

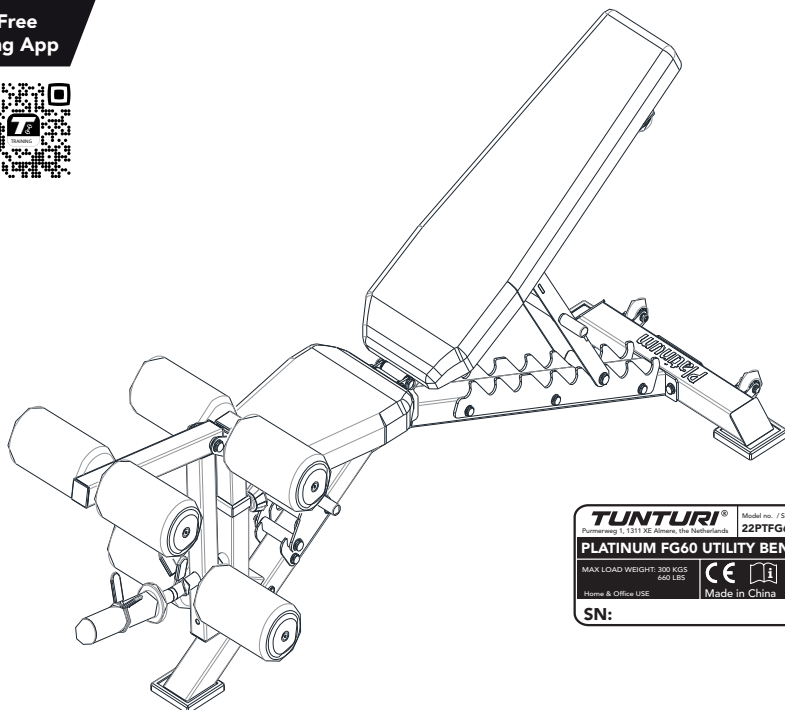
# TUNTURI®

## PLATINUM FG60 UTILITY BENCH

<b>GB</b>	<b>Assembly manual</b>	<b>15 - 19</b>
DE	Montageanleitung	20 - 24
FR	Manuel d'assemblage	25 - 29
NL	Montagehandleiding	30 - 34
IT	Manuale di montaggio	35 - 39
ES	Manual de montaje	40 - 44
SV	Monteringshandbok	45 - 49
SU	Asennusohje	50 - 54



Download Free  
Tunturi Training App

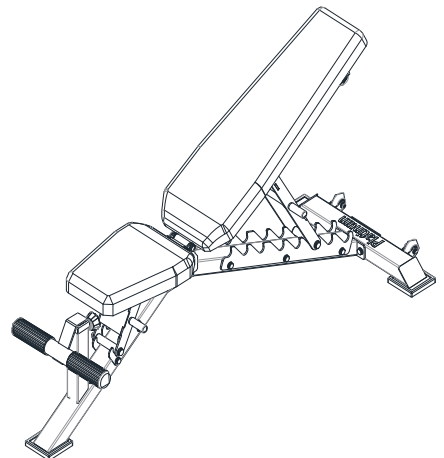
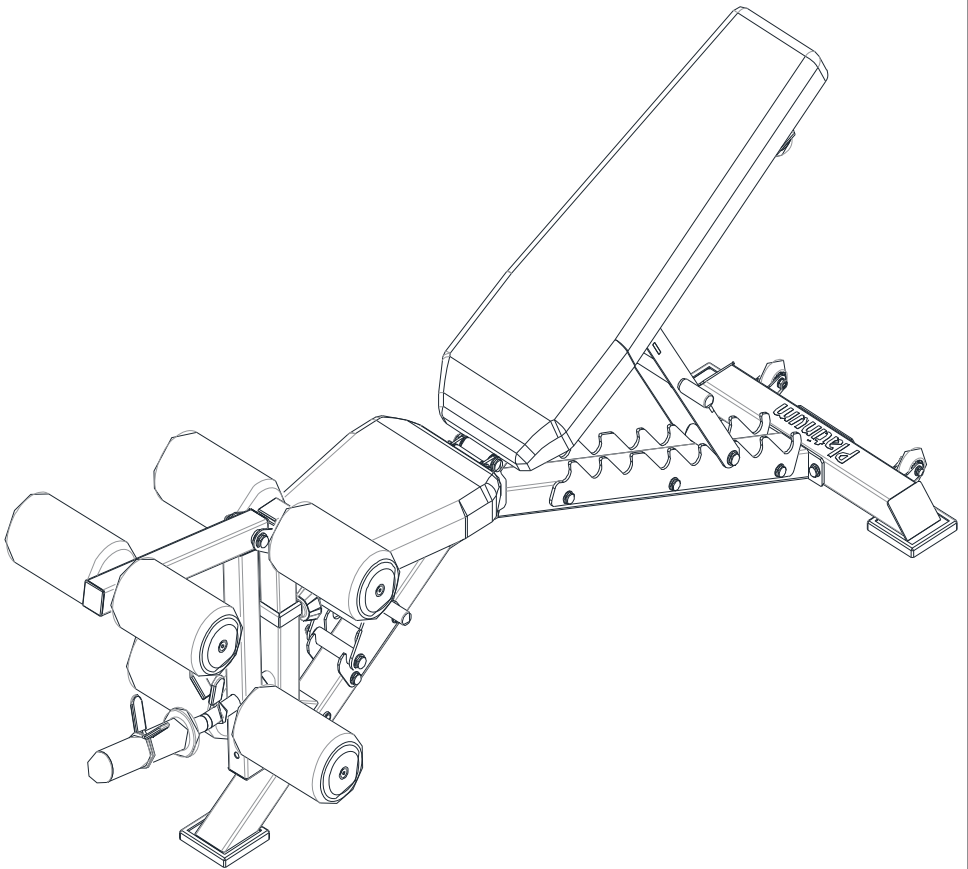


### Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- Please read this assembly manual carefully prior to assembling this product.
- Lesen Sie sich vor der Montage des Produkts diese Montageanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel d'assemblage avant de monter ce produit.
- Lees deze montagehandleiding zorgvuldig voordat u dit product in elkaar gaat zetten.
- Leggere attentamente questo manuale di montaggio prima di montare il prodotto.
- Antes de montar este producto, lea atentamente este manual de montaje.
- Läs den här monteringshandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä asennusohje huolellisesti ennen tämän tuotteen asennusta.

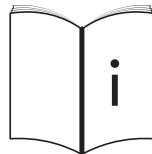
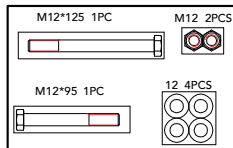
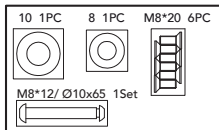
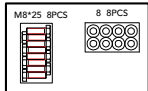
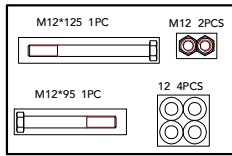
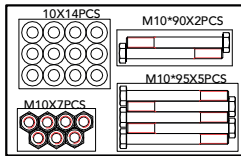
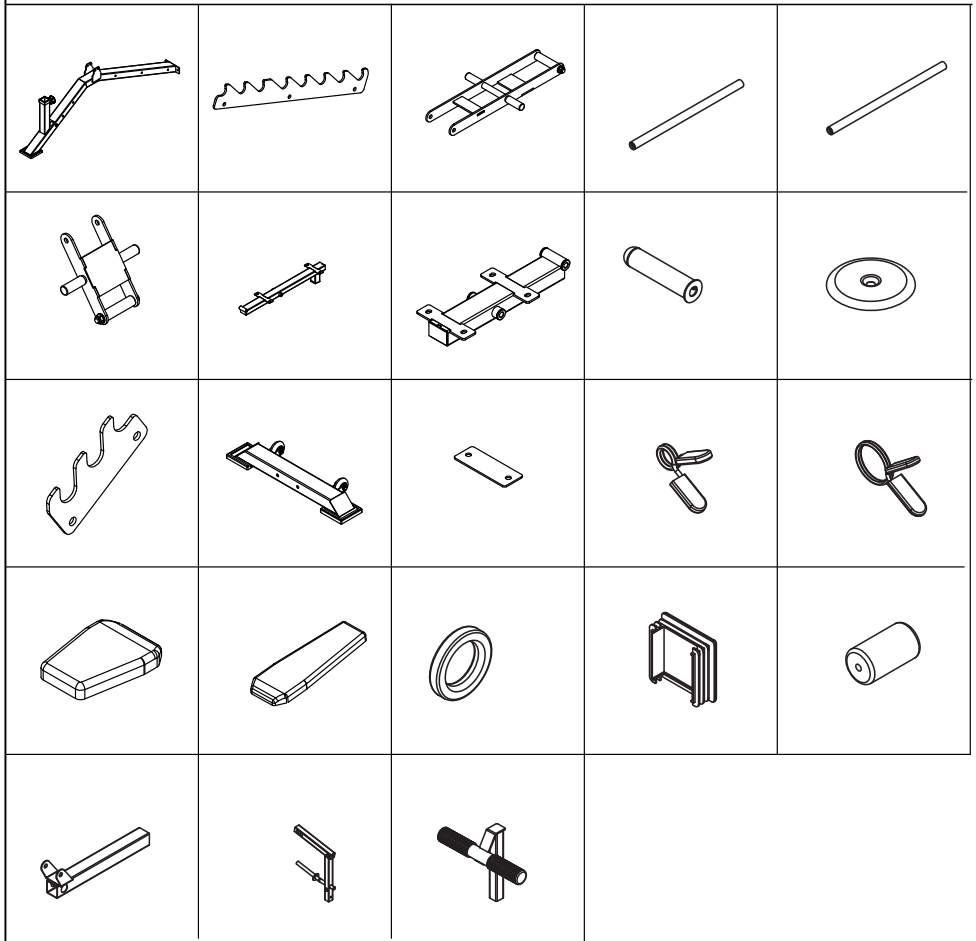


A

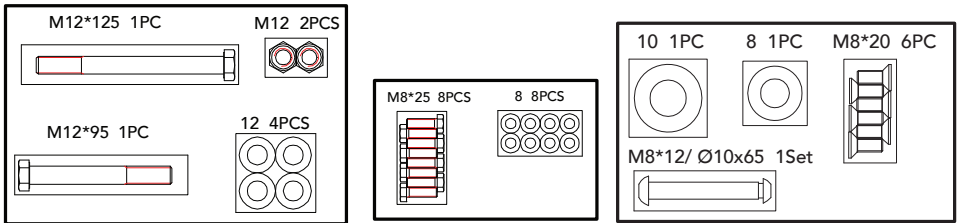
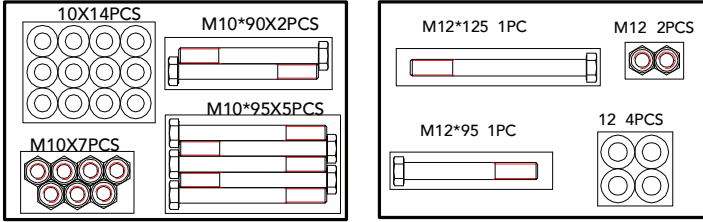


# Platinum FG60 Utility Bench

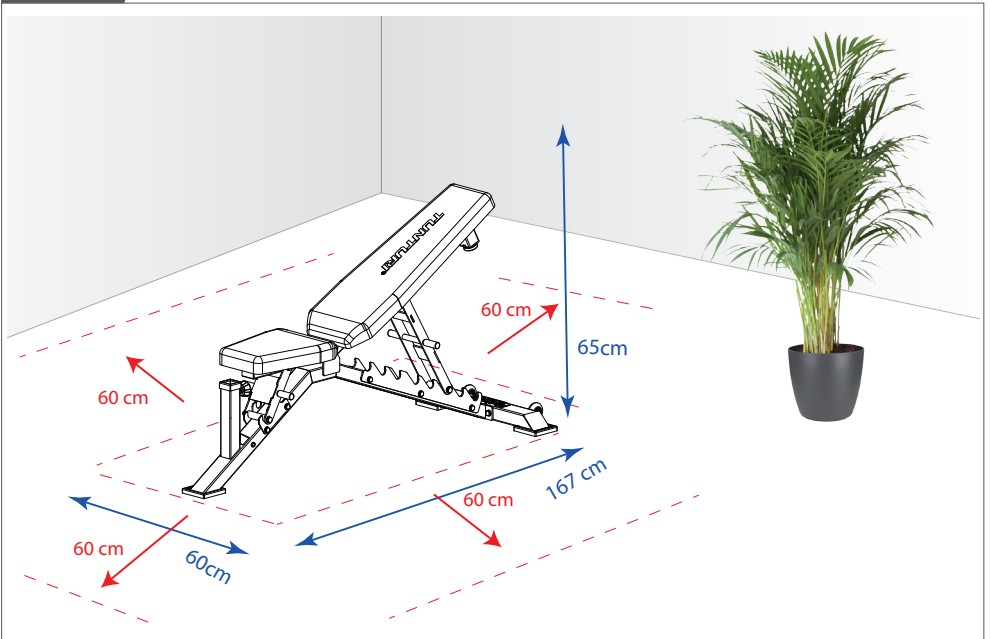
## B



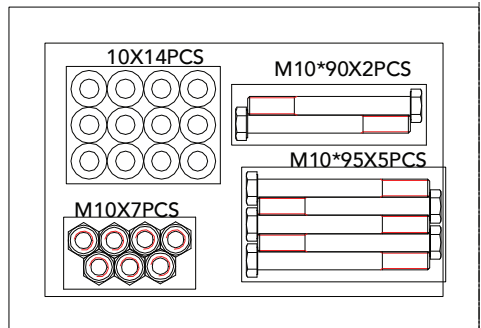
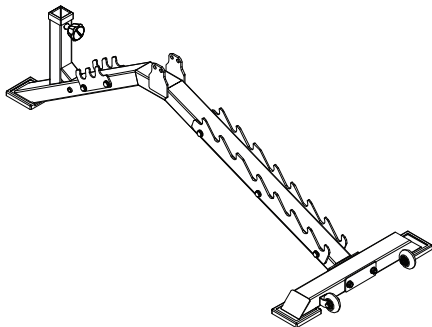
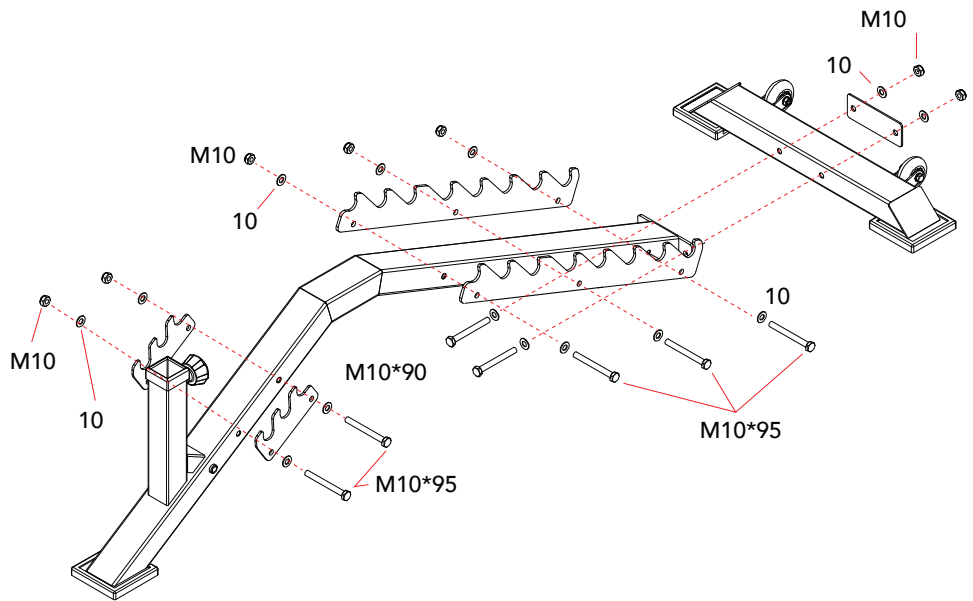
C



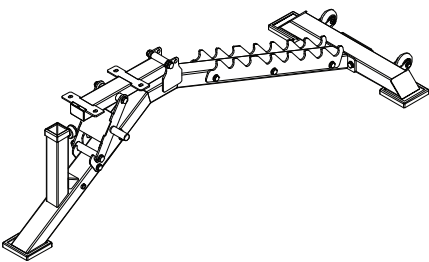
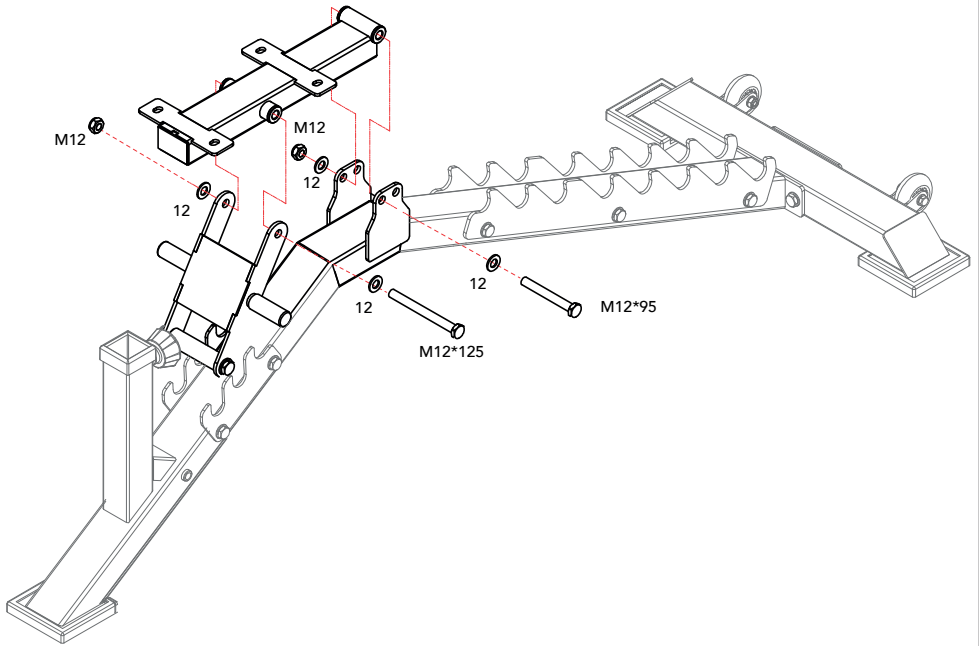
D-00



## D-1

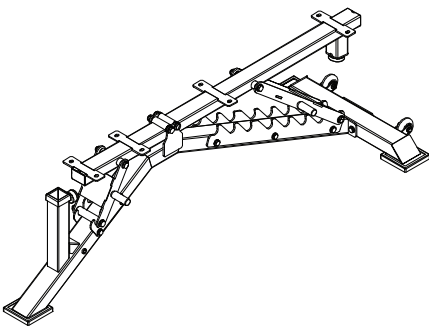
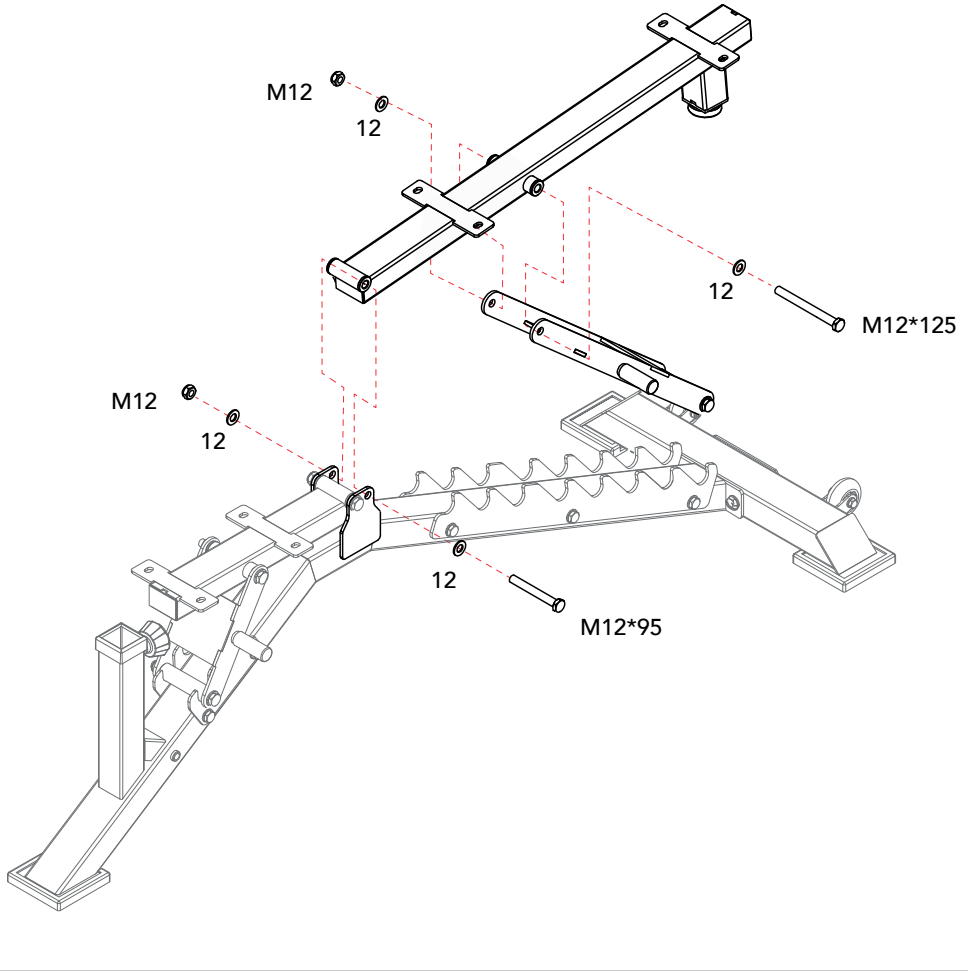


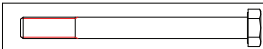

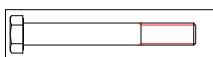
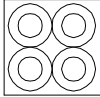
D-2



M12*125 1PC	M12 2PCS
M12*95 1PC	12 4PCS

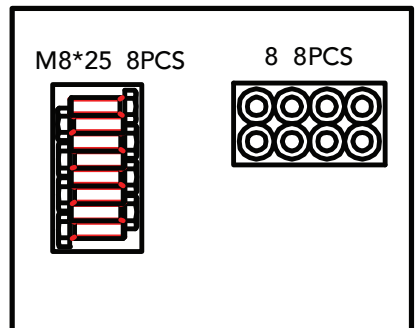
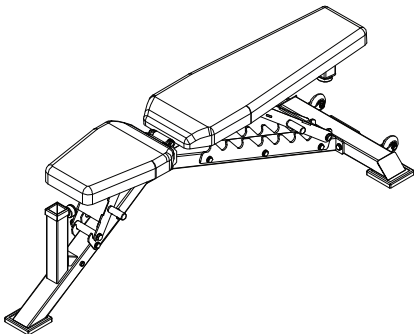
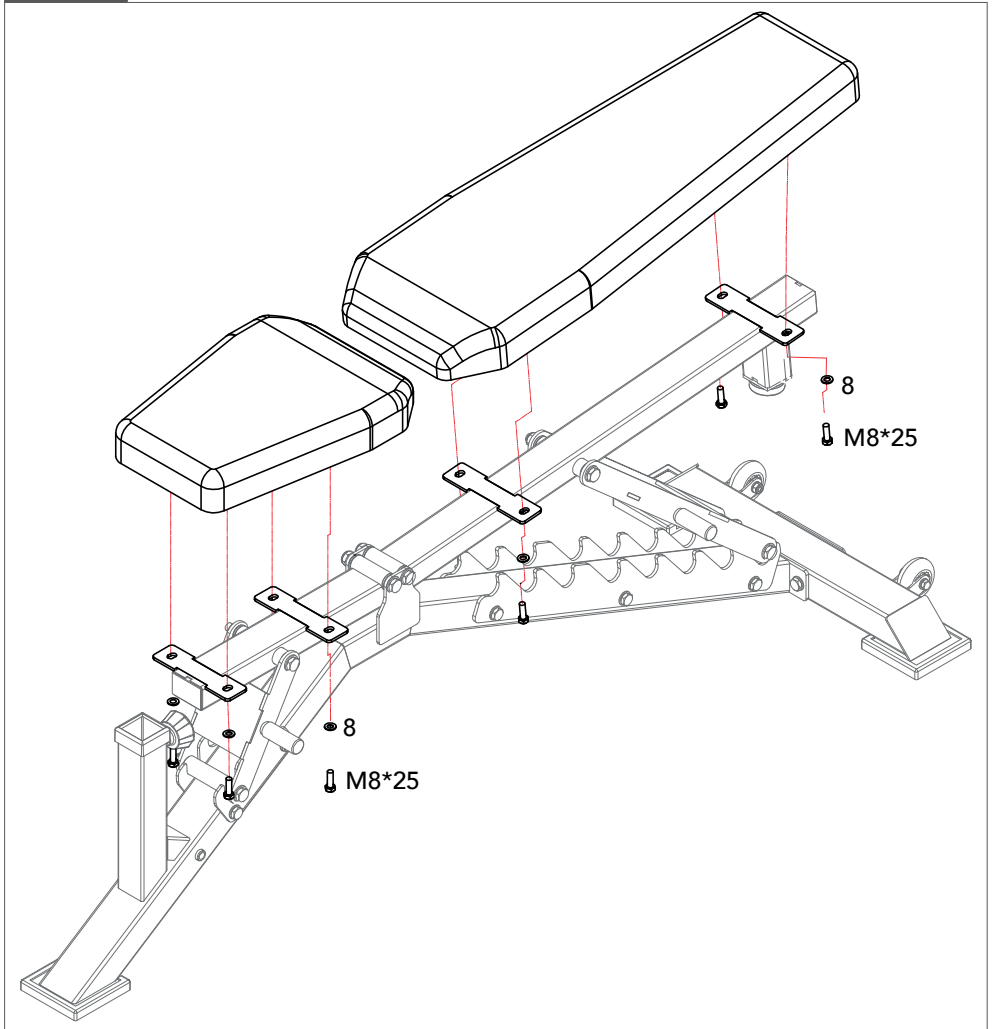
D-3



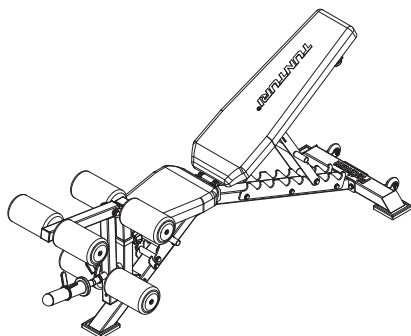
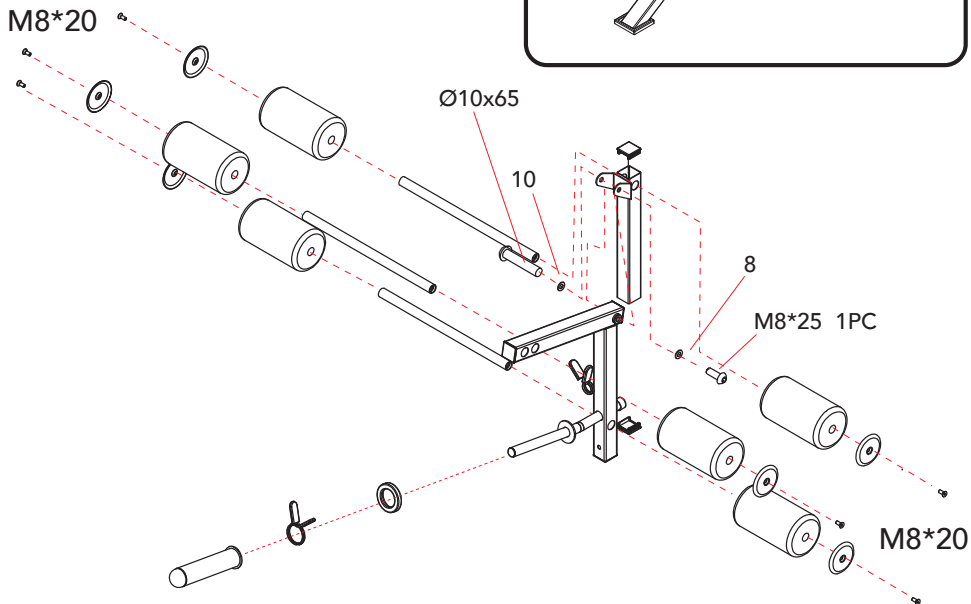
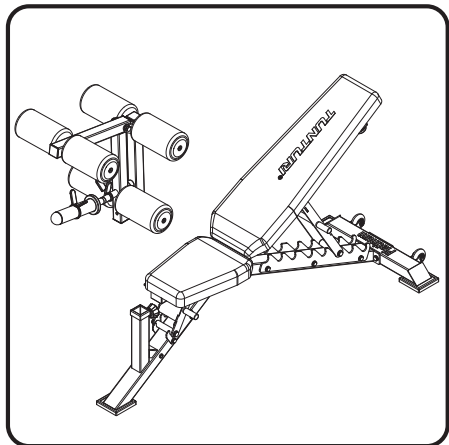
M12*125 1PC	M12 2PCS
	
M12*95 1PC	12 4PCS
	



D-4

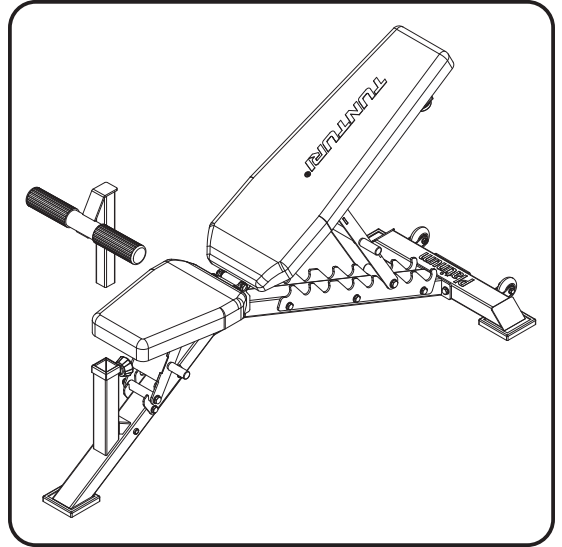
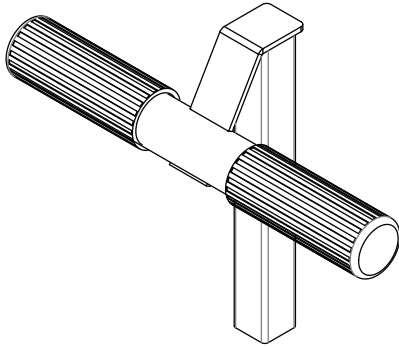


D-5

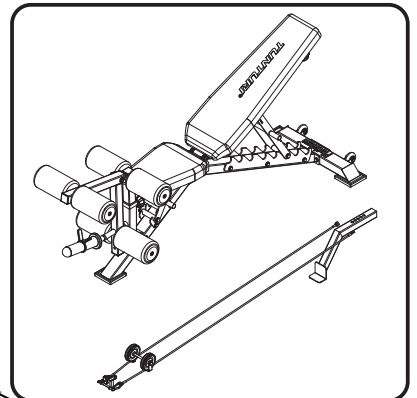
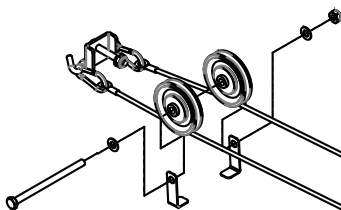


10 1PC	8 1PC	M8*20 6PC
M8*12/ Ø10x65 1Set		

## D-6



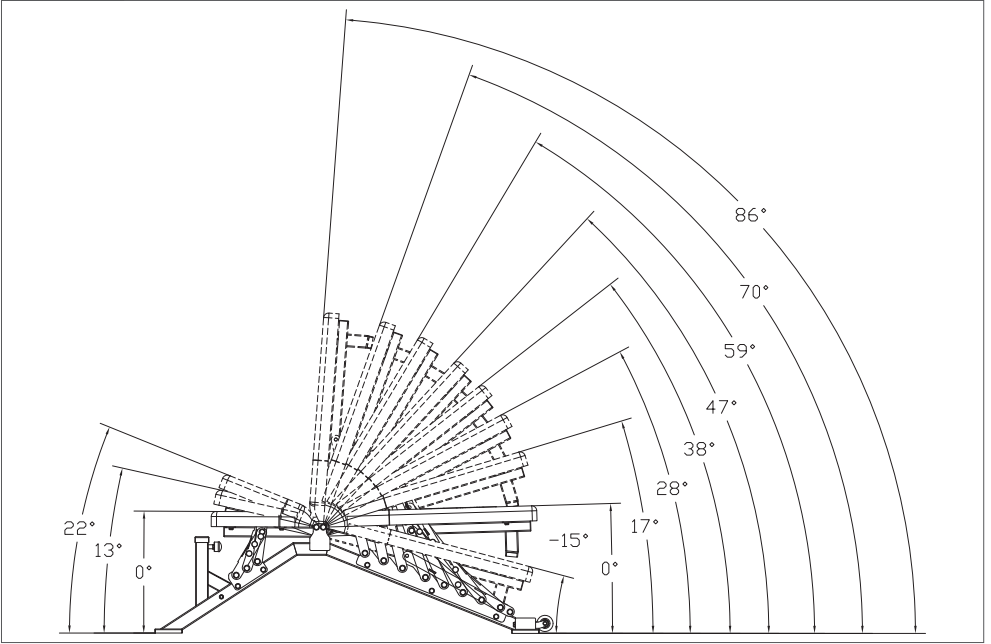
## D-7



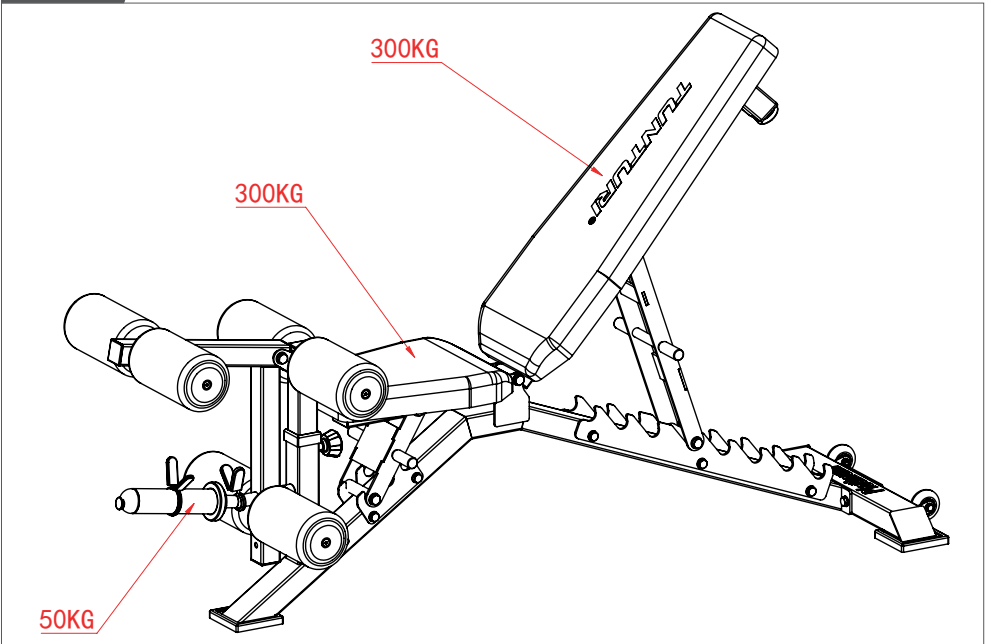
**Accessories, does not come standard with the unit.**  
 Zubehör ist nicht im Lieferumfang des Geräts enthalten.  
 Accessoires, ne sont pas fournis en standard avec l'unité.  
 Accessoires, worden niet standaard bij het apparaat geleverd.  
 Accessori, non forniti di serie con l'unità.  
 Accesorios, no vienen de serie con la unidad.  
 Tillbehör, medföljer inte som standard.  
 Lisävarusteet, eivät sisälly vakiovarusteisiin laitteen mukana.

# Platinum FG60 Utility Bench

**E**



**F**





## USER MANUAL ON OUR WEBSITE

To reduce the impact on the environment, you will only find the assembly steps in this manual. To learn how to use and maintain this product, please download the user manual from:

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

## Index

<b>Welcome .....</b>	<b>13</b>
<b>Important safety notice .....</b>	<b>13</b>
<b>Important assembly information ....</b>	<b>14</b>
Before you start .....	14
Description illustration A.....	14
Description illustration B.....	14
Description illustration C.....	14
Description illustration D.....	14
Accessories (fig. D-7).....	15
Free area (Fig. D-0).....	15
Additional environmental information .....	15
<b>Use.....</b>	<b>15</b>
Using weight plates.....	15
Adjusting the backrest inclination.....	15
Adjusting the vertical seat position .....	15
<b>Warranty.....</b>	<b>16</b>
<b>Weight capacity and dimension.....</b>	<b>16</b>
<b>Disclaimer .....</b>	<b>16</b>

## Welcome

### Important Safety Instructions

This manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. The following precautions must always be followed:

## Important safety notice

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your equipment. In particular, note the following safety precautions:

- Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
- Only one person at a time should use the equipment.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.  
Position the equipment on a clear, levelled surface. DO NOT use the equipment near water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the equipment. Running or aerobic shoes are also required when using the equipment.  
Use the equipment only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the equipment.
- Disabled person should not use the equipment.
- Before using the equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the equipment if the equipment is not functioning properly.
- A spotter is recommended during exercise.

- This equipment is designed and intended for home and consumer use only, not for commercial use.

## **Warning:**

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

Read all instructions before using any fitness equipment.

Tunturi New fitness bv. assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

## **Save these instructions!**

## **Important assembly information**

### **Before you start**

We recommend to use two adjustable wrenches to assemble your product. If you have metric sized wrenches in correct size this is fine too.

#### **! NOTE**

- Suitable (adjustable) wrenches are "NOT" provided with the product, neither included in the assembly kit.
- It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.

### **Description illustration A**

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

### **Description illustration B**

The illustration shows what components and parts you should find when un-boxing your product.

#### **! NOTE**

- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces in the Styrofoam product protection
- If a part is missing, contact your dealer.

### **Description illustration C**

The illustration shows the hardware kit that comes with your product.

The hardware kit contains bolts, washers, screws, nuts etc. and the required tools to properly fit your trainer.

### **Description illustration D**

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

#### **! NOTE**

- Part numbers shown in the assembly steps are commencing with the spare part drawing that can be found in the online full version user manual.

#### **! WARNING**

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

#### **! CAUTION**

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

## Accessories (fig. D-7)

### !! NOTE

- The shown illustration shows how the trainer will look with the suitable Platinum FG60 Utility Bench Connector Set
- The additional Platinum FG60 Utility Bench Connector Set can be purchased as an accessory.
- Article nr: 22PTFG6020

Contact your dealer for further information.

## Free area (Fig. D-0)

### Adequate space is a prerequisite for use.

The free area should be no less than 0.6m greater than the \*training area in the directions from which the equipment is accessed.

The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other, the value of the free area may be shared.

\*Training area is the maximum length/width/height of the trainer, including moving parts, been measured to its maximum length/ width/ height during use.

### IMPORTANT

Because your trainer will/ can set in the first using hours, we recommend you do a quick check on the hardware you have fitted during your assembly.

We suggest tightening all bolts and nuts once again after the first few workout sessions (approximate 10 hours).

Just to assure the bolts and nuts are still tightened well for your trainer's best performance.

### !! NOTE

- We recommend checking the hardware regularly, at least once every 3 months.

## Additional environmental information

### Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

### End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a Time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

## Use

### Using weight plates

- When using weight plates, do make sure to use sufficient locking supports to secure your weight plates at all times before use.
- Never exceed the maximum weight capacity of the barbell bar and or bench.  
To take not of your own body weight too.

### Adjusting the backrest inclination

- Tilt the backrest slightly and tilt the adjusting bar out of the toothed plates.
- Move the backrest into the required position.
- Position the adjusting bar in the toothed plates to secure it.  
See adjustment option range Fig E

### Adjusting the vertical seat position

- Tilt the seat slightly and tilt the adjusting bar out of the toothed plates.
- Move the seat into the required position.
- Position the adjusting bar in the toothed plates to secure it.  
See adjustment option range Fig E

## Warranty

---

### Tunturi purchaser's warranty

#### Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website.

<http://manuals.tunturi.com>

## Weight capacity and dimension

---

*(Fig. F)*

- Maximum load weight: 300 kg.  
Assembled Dimension: 167x 60x 65 cm.

## Disclaimer

---

© 2023 Tunturi New Fitness BV

All rights reserved.

- The product and the manual are subject to change.
- Specifications can be changed without further notice.
- Check our website for the latest user manual version.





## Benutzerhandbuch auf unserer Website

Um die Auswirkungen auf die Umwelt zu reduzieren, finden Sie in dieser Anleitung nur die Montageschritte. Um zu erfahren, wie Sie dieses Produkt verwenden und warten, laden Sie bitte das Benutzerhandbuch von folgender Seite herunter:

**manuals.tunturi.com**

### Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

## Index

**Willkommen..... 17**

**Wichtiger Sicherheitshinweis..... 17**

**Wichtige Montageinformationen.... 18**

Das sollten Sie vor Beginn wissen.....18

Beschreibung Abbildung A .....18

Beschreibung Abbildung B.....18

Beschreibung Abbildung C .....18

Beschreibung Abbildung D .....19

Zubehör (Abb. D-7) .....19

Freier Bereich (Abb D-0).....19

Zusätzliche Umwelt Informationen .....19

**Gebrauch ..... 20**

Umgang mit Hantelscheiben.....20

Einstellen der Rückenlehnen-Neigung.....20

Einstellen der vertikalen Sitzposition.....20

**Garantie ..... 20**

**Tragkraft und Abmessung ..... 20**

**Haftungsausschluss..... 20**

## Willkommen

### Wichtige sicherheitshinweise

Diese Anleitung ist ein unerlässlicher Teil Ihres Trainingsgeräts: Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen immer befolgt werden.

### Wichtiger Sicherheitshinweis

Das Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Jedoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät betreiben. Lesen Sie das gesamte Handbuch durch, bevor Sie das Gerät montieren oder betreiben. Beachten Sie insbesondere die folgende Sicherheitsmaßnahmen:

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

Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine langen Röcke oder andere Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Tragen Sie bei Verwendung des Geräts Lauf- oder Aerobic-Schuhe.

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

## Warnung:

Ziehen sie vor Durchführung eines Übungsprogramms ihren Arzt zu rate. dies gilt insbesondere für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen.

lesen sie vor Verwendung von Fitnessgeräten die gesamte Anleitung durch.

Tunturi New Fitness bv übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch Verwendung dieses Produkts entstehen.

## Bewahren sie diese Anleitung auf!

## Wichtige Montageinformationen

### Das sollten Sie vor Beginn wissen

Wir empfehlen die Verwendung von zwei verstellbaren Schraubenschlüsseln für die Montage Ihres Produkts. Wenn Sie metrische Schraubenschlüssel in der richtigen Größe haben, ist das auch in Ordnung.

### !!! HINWEIS

- Geeignete (verstellbare) Schraubenschlüssel werden "NICHT" mit dem Produkt geliefert und sind auch nicht im Montagesatz enthalten.
- Dieses Gerät sollte unbedingt von mindestens zwei Personen montiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

### Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird.

Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

### Beschreibung Abbildung B

Die Abbildung zeigt, welche Komponenten und Teile in der Lieferung enthalten sein sollen.

### !!! HINWEIS

- Kleinteile können in Hohlräumen im Styropor-Produktschutz versteckt/verpackt werden
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

### Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

## Beschreibung Abbildung D

Die Abbildungen zeigen Ihnen in der richtigen Reihenfolge, wie Sie Ihren Trainer am besten montieren.

### HINWEIS

- Die in den Montageschritten angegebenen Teilenummern beginnen mit der Ersatzteilzeichnung, die Sie in der Online-Vollversion des Benutzerhandbuchs finden.

### WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

### VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

## Zubehör (Abb. D-7)

### HINWEIS

- Die Abbildung zeigt, wie das Gerät mit den passenden Platinum FG60 Utility Bench Connector Set aussieht.
- Die zusätzlichen Platinum FG60 Utility Bench Connector Set sind als Zubehör erhältlich.
- Artikelnr.: 22PTFG6020

Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihren Händler.

## Freier Bereich (Abb D-0)

### **Voraussetzung für die Nutzung ist ein ausreichender Platz.**

Die freie Fläche sollte in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als die \*Trainingsfläche.

Die freie Fläche muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche halbiert werden.

\*Die Trainingsfläche ist die maximale Länge/Breite/Höhe des Trainers, einschließlich der beweglichen Teile, gemessen an seiner maximalen Länge/Breite/Höhe während der Benutzung.

### **WICHTIG**

Da sich Ihr Gerät in den ersten Betriebsstunden noch verschieben wird/kann, empfehlen wir Ihnen, die von Ihnen montierten Beschläge kurz zu überprüfen.

Wir empfehlen, alle Schrauben und Muttern nach den ersten paar Trainingseinheiten (ca. 10 Stunden) noch einmal nachzuziehen.

So stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern immer noch gut angezogen sind, um die beste Leistung Ihres Trainers zu gewährleisten.

### HINWEIS

- Wir empfehlen, die Gerätekomponenten regelmäßig zu überprüfen, mindestens einmal alle 3 Monate.

## Zusätzliche Umwelt Informationen

### **Verpackungsentsorgung**

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgten Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

### **Entsorgung am ende der Lebensdauer**

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

## **Gebrauch**

---

### **Umgang mit Hantelscheiben**

- Achten Sie bei der Verwendung von Hantelscheiben darauf, dass Sie vor dem Gebrauch immer genügend Sicherungen verwenden, um Ihre Hantelscheiben zu sichern.
- Überschreiten Sie niemals die maximale Tragfähigkeit der Langhantelstange und/oder der Bank.  
Beachten Sie dabei auch ihr eigenes Körpergewicht.

### **Einstellen der Rückenlehnen-Neigung**

- Neigen Sie die Rückenlehne leicht und neigen Sie die Verstellstange aus den Zahnplatten heraus.
- Bringen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position.
- Positionieren Sie die Einstellstange in den Zahnscheiben, um sie zu sichern.  
Siehe Bereich in den Einstellungen Abb. E

### **Einstellen der vertikalen Sitzposition**

- Neigen Sie den Sitz leicht und neigen Sie die Verstellstange aus den Zahnplatten heraus.
- Bringen Sie den Sitz in die gewünschte Position.
- Positionieren Sie die Einstellstange in den Zahnscheiben, um sie zu sichern.  
Siehe Bereich in den Einstellungen Abb.E

## **Garantie**

---

### **Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.**

#### **Garantiebedingungen**

Der Käufer hat Anspruch auf die anwendbaren Bestimmungen, die in der jeweiligen nationalen Gesetzgebung für den Handel mit Konsumgütern festgelegt sind. Diese Garantie schränkt diese Rechte nicht ein. Die Garantie des Käufers gilt nur, wenn der Artikel in einer Umgebung verwendet und nach Anweisung gewartet wird, die von Tunturi New Fitness BV für dieses Gerät genehmigt wurde. Die produktspezifisch zugelassene Umgebung und Wartungshinweise sind im "Benutzerhandbuch" des Produkts angegeben. Das "Benutzerhandbuch" kann von unserer Website heruntergeladen werden. <http://manuals.tunturi.com>

## **Tragkraft und Abmessung**

---

*(Abb. E)*

- Maximales Ladegewicht: 300 kg.
- Abmessungen im montierten Zustand: 167x 60x 65 cm.

## **Haftungsausschluss**

---

© 2023 Tunturi New Fitness BV  
Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.



## Manuel de l'utilisateur sur notre site web

Afin de réduire l'impact sur l'environnement, vous ne trouverez que les différentes étapes d'assemblage dans ce manuel. Si vous souhaitez apprendre comment utiliser et entretenir ce produit, veuillez télécharger le manuel d'utilisation depuis :

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

### Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

## Indice

**Bienvenue ..... 21**

**Importants de sécurité ..... 21**

**Instructions de montage..... 22**

Avant de commencer .....22

Illustration de description A.....22

Illustration de description B .....22

Illustration de description C.....22

Illustration de description D.....22

Accessoires (fig. D-8).....23

Dégagement (Fig. D-0).....23

Informations environnementale  
supplémentaires .....23

**Usage..... 23**

Utiliser des poids.....23

Ajuster l'inclinaison du dossier.....24

Réglage de la position verticale de la selle..24

**Garantie..... 24**

**Charge et dimensions..... 24**

**Limite de responsabilité ..... 24**

## Bienvenue

### Consignes de sécurité importantes

Ce Manuel est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : veuillez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser cet équipement. Les consignes suivantes doivent toujours être respectées :

## Importants de sécurité

Cet appareil de musculation est conçu pour garantir une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions doivent être respectées chaque fois que vous utilisez un élément de cet équipement de musculation. Assurez-vous d'avoir lu l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. Veuillez noter en particulier les précautions de sécurité suivantes :

- Veuillez à éloigner les enfants et animaux de la machine à tout moment. VEILLES A NE PAS LAISSER les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve la machine.
- La machine ne doit être utilisée que par une seule personne à la fois.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, éprouve des nausées, des douleurs pectorales ou tout autre symptôme anormal, il DOIT ARRÊTER l'entraînement sans attendre et CONSULTER UN MÉDECIN SANS DÉLAI.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane et dégagée que possible. N'UTILISEZ PAS la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
- Veuillez à éloigner vos mains et vos pieds de toute pièce en mouvement.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés lors des exercices VEILLES A NE PAS PORTER de robes ou autre vêtement qui pourrait se

prendre dans la machine. Des chaussures de sport ou d'aérobic sont également requises lors de l'utilisation de la machine.

- Utilisez la machine uniquement pour l'usage auquel elle est destinée et qui est décrit dans le présent manuel. N'UTILISEZ PAS de fixations non recommandées par le fabricant.
- Ne placez aucun objet tranchant à proximité de la machine.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement.
- Avant d'utiliser la machine, effectuez toujours auparavant des étirements pour vous échauffer correctement.
- N'utilisez jamais la machine si celle-ci ne fonctionne pas correctement.
- Il est recommandé d'effectuer les exercices sous la vigilance d'une autre personne.
- Cette machine est conçue et destinée à la pratique de la musculation à domicile et privée uniquement, pas à un usage à des fins commerciales.

## **Avertissement:**

Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci s'adresse particulièrement aux personnes de plus de 5 ans ou celles qui présentent des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser n'importe quel équipement de musculation. Tunturi New Fitness bv décline toute responsabilité quant aux blessures aux personnes ou aux dommages aux biens du fait ou découlant de l'utilisation de ce produit.

## **Gardez ces instructions en lieu sûr!**

## **Instructions de montage**

### **Avant de commencer**

Nous vous recommandons d'utiliser deux clés à molette pour le montage de votre produit. Si vous avez des clés métriques de la bonne dimension, cela convient également.

#### **REMARQUE**

- Les clés (à molette) appropriées NE SONT PAS fournies avec le produit ni incluses dans le kit de montage.

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

### **Illustration de description A**

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé. Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

### **Illustration de description B**

Cette illustration montre les composants et les pièces que vous devez trouver après avoir déballé le produit.

#### **REMARQUE**

- Les petites pièces peuvent être cachées/rangées dans des espaces de la protection en polystyrène du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

### **Illustration de description C**

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit.

Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

### **Illustration de description D**

Ces illustrations vous indiquent l'ordre de montage correct pour monter votre trainer.

#### **REMARQUE**

- Les numéros des pièces indiqués lors des étapes de montage commencent par le dessin des pièces que vous trouverez dans la version complète du manuel disponible en ligne.

#### **AVERTISSEMENT**

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.

- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

### PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

### Accessoires (fig. D-8)

#### REMARQUE

- L'illustration indique à quoi ressemblera l'appareil avec les mains courantes étendues appropriées.
- Les mains courantes étendues supplémentaires peuvent être achetées comme accessoire.
- Article n° : 22PTFG6020

Contactez votre revendeur pour obtenir plus d'informations.

### Dégagement (Fig. D-0)

#### **L'utilisation exige un espace suffisant.**

Le dégagement doit être supérieur d'au moins 0,6 m à la \*zone d'entraînement dans toutes les directions d'accès à l'équipement.

Le dégagement doit également inclure l'espace suffisant pour effectuer un démontage d'urgence. Lorsque les équipements sont placés les uns à côté des autres, le dégagement peut être partagé.

\*La zone d'entraînement correspond aux valeurs maximales de la longueur/largeur/hauteur de l'appareil, y compris les parties mobiles, mesurée aux valeurs maximales de la longueur/largeur/hauteur en cours d'utilisation.

### **IMPORTANT**

Étant donné que votre vélo peut être réglé au cours des premières heures d'utilisation, nous vous recommandons de vérifier rapidement le matériel que vous avez installé pendant le montage.

Nous vous conseillons de resserrer tous les boulons et écrous après les premières séances d'entraînement (environ 10 heures).

Il suffit de vérifier que les boulons et les écrous sont bien serrés afin de bénéficier des meilleures performances de votre vélo.

#### NOTE

- Nous recommandons de vérifier régulièrement le matériel, au moins une fois tous les 3 mois.

### **Informations environnementale**

#### supplémentaires

#### **Élimination des emballages**

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

#### **Élimination du produit**

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

### **Usage**

#### Utiliser des poids

- Lorsque vous utilisez des poids, veillez à utiliser des dispositifs de verrouillage suffisants afin de les fixer à tout moment avant chaque utilisation.
- Ne dépassez jamais la capacité de poids maximale de la barre à disques et/ou du banc. Tenez compte aussi du poids de votre corps.

## Ajuster l'inclinaison du dossier

- Inclinez légèrement le dossier et inclinez la barre de réglage hors des plaques dentées.
- Déplacez le dossier dans la position requise.
- Positionnez la barre de réglage dans les plaques dentées pour la fixer.  
Voir plage de réglages fig. E

## Réglage de la position verticale de la selle

- Inclinez légèrement de selle et inclinez la barre de réglage hors des plaques dentées.
- Déplacez de selle dans la position requise.
- Positionnez la barre de réglage dans les plaques dentées pour la fixer.  
Voir plage de réglages fig.E

## Garantie

### Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

#### Conditions de garantie

Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produit est utilisé dans l'environnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. <http://manuals.tunturi.com>

## Charge et dimensions

(Fig. E)

- Poids maximum charge : 300 kg.
- Dimensions assemblé : 167x 60x 65 cm.

## Limite de responsabilité

© 2023 Tunturi New Fitness BV  
Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent changer sans préavis.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.





## Gebruikershandleiding op onze website

Om het milieu te ontzien vindt u alleen de montagestappen in deze handleiding. Om te leren hoe u dit product moet gebruiken en onderhouden, kunt u de gebruikershandleiding downloaden van:

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

### Nederlands

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

## Inhoud

**Welkom..... 25**

**Belangrijke veiligheidsinstructie..... 25**

**Belangrijke montage-informatie ..... 26**

Voor u begint.....26

Beschrijving afbeelding A.....26

Beschrijving afbeelding B.....26

Beschrijving afbeelding C.....26

Beschrijving afbeelding D .....27

Accessoires (fig. D-7) .....27

Vrije ruimte (Fig. D-0) .....27

Aanvullende milieu informatie.....27

**Gebruik..... 28**

Gebruik van halterschijven .....28

Afstellen van de rugleuning .....28

Instellen van de verticale zadel positie .....28

**Garantie..... 28**

**Maximale belasting en afmetingen. 28**

**Disclaimer ..... 28**

## Welkom

### Belangrijke Informatie

Deze handleiding is een essentieel onderdeel van uw trainingsapparatuur. Lees alle instructies in deze handleiding voordat u de apparatuur in gebruik neemt. De volgende voorzorgsmaatregelen moeten altijd in acht worden genomen:

## Belangrijke veiligheidsinstructie

### Voorzorgsmaatregelen

Dit fitnessapparaat is ontworpen voor optimale veiligheid. Neem echter bepaalde voorzorgsmaatregelen in acht wanneer u fitnessapparatuur gebruikt. Lees de volledige handleiding voordat u het apparaat gaat monteren of gebruiken. Let met name op de volgende veiligheidsinstructies:

- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het apparaat. Laat kinderen NOOIT zonder toezicht in dezelfde ruimte als het apparaat.
- Het apparaat mag door slechts één persoon per keer worden gebruikt.
- Als de gebruiker last krijgt van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of enige andere abnormale symptomen, dient de oefening direct te worden gestaakt. NEEM ONMIDDELIJK CONTACT OP MET EEN ARTS.
- Plaats het apparaat op een vlak oppervlak. Gebruik het apparaat NIET buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd handen uit de buurt van de bewegende delen.

- Draag tijdens de training altijd geschikte sportkleding. Draag GEEN lange kamerjas of andere kleding die vast kan komen te zitten. Draag tijdens de oefeningen hardloop- of aerobicschoenen.
- Dit apparaat is alleen bedoeld voor het gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik alleen accessoires aanbevolen door de fabrikant.
- Plaats geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat.
- Gehandicapte of minder valide personen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een gekwalificeerde persoon of arts.
- Voer voordat u het apparaat gaat gebruiken strekoefeningen uit als warming-up.
- Gebruik het apparaat niet als het niet naar behoren functioneert.
- Tijdens oefeningen wordt de aanwezigheid van een spotter aangeraden.
- Steek de gewichtselector-pen niet in de platen wanneer de gewichtenkolom of de bovenste plaat in de hoogste positie staat.
- Controleer of de gewichtselector-pen helemaal in de gewichtplaten is gestoken.
- Gebruik nooit dumbbells of andere accessoires om de weerstand te verhogen. Gebruik alleen gewichtplaten geleverd door de fabrikant.
- Dit apparaat is ontworpen en bedoeld voor thuisgebruik en niet voor commerciële doeleinden.

### Waarschuwing:

Raadpleeg eerst uw arts voordat u aan een Trainingsprogramma begint. Dit is met name belangrijk voor personen Ouder dan 35 of personen met bepaalde gezondheidsklachten. Lees alle Instructies voordat u fitnessapparatuur gebruikt. Tunturi New fitness bv is Niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen Veroorzaakt door of ten gevolge van het gebruik van dit product.

### Bewaars deze instructies goed!

## Belangrijke montage-informatie

### Voor u begint

Wij raden u aan twee verstelbare steeksleutels te gebruiken om het toestel in elkaar te zetten. Als u steeksleutels in de juiste maat heeft is dit ook prima.

### ⚠ OPMERKING

- Geschikte (verstelbare) steeksleutels worden NIET meegeleverd bij het toestel en zitten ook niet in de montageset.
- Voorkom letsel en monteer dit apparaat met twee of meer personen.

### Beschrijving afbeelding A

De illustratie laat zien hoe de trainer er na de montage uitziet.

U kunt dit als referentie gebruiken tijdens de montage, maar volg de montageschappen altijd in de juiste volgorde, zoals aangegeven op de afbeeldingen.

### Beschrijving afbeelding B

De illustratie laat zien welke componenten en onderdelen er in uw pakket moeten zitten.

### ⚠ OPMERKING

- Kleine onderdelen kunnen soms enigszins verborgen verpakt zitten in holle ruimtes in het beschermende piepschuimmateriaal om het product.
- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

### Beschrijving afbeelding C

De afbeelding toont de hardwarekit die bij uw product wordt geleverd.

De hardwarekit bevat bouten, ringen, schroeven, moeren etc. en het benodigde gereedschap om uw trainer op de juiste manier te monteren.

## Beschrijving afbeelding D

Op de afbeeldingen staat aangegeven in welke volgorde de trainer moet worden gemonteerd.

### ⚠️ OPMERKING

- De artikelnummers die in de montageschappen worden weergegeven, beginnen met de onderdelentekening die in de online versie van de volledige gebruikershandleiding te vinden is.

### ⚠️ WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

### ⚠️ VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

## Accessoires (fig. D-7)

### ⚠️ OPMERKING

- De illustratie toont een looptrainer met de bijbehorende lange handrails.
- Deze lange handrails kunnen worden aangeschaft als een accessoire.
- Artikelnummer: 22PTFG6020

Neem contact op met uw dealer voor meer informatie.

## Vrije ruimte (Fig. D-0)

**Een voorwaarde voor gebruik is dat er voldoende ruimte is.**

Deze vrije ruimte moet ten minste 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte\* vanuit de richtingen waar men het apparaat wilt opstellen.

De vrije ruimte moet ook ruimte overlaten om bij nood van de band te stappen. Indien apparaten naast elkaar zijn opgesteld, kan het oppervlak van de vrije ruimte worden gedeeld.

\*De trainingsruimte is de maximale lengte/breedte/hoogte van de trainer, inclusief bewegende delen, gemeten volgens de maximale lengte/breedte/hoogte tijdens gebruik.

## BELANGRIJK

Omdat de onderdelen van uw trainer zich in de eerste gebruiksuren nog zullen (kunnen) verschuiven, raden wij u aan een snelle controle uit te voeren van de hardware die u tijdens de montage hebt aangebracht.

Wij raden aan alle bouten en moeren na de eerste paar trainingssessies (ongeveer 10 uur) opnieuw aan te draaien.

Dit om er zeker van te zijn dat de bouten en moeren nog goed vastzitten en zo voor optimale prestaties van uw trainer zorgen.

### ⚠️ LET OP

Wij raden aan de hardware regelmatig te controleren, minstens om de 3 maanden.

## Aanvullende milieu informatie

### Afvoeren van verpakkingsmateriaal

Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoorde wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

### Verwijdering aan het eind van de levensduur.

We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelpunt.

## Gebruik

---

### Gebruik van halterschijven

- Let er bij het gebruik van halterschijven op dat u voldoende borgsteunen plaatst om de halterschijven te allen tijde op hun plek te houden.
- Overschrijd in geen enkel geval het maximale gewicht van de halterstang of -bank. Houd hierbij ook rekening met uw eigen lichaamsgewicht.

### Afstellen van de rugleuning

- Kantel de rugleuning licht en schuif de stelstang uit de tandplaten.
- Zet de rugleuning op de gewenste positie.
- Plaats de stelstang in de tandplaten om deze vast te zetten.  
Zie bereik in aanpassingen afb. E

### Instellen van de verticale zadel positie

- Kantel het zadel licht en schuif de stelstang uit de tandplaten.
- Zet het zadel op de gewenste positie.
- Plaats de stelstang in de tandplaten om deze vast te zetten.  
Zie bereik in aanpassingen afb. E

## Garantie

---

### Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

#### Garantievoorwaarden

De consument heeft recht op de geldende wettelijke rechten met betrekking tot de handel in consumptiegoederen die worden vermeld in de nationale wet- en regelgeving. Deze garantie zal deze rechten niet beperken. De garantie voor de eigenaar geldt alleen wanneer het apparaat wordt gebruikt in een door Tunturi New Fitness BV voor dat specifieke apparaat toegestane omgeving en wordt onderhouden volgens de aanwijzingen. De goedgekeurde omgeving en onderhoudsinstructies voor het product staan vermeld in de "gebruikershandleiding" van het product. De "gebruikershandleiding" kan worden gedownload van onze website.  
<http://manuals.tunturi.com>

### Maximale belasting en afmetingen

---

(Fig. E)

- Maximum belasting gewicht : 300 kg.
- Afmetingen na montage: 167x 60x 65 cm.

### Disclaimer

---

© 2023 Tunturi New Fitness BV  
Alle rechten voorbehouden.

- Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig.
- Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.
- Raadpleeg onze website voor de meest recente versie van de gebruikershandleiding.



## Manuale dell'utente sul nostro sito Web

Per ridurre l'impatto sull'ambiente, le fasi di montaggio saranno disponibili solo in questo manuale.

Per sapere come utilizzare e mantenere questo prodotto, si prega di scaricare il manuale utente all'indirizzo:

**manuals.tunturi.com**

### Italiano

Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua Inglese. Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

## Indice

**Benvenuti..... 29**

**Avviso importante sulla sicurezza... 29**

**Istruzioni di montaggio..... 30**

Prima di iniziare .....30

Illustrazione di descrizione A .....30

Illustrazione di descrizione B.....30

Illustrazione di descrizione C .....30

Illustrazione di descrizione D .....30

Accessori (fig. D-7) .....31

Zona libera (Fig. D-0).....31

Informazioni ambientale aggiuntive.....31

**Utilizzo..... 31**

Utilizzo dei dischi.....31

Regolazione dell'inclinazione dello schienale

.....32

Regolazione della posizione del sedile

verticale .....32

**Garanzia..... 32**

**Capacità peso e dimensioni ..... 32**

**Dichiarazione di non responsabilità 32**

## Benvenuti

### Importanti istruzioni di sicurezza

Questo manuale è una parte essenziale dell'attrezzo da allenamento, si prega di leggere tutte le istruzioni fornite prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo. Le seguenti precauzioni devono essere sempre seguite:

### Avviso importante sulla sicurezza

Questa attrezzatura per l'esercizio fisico è stata progettata per garantire una sicurezza ottimale. Tuttavia, è necessario applicare alcune precauzioni ogni volta che si utilizza un'attrezzatura per l'esercizio fisico. Assicurarsi di leggere interamente il manuale prima di assemblare o utilizzare l'attrezzatura. In particolare, tenere presente le seguenti precauzioni di sicurezza:

- Mantenere i bambini e gli animali sempre lontani dall'attrezzatura. NON lasciare i bambini senza sorveglianza nella stanza in cui è presente l'attrezzatura.
- L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Se l'utente presenta stordimenti, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, TERMINARE l'allenamento immediatamente. CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.  
Posizionare l'attrezzatura in una superficie pulita e piana. NON usare l'attrezzatura vicino all'acqua o all'esterno.
- Mantenere le mani lontane da tutte parti in movimento.

- Indossare sempre un abbigliamento appropriato per l'esercizio fisico durante l'allenamento. NON indossare accappatoi o altro tipo di abbigliamento che potrebbe impigliarsi nell'attrezzatura. Quando si utilizza l'attrezzatura è richiesto l'uso di scarpe da corsa o aerobica. Utilizzare l'attrezzatura solo per lo scopo previsto come descritto in questo manuale. NON utilizzare allegati non consigliati dal produttore.
- Non posizionare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura.
- I disabili non devono usare l'attrezzatura.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, eseguire sempre esercizi di stretching per il riscaldamento.
- Non utilizzare mai l'attrezzatura se non funziona correttamente.
- Durante la sessione di allenamento è consigliata la presenza di un osservatore.
- Questa attrezzatura è stata progettata e pensata solo per l'uso in casa e da parte del consumatore, non per l'uso commerciale.

## Avviso:

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò risulta particolarmente importante per gli individui di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare una qualsiasi attrezzatura per l'allenamento. Tunturi New fitness bv. non si assume alcuna responsabilità per ferite personali o per danni alle proprietà causati dal prodotto o dal suo utilizzo.

## Conservare queste istruzioni!

## Istruzioni di montaggio

### Prima di iniziare

Si consiglia di montare il prodotto utilizzando due chiavi regolabili. Vanno bene anche chiavi metriche di dimensioni corrette.

#### ! NOTA

- Le chiavi adatte (regolabili) "NON" sono fornite con il prodotto, né incluse nel kit di montaggio.

- È fortemente consigliato che l'assemblaggio di questa attrezzatura venga effettuato da due o più persone per evitare eventuali ferite.

### Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.

È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

### Illustrazione di descrizione B

L'illustrazione mostra quali componenti e parti sono presenti al momento del disimballaggio del prodotto.

#### ! NOTA

- Le parti di piccole dimensioni potrebbero trovarsi nascoste o infilate in spazi ristretti nella protezione del prodotto in Styrofoam
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

### Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto.

Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

### Illustrazione di descrizione D

Le illustrazioni mostrano di seguito l'ordine corretto con cui assemblare il trainer nel modo migliore.

#### ! NOTA

- I numeri delle parti visualizzati nei passaggi dell'assemblaggio iniziano con lo schema delle parti di ricambio presente nel manuale utente della versione completa online.

#### ⚠ ATTENZIONE

- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

**⚠ AVVISIO**

- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

**Accessori (fig. D-7)****⚠ NOTA**

- L'illustrazione mostra l'attrezzo con i corrimani estesi adatti.
- I corrimani estesi aggiuntivi si possono acquistare come accessori.
- N. articolo: 22PTFG6020

Contattare il proprio rivenditore per ulteriori informazioni.

**Zona libera (Fig. D-0)****Uno spazio adeguato è un prerequisito per l'uso.**

La zona libera non deve essere meno di 0,6 m più dell'area di allenamento\* nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura.

La zona libera deve comprendere anche la zona per lo smontaggio di emergenza. Se le apparecchiature sono posizionate l'una accanto all'altra, il valore della zona libera può essere condiviso.

\*La zona di allenamento è la lunghezza/larghezza/altezza massima del trainer, comprese le parti mobili, misurata alla lunghezza/larghezza/altezza massima durante l'uso.

**IMPORTANTE**

Dato che il tuo trainer verrà o potrà essere configurato nelle prime ore di utilizzo, ti consigliamo di fare un rapido controllo sulla minuteria che hai fissato durante il tuo assemblaggio.

Sugeriamo di serrare nuovamente tutti i bulloni e i dadi dopo le prime sessioni di allenamento (circa 10 ore).

Semplicemente per accertarsi che i bulloni e i dadi siano ancora ben serrati e garantire così la migliore prestazione del tuo trainer.

**⚠ NOTA**

Si consiglia di controllare regolarmente la minuteria, almeno una volta ogni 3 mesi.

**Informazioni ambientale aggiuntive****Smaltimento dell'imballo**

Le linee guide governative chiedono di ridurre la quantità di rifiuti smaltiti nelle discariche. Per questo vi chiediamo di smaltire in modo responsabile tutti i rifiuti d'imballo presso dei centri di riciclaggio pubblici.

**Smaltimento a fine vita**

Noi di Tunturi speriamo che possiate godervi molti anni di piacevole uso dal nostro fitness trainer. Tuttavia, arriverà il momento quando il vostro fitness trainer arriverà alla fine della sua vita utile. Secondo la Legislazione Europea WEEE voi siete responsabili per uno smaltimento appropriato del vostro fitness trainer presso una struttura di raccolta pubblica autorizzata.

**Utilizzo****Utilizzo dei dischi**

- Se si utilizzano dei dischi, accertarsi di utilizzare dei supporti di bloccaggio sufficienti per bloccarli bene prima dell'uso.
- Non superare mai la capacità di peso massima della barra Barbell e/o della panca. Bisogna anche considerare il peso del proprio corpo.

## Regolazione dell'inclinazione dello

### schienale

- Inclinare leggermente lo schienale e inclinare la barra di regolazione fuori dalle piastre dentate.
- Spostare lo schienale nella posizione desiderata.
- Posizionare la barra di regolazione nelle piastre dentate per bloccarla.  
Vedere intervallo nelle regolazioni fig. E

## Regolazione della posizione del sedile

### verticale

- Inclinare leggermente del sedile e inclinare la barra di regolazione fuori dalle piastre dentate.
- Spostare del sedile nella posizione desiderata.
- Posizionare la barra di regolazione nelle piastre dentate per bloccarla.  
Vedere intervallo nelle regolazioni fig. E

## Garanzia

---

### Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

#### Condizioni di garanzia

Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell'acquirente è valida solo se l'articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all'ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel "manuale utente" del prodotto. Il "manuale utente" può essere scaricato dal nostro sito web. <http://manuals.tunturi.com>

## Capacità peso e dimensioni

---

(Fig. E)

- Peso massimo del carico : 300 kg.
- Dimensioni assemblaggio: 167x 60x 65 cm.

## Dichiarazione di non

### responsabilità

---

© 2023 Tunturi New Fitness BV  
Tutti i diritti riservati.

- Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche.
- Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.





## Manual de usuario en nuestro sitio web

Para reducir el impacto en el medio ambiente, en este manual solo encontrará los pasos de montaje. Para saber cómo usar y mantener este producto, descargue el manual de usuario de:

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

### Español

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

## Índice

**¡Bienvenido ..... 33**

**Aviso importante de seguridad ..... 33**

**Instrucciones de montaje..... 34**

Antes de empezar .....34

Descripción de la ilustración A.....34

Descripción de la ilustración B .....34

Descripción de la ilustración C.....34

Descripción de la ilustración D.....35

Accesorios (fig. D-7) .....35

Zona libre (Fig. D-0).....35

Información ambiental adicional .....35

**Uso ..... 36**

Cómo usar las pesas planas .....36

Ajuste de la inclinación del respaldo.....36

Ajuste horizontal del sillín .....36

**Garantía ..... 36**

Peso máximo admisible y dimensiones.....36

**Descargo de responsabilidad ..... 36**

**Välkommen..... 37**

**Viktigt säkerhetsmeddelande ..... 37**

## ¡Bienvenido

### Información y precauciones

Este manual es una parte esencial del equipo de entrenamiento. Lea todas las instrucciones de este manual antes de comenzar a utilizar el equipo. Se deberán observar siempre las siguientes precauciones:

### Aviso importante de seguridad

Este equipo de fitness se ha fabricado para ofrecer un nivel óptimo de seguridad. Sin embargo, es preciso adoptar determinadas precauciones al manejar alguna pieza del equipo de fitness.

Asegúrese de leer el manual completo antes de instalar o de utilizar el equipo. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

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

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

## Advertencia:

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

## Guarde estas instrucciones!

## Instrucciones de montaje

### Antes de empezar

Recomendamos utilizar dos llaves ajustables para montar el producto. También sirven llaves de tamaño métrico correcto.

#### ⚠ ATENCIÓN!

- Las llaves (ajustables) adecuadas "NO" se suministran con el producto, ni se incluyen en el kit de montaje.
- Se recomienda encarecidamente que el montaje de este equipo sea realizado por dos personas o más para evitar posibles lesiones.

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

### Descripción de la ilustración A

La ilustración muestra cuál debe ser el aspecto de la máquina una vez completado el montaje. Puede utilizar esta ilustración como referencia durante el montaje, pero siga siempre los pasos de montaje en el orden correcto como se muestra en las ilustraciones.

### Descripción de la ilustración B

La ilustración muestra los componentes y las piezas que debe encontrar al desembalar el producto.

#### ⚠ ATENCIÓN !!

- Las piezas de pequeño tamaño pueden estar ocultas o embaladas en espacios huecos del sistema de protección de poliestireno extruido del producto
- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

### Descripción de la ilustración C

La ilustración muestra el juego de tornillería que se suministra con el producto.

El juego de tornillería contiene pernos, arandelas, tornillos, tuercas, etc. y las herramientas necesarias para montar correctamente la máquina.

## Descripción de la ilustración D

Las ilustraciones muestran cómo montar mejor la máquina en el orden correcto.

### ⚠ ATENCIÓN !!

- Los números de pieza que se muestran en los pasos de montaje comienzan con la ilustración de la pieza de repuesto que se puede encontrar en la versión en línea del manual de usuario completo.

### ⚠ ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

### ⚠ PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

## Accesorios (fig. D-7)

### ⚠ NOTA

- La ilustración muestra cómo queda el aparato con las barras de sujeción adecuadas extendidas.
- Las barras de sujeción adicionales se pueden adquirir como accesorio.
- N° de artículo: 22PTFG6020

Póngase en contacto con su distribuidor para más información.

## Zona libre (Fig. D-0)

### Un requisito previo de uso es disponer del espacio adecuado.

La zona libre debe tener más de 0,6 m que la \*zona de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo.

La zona libre debe incluir también la zona de bajada de emergencia. Cuando se colocan varios equipos unos junto a otros, se puede compartir el valor del área libre.

\*El área de entrenamiento es la longitud/anchura/altura máximas del entrenador, incluidas las piezas móviles, medidas hasta su máxima longitud/anchura/altura durante el uso.

### IMPORTANTE

Puesto que el entrenador se puede configurar en las primeras horas de uso, recomendamos realizar una revisión rápida de la tornillería que se ha colocado durante el montaje.

Sugerimos apretar todos los tornillos y las tuercas una vez más después de las primeras sesiones de entrenamiento (aproximadamente 10 horas).

Solo para asegurar que los tornillos y las tuercas continúan bien apretados y lograr así el mejor rendimiento de su entrenador.

### ⚠ NOTA

Recomendamos comprobar la tornillería con regularidad, al menos una vez cada 3 meses.

## Información ambiental adicional

### Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseché los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

### Eliminación al final de la vida útil

Desde Tunturi esperamos que disfrute de su equipo de entrenamiento durante muchos años. No obstante, llegará un momento en que éste llegue al final de su vida útil. Conforme a la Directiva WEEE (relativa a la gestión de residuos procedentes de equipos eléctricos y electrónicos) le corresponde a usted la responsabilidad de desechar adecuadamente su equipo de entrenamiento en un centro público autorizado de recogida.

## Uso

---

### Cómo usar las pesas planas

- Cuando use las pesas planas, asegúrese primero de que utiliza suficientes soportes de cierre para que las pesas planas se queden fijas en todo momento.
- No exceda nunca la capacidad de peso máximo de la barra de pesas o el banco de musculación.  
Tenga en cuenta también su propio peso corporal.

### Ajuste de la inclinación del respaldo

- Incline ligeramente el respaldo e incline la barra de ajuste fuera de los discos dentados.
- Mueva el respaldo a la posición requerida.
- Coloque la barra de ajuste en los discos dentados para fijarla.  
Ver rango en ajustes fig. E

### Ajuste horizontal del sillín

- Incline ligeramente el sillín e incline la barra de ajuste fuera de los discos dentados.
- Mueva el sillín a la posición requerida.
- Coloque la barra de ajuste en los discos dentados para fijarla.  
Ver rango en ajustes fig. E

## Garantía

---

### **Garantía del propietario del equipo Tunturi**

#### **Condiciones de la garantía**

El cliente tiene derecho a los beneficios jurídicos aplicables recogidos en la legislación nacional relativa al comercio de bienes de consumo. Esta garantía no restringe dichos beneficios. La garantía del cliente solo será válida si se utiliza el producto en un entorno autorizado por Tunturi New Fitness BV y se mantiene tal como se indica para el equipo concreto.

Las instrucciones de mantenimiento y medioambientales aprobadas específicas del producto se indican en el "manual del usuario" del producto. El "manual de usuario" se puede descargar en nuestro sitio web. <http://manuals.tunturi.com>

### **Peso máximo admisible y dimensiones**

(Fig. E)

- Peso de la carga máxima : 300 kg.
- Dimensiones montado: 167x 60x 65 cm.

### **Descargo de responsabilidad**

---

© 2023 Tunturi New Fitness BV  
Reservados todos los derechos.

- Tanto el producto como el manual están sujetos a modificaciones.
- Las modificaciones se pueden cambiar sin aviso.
- Consulte nuestra página web para descargar la versión del manual de usuario más reciente.



## Användarhandbok på vår webbplats

I syfte att minska miljöpåverkan hittar du monteringsstegen endast i den här handboken. För att lära dig att använda och underhålla den här produkten, kan du ladda ned användarhandboken från:

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

### På svenska

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

## Index

### Viktig monteringsinformation ..... 38

Innan du sätter igång .....	38
Beskrivning illustration A.....	38
Beskrivning illustration B.....	38
Beskrivning illustration C.....	38
Beskrivning illustration D .....	38
Tillbehör (fig D-7).....	39
Fritt utrymme (Fig. D-0).....	39
Ytterligare miljö- information .....	39

### Användning ..... 39

Att använda viktskivor.....	39
Justera ryggstödet lutning .....	39
Justering av den vertikala sitspositionen.....	39

### Garanti..... 40

Viktkapacitet och dimension .....	40
-----------------------------------	----

### Friskrivning..... 40

### Tervetuloa..... 41

### Tärkeä turvallisuusilmoitus ..... 41

### Tärkeitä asennustietoja ..... 42

## Välkommen

### Viktiga instruktioner om säkerhet

Denna handbok är en viktig del av din träningsutrustning. Läs alla instruktioner i den här handboken innan du börjar använda denna utrustning. Följande försiktighetsåtgärder måste alltid följas:

### 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 oövakade 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.

## 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

### Innan du sätter igång

Vi rekommenderar att du använder två justerbara skiftnycklar för att montera din produkt. Om du har metriska skiftnycklar i rätt storlek är det också en fördel.

### ⚠ OBS

- Lämpliga (justerbara) skiftnycklar medföljer "INTE" med produkten och ingår inte heller i monteringsssatsen.
- För att undvika risken för personskada rekommenderar vi starkt att utrustningen monteras av två eller fler personer.

### Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts. Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

### Beskrivning illustration B

På illustrationen kan du se vilka komponenter och delar som du ska hitta när du packar upp produkten.

### ⚠ OBS!

- Små delar kan ligga gömda/vara nedpackade i ihålliga utrymmen i produktskyddet av polystyren.
- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

### Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten.

Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

### Beskrivning illustration D

På illustrationerna visas i rätt ordning hur träningsredskapet ska monteras på bästa sätt.

### ⚠ OBS!

- Delnumren som visas vid monteringsinstruktionerna överensstämmer med den reservdelsritning som finns i onlineversionen av hela bruksanvisningen.

### ⚠ 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.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

**!! ANMÄRKNING**

- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

**Tillbehör (fig D-7)****!! OBS**

- Illustrationen visar hur träningsredskapet ser ut med lämpliga förlängda ledstänger.
- De förlängda ledstängerna finns att köpa som extra tillbehör.
- Artikelnummer: 22PTFG6020

Kontakta din återförsäljare för mer information.

**Fritt utrymme (Fig. D-0)****Tillräckligt med fritt utrymme är ett krav för användning.**

Det fria utrymmet ska vara minst 0,6 m större än \*träningstrymmet i de riktningar från vilka utrustningen används.

Det fria utrymmet ska även inkludera området för nödnedstigning. På platser där utrustning är placerad näst intill varandra kan det fria utrymmet delas.

\*Träningstrymmet är den maximala längden/bredden/höjden på träningsmaskinen (inklusive rörliga delar) under användning.

**VIKTIG**

Eftersom din träningsmaskin kommer/kan ställa in de första timmarna rekommenderar vi att du gör en snabb kontroll av hårdvaran du monterat under hopsättningen.

Vi föreslår att du drar åt alla skruvar och muttrar igen efter de första träningspassen (ungefär 10 timmar).

För att säkerställa att skruvarna och muttrarna fortfarande är väl åtdragna för bästa möjliga prestanda hos din träningsmaskin.

**!! ANMÄRKNING**

Vi rekommenderar att du kontrollerar hårdvaran regelbundet, minst en gång var tredje månad.

**Ytterligare miljö- information****Bortskaffande av förpackning**

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

**Bortskaffande 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.

**Användning****Att använda viktskivor**

- När du använder viktskivor, se till att använda tillräckligt låsstöd för att säkra dina viktskivor hela tiden före användning.
- Överskrid aldrig maximal viktkapacitet för skivstången eller bänken.  
Tänk även på din egen kroppsvikt.

**Justera ryggstödet lutning**

- Luta ryggstödet något och böj ut justeringsstången från de tandade plattorna.
- Flytta ryggstödet till önskad position.
- Placera justeringsstången i de tandade plattorna för att säkra det.  
Katso säätöalueet kuvasta E

**Justering av den vertikala sitspositionen**

- Luta sitsen något och böj ut justeringsstången från de tandade plattorna.
- Flytta sitsen till önskad position.
- Placera justeringsstången i de tandade plattorna för att säkra det.  
Katso säätöalueet kuvasta E

## Garanti

---

### Tunturis ágargarantitunt

#### Garantivillkor

Konsumenten har rätt till tillämpliga lagliga rättigheter som anges i den nationella lagstiftningen om handel med konsumentvaror. Denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Köparens garanti är endast giltig om produkten används i en miljö som är godkänd av Tunturi New Fitness BV och underhålls enligt instruktionerna för den specifika utrustningen. Den produktspecifika godkända miljön och underhållsinstruktionerna anges i produktens "användarhandbok". "Användarhandboken" kan laddas ned från vår webbplats.  
<http://manuals.tunturi.com>

#### Viktkapacitet och dimension

---

*(Fig. E)*

- Maximal lastvikt : 300 kg.
- Mått monterad: 167x 60x 65 cm.

## Friskrivning

---

© 2023 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.





## Käyttöohje verkkosivuillamme

Ympäristövaikutuksen pienentämiseksi tämä ohje sisältää vain vaiheittaiset asennusohjeet.

Saat ohjeet tämän tuotteen käyttöön lataamalla käyttöohjeen osoitteesta:

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

### Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

## Sisältö

Ennen kuin aloitat.....	42
Kuvan A kuvaus .....	42
Kuvan B kuvaus.....	42
Kuvan C kuvaus .....	42
Kuvan D kuvaus .....	42
Lisävarusteet (kuva D-7) .....	43
Vapaa alue (Kuva D-0).....	43
Lisätietoja ympäristöstä .....	43
<b>Käyttö.....</b>	<b>43</b>
Levypainojen käyttö .....	43
Selkätuen kallistuksen säätäminen .....	43
Istuimen korkeuden säätäminen .....	43
<b>Takuu .....</b>	<b>44</b>
<b>Painokapasiteetti ja mitat.....</b>	<b>44</b>
<b>Vastuuvapauslauseke.....</b>	<b>44</b>

## Tervetuloa

### Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Pehedy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin alat käyttää kuntolaitettasi. Noudata aina seuraavia varotoimia:

### Tärkeä turvallisuusilmoitus

Tämä kuntoilulaite on suunniteltu erittäin turvalliseksi. Tiettyjä varotoimia on kuitenkin noudatettava kuntoilulaitetta käytettäessä. Varmista, että luet kaikki käyttöohjeet, ennen kuin asennat laitteesi tai käytät sitä. Huomaa erityisesti seuraavat turvallisuusvarotoimet:

- Pidä lapset ja lemmikit aina loitolla laitteesta. ÄLÄ jätä lapsia valvomatta samaan huoneeseen, jossa laite on.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Jos sinua alkaa huimata taikka tunnet pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, LOPETA harjoittelu heti. OTA VÄLITTÖMÄSTI YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN. Sijoita laite esteettömälle, tasaiselle pinnalle. ÄLÄ käytä laitetta veden lähellä tai ulkona.
- Pidä kädet aina riittävän etäällä laitteen liikkuvista osista.
- Pukeudu aina sopiviin kuntoiluvaatteisiin harjoitellessasi. ÄLÄ pukeudu hameisiin tai muihin vaatteisiin, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Laitteen käyttöön tarvitaan myös juoksu- tai aerobickengät. Käytä laitetta vain näissä käyttöohjeissa kuvattuun tarkoitukseen ja kuvatulla tavalla. ÄLÄ käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei ole suositellut.
- Älä aseta teräviä esineitä laitteen ympärille.

- Vammaiset eivät saa käyttää laitetta.
- Lämmittele aina hyvin ennen kuntoilulaitteen käyttöä tekemällä venyttelyharjoituksia.
- Älä koskaan käytä laitetta, jos se ei toimi oikein.
- Harjoittelun aikana suositellaan käytettävän varmistajaa.
- Tämä laite on suunniteltu ja tarkoitettu vain kotitalous- ja kuluttajakäyttöön, ei kaupalliseen käyttöön.

## Varoitus:

Kysy lääkäriltäsi neuvoja ennen minkään kuntoiluohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiailla tai henkilöillä, joilla on ennestään terveysongelmia.

Lue kaikki ohjeet ennen minkään kuntolaitteen käyttöä.

Tunturi New fitness bv. ei ota mitään vastuuta henkilö- tai omaisuusvahingoista, jotka aiheutuvat tämän laitteen käytöstä tai tämän laitteen käytön kautta.

## Säilytä nämä ohjeet!

## Tärkeitä asennustietoja

### Ennen kuin aloitat

Suosittelemme käyttämään kahta säädettävää jakoavainta tuotteen kokoamiseen. Jos sinulla on oikean kokoisia metrijärjestelmän avaimia, se sopii myös.

### ⚠️ HUOMAUTUS

- Sopivia (säädettäviä) avaimia "E1" toimiteta tuotteen mukana, eivätkä ne sisälly asennussarjaan.
- Loukkaantumisen välttämiseksi on erittäin suositeltavaa, että tämän laitteen asennukseen osallistuu vähintään kaksi henkilöä.

### Kuvan A kuvaus

Kuvassa on esitetty, miltä harjoituslaite näyttää, kun asennus on saatu valmiiksi.

Voit käyttää tätä viitteenä asennuksen aikana, mutta tee asennusvaiheet aina oikeassa järjestyksessä kuvien mukaisesti.

### Kuvan B kuvaus

Kuvassa on esitetty, mitä komponentteja ja osia sinun tulisi löytää poistaessasi tuotteen pakkauksesta.

### ⚠️ HUOMAUTUS!!

- Pienet osat voivat olla piilossa / pakattuina Styrofoam-tuotesuojan koloihin.
- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

### Kuvan C kuvaus

Kuvassa on esitetty tuotteesi mukana tuleva välinepaketti.

Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

### Kuvan D kuvaus

Kuvassa on esitetty oikea järjestys, jota noudattamalla harjoittelulaitteen asennus onnistuu parhaiten.

### ⚠️ HUOMAUTUS!!

- Asennusvaiheissa esitetyt osanumerot alkavat varaosapiirustuksen numerolla; varaosapiirustuksen löytää verkosta käyttöohjeen täydestä versiosta.

### ⚠️ VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

### ⚠️ HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

### ⚠️ ILMOITUS

- Kun olet suorittanut asennuksen loppuun, pane tämän tuotteen mukana toimitetut työkalut talteen tulevia huoltotöitä varten.

## Lisävarusteet (kuva D-7)

### HUOMAUTUS

- Kuvassa on esitetty harjoituslaite soveltuvilla pidennetyillä kaidetangoilla.
- Pidentetyt lisäkaidetangot voidaan ostaa lisävarusteena.
- Tuottenro: 22PTFG6020

Pyydä lisätietoja jälleenmyyjältä.

## Vapaa alue (Kuva D-0)

### Riittävä tila on käytön edellytys.

Vapaan alueen on oltava vähintään 0,6 metriä suurempi kuin \*harjoittelualue niiden suuntien osalta, joista laitteeseen nouseaan. Vapaaseen alueeseen on sisällyttävä myös alue hätäpoistumista varten. Jos laitteet on sijoitettu vierekkäin, vapaan alueen arvo voidaan jakaa.

\*Harjoittelualue on harjoituslaitteen suurin pituus/leveys/korkeus, mukaan lukien liikkuvat osat, mitattuna sen suurimpaan pituuteen/leveyteen/korkeuteen käytön aikana.

### TÄRKEÄ

Koska harjoituslaite asettuu/voi asettua ensimmäisten käyttötuntien aikana, suosittelemme, että teet pikataarkastuksen asennuksen aikana asennetuille laitteille. Suosittelemme, että kaikki pultit ja mutterit kiristetään uudelleen muutaman ensimmäisen harjoituskerran jälkeen (noin 10 tuntia). Varmista, että pultit ja mutterit on edelleen kiristetty kunnolla, jotta harjoituslaite toimisi parhaalla mahdollisella tavalla.



### ILMOITUS

Suosittelme laitteiden tarkistamista säännöllisesti, vähintään 3 kuukauden välein.

## Lisätietoja ympäristöstä

### Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätys-

## Laitteen hävittäminen käyttöiän päätyttyä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

## Käyttö

### Levypainojen käyttö

- Varmista levypainoja käytettäessä riittävien lukkotukien käyttö, jotta levypainot pysyvät varmasti kiinni koko ajan ennen käyttöä.
- Älä koskaan ylitä levytangon tai penkin suurinta painokapasiteettia.  
Ota myös huomioon oma kehonpainosi.

### Selkätuen kallistuksen säätäminen

- Kallista selkätukea hieman ja kallista säätötanko pois hammaslevyistä.
- Siirrä selkätuki haluttuun asentoon.
- Aseta säätötanki hammaslevyihin sen kiinnittämiseksi.  
See adjustment option range Fig E

### Istuimen korkeuden säätäminen

- Kallista istuinta hieman ja kallista säätösauvaa pois hammastetuista levyistä.
- Siirrä istuin haluttuun asentoon.
- Aseta säätösauva hammaslevyihin kiinnittäaksesi ne.  
See adjustment option range Fig E

## Takuu

---

### Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

#### Takuuehdot

Kuluttaja on oikeutettu soveltuviin, kansallisessa kuluttajatuotteiden kauppaa koskevassa lainsäädännössä mainittuihin lakisääteisiin oikeuksiin. Tämä takuu ei rajoita näitä oikeuksia. Ostajan takuu on voimassa vain, jos tuotetta käytetään ympäristössä, jonka Tunturi New Fitness BV on kyseiselle laitteelle hyväksynyt. Kunkin tuotteen sallitut käyttöympäristöt ja huolto-ohjeet on esitetty tuotteen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa verkkosivustoltamme. <http://manuals.tunturi.com>

### Painokapasiteetti ja mitat

---

*(Kuva E)*

- Kuorman enimmäispaino : 300 kg.
- Mitat koottuna: 167x 60x 65 cm.

### Vastuuvapauslauseke

---

© 2023 Tunturi New Fitness BV  
Kaikki oikeudet pidätetään.

- Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua.
- Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.
- Katso käyttöohjeiden uusien versio verkkosivustoltamme.







# **TUNTURI**<sup>®</sup>

**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



20240412-P