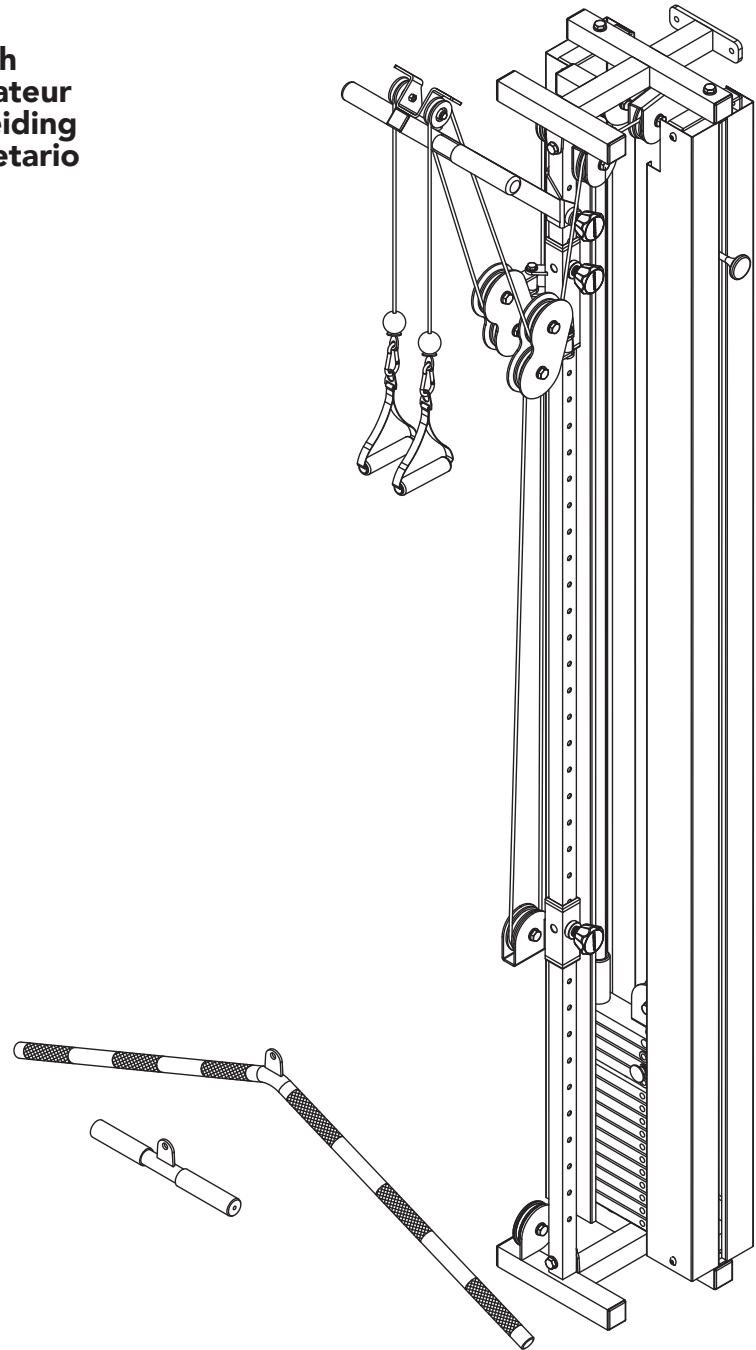


# TUNTURI®

## PL80 Single Pulley Station

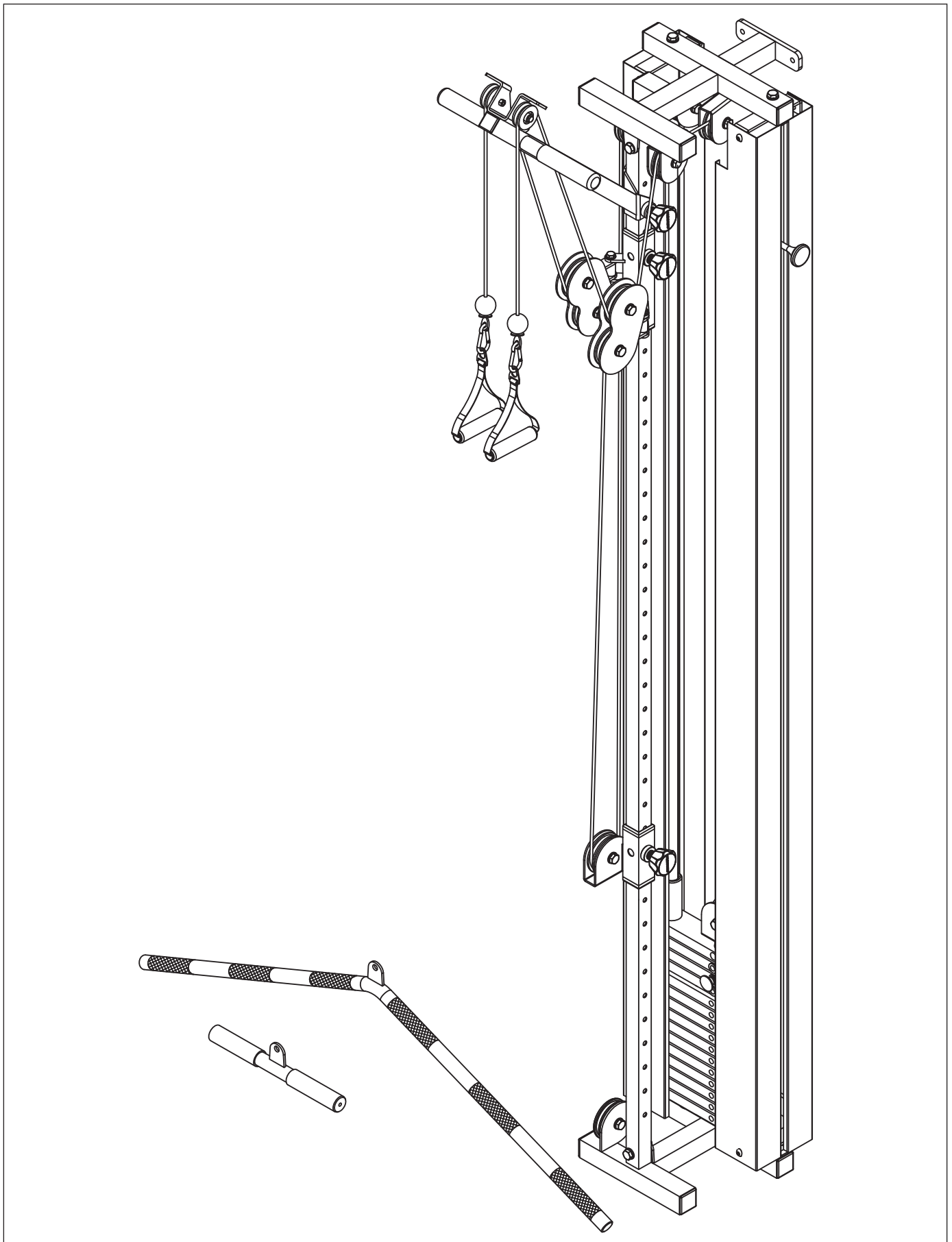
User manual  
Benutzerhandbuch  
Manuel de l'utilisateur  
Gebruikershandleiding  
Manual del propietario



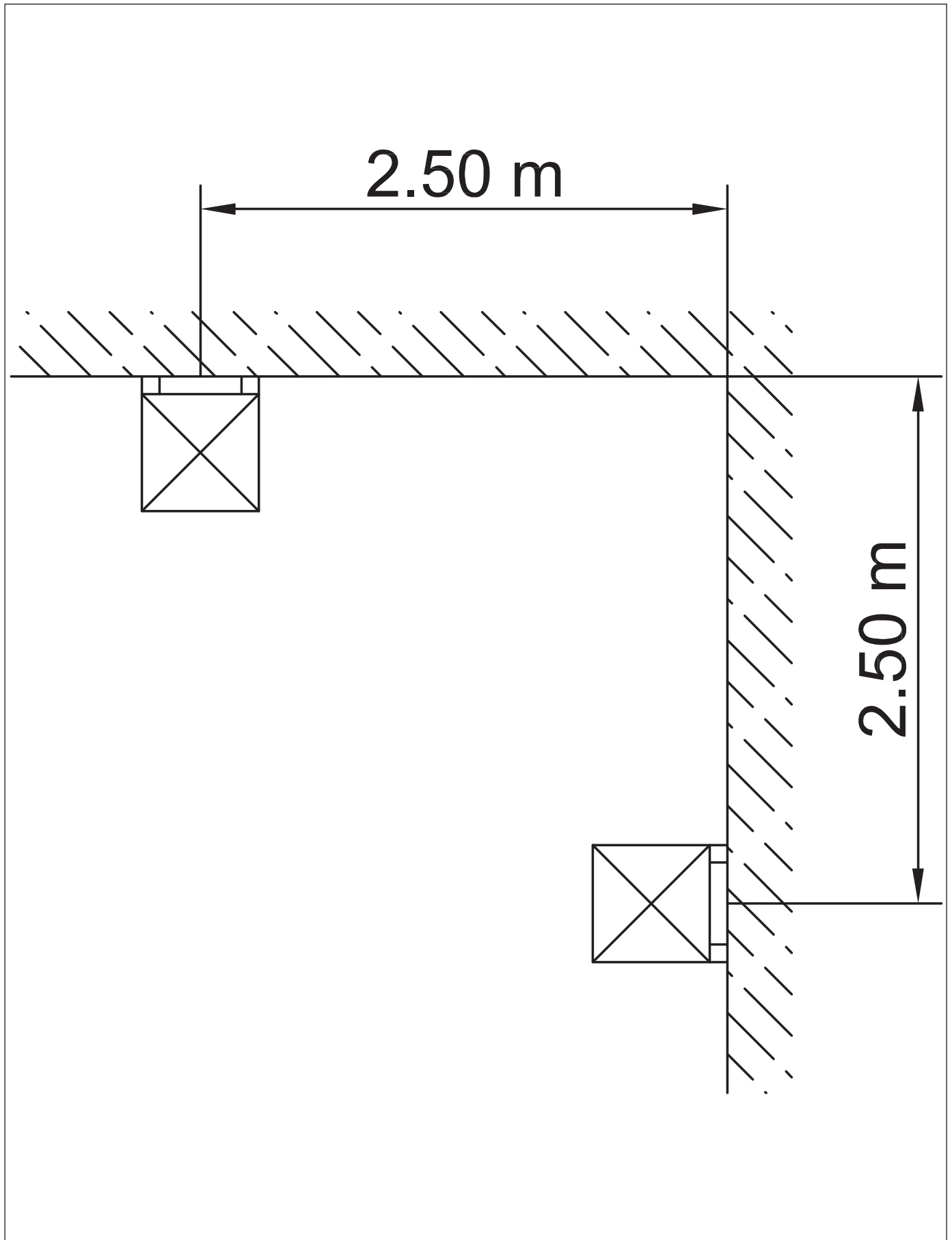
**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención**

- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit der 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.
- Lea este manual antes de montar este producto

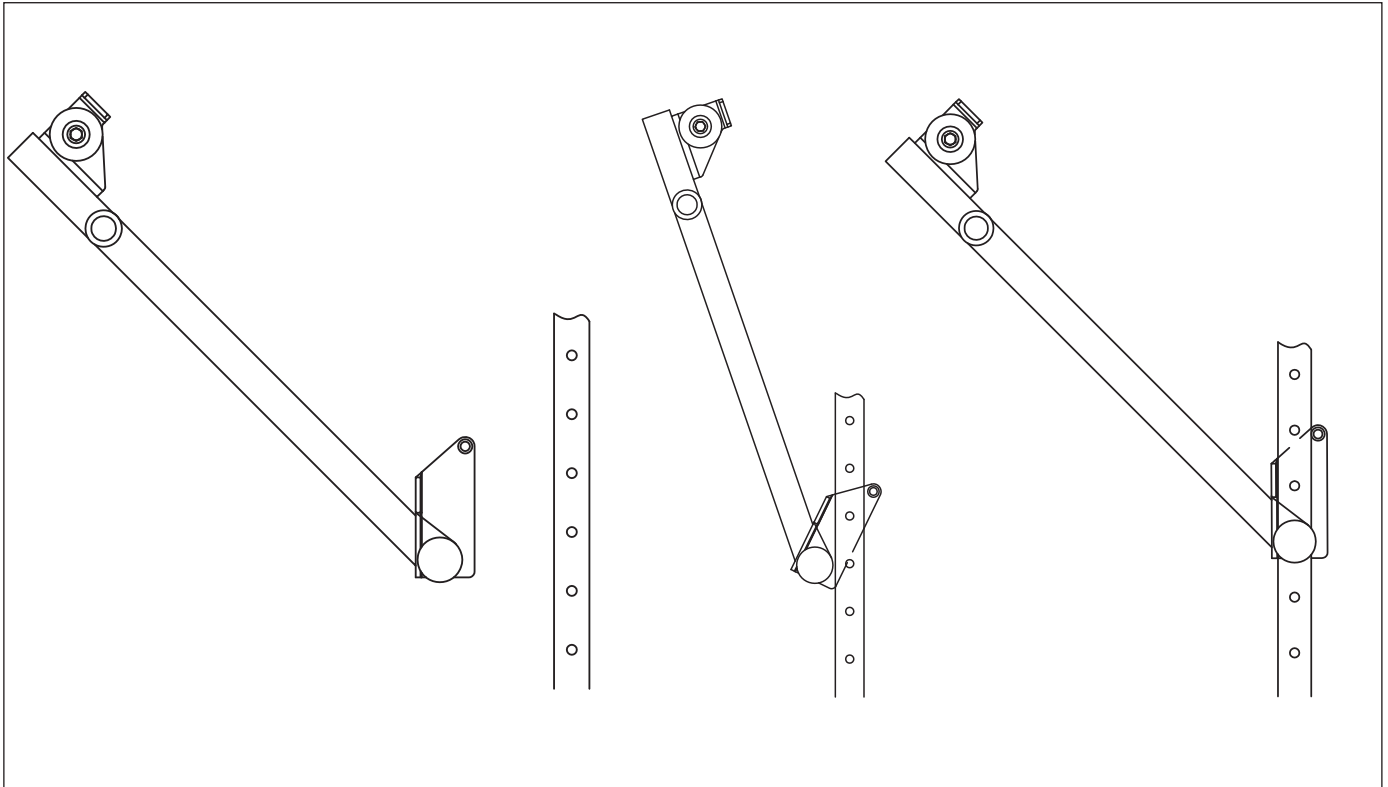
A



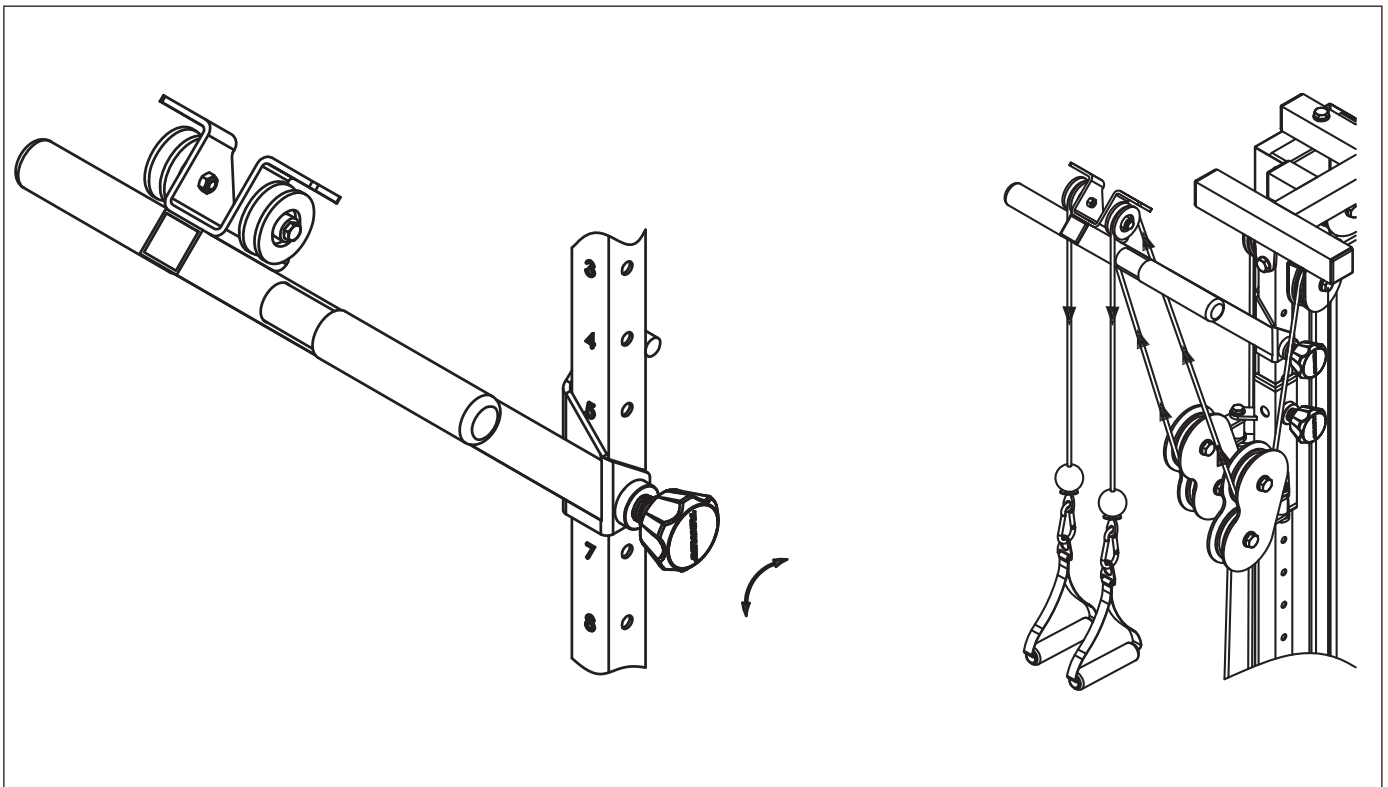
B



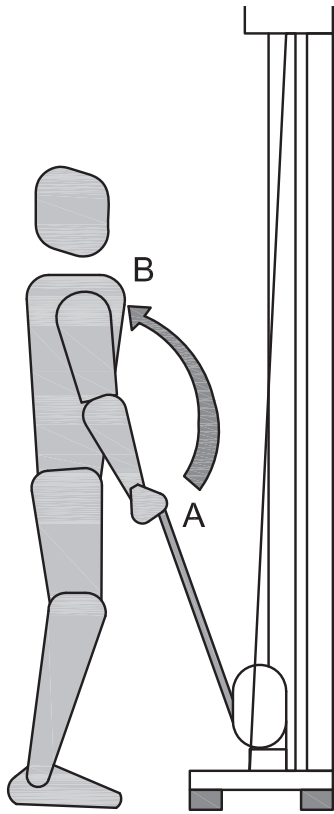
C



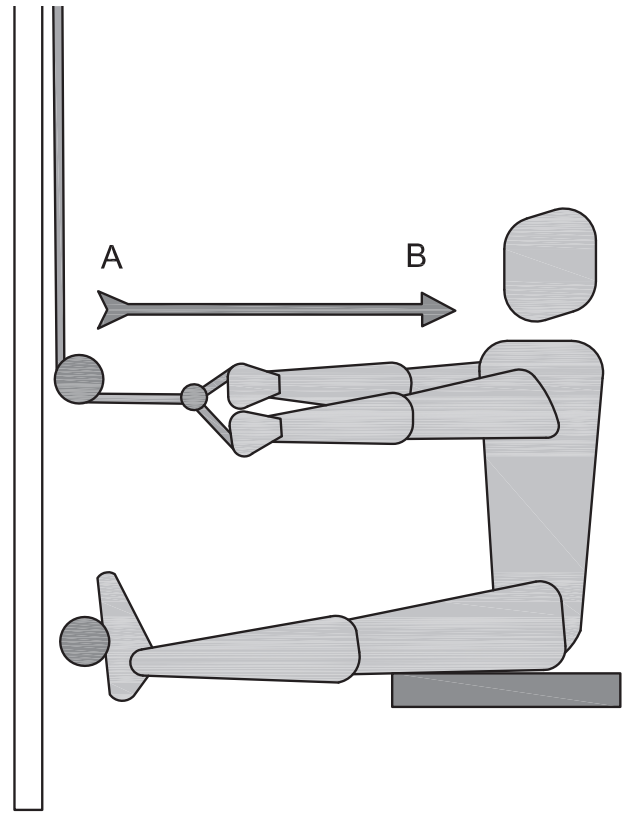
D



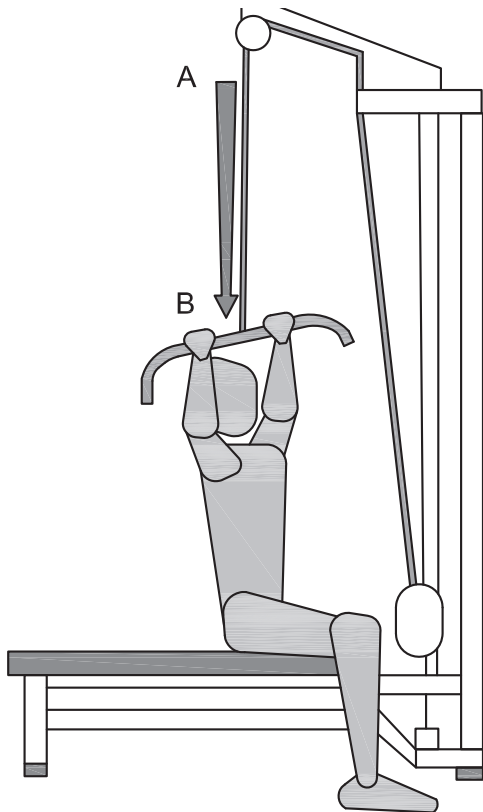
E-1



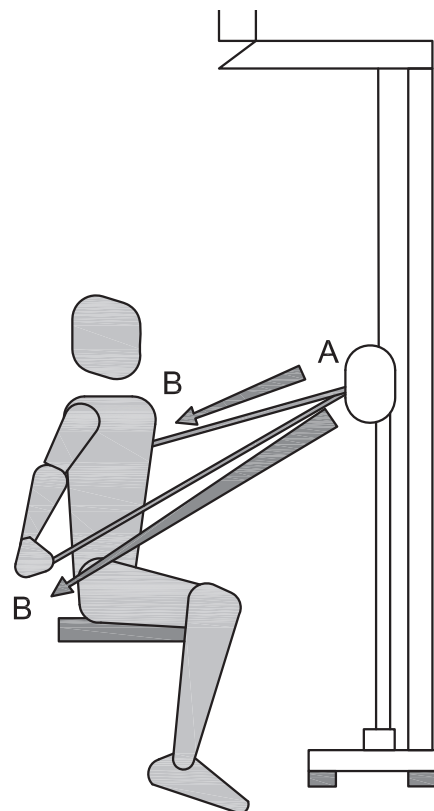
E-3



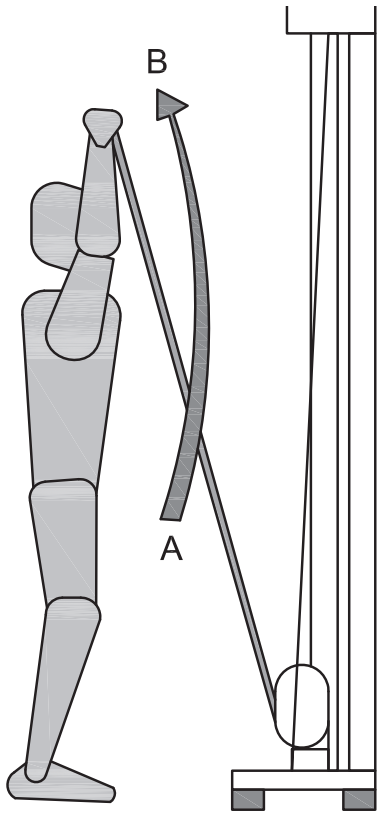
E-2



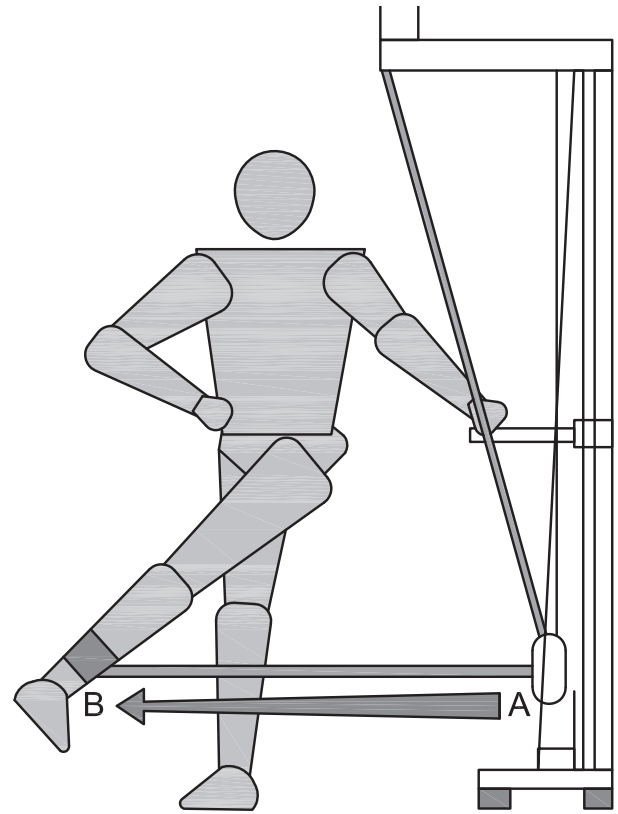
E-4



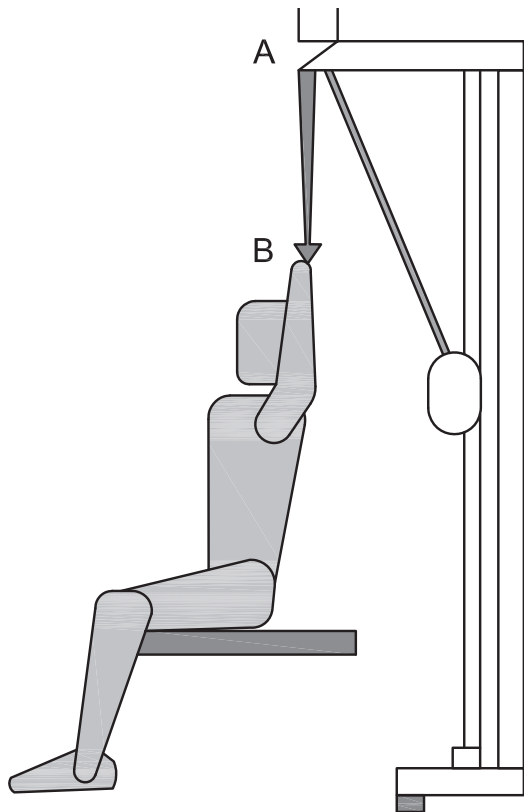
E-5



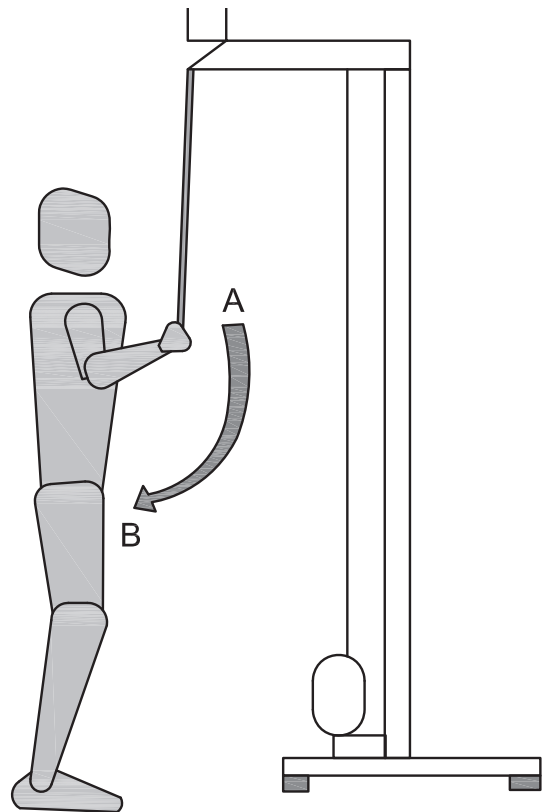
E-7



E-6



E-8



## Weight chart

---

Plates	Weight kg	1 hand	2 hand	Lat puley
1	0,5	0,25	0,5	0,5
2	0,5	0,5	1	1
3	0,5	0,75	1,5	1,5
4	0,5	1	2	2
5	2	2	4	4
6	2	3	6	6
7	2	4	8	8
8	2	5	10	10
9	2	6	12	12
10	2	7	14	14
11	2	8	16	16
12	2	9	18	18
13	2	10	20	20
14	2	11	22	22
15	2	12	24	24

## INDEX

---

Vigtig sikkerhedsmeddelelse.....	9
Monteringsvejledning(fig.B).....	10
Betjeningsnoter .....	10
Retningslinjer for træning.....	10
Pleje og vedligeholdelse.....	11

## Vigtig sikkerhedsmeddelelse

---

Dette træningsudstyr er bygget til optimal sikkerhed. Visse forholdsregler gælder dog, når du betjener et stykke træningsudstyr. Sørg for at læse hele manualen, før du monterer eller betjener dit udstyr. Vær især opmærksom på 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 skal bruge udstyret.
- Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, STOP træningen med det samme. HØR EN LÆGER Umiddelbart.  
Anbring udstyret på en klar, jævn overflade. Brug IKKE udstyret i nærheden af vand eller udendørs.
- Hold hænder væk fra alle bevægelige dele.
- Bær altid passende træningstøj, når du træner. Bær IKKE klæder eller andet tøj, der kan blive fanget i udstyret. Løbesko eller aerobe sko er også påkrævet, når du bruger udstyret. Brug kun udstyret til dets tilsigtede anvendelse som beskrevet i denne vejledning. Brug IKKE tilbehør, som ikke er anbefalet af producenten.
- Anbring ikke nogen skarpe genstande omkring udstyret.
- Handicappet person bør ikke bruge udstyret.
- Inden du bruger udstyret til at træne, skal du altid gøre strækøvelser for korrekt opvarmning.
- Brug aldrig udstyret, hvis udstyret er fungerer ikke korrekt.
- En spotter anbefales under træning.
- Dette udstyr er designet og beregnet til hjemmet og kun forbrugerbrug, ikke til kommerciel brug.

## Yderligere sikkerhedsinstruktioner

---

- Under træning skal hænderne holdes fri fra vægtenes styrestænger.
- Nulstil aldrig vægte under træning.
- Undgå ledningsgitter langs skarpe dele.
- Når du vælger en vægt, skal du altid skubbe stiften ind til dens fulde omfang.
- Når du bruger latissimus-grebet, skal lasten først vælges, før grebet monteres. Hvis du ændrer vægten i mellemtiden, skal du holde den øverste vægt for at forhindre, at grebet falder ned.



- 45 graders pull down tilbehør (Fig. D) er kun beregnet til støtte under træning. Påfør aldrig den fulde kropsvægt på nedtrækningsudstyret. Den maksimalt tilladte vægt for 45 graders nedtrækningsudstyr er 50 kg.
- Børn bør kun bruge dette udstyr under direkte tilsyn med en kyndig voksen. Børn må under ingen omstændigheder efterlades uden opsyn i nærheden af maskinen.
- Før du udfører en øvelse for at sikre, at kroppen er i den rigtige position for at undgå kvæstelser

**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 sundhedsproblemer.

Læs alle instruktioner, inden du bruger fitnessudstyr. Tunturi New fitness bv. påtager sig intet ansvar for personskade eller materielle skader, der opstår ved eller gennem brugen af dette produkt.

**Gem disse instruktioner!**

## Monteringsvejledning (Fig. B)

- Remskiven skal installeres på en sådan måde, at dens anvendelse ikke begrænses af andre genstande.
- Hold mindst 2,5 m fri omkring enheden.
- Enhederne skal fastgøres til væggen med passende montering
- Remskiven må kun monteres på en mursten eller betonvæg.
- Placer propperne godt i midten af mursten tilfælde af en mur.
- Fikseringen skal kunne modstå vandret trækraft på 950 N.

## Betjeningsnoter

### Vægtpladevalg

- Brug vægtvælgerstiften til at vælge antallet af vægtplader, der skal trænes.
- Indsæt ikke vægtvælgerstiften, mens vægten stakken eller toppladen er i hævet position.
- Vær sikker på, at vægten vælgerstift er helt indsat.
- Brug aldrig håndvægte eller andre midler til at øge vægtmodstanden. Brug kun vægtplader leveret af producenten.

- Af sikkerhedsmæssige årsager, mens udstyret ikke er i brug. Indsæt låsestiften i hullet på styrestangen for at forhindre bevægelse af vægtplader.

## Retningslinjer for træning

### Muskelopbygning og tager på i vægt

I modsætning til aerob træning, der lægger vægt på udholdenhedstræning, fokuserer anaerob træning på styrketræning. En gradvis vægtøgning kan forekomme, mens man bygger musklernes størrelse og styrke. Mens du udvikler muskelmasse, tilpasser din krop sig til den stress, der lægges på den. Du kan ændre din diæt til at omfatte fødevarer som kød, fisk og grøntsager. Disse fødevarer hjælper musklerne med at komme sig og genopfylde vigtige næringsstoffer efter en anstrengende træning.

### Muskelstyrke og udholdenhed

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

At øge musklernes styrke følg dette princip: Øget modstand og opretholdelse af antallet af gentagelser af en øvelse resulterer i øget muskelstyrke.

Følg princippet for at tone din krop: Faldende modstand plus øget antal gentagelser af en øvelse resulterer i øget kropstone.

Når du først har det godt med en øvelse, kan du ændre modstanden, antallet af gentagelser eller den hastighed, hvormed du udfører øvelsen. Det er ikke nødvendigt at ændre alle tre variabler. Lad os f.eks. sige, at du træner i 22 kg og udfører øvelsen 10 gange på 3 minutter. Når dette bliver for let, kan du beslutte at gå op og løfte 24 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 samlede fitnessniveau. Den ømhed, du oplevede, kan mindskes ved at mindske belastningen på dine muskler og ved at udføre færre sæt.

For at undgå skader skal du gradvist arbejde ind i et træningsprogram og indstille belastningen til dit individuelle fitnessniveau. Belastningen skal stige, når dit fitnessniveau stiger.

Muskelsår er almindelig, især når du først begynder at træne. Hvis du er smertefuld øm i lang tid, kan det være tid til at ændre dit program. Til sidst vil dit muskelsystem vænne sig til den stress og belastning, der lægges på det

## Begyndelse af et styrkeopbygningsprogram

### Varmer op

For at begynde styrketræning er det vigtigt at strække og udføre den lette øvelse 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 muskelsårhed, der varer i lang tid, ikke er ønskelig og kan betyde, at der er sket skade.

### Køl ned

I slutningen af hver træning skal du udføre langsomme strækningsøvelser i 5 til 10 minutter. Let ind i hver strækning kun gå så langt som du kan. Dette trin gør det muligt for dine muskler at trække sig ned 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, skal du øge dit væskeindtag. Årsagen til dette er, at det vand, du tager i, forlader dit system gennem den svedemekanisme, der afkøler din krop under træning. Det vand, du mister ved træning, skal udskiftes, så musklerne kan komme sig 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 det selv. Hvis du kontinuerligt arbejder med din muskel, vil det resultere i overtræning, som ikke gavner i det lange løb.

## Pleje og vedligeholdelse

- Stålunderstellet kan rengøres med en fugtig klud og en (ikke slibende) flydende husholdningsrens.
- Efter nogen tid, de glidende og vendende dele kunne køre mindre glat på grund af forurening og dehydrering. Du kan smøre remskiven igen med kuglelejerfedt (som du kan få i en cykelbutik). Om nødvendigt kan styrene på vægtene smøres med lidt olie.
- Kontroller regelmæssigt ledningen og ledningsfiksering brugsspor. I tilfælde af overdreven slitage skal ledningen udskiftes, og det anbefales ikke at bruge remskiven, før ledningen er udskiftet.
- Kontakt for at få reservedele  
Tunturi Fitness BV, e-mail: [service.international@tunturi-fitness.com](mailto:service.international@tunturi-fitness.com)
- Din remskive indeholder materialer, der kan være genanvendt, når maskinen ikke længere er i brug
- Sørg for, at du er godt informeret om lokale regler og forskrifter vedrørende fjernelse af udstyr og tilbehør.

**Parts list**  
**Teileliste**  
**Liste des pièces**

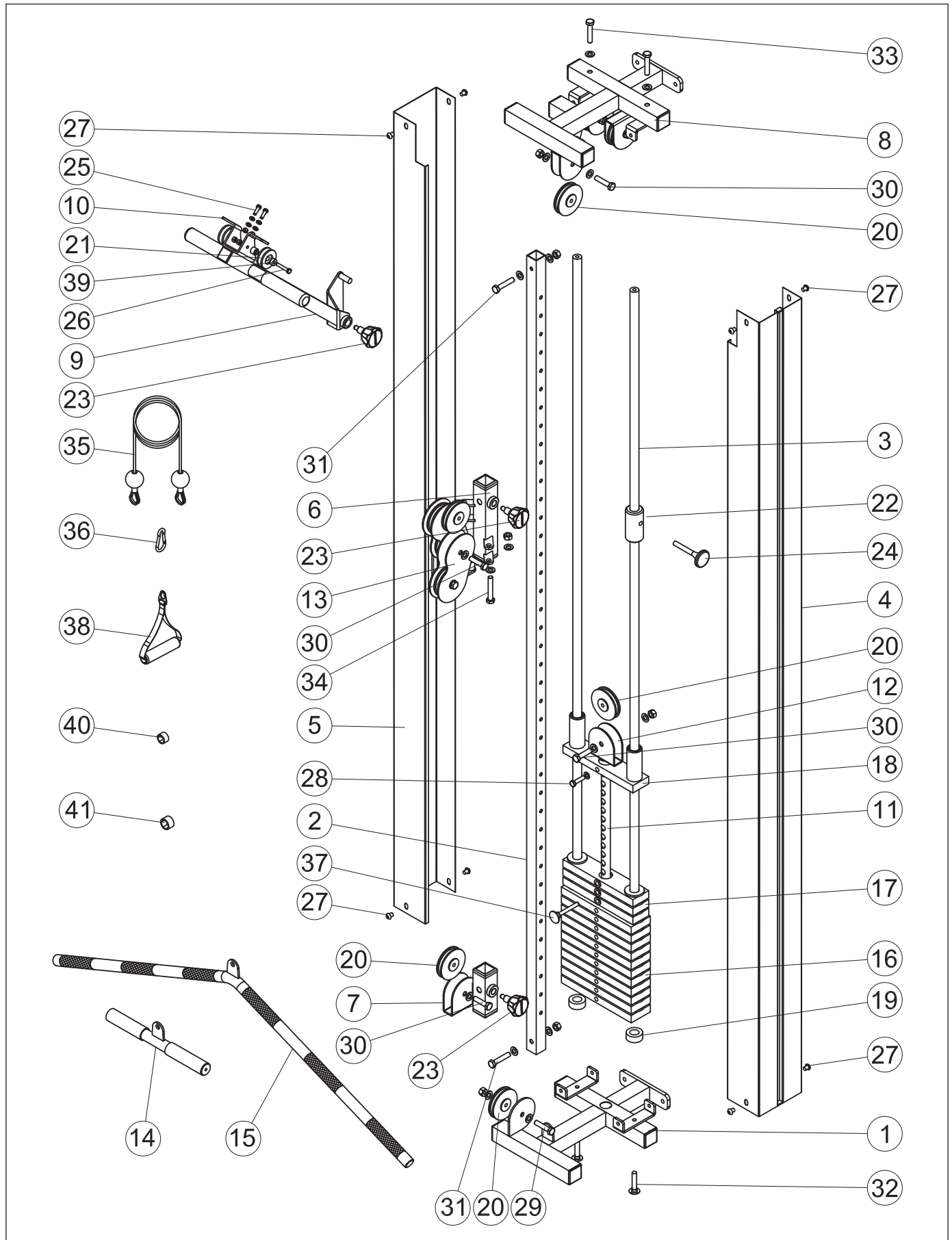
Nr.	Description	Size	Qty
1	Bottom Base		1
2	Upright Frame		1
3	Guide Rod		2
4	Left Cover		1
5	Right Cover		1
6	Upper Slide Block		1
7	Down Slide Block		1
8	Upper Beam		1
9	Handle Support		1
10	Wheel Block		1
11	Selector Sharft		1
12	Pulley Block		1
13	Double Pulley Block		2
14	Short Lat Bar		1
15	Long Lat Bar		1
16	Heavy Weight Plate		11
17	Light Weight Plate		3
18	Top Plate		1
19	Rubber Donut		2
20	Pulley		11
21	Small Pulley		2
22	Nylon Lock Bushing		1
23	Fast Pin		3
24	Plastic Head Bolt		1
25	Washers/ Lock Nut/ Bolt	M6*16	2
26	Washers/ Lock Nut/ Bolt	M6*45	2
27	Allen Bolt	M8*10	8
28	Washer/ Bolt	M8*45	1
29	Washers/ Lock Nut/ Bolt	M10*40	1
30	Washers/ Lock Nut/ Bolt	M10*45	10

**Onderdelen lijst**  
**Lista de piezas**

Nr.	Description	Size	Qty
31	Washers/ Lock Nut/ Bolt	M10*50	2
32	Square Neck Bolt	M8*65	2
33	Bolt/ Washer	M8*65	2
34	Bolt/ Washers/ Lock Nut	M10*60	2
35	Cable		1
36	Hook		2
37	Pin		1
38	Abdominal Strap		2
39	Pulley Bushing		4
40	Bolt Cap	M8	3
41	Bolt Cap	M10	27

Exploded view  
Explosieonszeichnung  
Schéma éclaté

Overzichtsschema  
Diagrama de despiece





**Tunturi New Fitness BV**

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

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

20170119