

# TUNTURI®

## SM80 Half Smith

<b>TUNTURI®</b>	
<b>SM80 Full Smith</b>	
ITEM NUMBER (SKU) : 17TSSM8000	CE
MAX LOAD WEIGHT : 150 kg/ 330 lbs	i
HOME USE                      Made in China	
Serial number:	

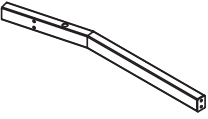

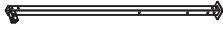
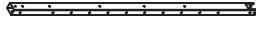
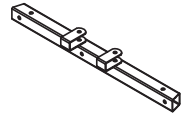

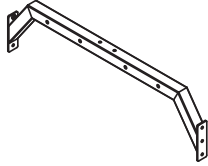
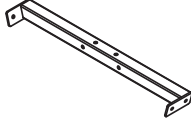
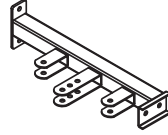

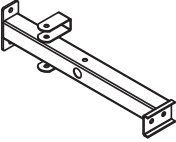
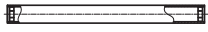
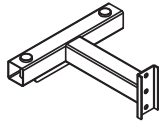
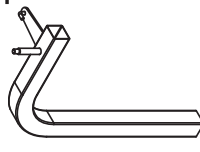
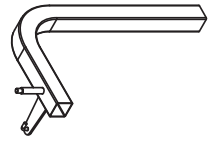
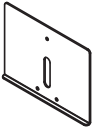
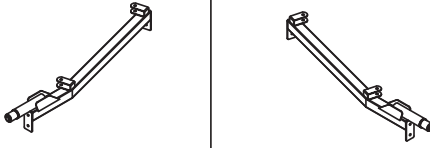
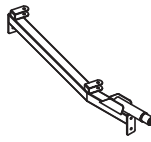
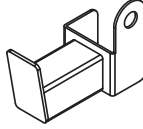
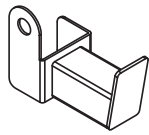
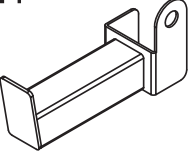
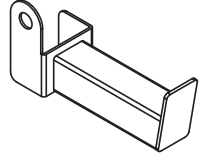

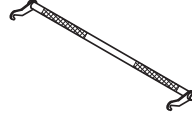
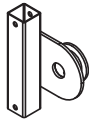
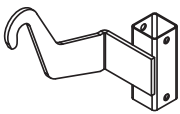

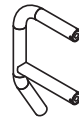
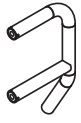


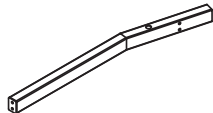

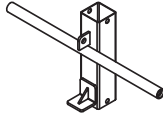
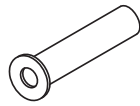

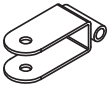
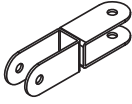
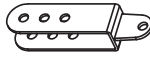



**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio**


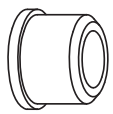
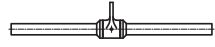
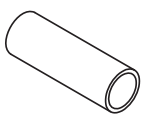

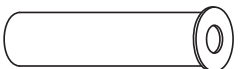
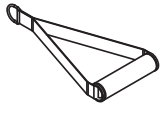
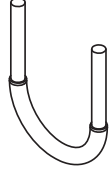



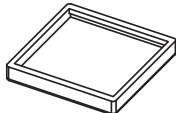

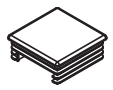

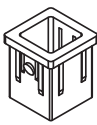


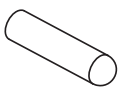






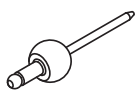

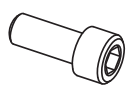

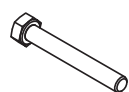
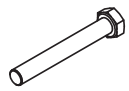






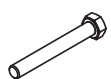
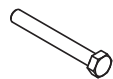
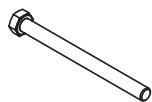
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta



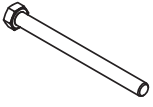
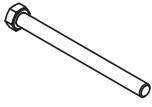
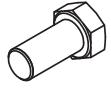









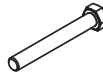


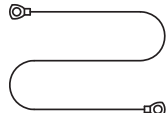
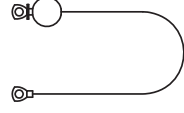
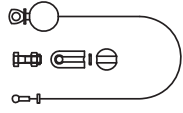

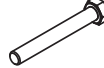
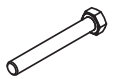

A #0-A

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

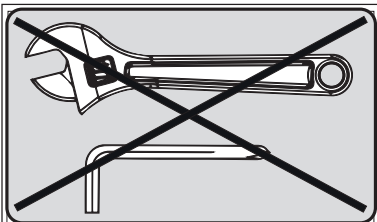
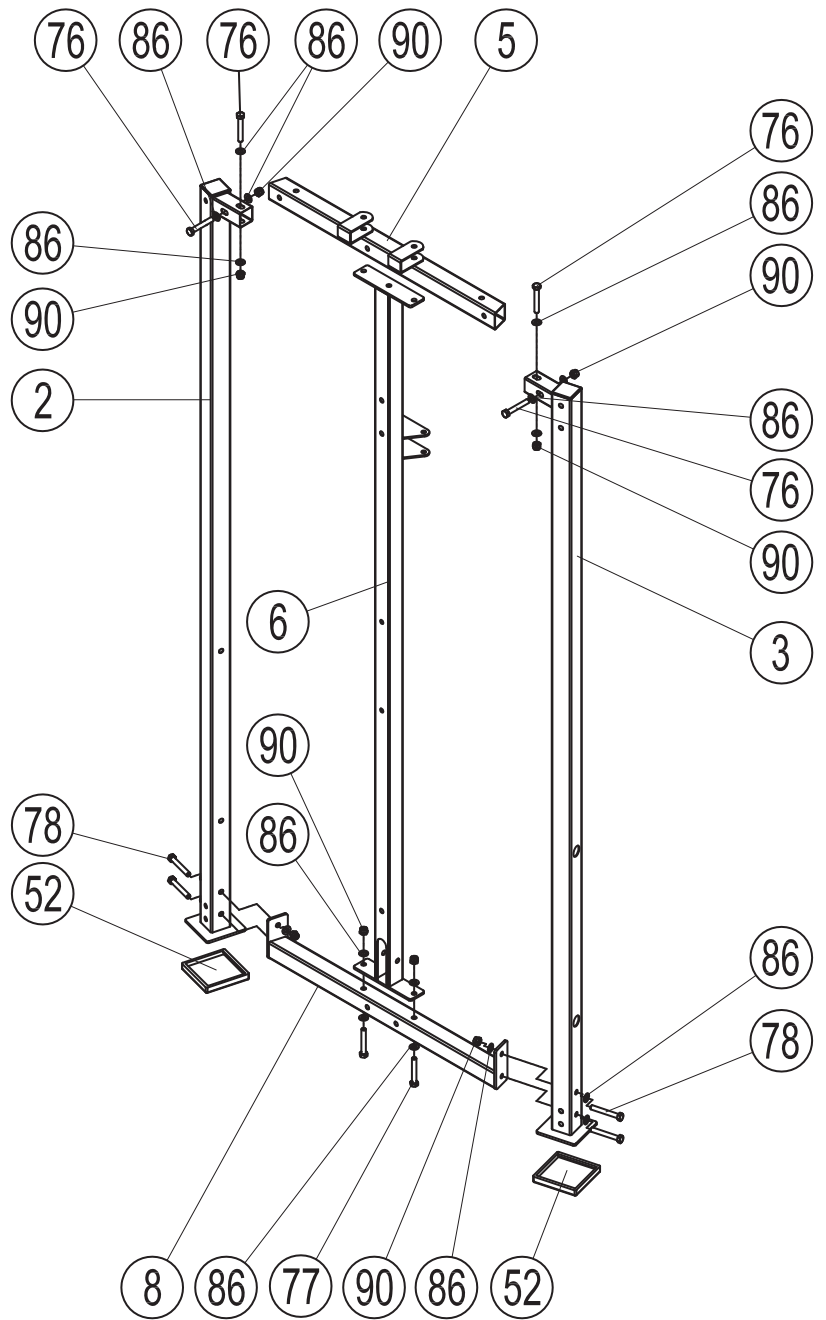
## A #0-B

41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 
76 	77 	78 	79 	80 

# A #0-C

<p>81</p> 	<p>82</p> 	<p>83</p> 	<p>84</p> 	<p>85</p> 
<p>86</p> 	<p>87</p> 	<p>88</p> 	<p>89</p> 	<p>90</p> 
<p>91</p> 	<p>92</p> 	<p>93</p> 	<p>94</p> 	<p>95</p> 
<p>96</p> 	<p>97</p> 	<p>98</p> 	<p>99</p> 	<p>100</p> 
<p>101</p> 	<p>102</p> 			

# A #1

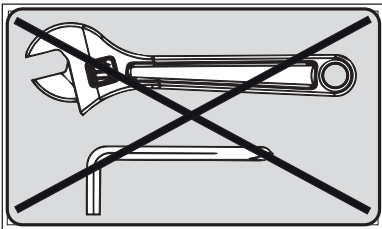


**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**

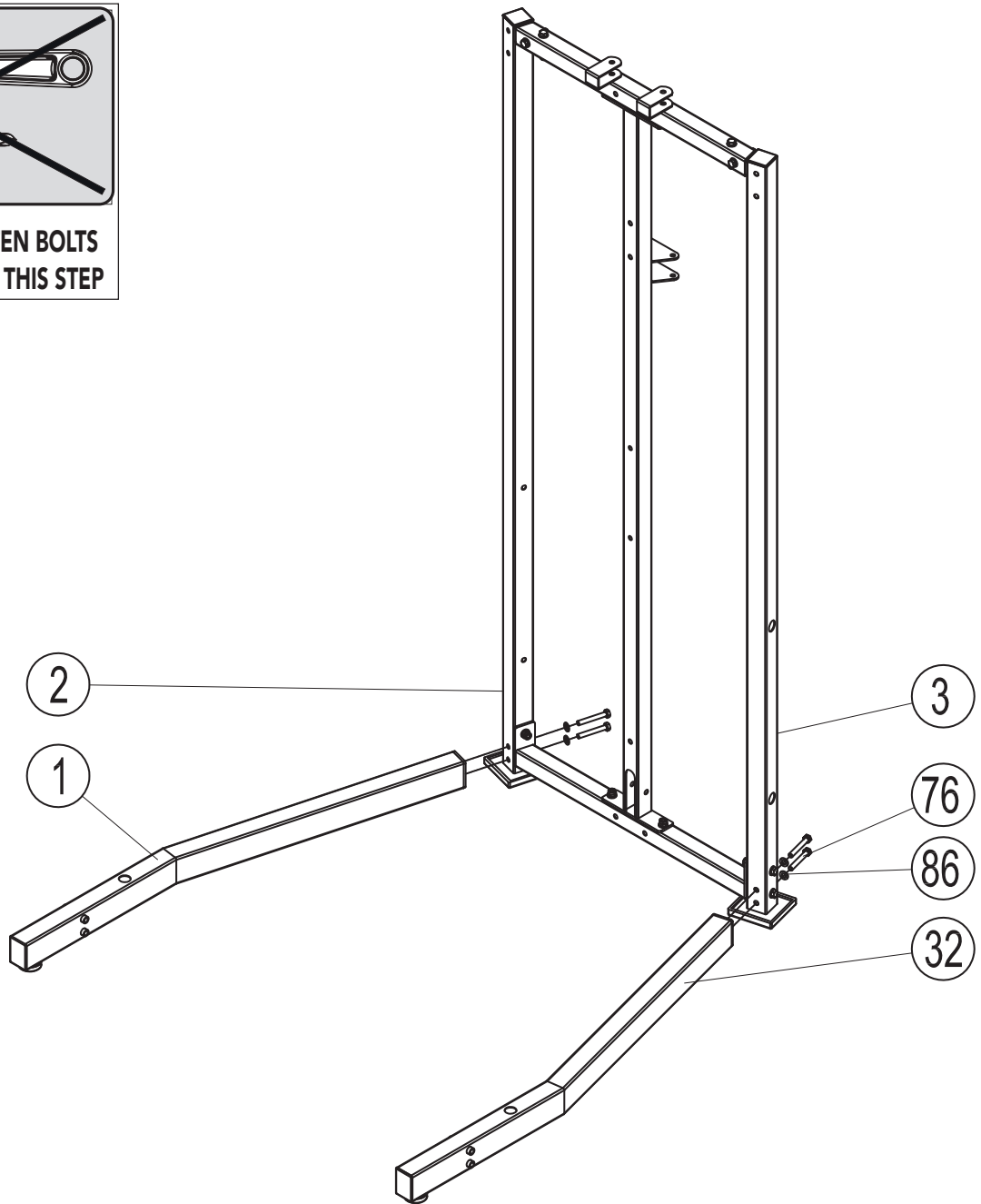
2#		Qty:1
3#		Qty:1
5#		Qty:1
6#		Qty:1
8#		Qty:1
52#		Qty:2

76#		M10*60	Qty:4
77#		M10*65	Qty:2
78#		M10*70	Qty:4
86#		10	Qty:18
90#		M10	Qty:8

# A #2

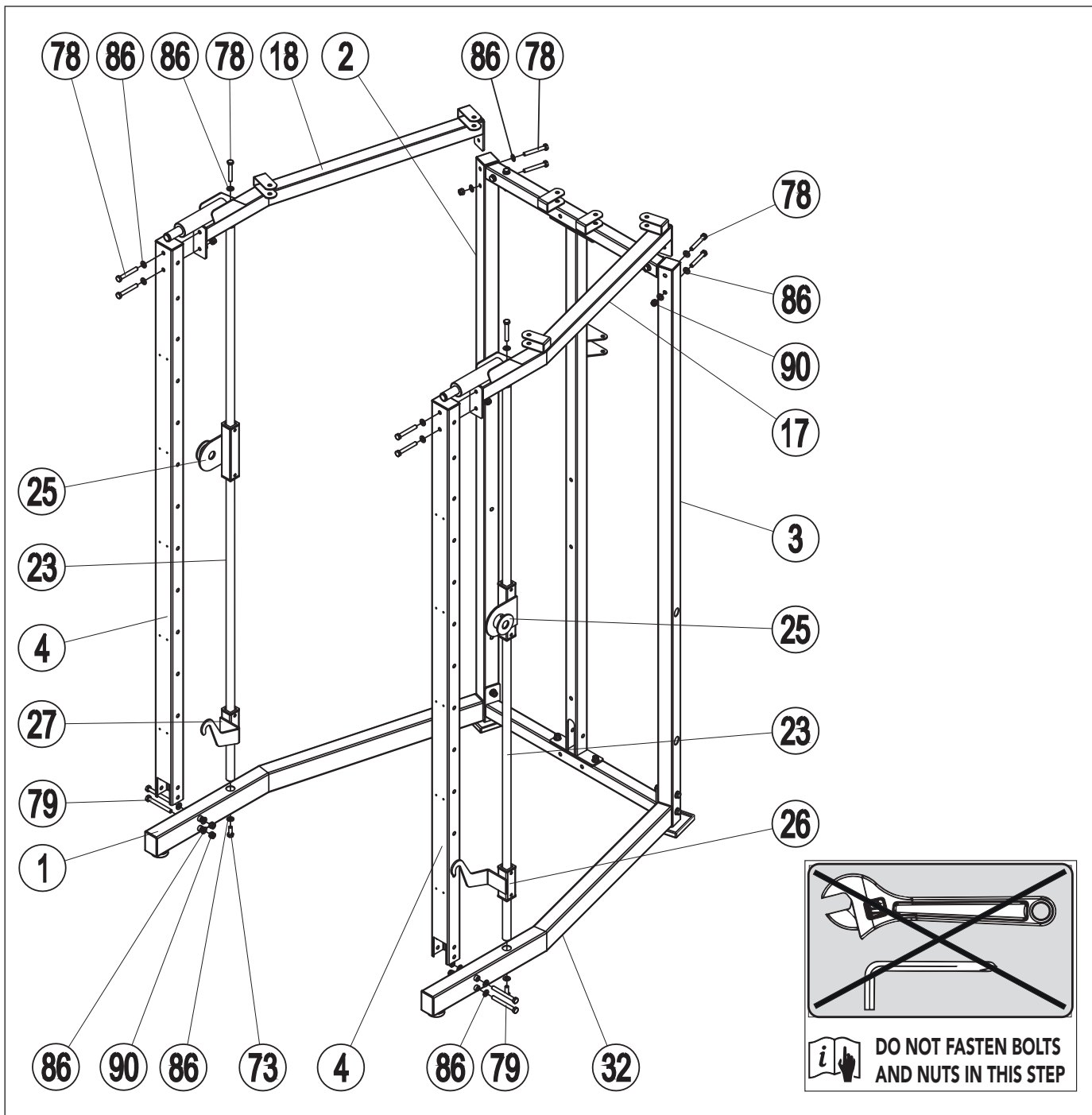


**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



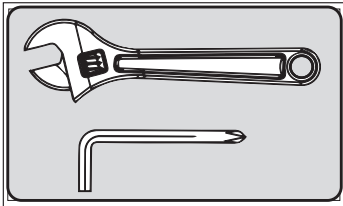
1#		Qty:1	76#		M10*60	Qty:4
32#		Qty:1	86#		10	Qty:4

# A #3

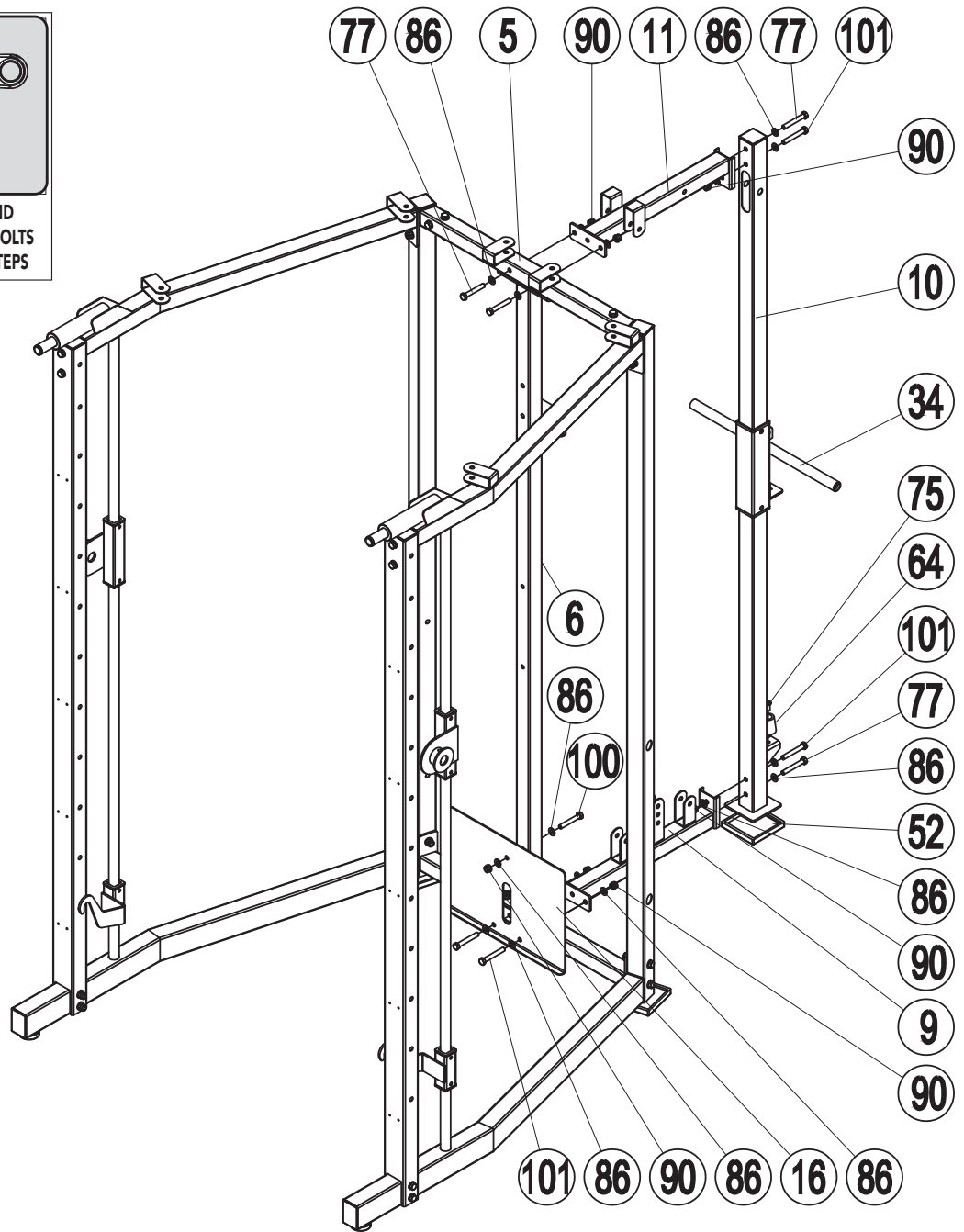


4#		Qty:2	27#			Qty:1
17#		Qty:1	73#		M10*25	Qty:2
18#		Qty:1	78#		M10*70	Qty:10
23#		Qty:2	79#		M10*85	Qty:4
25#		Qty:2	86#		10	Qty:24
26#		Qty:1	90#		M10	Qty:8

# A #4



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

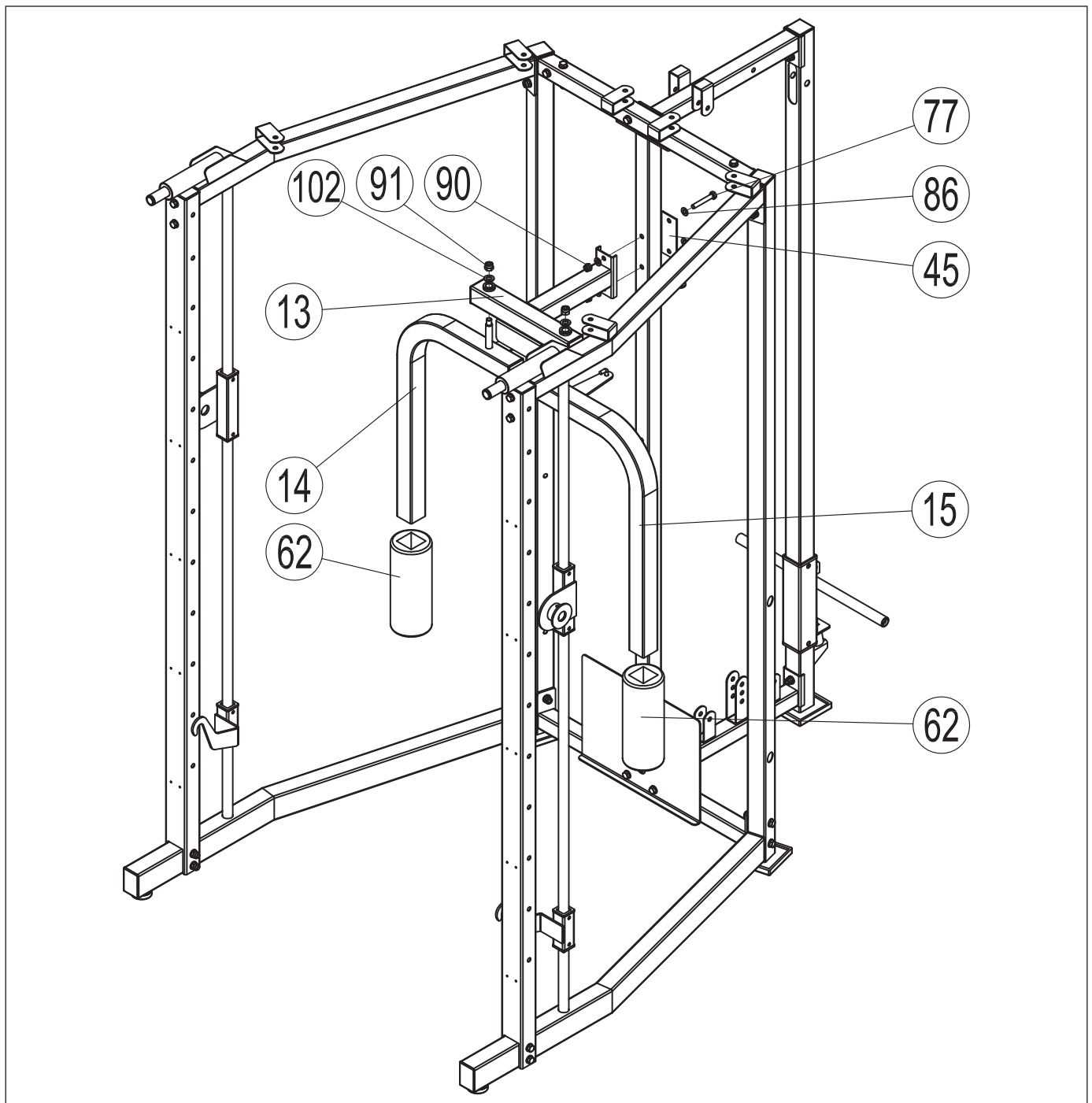












9#		Qty:1
10#		Qty:1
11#		Qty:1
16#		Qty:1
34#		Qty:1
52#		Qty:1
64#		Qty:1

75#		M10*40	Qty:1
77#		M10*65	Qty:4
86#		10	Qty:16
90#		M10	Qty:7
100#		M10*63	Qty:1
101#		M10*67	Qty:4

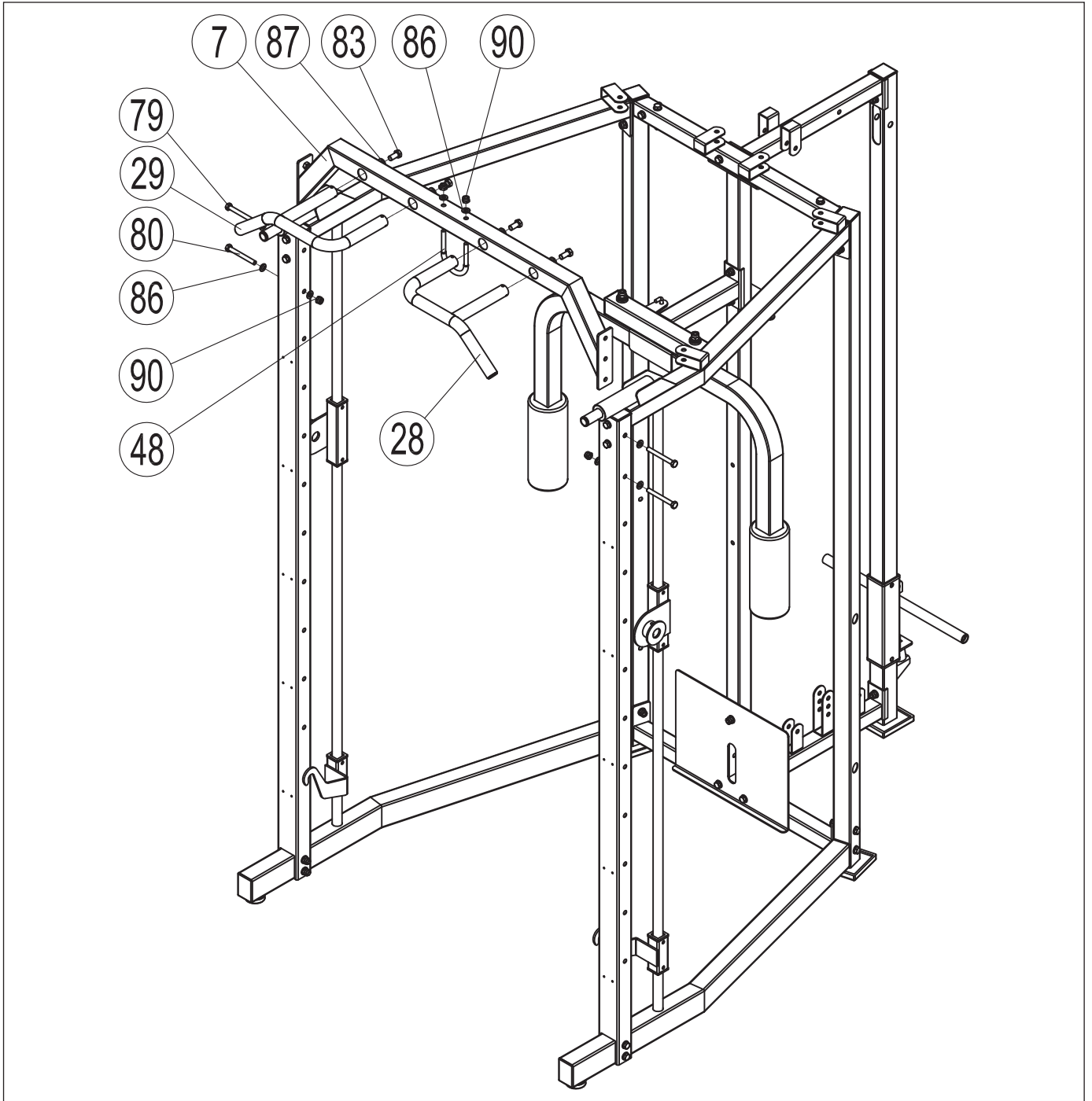


## A #5



13#		Qty:1	77#		M10*65	Qty:2
14#		Qty:1	86#		10	Qty:4
15#		Qty:1	90#		M10	Qty:2
45#		Qty:1	91#		M12	Qty:2
62#		Qty:2	102#		12	Qty:2

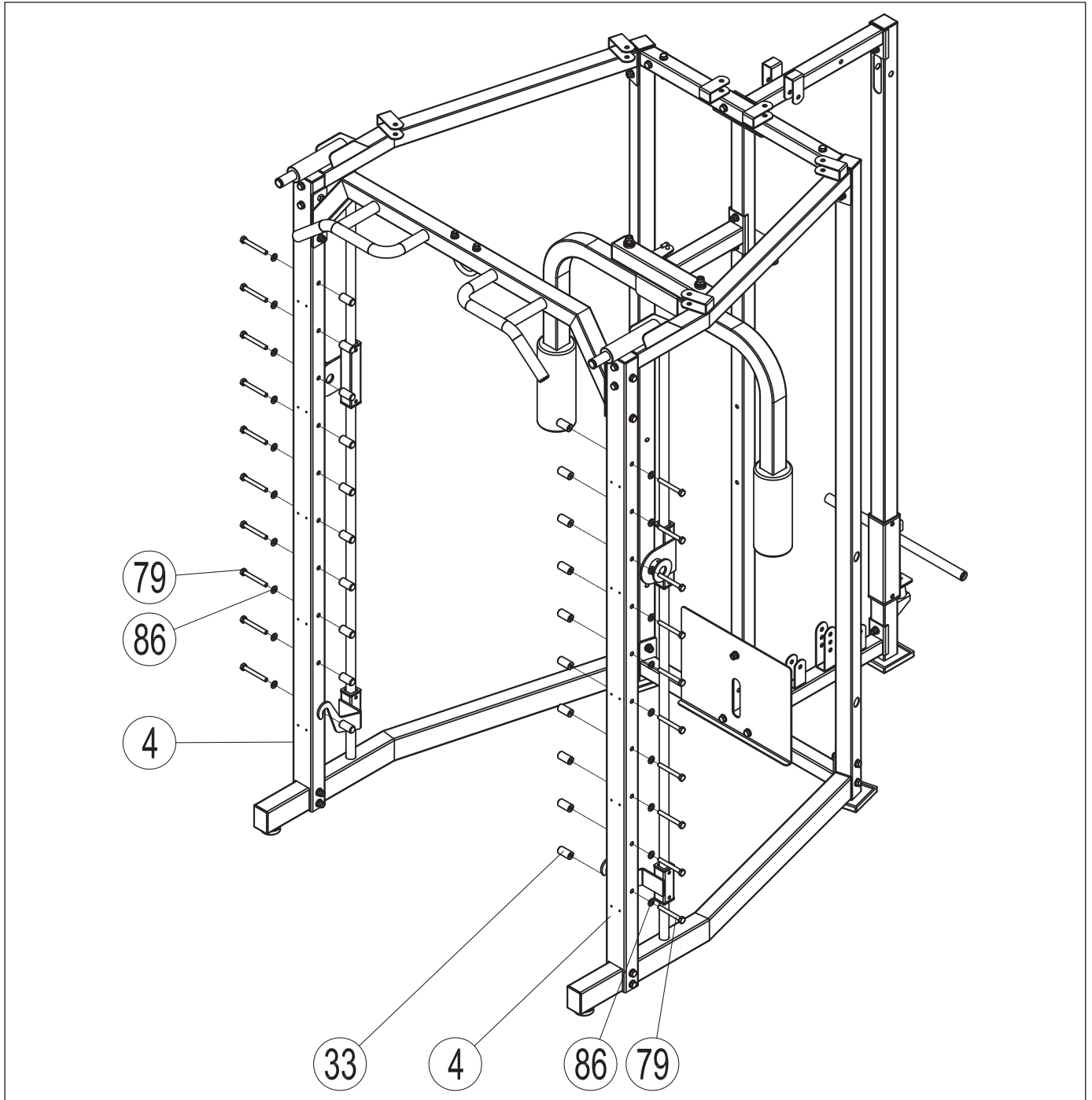
# A #6






7#		Qty:1
28#		Qty:1
29#		Qty:1
48#		Qty:1

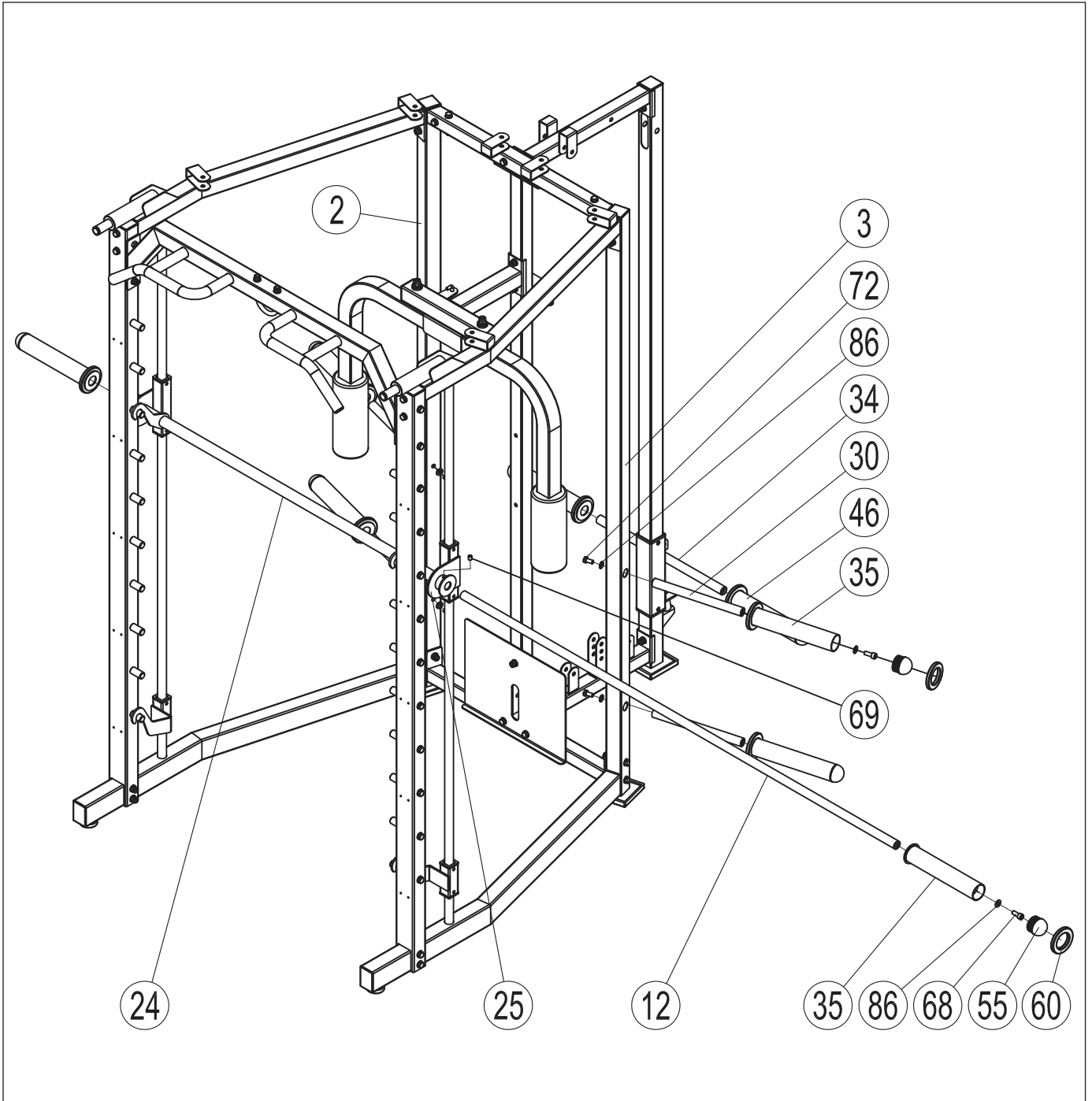
79#		M10*85	Qty:2
80#		M10*90	Qty:2
83#		M12*25	Qty:4
86#		10	Qty:8
87#		12	Qty:4
90#		M10	Qty:4








A #7







33#		Qty:20	79#		M10*85	Qty:20
			86#		10	Qty:20

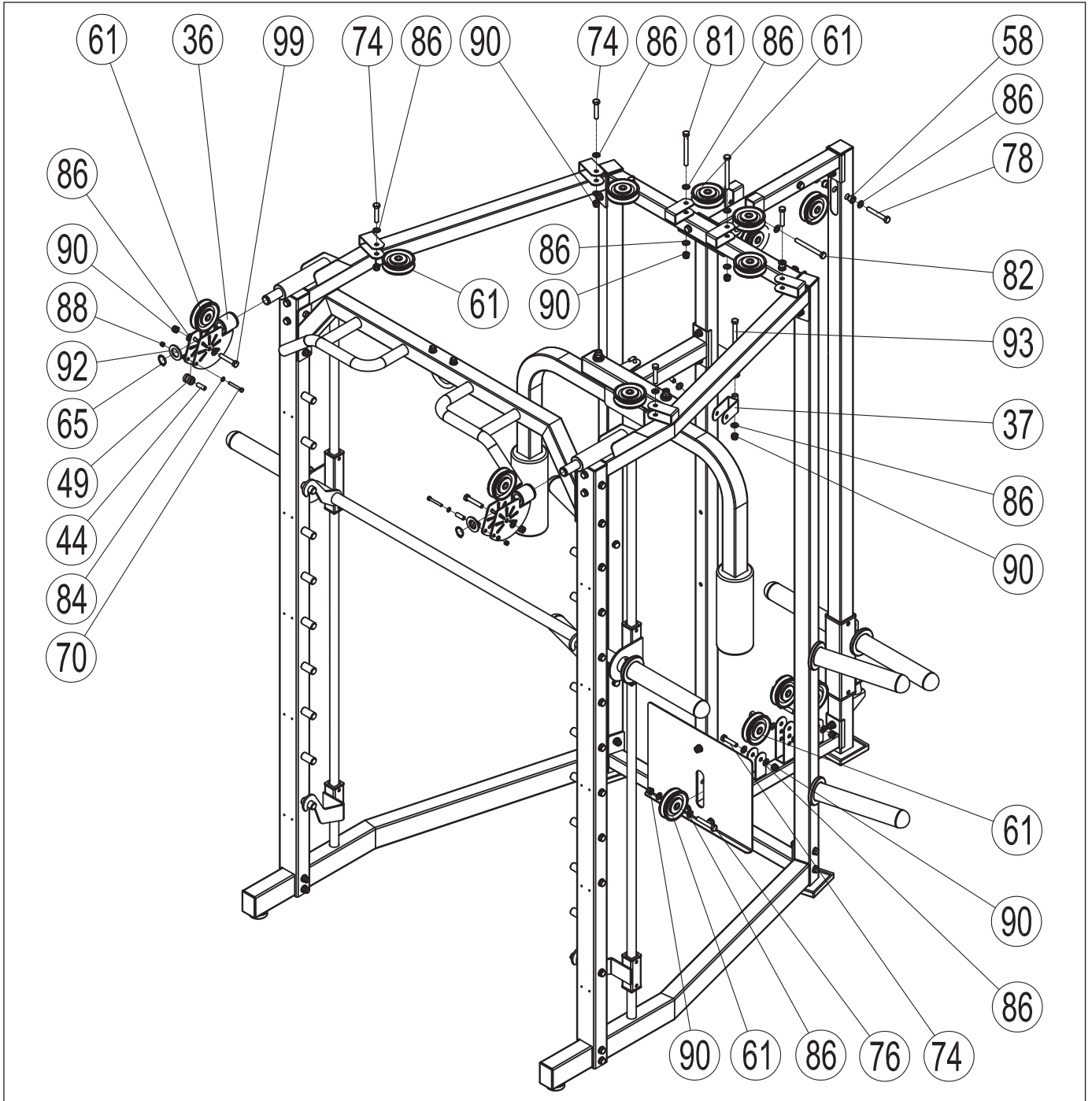
# A #8























12#		Qty:1
24#		Qty:1
30#		Qty:4
35#		Qty:6
46#		Qty:2
55#		Qty:8
60#		Qty:8

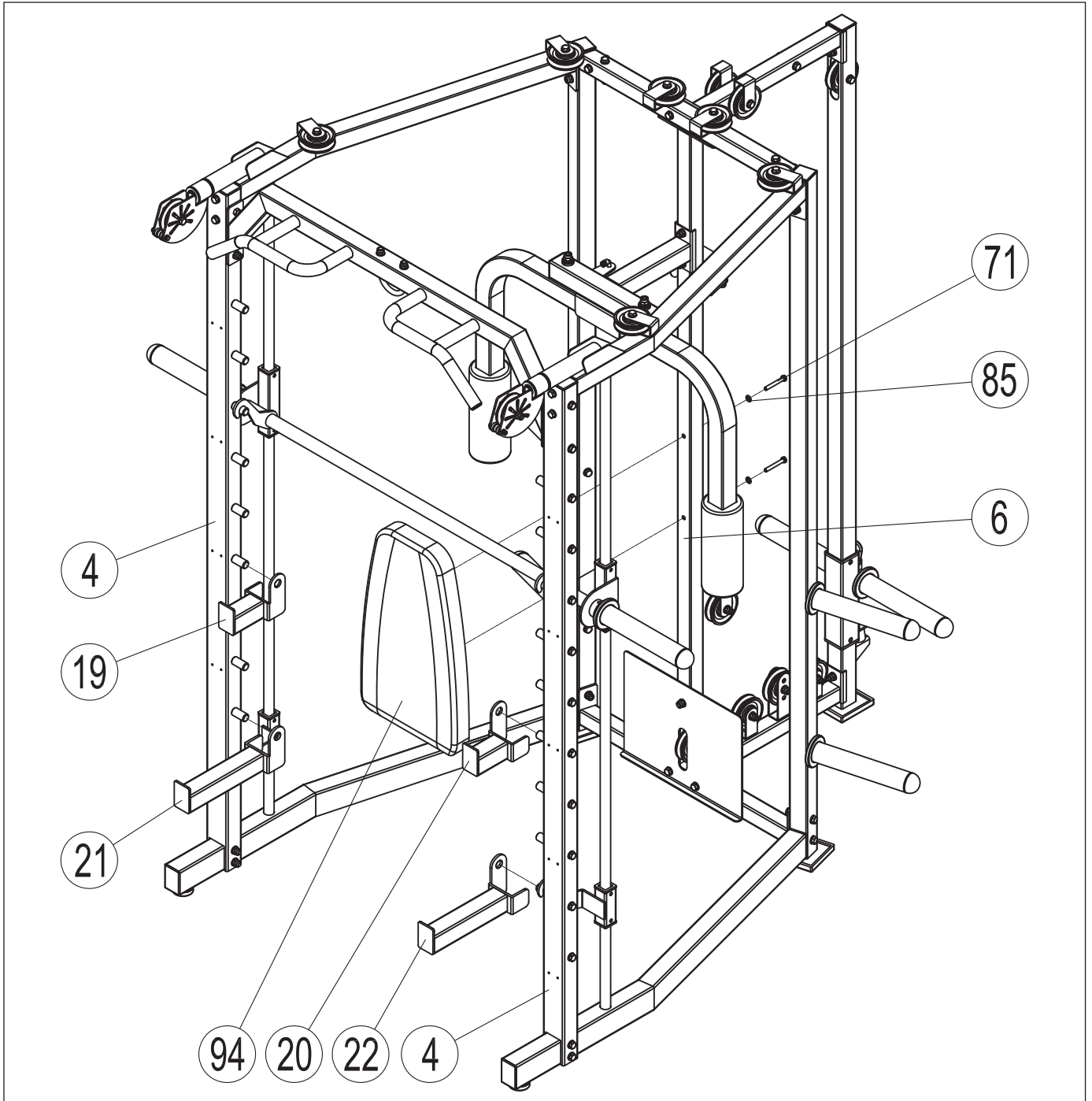
68#		M10*25	Qty:8
69#		M8*10	Qty:4
72#		M10*20	Qty:4
86#		10	Qty:12






# A #9

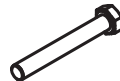



36#		Qty:2	70#		M6*45	Qty:2	86#		10	Qty:32
37#		Qty:2	74#		M10*48	Qty:7	88#		M6	Qty:2
44#		Qty:2	76#		M10*60	Qty:1	90#		M10	Qty:16
49#		Qty:2	78#		M10*70	Qty:1	92#		26	Qty:2
58#		Qty:2	81#		M10*100	Qty:2	93#		M10*73	Qty:2
61#		Qty:15	82#		M10*128	Qty:1	99#		M10*50	Qty:2
65#		Qty:2	84#		6	Qty:4				

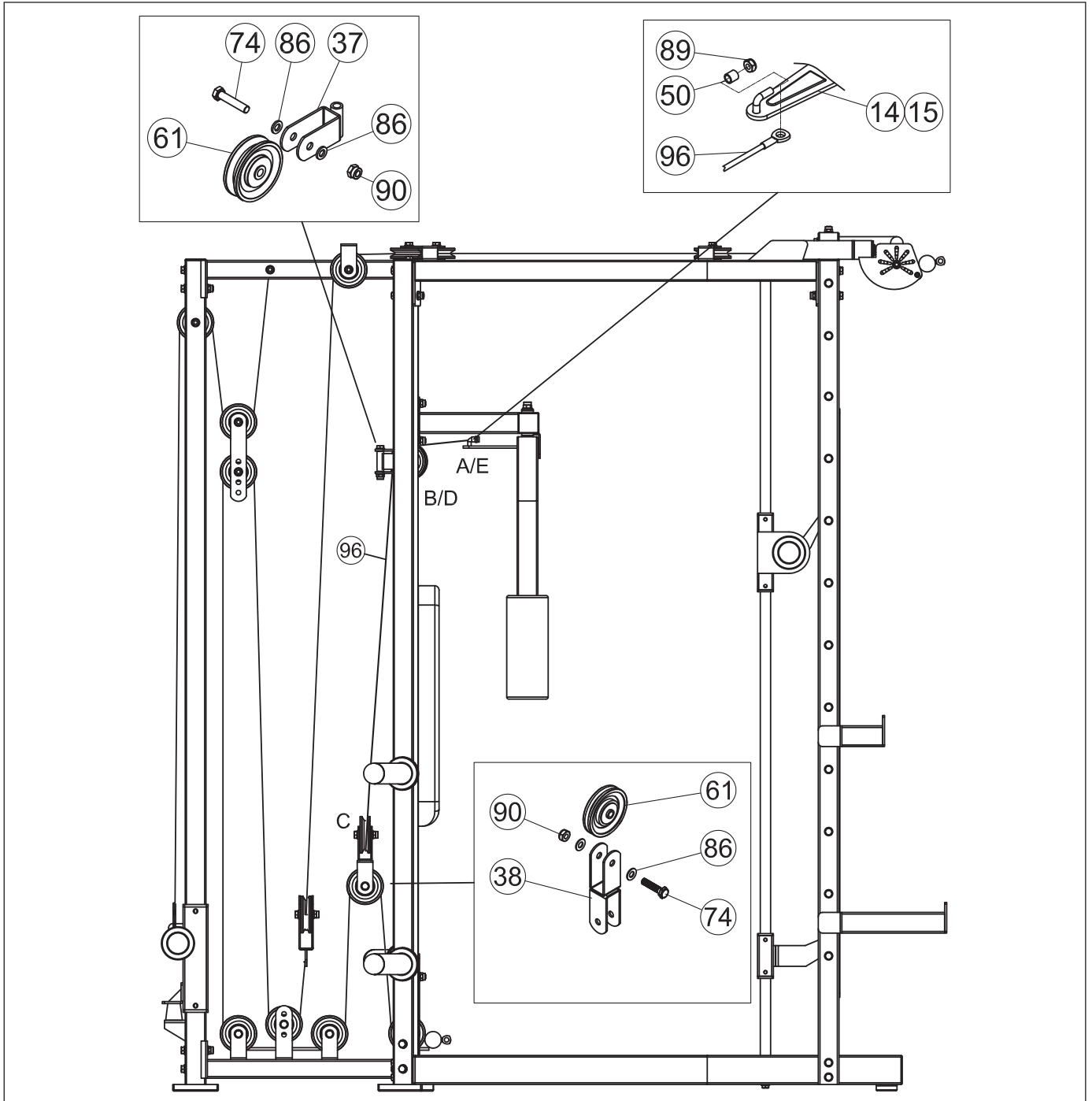
# A #10











19#		Qty:1
20#		Qty:1
21#		Qty:1
22#		Qty:1
94#		Qty:1

71#		M8*60	Qty:2
85#		8	Qty:2

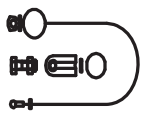
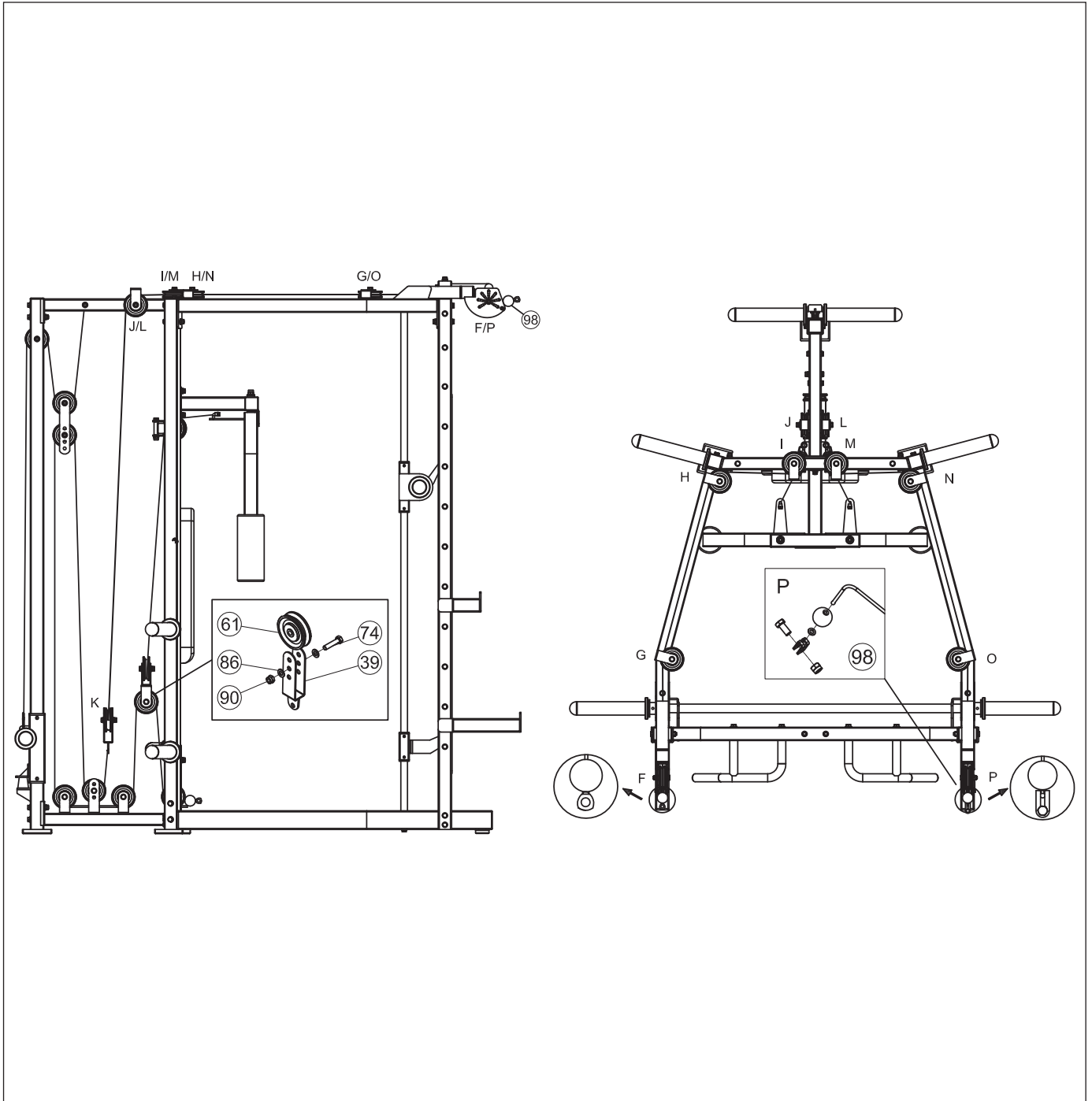
# A #11



 235cm Cable #97 A > B > C > D > E







38#		Qty:1	74#		M10*48	Qty:3
50#		Qty:2	86#		10	Qty:6
61#		Qty:3	89#		M8	Qty:2
96#	 235cm	Qty:1	90#		M10	Qty:3

# A #12



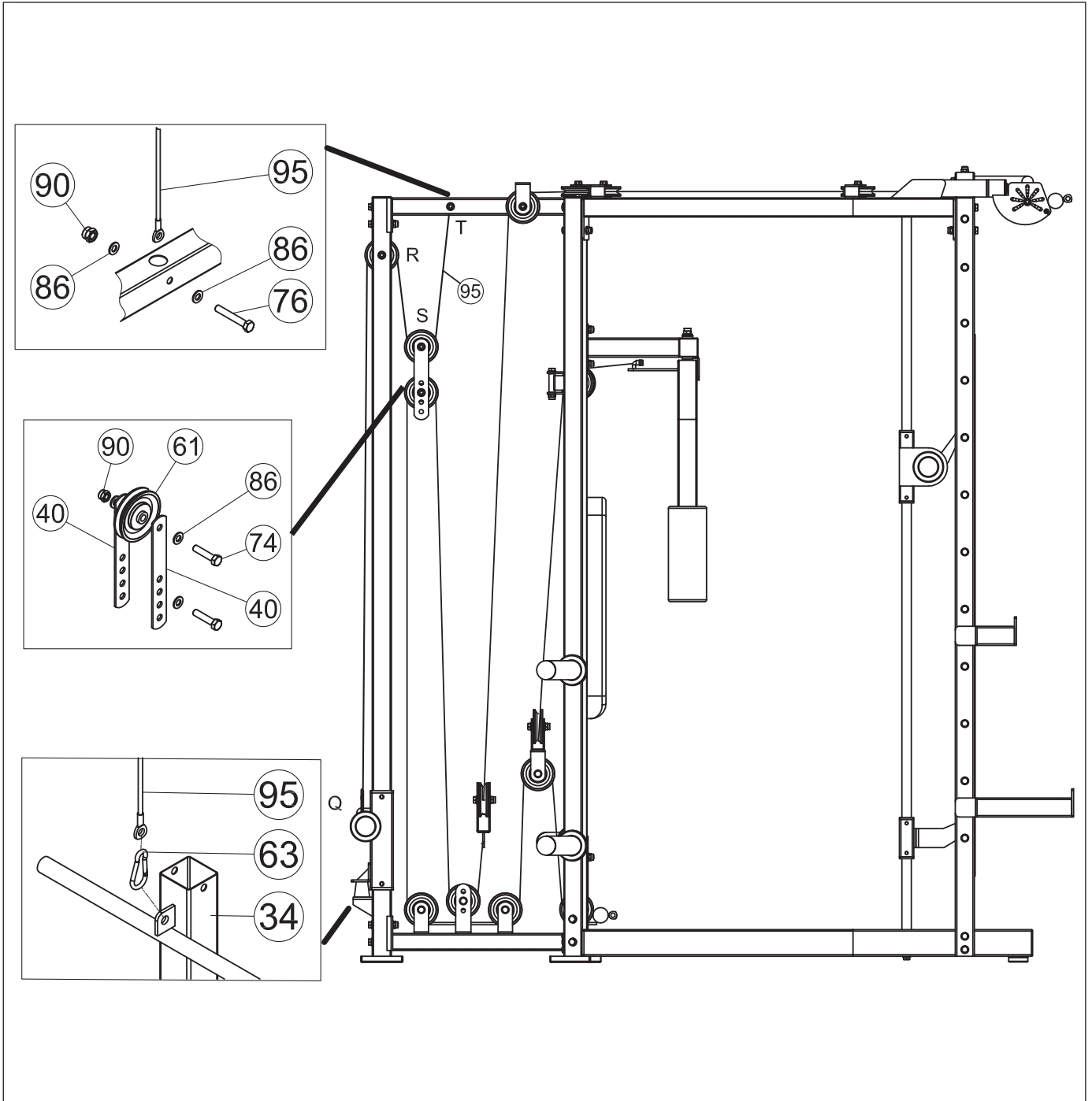
692cm

Cable #97: F > G > H > I > J > K > L > M > N > O > P









39#		Qty:1	74#		M10*48	Qty:1
61#		Qty:1	86#		10	Qty:2
98#	 692cm	Qty:1	90#		M10	Qty:1



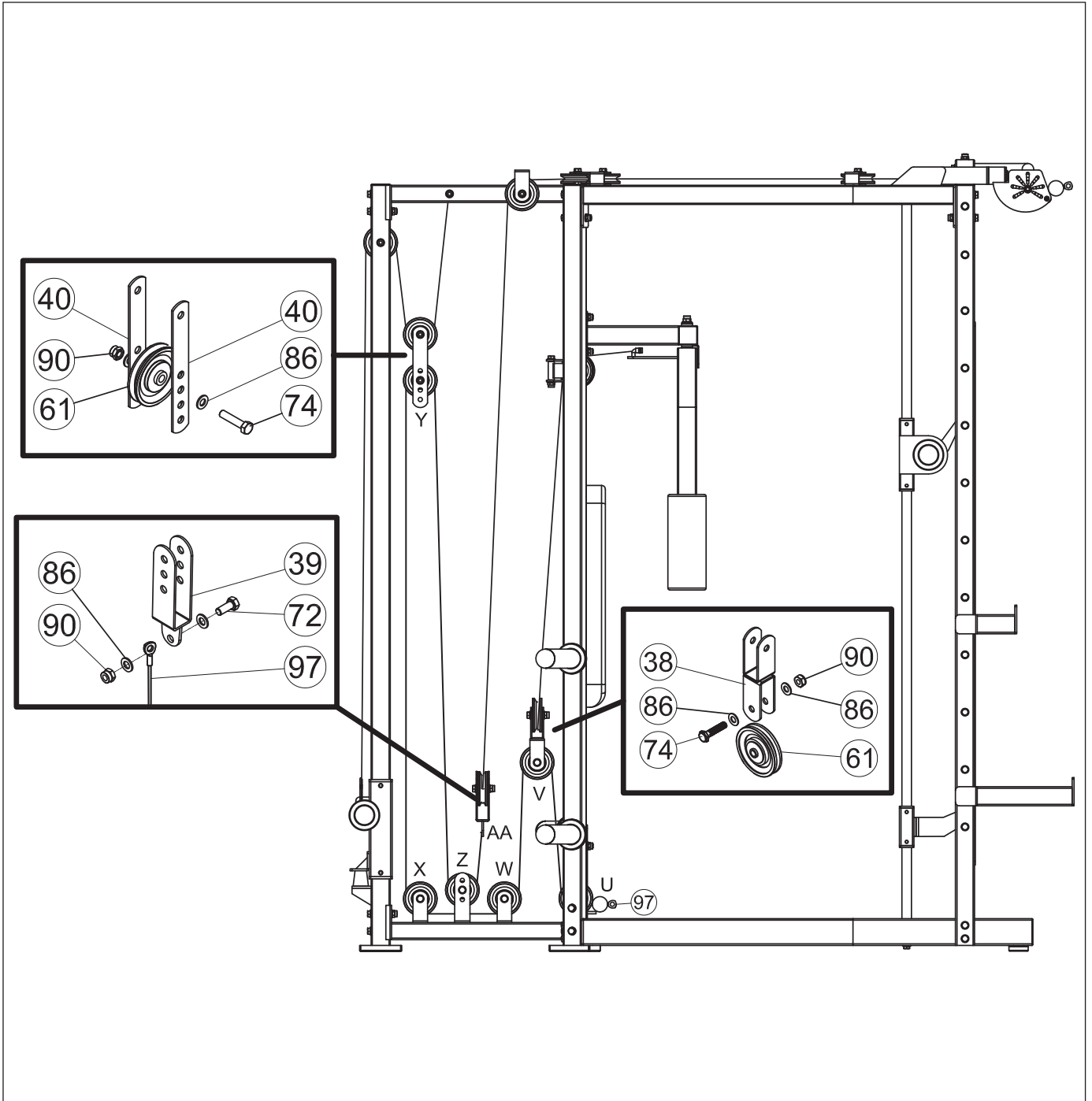
# A #13




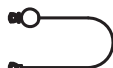
 231cm Cable #95 Q > R > S > T





40#		Qty:2	74#		M10*48	Qty:1
61#		Qty:1	76#		M10*60	Qty:1
63#		Qty:1	86#		10	Qty:4
95#	 231cm	Qty:1	90#		M10	Qty:2

# A #14

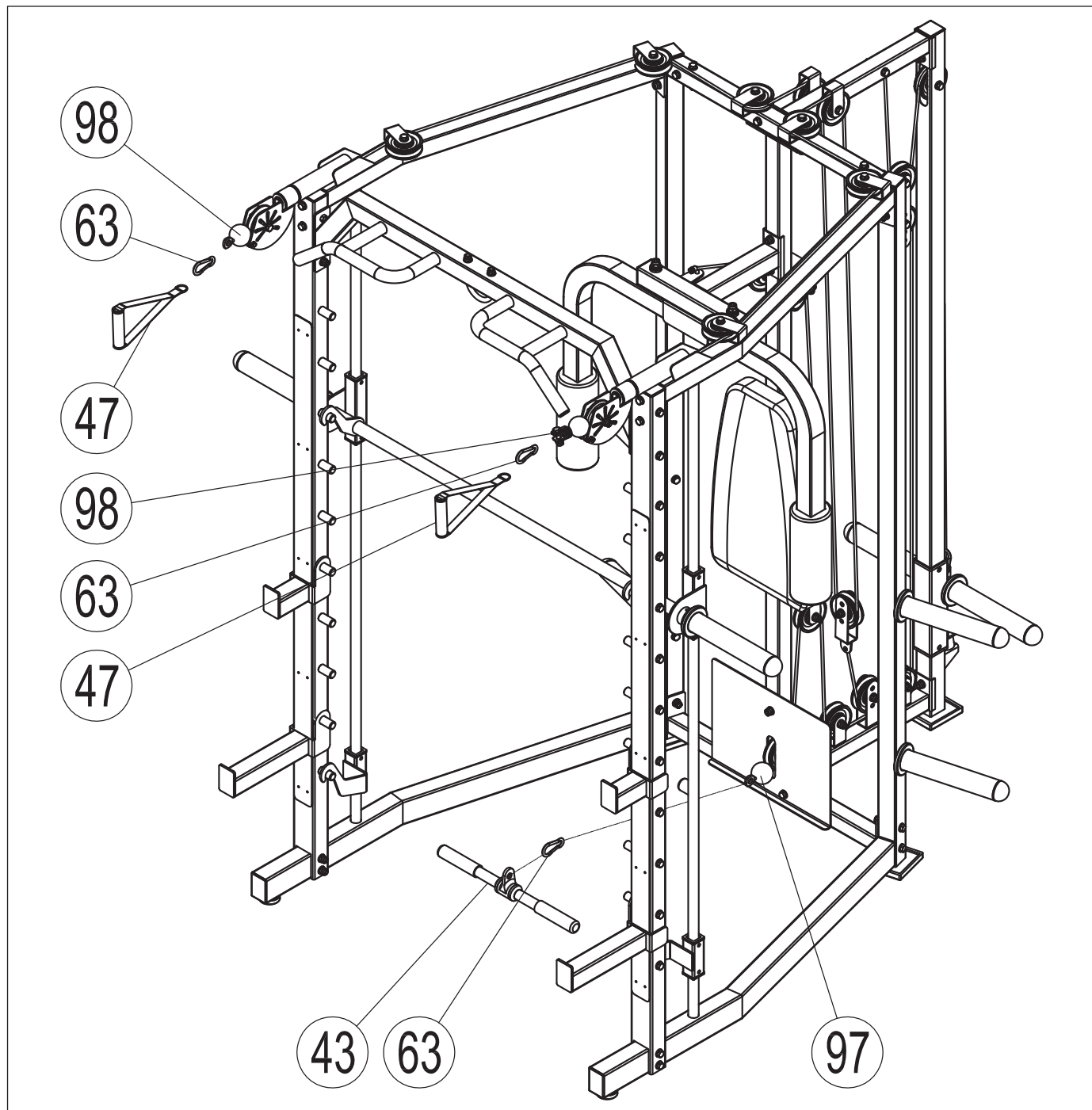


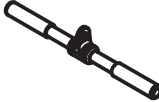


 425cm Cable #97 U > V > W > X > Y > Z > AA

61#		Qty:2
97#	 425cm	Qty:1

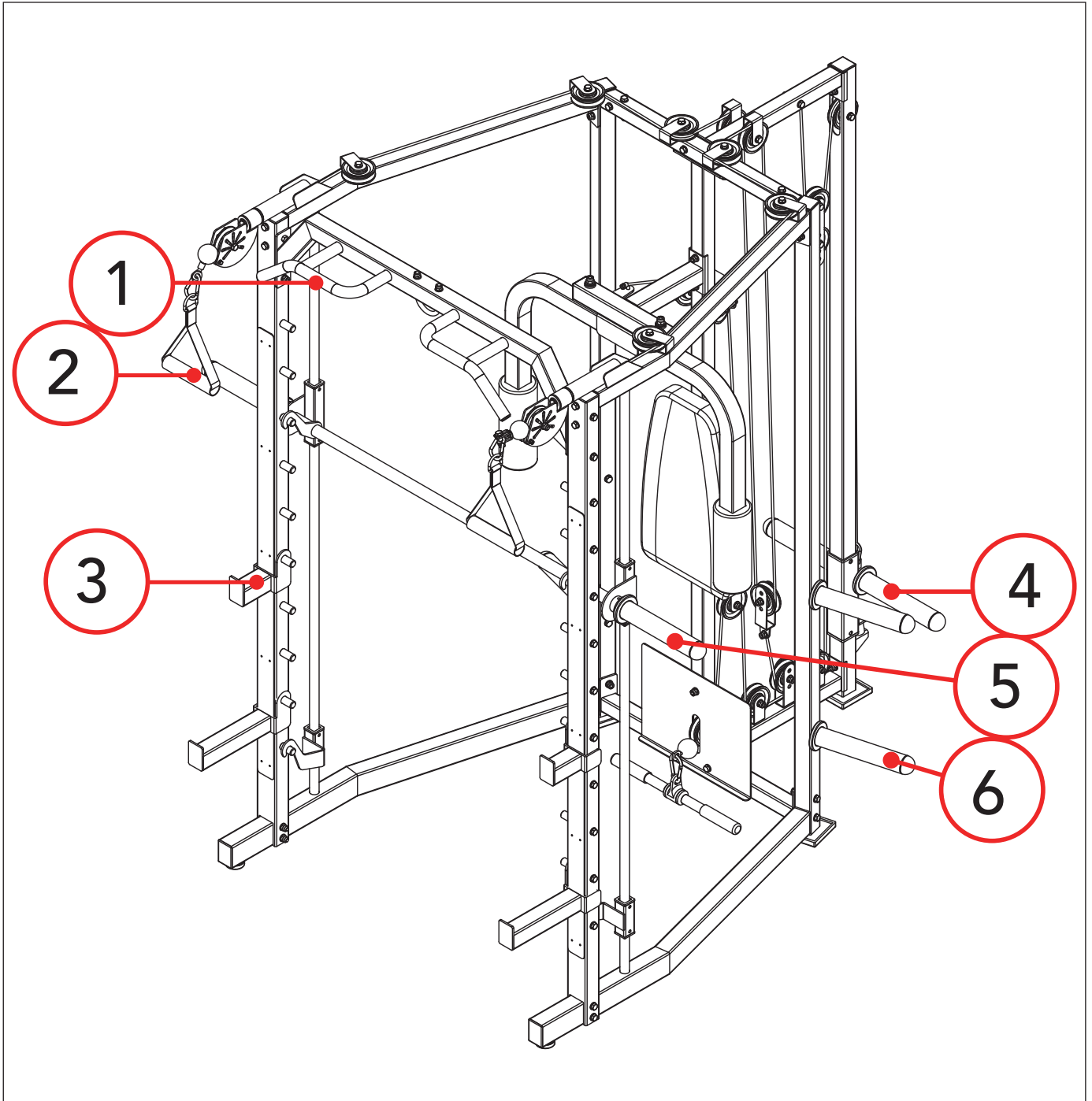
72#		M10*20	Qty:1
74#		M10*48	Qty:2
86#		10	Qty:6
90#		M10	Qty:3

# A #15



43#		Qty:1
47#		Qty:2
63#		Qty:3

## W #1



Item	Max Weight kg.	Max weight lbs.
1	150 kg	330 lbs
2	100 kg	220 lbs
3	150 kg	330 lbs
4	100 kg	220 lbs
5	150 kg	330 lbs
6	100 kg	220 lbs

## Vigtig sikkerhedsmeddelelse

Dette træningsudstyr er bygget til optimal sikkerhed. Der gælder dog visse forholdsregler, når du betjener et træningsudstyr. Sørg for at læse hele manualen, før du samler eller betjener dit udstyr. Bemærk især følgende sikkerhedsforanstaltninger:

- Hold altid børn og kæledyr væk fra udstyret. Efterlad IKKE børn uden opsyn i samme rum med udstyret.
  - Kun én person ad gangen bør bruge udstyret.
  - Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, STOP træningen med det samme. KONSULTER STRAKS EN LÆGE.
- Anbring udstyret på en klar, jævn overflade. Brug IKKE udstyret i nærheden af vand eller udendørs.

- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
- Bær altid passende træningstøj, når du træner. BÆR IKKE morgenkåber eller andet tøj, der kan blive fanget i udstyret. Løbe- eller aerobesko er også påkrævet ved brug af udstyret.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede brug som beskrevet i denne vejledning. Brug IKKE tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Anbring ikke skarpe genstande omkring udstyret.
- Handicappede bør ikke bruge udstyret.
- Før du bruger udstyret til at træne, skal du altid lave strækøvelser for at varme op ordentligt.
- Betjen aldrig udstyret, hvis udstyret ikke fungerer korrekt.
- En spotter anbefales under træning.
- Dette udstyr er kun designet og beregnet til hjemme- og forbrugerbrug, ikke til kommerciel brug.

## Yderligere sikkerhedsinstruktioner

- Under træning skal hænder holdes fri fra vægtens styrestænger.
- Nulstil aldrig vægte under træning.
- Undgå at ledningen river sig langs skarpe dele.
- Børn bør kun bruge dette udstyr under direkte opsyn af en kyndig voksen. Børn må på intet tidspunkt efterlades uden opsyn i nærheden af maskinen.
- Før du udfører enhver øvelse, skal du sikre dig, at kroppen er i den korrekte position for at undgå skader.

### Advarsel:

Inden du starter et træningsprogram, skal du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med allerede eksisterende helbredsproblemer.

Læs alle instruktioner, før du bruger fitnessudstyr.

Tunturi New fitness bv. påtager sig intet ansvar for personskade eller ejendomsskade, som er påført af eller gennem brugen af dette produkt.

### Gem disse instruktioner!

## Vigtig monteringsinformation

Nødvendigt værktøj til at samle bænken: To justerbare skruenøgler.

### NOTE

- Det anbefales kraftigt, at dette udstyr samles af to eller flere personer for at undgå mulig skade.

- Sørg for, at slædebolte er indsat gennem de FIRKANTE huller på komponenter, der skal samles. Fastgør kun skiven til enden af slædebolten.
- Brug unbrakbolte eller sekskantbolte indsat gennem det RUNDE hul på komponenter, der skal samles.
- Vent altid, indtil alle bolte er samlet på bænken, før du spænder boltene. Spænd ikke hver bolt lige efter den er installeret

## Montage

(Fig. A)

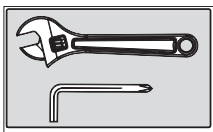
### ⚠ Advarsel

- Saml udstyret i den angivne rækkefølge.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

### ⚠ Forsigtig

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på et beskyttende underlag for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.
- Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.

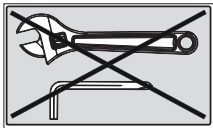
## Fastgør møtrikker og bolte



Spænd alle møtrikker og bolte sikkert, efter at alle komponenter er blevet samlet i nuværende og tidligere trin.

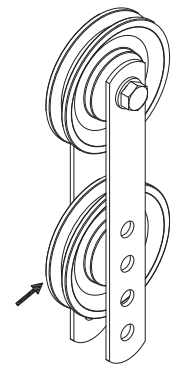
### ⚠ NOTE

- Overspænd ikke nogen komponent med drejefunktion.
- Sørg for, at alle drejelige komponenter kan bevæge sig frit.



Spænd ikke alle møtrikker og bolte i dette trin.

## Justering af kabelspænding



Juster spændingen af kabelsystemet ved at flytte positionen af den nederste remskive på de to dobbelte flydende remskivebeslag.

Hvis spændingen er for løs, flyttes den nederste remskive et hul op.

Hvis spændingen er for stram, flyttes den nederste remskive ned med ét hul

## Brug

### Brug af vægtskiver

- Når du bruger vægtskiver, skal du altid sørge for at bruge tilstrækkelige låsestøtter til at sikre dine vægtskiver før brug.
- Når du bruger vægtskiver på en vægtstang, skal du sørge for at dele vægtpladerne jævnt over venstre og højre side.
- Overskrid aldrig den maksimale vægtkapacitet for vægtstangen og/eller bænken.

At tage ikke af din egen kropsvægt også.

## Vægtplade opbevaringsstænger

- Når du bruger vægtskivernes opbevaringsstænger til vægtskiver, skal du sørge for at bruge tilstrækkelige låsestøtter til at sikre dine vægtskiver til enhver tid.
- Når du opbevarer vægtskiver på opbevaringsstængerne, skal du sørge for at dele vægtpladerne jævnt over venstre og højre side.

- Overskrid aldrig vægtpladens maksimale vægtkapacitet.

### ⚠ ADVARSEL

- Efterlad aldrig en vægtstang opbevaret på spotterne uden opsyn.

## Træningsguide

### Opbygge muskler og tage på i vægt

I modsætning til aerob træning, som lægger vægt på udholdenhedstræning, fokuserer anaerob træning på styrketræning. En gradvis vægtøgning kan forekomme, mens du opbygger musklernes størrelse og styrke. Mens du udvikler muskelmasse, tilpasser din krop sig til den stress, som den udsættes for. Du kan ændre din kost til at inkludere fødevarer som kød, fisk og grøntsager.

Disse fødevarer hjælper musklerne med at restituere og genopbygge vigtige næringsstoffer efter en anstrengende træning.

### Muskelstyrke og udholdenhed

For at opnå det største udbytte af træning, er det vigtigt at udvikle et træningsprogram, der giver dig mulighed for at træne alle de store muskelgrupper ens.

For at øge musklernes styrke; følg dette princip:

Øget modstand og opretholdelse af antallet af gentagelser af en øvelse resulterer i øget muskelstyrke.

For at tone din krop, følg princippet: Reducerende modstand plus at øge antallet af gentagelser af en øvelse resulterer i øget kropstøtte. Når du føler dig godt tilpas med en øvelse, kan du ændre modstanden, antallet af gentagelser eller hastigheden, hvormed du udfører øvelsen. Det er ikke nødvendigt at ændre alle tre variabler. Lad os for eksempel sige, at du træner på 10 kg. og udfør øvelsen 10 gange på 3 minutter. Når dette bliver for nemt, kan du beslutte dig for at løfte 12 kg. for det samme antal gentagelser på samme tid. At løfte flere vægte færre gange udvikler oftest muskelstyrke. For at få både muskelstyrke og udholdenhed anbefales det, at du udfører hver øvelse 15 til 20 reps pr. sæt.

### Træningsintensitet

Hvor hårdt du begynder at træne afhænger af dit generelle konditionsniveau. Den ømhed, du oplevede, kan mindskes ved at mindske den belastning, du lægger på dine muskler, og ved at udføre færre sæt.

For at undgå skader bør du gradvist arbejde ind i et træningsprogram og indstille belastningen til dit individuelle konditionsniveau. Belastningen bør stige, efterhånden som dit konditionsniveau stiger.

Muskelømhed er almindelig, især når du først begynder at træne. Hvis du er smertefuldt øm i længere tid, kan det være på tide at ændre dit program. Til sidst vil dit muskelsystem vænne sig til den stress og belastning, der påføres det

## Påbegyndelse af et styrkeopbygningsprogram

### Opvarmning

For at begynde styrketræning er det vigtigt at strække og udføre let træning i 5 til 10 minutter. Dette hjælper med at forberede kroppen til mere anstrengende træning ved at øge cirkulationen, hæve din kropstemperatur og udvikle mere ilt til dine muskler.

### Træning

Hver træning for at huske på, at muskelømhed, der varer i en længere periode, ikke er ønskelig og kan betyde, at der er opstået skade.

### Køl ned

I slutningen af hver træning skal du udføre langsomme strækøvelser i 5 til 10 minutter. Kom let ind i hver strækning, gå kun så langt som du kan. Denne fase giver dine muskler mulighed for at slappe af efter træning.

For at give et samlet træningsprogram anbefales det også, at der udføres 2 til 3 dages aerob træning ud over styrketræningen.

### Drik vand

For at kroppen kan fungere ordentligt, skal den være ordentligt hydreret. Hvis du træner, bør du øge dit væskeindtag. Grunden til dette er, at det vand, du indtager, vil forlade dit system gennem svedmekanismen, der afkøler din krop under træning. Det vand du taber ved træning skal udskiftes, så musklerne kan restituere ordentligt.

### Hviledag

Selvom du måske ikke har lyst til at gøre det, er det vigtigt at tage en hviledag mindst en gang om ugen, fordi det giver din krop en chance for at helbrede sig selv. Kontinuerlig træning af din muskel vil resultere i overtræning, som ikke vil gavne i det lange løb.

## Rengøring og vedligehold

- Smør bevægelige dele med WD-40 eller let olie med jævne mellemrum.
- Efterse og spænd alle dele, før udstyret tages i brug.
- Udstyret kan rengøres med en fugtig klud og mildt ikke-slibende rengøringsmiddel. Brug IKKE opløsningsmidler.
- Undersøg udstyret regelmæssigt for tegn på skader eller slitage.
- Udskift straks eventuelle defekte komponenter og/eller hold udstyret ude af brug indtil reparation.
- Manglende undersøgelse regelmæssigt kan påvirke udstyrets sikkerhedsniveau.

## Yderligere information

### Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer kræver, at vi reducerer mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder derfor om, at du bortskaffer alt emballageaffald forsvarligt på offentlige genbrugsstationer.

### bortskaffelse

Vi hos Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug af din fitnesstræner. Der kommer dog en tid, hvor din fitnesstræner vil nå slutningen af dens levetid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnesstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

## Begrænset garanti

Tunturi New Fitness garanterer, at dette produkt er fri for defekter i udførelse og materiale under normale brugs- og serviceforhold i en periode på to år på rammen og et år på alle andre dele og komponenter fra købsdatoen. Denne garanti omfatter kun den oprindelige køber. Tunturi New Fitnesss forpligtelse under denne garanti er begrænset til udskiftning af beskadigede eller defekte dele efter Tunturi New Fitnesss valg.

Alle returneringer skal forhåndsgodkendes af Tunturi New Fitness. Denne garanti omfatter ikke noget produkt eller skade på et produkt forårsaget af eller kan henføres til fragtskade, misbrug, misbrug, forkert eller unormal brug, købers egne reparationer eller for brugte produkter til kommercielle eller udlejningsformål. Ingen anden garanti ud over det, der specifikt er angivet ovenfor, er autoriseret af Tunturi New Fitness.

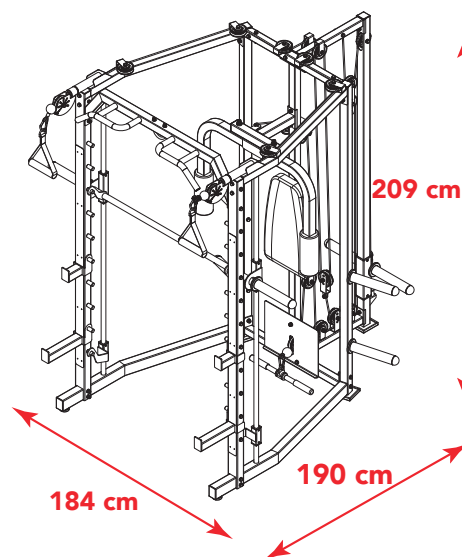
Tunturi New Fitness er ikke ansvarlig eller ansvarlig for indirekte, særlige eller følgeskader, der opstår som følge af eller i forbindelse med brugen eller ydeevnen af produktet eller andre skader med hensyn til økonomisk tab, tab af ejendom, tab af indtægter eller fortjeneste, tab af fornøjelser eller brug, omkostninger til fjernelse, installation eller andre følgeskader eller hvilken som helst art. Den garanti, der udvides nedenfor, træder i stedet for alle andre garantier, og enhver underforstået garanti for salgbarhed eller egnethed til et bestemt formål er begrænset i dets omfang og varighed til de vilkår, der er angivet heri.

Dine lovbestemte rettigheder påvirkes ikke.

## Vægtkapacitet og størrelse

(Fig. W#1)

- Maximum load weight: 150 kg.
- Assembled Dimension: 190 x 184 x 209 cm.



## Ansvarsfraskrivelse

---

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Alle rettigheder forbeholdes.

- Produktet og manualen kan ændres.
- Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.
- Tjek vores hjemmeside for den seneste version af brugermanualen.



**På svenska**

Denna handbok är en översättning av den engelska texten. Vi förbehåller oss rätten till eventuella översättningsfel. Den engelska originaltexten råder.

**Index**

<b>Välkommen</b> .....	<b>46</b>
<b>Viktigt säkerhetsmeddelande</b> .....	<b>46</b>
Ytterligare säkerhetsinformation .....	46
<b>Viktig monteringsinformation</b> .....	<b>47</b>
Montering.....	47
Åtdragning av skruvar och muttrar.....	47
Justering av kabelspänningen.....	47
<b>Användning</b> .....	<b>47</b>
Att använda viktskivor .....	47
Förvaringsstång för viktskivor.....	47
<b>Riktlinjer för träning</b> .....	<b>47</b>
Bygga muskler och gå upp i vikt.....	47
Muskelstyrka och uthållighet.....	47
Träningsintensitet .....	48
Börja ett styrketränningsprogram.....	48
<b>Skötsel och underhåll</b> .....	<b>48</b>
Ytterligare information .....	48
<b>Begränsad garanti</b> .....	<b>48</b>
<b>Viktkapacitet och dimension</b> .....	<b>49</b>
<b>Friskrivning</b> .....	<b>49</b>

**Välkommen**

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner, styrka bänkar och flera stationer. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**Viktiga instruktioner om säkerhet**

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

**Viktigt säkerhetsmeddelande**

Denna utrustning är konstruerad för optimal säkerhet. Vissa försiktighetsåtgärder gäller dock när du använder träningsutrustning. Var noga med att läsa hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder din utrustning. Observera särskilt följande säkerhetsåtgärder:

- Håll alltid barn och husdjur borta från utrustningen. Lämna INTE barn obehövade i samma rum som utrustningen.
- Endast en person åt gången ska använda utrustningen.
- STOPPA OMEDELBART träningspasset om du som användare upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symptom. KONTAKTA OMEDELBART LÄKARE. Placera utrustningen på en fri, jämn yta. Använd INTE utrustningen nära vatten eller utomhus.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Bär alltid lämplig träningskläder när du tränar. Använd INTE badrock eller annan klädsel som kan fastna i utrustningen. Löpar- eller träningskor är också nödvändiga vid användning av utrustningen. Använd endast utrustningen för det avsedda ändamålet och enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen. Använd INTE tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
- Placera aldrig skarpa föremål i närheten av utrustningen.
- Handikappade personer bör inte använda utrustningen.
- Utför alltid stretchövningar för att värma upp ordentligt innan du använder utrustningen för att träna.
- Använd aldrig utrustningen om den inte fungerar korrekt.
- En medföljare rekommenderas vid träning.
- Denna utrustning är endast konstruerad och avsedd för hemma- och konsumentanvändning, inte för kommersiellt bruk.

**Ytterligare säkerhetsinformation**

- Under träningen måste händerna hållas från viktstacken.
- Reglera aldrig motståndet under användning.
- Undvik skyddskåpens kanter som kan ha vassa delar.
- Barn ska endast använda denna utrustning under direkt övervakning av en kunnig vuxen. Barn får inte lämnas utan uppsikt nära maskinen.
- Innan du startar din träning, se till att placera dig är i rätt position för att undvika skador.

**Varning:**

Rådfråga din läkare innan du börjar med ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 års ålder eller personer som har hälsoproblem sedan tidigare.

Läs alla instruktioner innan du använder någon träningsutrustning. Tunturi New fitness bv. påtar sig inget ansvar för personskador eller egendomsskador som uppstår av eller vid användning av denna produkt.

**Spara dessa instruktioner!**

## Viktig monteringsinformation

Verktyg som behövs för montering av bänken:

Två skiftnycklar.



**OBS**

- För att undvika risken för personskada rekommenderar vi starkt att utrustningen monteras av två eller fler personer.

- Säkerställ att vagnsbultar används i de FYRKANTIGA hålen på komponenter som ska monteras. Fäst endast brickor på vagnsbultens ände.
- Använd insexskruvar eller sexkantbultar i de RUNDA hålen på komponenter som ska monteras.
- Vänta alltid tills samtliga skruvar är monterade på bänken innan de dras åt. Dra inte åt varje skruv direkt efter att den installerats.

## Montering

(Fig. A)



**VARNING**

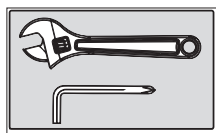
- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.



**OBS.**

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

## Åtdragning av skruvar och muttrar

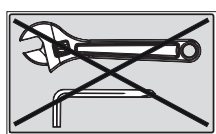


Dra åt alla skruvar och muttrar ordentligt efter att alla komponenter har monterats i nuvarande och tidigare steg.



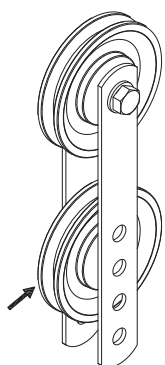
**OBS**

- Dra inte åt en komponent som har en rörlig funktion för hårt.
- Se till att alla vridbara komponenter kan röra sig fritt.



Dra inte åt alla skruvar och muttrar i detta steg.

## Justering av kabelspänningen



Justera kabelns spänning genom att flytta positionen på den nedre remskivan på de två dubbla rörliga remskivefästena.

Om spänningen är för lös, flytta den nedre remskivan uppåt ett hål.

Om spänningen är för hård, flytta den nedre remskivan nedåt ett hål.

## Användning

### Att använda viktskivor

- När du använder viktskivor, se till att använda tillräckligt låsstöd för att säkra dina viktskivor hela tiden före användning.
- När du använder viktskivor på en skivstång, se till att du delar upp viktskivorna jämnt över vänster och höger sida.
- Överskrid aldrig maximal viktkapacitet för skivstången eller bänken. Tänk även på din egen kroppsvikt.

### Förvaringsstång för viktskivor

- När du använder förvaringsstång för viktskivor, se till att använda tillräckligt låsstöd för att säkra dina viktskivor hela tiden.
- När du förvarar viktskivor på förvaringsstänger, se till att du delar upp viktskivorna jämnt över vänster och höger sida.
- Överskrid aldrig maximal viktkapacitet för förvaringsstången för viktskivor.



**VARNING**

- Lämna aldrig en skivstång förvarad på ställningarna utan uppsikt.

## Riktlinjer för träning

### Bygga muskler och gå upp i vikt

Till skillnad från aerobic-övningar, som betonar uthållighetsträning, fokuserar anaerobic-övningar på styrketräning. En gradvis viktökning kan uppstå när musklernas storlek och styrka byggs upp. Medan du utvecklar muskelmassan anpassar sig din kropp till de påfrestningar som läggs på den. Du kan modifiera din kost så att den inkluderar livsmedel som kött, fisk och grönsaker.

Dessa livsmedel hjälper musklerna att återhämta sig och fyller på viktiga näringsämnen efter ett ansträngande träningspass.

### Muskelstyrka och uthållighet

För att uppnå största möjliga nytta av träningen är det viktigt att utveckla ett träningsprogram som gör att du kan arbeta igenom alla större muskelgrupper lika mycket.

Följ denna princip för att öka muskelstyrkan:

Ett ökande motstånd och upprätthållande av antalet upprepningar av en övning resulterar i ökad muskelstyrka.

Följ denna princip för att forma din kropp: Ett minskande motstånd plus ett ökat antal upprepningar av en övning resulterar i ökad kroppsformning.

När du känner dig bekväm med en övning kan du ändra motståndet, antalet upprepningar eller den hastighet som du genomför övningen på. Det är inte nödvändigt att ändra alla de tre variablerna. Låt oss till exempel säga att du tränar vid 10 kg och utför övningen 10 gånger på 3 minuter. När detta blir för lätt kan du bestämma dig för att lyfta 12 kg samma antal upprepningar på samma tid. Att lyfta högre vikter färre gånger utvecklar ofta muskelstyrka. För att uppnå både muskelstyrka och uthållighet rekommenderas att du repeterar varje övning 15 till 20 gånger per träningspass.

## Träningsintensitet

Hur hårt du börjar träna beror på din övergripande konditionsnivå. Den eventuella ömhet du upplever kan minska genom att du minskar belastningen på dina muskler och genom att utföra färre pass.

För att undvika skada bör du gradvis arbeta dig in i ett träningsprogram och anpassa belastningen till din individuella konditionsnivå. Belastningen ska öka när din konditionsnivå ökar.

Träningsvärk är vanligt, särskilt när du först börjar träna. Om du har ont under en längre tid kan det vara dags att ändra ditt program. Så småningom blir ditt muskelsystem vant vid påfrestningarna och belastningarna.

## Börja ett styrketräningsprogram

### Uppvärmning

För att börja styrketräningen är det viktigt att stretcha och utföra lättare övningar under 5 till 10 minuter. Detta hjälper till att förbereda kroppen på mer ansträngande övningar genom att öka cirkulationen, höja din kroppstemperatur och utveckla mer syre till dina muskler.

### Träning

Vid varje träningspass måste man komma ihåg att muskelvärk som håller i sig lång tid i inte är önskvärdt och kan innebära att en skada har uppstått.

### Varva ned

Utför långsamma stretchövningar under 5 till 10 minuter vid slutet av varje träningspass. Vila i varje sträckning och gå bara så långt du kan. Det här steget gör att dina muskler kan varva ner efter träningen.

För ett fullständigt träningsprogram rekommenderas också att 2 till 3 dagar aerobic-träning genomförs utöver styrketräningen.

### Dricka vatten

För att kroppen ska fungera korrekt måste den vara ordentligt hydrerad. Om du tränar ska du öka ditt vätskeintag. Anledningen till detta är att vattnet du tar in lämnar ditt system genom svettningmekanismen som kyler din kropp under träningen. Vattnet du förlorar genom träning måste ersättas så att musklerna kan återhämta sig ordentligt.

### Vilodag

Även om du kanske inte känner för det så är det viktigt att du tar en vilodag minst en gång i veckan, eftersom det ger din kropp en chans att läka sig själv. Kontinuerligt arbete med dina muskler resulterar i överträning som inte kommer att vara till nytta på lång sikt.

## Skötsel och underhåll

- Smörj rörliga delar regelbundet med WD-40 eller lätt olja.
- Kontrollera och dra åt alla delar innan utrustningen används.
- Utrustningen kan rengöras med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel. ANVÄND INTE lösningsmedel.
- Kontrollera regelbundet om utrustningen uppvisar tecken på skador eller slitage.
- Byt alla defekta komponenter omedelbart och/eller använd inte utrustningen innan den är reparerad.
- Underlåtenhet att regelbundet undersöka utrustningen kan påverka dess säkerhetsnivå.

## Ytterligare information

### Borstskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att borstskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

### Borstskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

## Begränsad garanti

Tunturi New Fitness garanterar att denna produkt är fri från defekter i utförande och material, under normala användnings- och serviceförhållanden, för en period om två år för ramen och ett år för alla andra delar och komponenter från inköpsdatum. Denna garanti omfattar endast den ursprungliga köparen. Tunturi New Fitness skyldighet enligt denna garanti är begränsad till att ersätta skadade eller felaktiga delar enligt Tunturi New Fitness eget gottfinnande.

Alla returer måste först godkännas av Tunturi New Fitness. Denna garanti omfattar inte någon produkt eller skada på en produkt som orsakas av eller hänför sig till fraktskador, missbruk, felaktig eller onormal användning, köparens egna reparationer eller för produkter som används för kommersiella eller uthyrningsändamål. Ingen annan garanti än vad som särskilt anges ovan är godkänd av Tunturi New Fitness.

Tunturi New Fitness är inte förpliktigade eller ansvariga för indirekta, speciella eller följdskador som uppstår på grund av eller i samband med användningen eller utförandet av produkten eller andra skador med avseende på ekonomisk förlust, förlust av egendom, inkomstförlust eller vinst, förlust av nöjen eller användning, kostnader för borttagning, installation eller andra följdskador eller annat av samma natur.

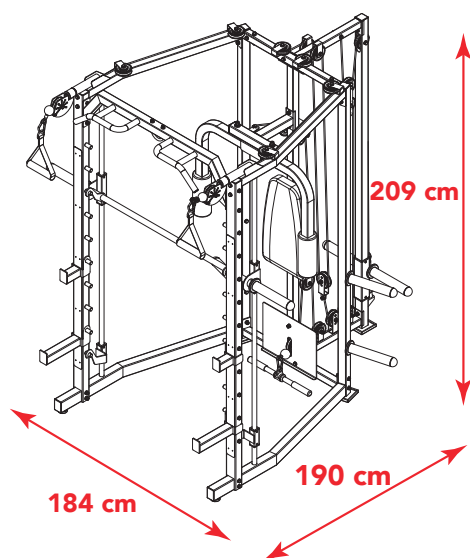
Garantiomfattningen gäller i stället för alla andra garantier, eventuella underförstådda garantier gällande säljbarhet eller lämplighet för ett visst ändamål är begränsade inom dess omfattning och varaktighet till de villkor som anges här.

### Dina lagstadgade rättigheter påverkas inte.

## Viktkapacitet och dimension

(Fig. W#1)

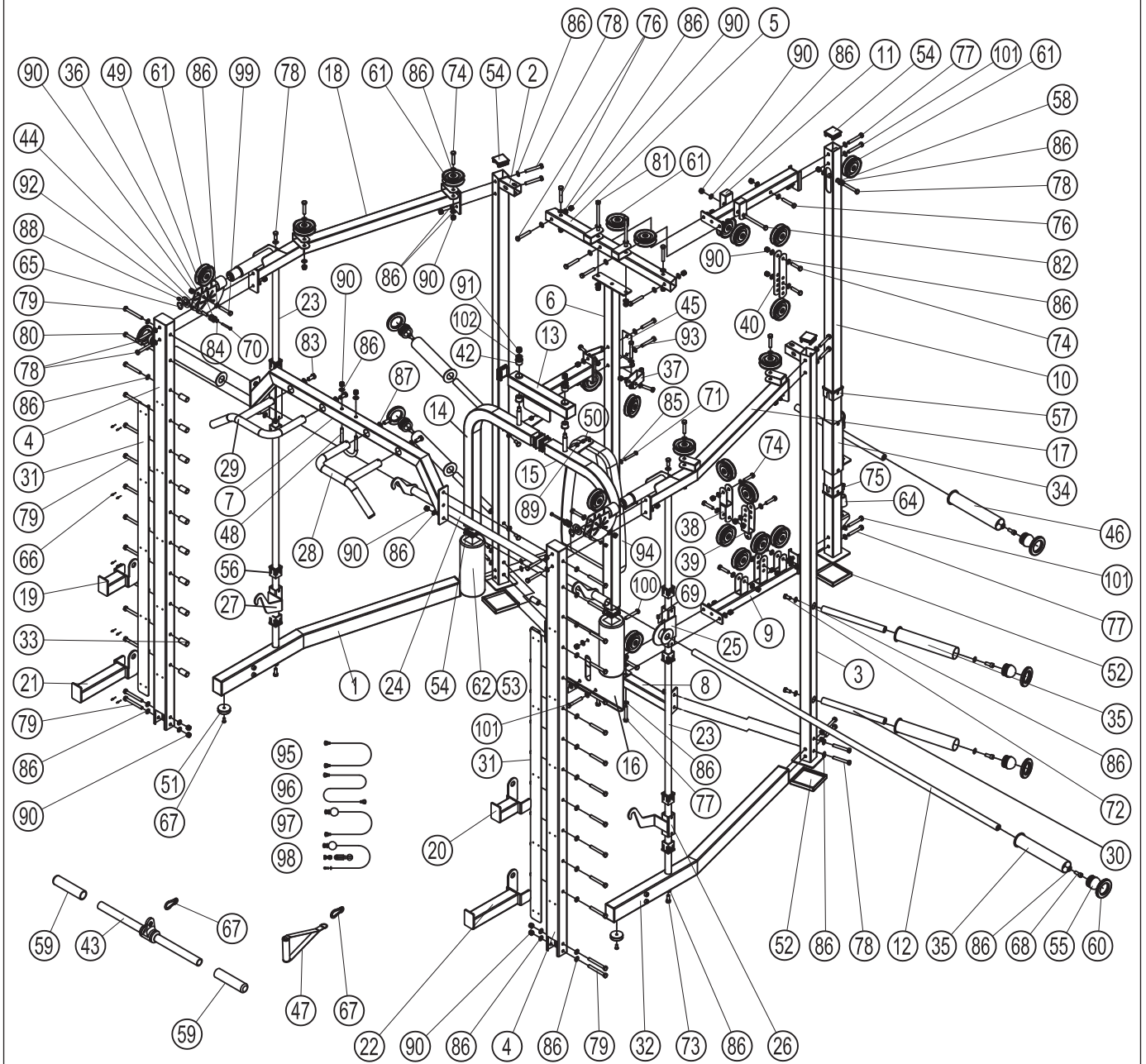
- Maximal lastvikt : 150 kg.
- Mått monterad: 190 x 184 x 209 cm.



## Friskrivning

© 2020 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehålles.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.



NR	Description	Specs	Qty
1	Left Base		1
2	Rear Left Upright		1
3	Rear Right Upright		1
4	front Upright		2
5	Rear upper Cross Beam		1
6	Rear Upright		1
7	Front Beam		1
8	Connection Tube		1
9	Rear Base		1
10	Rear Slide Upright		1
11	Upper Beam		1
12	Long Rod		1
13	Gantry		1
14	Left Arm Chest		1
15	Right Arm Chest		1
16	Foot Plate		1
17	Right Beam		1
18	Left Beam		1
19	Left Bracket		1
20	Right Bracket		1
21	Left Safety Catcher		1
22	Right Safety Catcher		1
23	Guide Rod		2
24	Hook Bar		1
25	Slide Rest		2
26	Left Hook		1
27	Right Hook		1
28	Left Handle		1
29	Right Handle		1
30	Plate Bar		4
31	Diamond Plate		2
32	Right Base		1
33	Hook Pole		20
34	Plate Slider		1
35	Olympic Sleeve Adapter	265	6
36	Turn The Pulley Block		2
37	Swing Pulley Block		2
38	Vertical Pulley Block		1
39	Adjustable Pulley Block		1
40	Adjustable Parallel Pulley Block		2
41	handle Bushing		2
42	Bushing	Ø28xØ16	4
43	Short Handle Bar		1
44	Sleeve	Ø10x27.5	2
45	Reinforcement Plate	3x120x45	1
46	Olympic Sleeve Adapter-	220	2

NR	Description	Specs	Qty
47	Ribbon Handle		2
48	Bent Hook		1
49	Small Wheel		2
50	Bushing	Ø12x8	2
51	Buffer	Ø50	2
52	Rubber Mat		3
53	Foam Protection Sleeve		2
54	Tube Plug	50x50	9
55	Ball Head Tube Plug	Ø50	8
56	Tube Bushing	38x26	8
57	Tube Bushing	60x50	2
58	Bushing	Ø15.5x11.5	2
59	Handle Cap	Ø25x125	2
60	Rubber Cushion Ring		8
61	Pulley		22
62	Foam Roller		2
63	Hoist Hook		4
64	Tapered Buffer		1
65	Shaft Ring	Ø25	2
66	Self-Plugging Rivet	Ø4x8	20
67	Allen Bolt	M8x16	2
68	Hexagon Socket Head Bolt	M10x25	8
69	hexagon Socket Set Screw	M8x10	4
70	Bolt	M6x45	2
71	Bolt	M8x60	2
72	Bolt	M10x20	5
73	Bolt	M10x25	2
74	Bolt	M10x48	14
75	Cross Head Bolt	M10x40	1
76	Bolt	M10x60	10
77	Bolt	M10x65	8
78	Bolt	M10x70	15
79	Bolt	M10x85	26
80	Bolt	M10x90	2
81	Bolt	M10x100	2
82	Bolt	M10x128	1
83	Bolt	M12x25	4
84	Washer	6	4
85	Washer	8	2
86	Washer	10	156
87	Washer	12	4
88	Lock Nut	M6	2
89	Lock Nut	M8	2
90	Lock Nut	M10	54
91	Lock Nut	M12	2
92	Big Washer	Ø26xØ44	2

<b>NR</b>	<b>Description</b>	<b>Specs</b>	<b>Qty</b>
93	Bolt	M10x73	2
94	Cushion		1
95	Cable	231cm	1
96	Cable	235cm	1
97	Cable With One Ball	425cm	1
98	Cable With One Ball Set	692cm	1
99	Bolt	M10x50	2
100	Bolt	M10x63	1
101	Bolt	M10x67	4
102	Big Washer	12	2
	Blister Package Of Screws Set		6



## **Tunturi New Fitness BV**

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

