrách.

#### Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám vaše fitness zariadenie bude slúžiť dlhé roky. Avšak príde čas, keď sa vaše fitness zariadenie dostane na koniec svojej životnosti. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) je používateľ zodpovedný za riadnu likvidáciu fitness stroja na uznanom verejnom mieste zberné miesto.

### Použite

#### Rozkladanie a skladanie

##### (Obr. U-1)

Odstráňte kolík z kĺbu a zostavte jednotku a potom ho zaistite poistným špendlíkom.

#### Nastavenie sklonu operadla

##### (Obr. U-2)

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

#### Pozícia predného lisu

##### (Obr. U-4)

- Potiahnite nastavovací gombík.
- Presuňte predný rám lisu do požadovanej polohy.
- Uvoľnite nastavovací gombík.



## 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 svalom zotaviť sa a doplniť dôležité živiny po intenzívnom tréningu.

### Svalová sila a vytrvalosť

Aby ste z cvičenia mali čo najväčší úžitok, je dôležité vypracovať cvičebný program, ktorý vám umožní rovnomerne precvičovať všetky hlavné svalové skupiny. 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, postupujte podľa tejto zásady: Znižovaním odporu a zvyšovaním počtu opakovaní cviku zvyšujete 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. Bolesti, ktorú ste pocítili, môžete znížiť znížením záťaže svalov a vykonaním menšieho počtu sérií.

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

Bolesti 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.

### Začatie programu na posilnenie

#### Rozcvička

Na začiatku silového tréningu je dôležité sa 5 až 10 minút naťahovať a vykonávať ľahké cviky. To pomáha pripraviť telo na náročnejšie cvičenie tým, že zvyšuje krvný obeh, zvyšuje telesnú teplotu a privádza do svalov 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 prijmete, 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 šancu na

regeneráciu. Nepreržitá práca na svaloch bude pretrénovanie, ktoré nebude z dlhodobého hľadiska 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 na zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov stačí vymeniť chybný diel.

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

Ďalšie kontaktné informácie alebo návod na obsluhu v iných jazykoch nájdete na našej webovej stránke.

## Záruka

### Podmienky záruky kupujúceho

#### Tunturi

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené v 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. Schválené pre daný výrobok prostredie a pokyny na údržbu sú uvedené v "návode na obsluhu". výrobok. Používateľskú príručku 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, nesprávnemu používaniu, nesprávnemu alebo neobvyklému používaniu, vlastným opravám kupujúceho alebo výrobkom používaným na komerčné účely alebo na 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 akejkoľvek ekonomickej straty, straty majetku, straty príjmov alebo zisku, straty pôžitku alebo používania, nákladov na odstránenie, inštaláciu alebo iných následných škôd alebo akejkoľvek 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)*

- Maximálna hmotnosť nákladu: 200 kg.
- Rozmery v zloženom stave: 119 x 98 x 44 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 Internet.

## Tartalomjegyzék

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Üdvözljük .....                          | 24 |
| Fontos biztonsági információk .....      | 24 |
| Összeszerelési útmutató .....            | 24 |
| Indítás előtt .....                      | 24 |
| Leírás illusztráció A.....               | 25 |
| Leírás illusztráció B.....               | 25 |
| Leírás illusztráció C.....               | 25 |
| Leírás illusztráció D .....              | 25 |
| Anyák és csavarok rögzítése .....        | 25 |
| Szabad terület (D-0 ábra).....           | 25 |
| További információk .....                | 25 |
| Használat.....                           | 25 |
| Kibontás és összehajtás .....            | 25 |
| A háttámla dőlésszögének beállítása..... | 25 |
| Elülső sajtó pozíció .....               | 25 |
| Képzési iránymutatások .....             | 26 |
| Izomépítés és súlygyarapodás .....       | 26 |
| Izomerő és állóképesség .....            | 26 |
| Edzés intenzitása .....                  | 26 |
| Az erőfejlesztő program kezdete .....    | 26 |
| Tisztítás és karbantartás .....          | 26 |
| Hibák és meghibásodások.....             | 26 |
| Garancia .....                           | 26 |
| Korlátozott garancia .....               | 27 |
| Teherbírási és méretek .....             | 27 |
| Felelősségi nyilatkozat .....            | 27 |

## 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, erősítőpadokat és többcélú állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fitességi szinttől függetlenül. További információért látogasson el weboldalunkra a [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) címen.

### Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, hogy a készülék 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. Mindazonáltal, ha a készüléket a következő célokra használja gyakorlatok bizonyos óvintézkedések vonatkoznak. A berendezés összeszerelése vagy üzemeltetése előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. Különösen vegye figyelembe a következő óvintézkedéseket:

- Gyermekeket 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.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal, azonnal tegye meg a következőket a képzés abbahagyása. AZONNAL FORDULJON ORVOSHOZ. 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 ruházatot képzés. NE viseljen köpenyt vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe. A berendezés használatakor 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 megfigyelő 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 fitneszkészülék használata előtt olvassa el az összes használati utasítást.

Tunturi New fitness bv. nem vállal felelősséget a termék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

**Tartsa meg ezeket az utasításokat!**

## Összeszerelési útmutató

### Indítás előtt

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

### MEGJEGYZÉS

- A megfelelő állítható csavarkulcsokat NEM szállítjuk a készülék vagy a telepítőkészletben található.
- Erősen ajánlott, hogy a készüléket két vagy több személy szerelje össze, hogy elkerülje a lehetséges sérülések.

### 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 elrejtethők/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.

### Leírás illusztráció D

Az ábrák a pad összeállításának helyes sorrendjét mutatják:

#### MEGJEGYZÉS

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

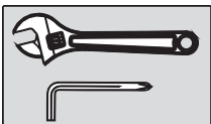
#### FIGYELMEZTETÉS

- Szerelje össze a berendezéseket a megadott sorrendben.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.

#### MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- A berendezés helyes telepítését az ábrák ismertetik.

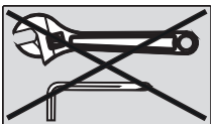
### Anyák és csavarok rögzítése



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

#### MEGJEGYZÉS

- Ne húzza túl az alkatrészeket a forgalom.
- Biztosítani kell, hogy minden forgó alkatrész szabadon mozoghat.



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

### Szabad terület (D-0 ábra)

**A használat előfeltétele a megfelelő hely.** A szabad területnek legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie, mint \* a gyakorlóter az irányokban, ahonnan a berendezéshez való hozzáférés történik. A szabad területnek tartalmaznia kell egy vészhelyzeti leszállási területet is. Ha a berendezéseket egymás mellett helyezik el, a szabad terület értéke megosztható.

\*A kiképzési terület a készülék maximális hossza/szélessége/magassága, beleértve a mozgó részeket is, az alábbiak szerint mérve  
maximális hossz/szélesség/magasság használat közben.

#### FONTOS

Mivel a készülék beállítja vagy beállíthatja magát a használat első óráiban javasoljuk az összeszerelés során beszerelt berendezések gyors ellenőrzését.

Javasoljuk az összes anyát és csavart újra meghúzni néhány az első edzések (körülbelül 10 óra után). Csak győződjön meg róla, hogy a csavarok és anyák jól meg vannak húzva, h o g y a készülék a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa.

#### MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy rendszeresen, legalább háromhavonta egyszer ellenőrizze a berendezést.

### További információk A

#### csomagolás ártalmatlanítása

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

#### Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy T w o i n g fitnesskészüléke hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor fitnesskészüléke eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendelet (WEEE) szerint a felhasználó felelős a következőként a fitnessgépet megfelelő ártalmatlanítása egy elismert nyilvános helyen. gyűjtőhely.

### Használja a címet.

#### Kibontás és összehajtás

##### (U-1 ábra)

Távolítsa el a csapot a csuklóból, és szerelje össze az egységet, és majd rögzítse egy biztosítótűvel.

#### A háttámla dőlésszögének beállítása

##### (U-2. ábra)

- Húzza meg a beállítási gombot.
- Állítsa a háttámlát a kívánt pozícióba.
- Engedje el a beállítási gombot.

#### Elülső sajtó pozíció

##### (U-4 ábra)

- Húzza meg a beállítási gombot.
- Állítsa a prés elülső keretét a kívánt pozícióba.
- Engedje el a beállítási gombot.

## Gyakorlati iránymutatások

### Izomépítés 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 izmoknak regenerálódni és fontos tápanyagokat pótolni az intenzív edzés után.

### Izomerő és állóképesség

Ahhoz, hogy a testmozgásból a lehető legtöbbet profitáljon, fontos, hogy olyan edzésprogramot dolgozzon ki, amely lehetővé teszi, hogy az összes fő izomcsoportot egyenletesen dolgoztassa meg. Az izomerő növelése érdekében kövesse ezt az elvet:

- Az ellenállás növelése és a gyakorlat ismétlésszámának fenntartása az izomerő növekedését eredményezi.
- Testének feszesebbé tételéhez kövesse a következő ökölszabályt: Az ellenállás csökkentése és az ismétlések számának növelése egy gyakorlatnál 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 kevesebb szeri 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 fokozatos edzésprogramot 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 5-10 percg nyújtson és végezzen könnyű gyakorlatokat. Ez segít felkészíteni a testet a megerőltetőbb edzésre azáltal, hogy fokozza a vérkeringést, emeli a testhőmérsékletet és több oxigént juttat az izmokhoz.

#### Képzés

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

#### Lehülés

Minden edzés végén 5-10 percg végezzen lassú nyújtó gyakorlatokat. Minden egyes nyújtást lassan, a végsőkig végezzen. Ez a szakasz lehetővé teszi, hogy az izmok a t r e n i n g 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, hogy, pihenés legalább egyszer egy héten fontos, mert ez ad a szervezetnek egy esélyt a regeneráción. Az izmok folyamatos munkája túledzés, 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 enyhén, nem súrolószeres tisztítószerral 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 minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben előfordulhatnak az egyes alkatrészek által okozott hibák és meghibásodások. A legtöbb esetekben elegendő a hibás alkatrészt kicserélni.

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

További elérhetőségek vagy más nyelvű használati utasítások a weboldalunkon találhatóak.

## Garancia

### Tunturi Vevői Garancia

#### Általános Szerződési Feltételek

A fogyasztót megilletik a következő dokumentumokban meghatározott vonatkozó jogok

a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályok.

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 szóban forgó termékre jóváhagyott

a környezetre és a karbantartásra vonatkozó utasításokat az "üzemeltetési kézikönyv" tartalmazza.

termék. A felhasználói kézikönyv 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 komponensre 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 kereskedelmi vagy bérleti célokra használt termékek okoznak, vagy annak tulajdoníthatók. A Tunturi New Fitness a fentiekben kifejezetten meghatározottakon kívül semmilyen más garanciát nem vállal.

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, vagyronvesztéssel, 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 hallgatólágos garancia terjedelme és időtartama a jelen megállapodásban meghatározott feltételekre korlátozódik.

**Ez nem érinti az Ön törvényes jogait.**

### **Teherbírási és méretek**

*(W-1 ábra)*

- Maximális terhelési súly: 200 kg.
- Méretek összehajtván: 119 x 98 x 44 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 weboldalunkon. Internet.

***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



20230613-W