

TUNTURI®

GH 10 Gluten Ham Developer

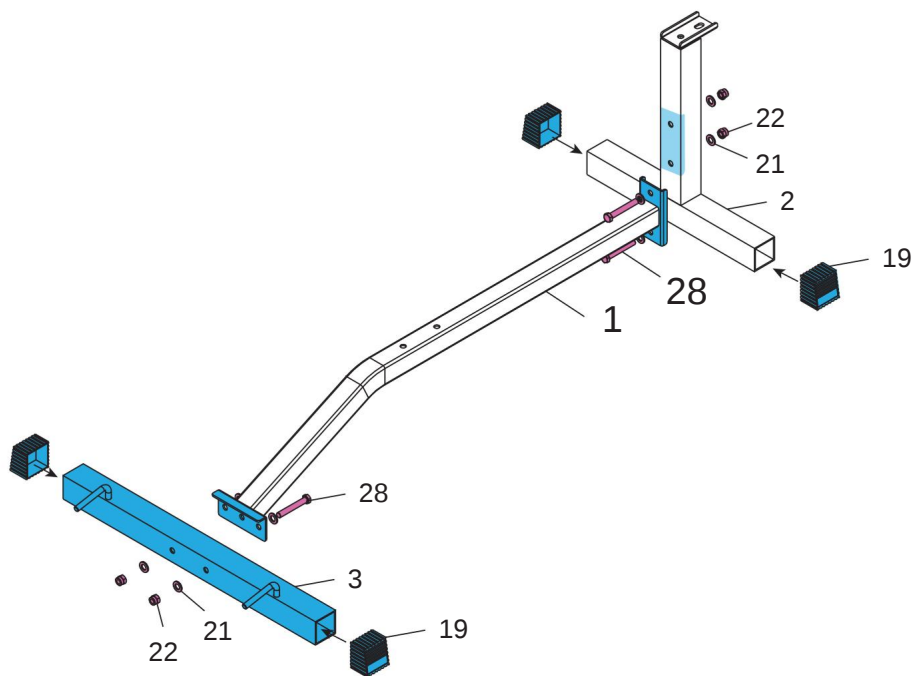


TUNTURI®	
GH10 Glute Ham Developer	
ITEM NUMBER	: 18T5GH1000
MAX LOAD WEIGHT	: 150 kg/ 330 lbs
PROFESSIONAL USE	Made in China
Serial number:	

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

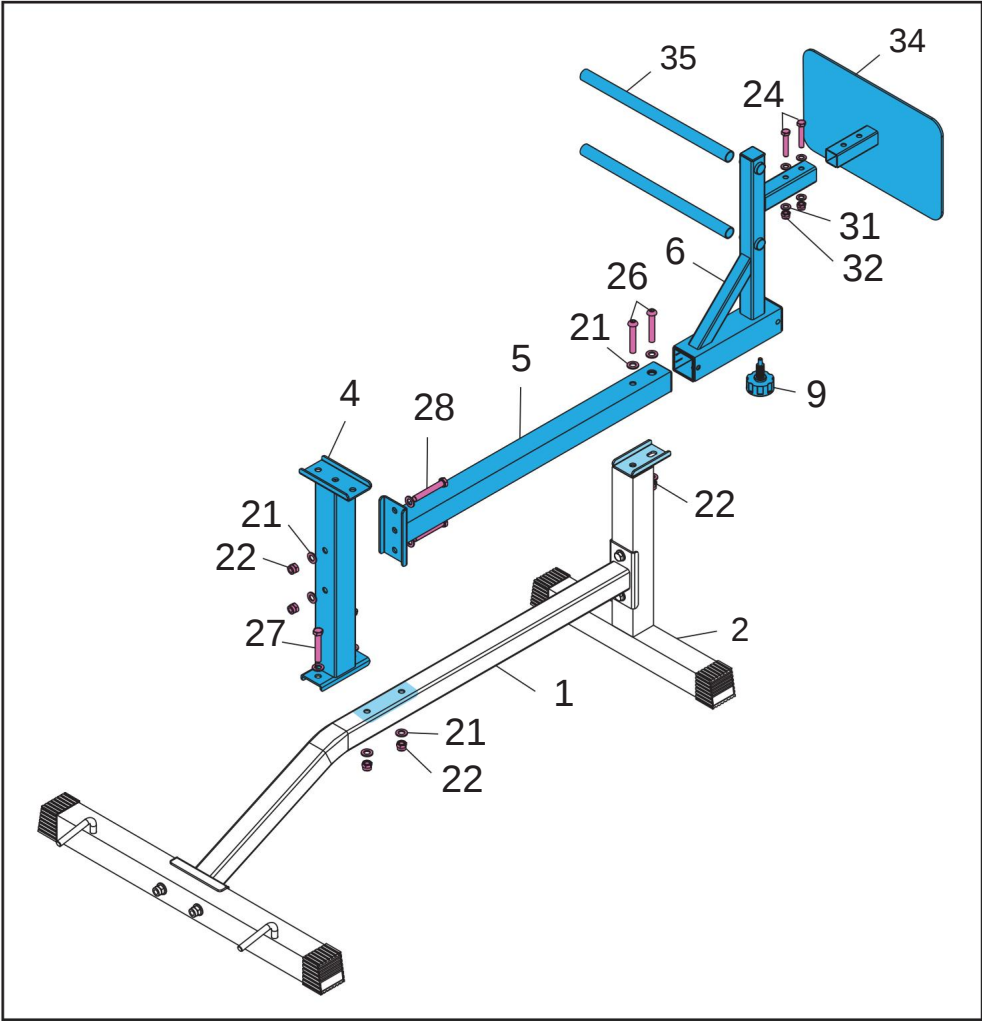
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit der Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere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

#-1



INGEN.	Beskrivelse	Specifikationer	Antal
1	Hovedramme		1
2	Opretstående støtte		1
3	Grundlag		1
19	Firkantet endekappe		4
21	Skive	Ø12mm 4	
22	Låsemøtrik	M12	4
28	Bolt	M12x80	4

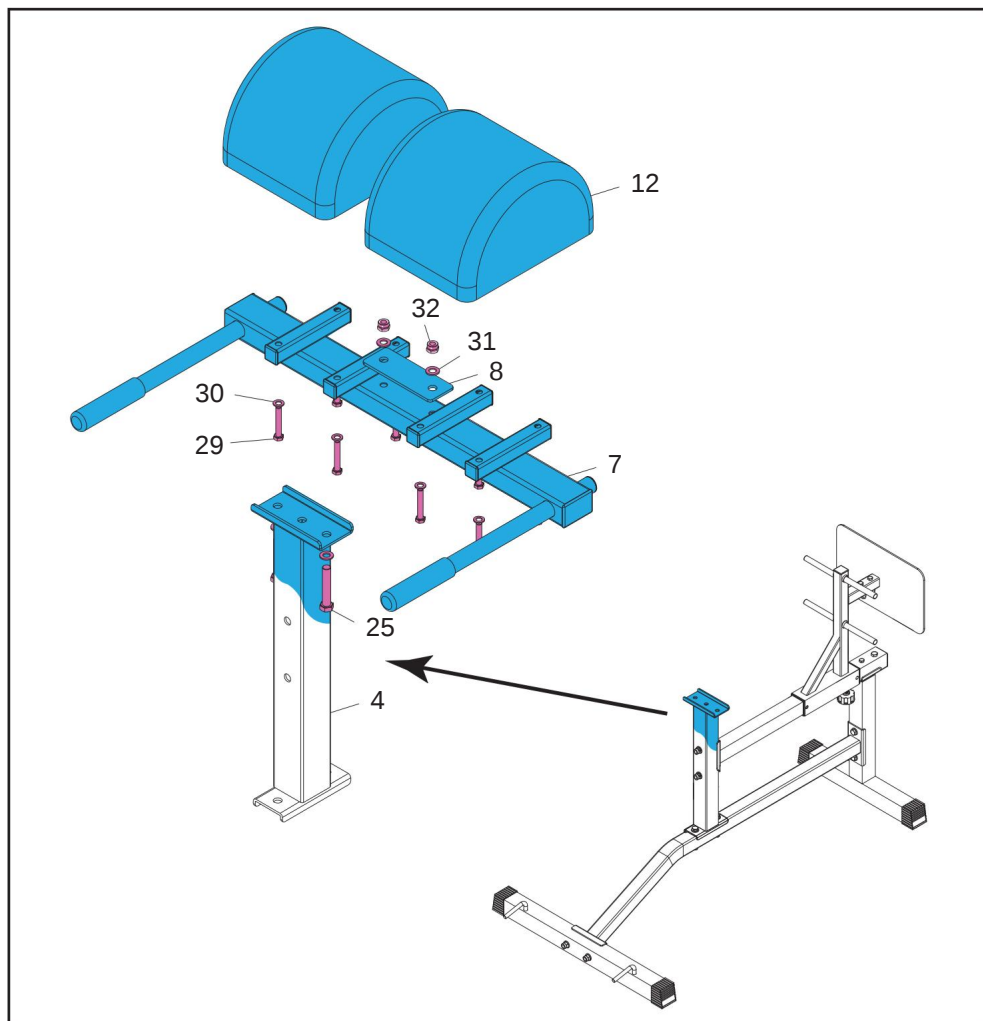
#-2



INGEN.	Beskrivelse	Specifikationer	Antal
4	Hovedstøtte		1
5	Justerbar ramme		1
6	Benholder		1
9	Hurtig pin		1
21	Skive	Ø12mm 4	
22	Låsemøtrik	M12	4
24	Bolt	M10x55	2
26	unbraconbolt	M12x70	

27	Bolt	M12x70	2
28	Bolt	M12x80	2
31	Skive	Ø10mm 2	
32	Låsemøtrik	M10	2
34	Fodplade		1
35	Skumrør		2

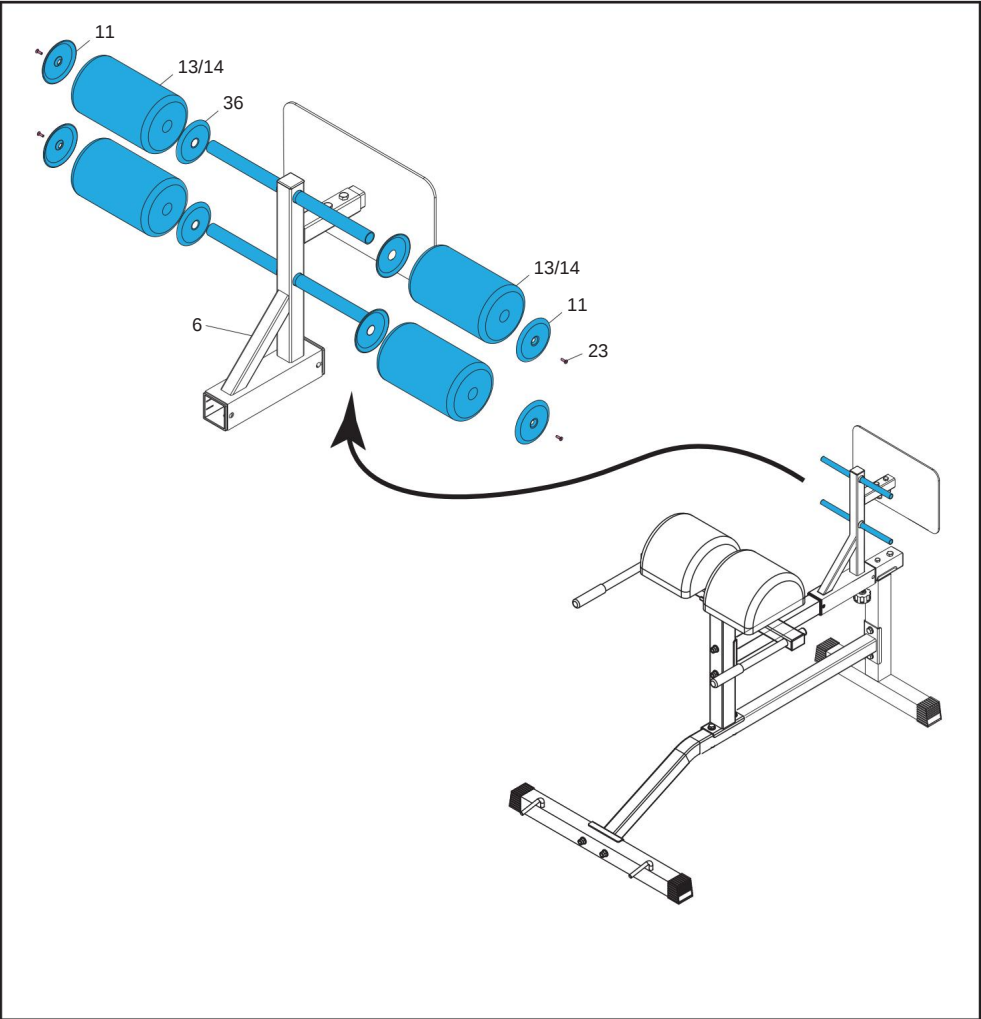
#-3



INGEN.	Beskrivelse	Specifikationer	Antal
7	Håndtag		1
8	Forstærkning plade		1
12	Pude		2
25	Bolt	M10x60	2
29	Bolt	M8x50	8
30	Vaskemaskine	Ø8mm	8
31	Vaskemaskine	Ø10mm 4	

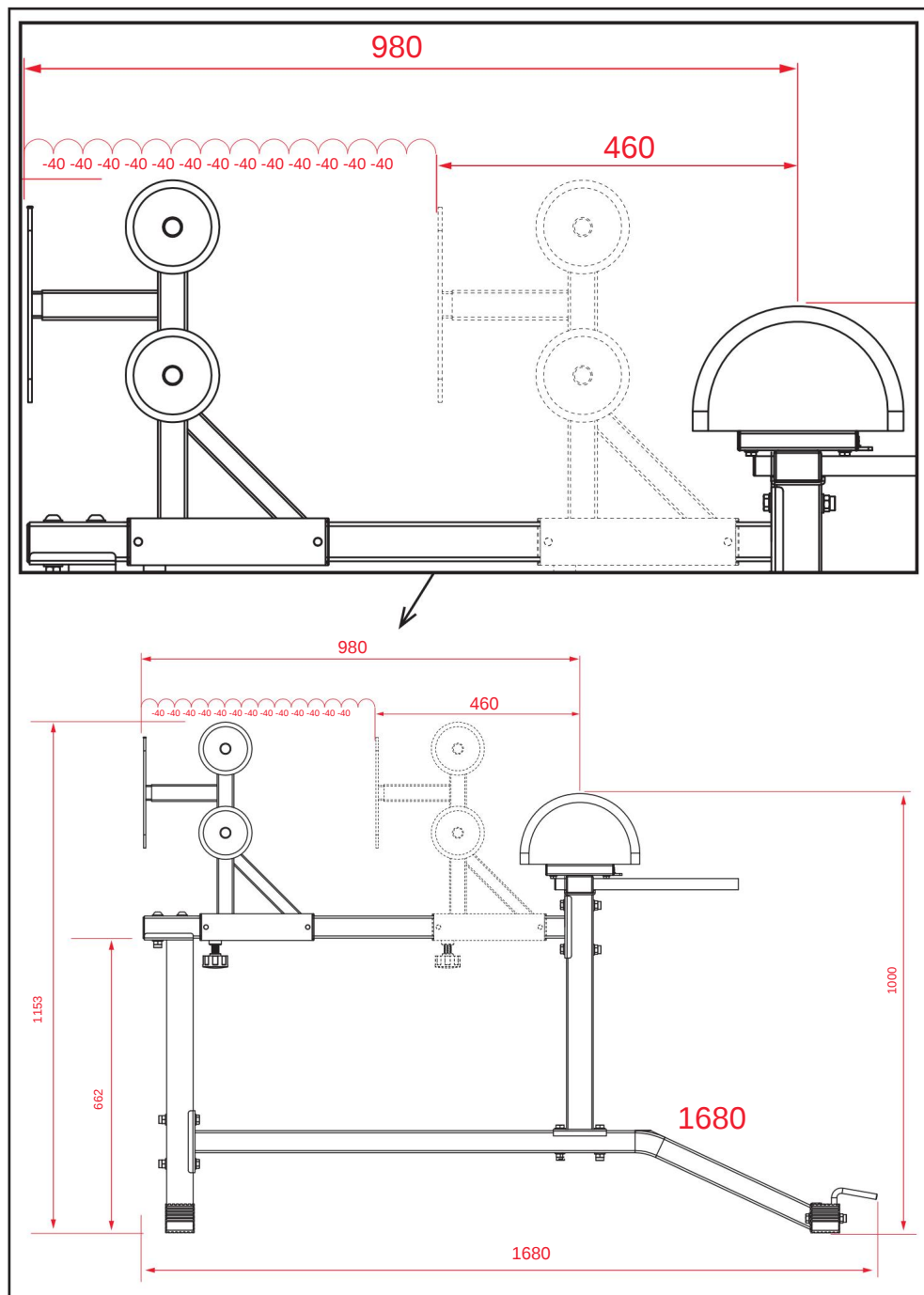
32	Låsemøtrik	M10	2
----	------------	-----	---

#-4



INGEN.	Beskrivelse	Specifikationer	Antal
11	Beklædning		4
13	Skumrulle		4
14	Skumbetræk		4
23	Topskrue	M8x25	4
36	Dække		4

EN



Indeks

Inden du begynder	8
Vigtig sikkerhedsmeddelelse.....	8
Vigtig monteringsinformation	9
Fastgør møtrikker og bolte	9
Retningslinjer for træning	9
Opbygge muskler og tage på i vægt	9
Muskelstyrke og udholdenhed	9
Træningsintensitet	10
Påbegyndelse af et styrkeopbygningsprogram	10
Pleje og vedligeholdelse	10
Begrænset garanti	10
Bestilling af reservedele	11
Vægtkapacitet og dimension.....	11
Ansvarsfraskrivelse	11

Før du begynder

Tak, fordi du valgte Tunturi GH10

Glue Ham Developer.

For din sikkerhed og fordel skal du læse denne vejledning omhyggeligt, før du bruger udstyret. Vi er forpligtet til at give dig fuld kundetilfredshed. Hvis du har spørgsmål, eller finder ud af, at der mangler eller er beskadigede dele, garanterer vi dig fuld tilfredshed gennem direkte assistance.

For at undgå unødvendige forsinkelser bedes du kontakte vores kundeserviceafdeling, mandag til fredag 9.00 – 17.00 GMT + 1 time.

Tunturi New Fitness BV

E-mail: service.international@tunturi.com

www.tunturi.com

Vigtig sikkerhedsmeddelelse

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

Bemærk især følgende sikkerhedsforanstaltninger:

- Hold altid børn og kæledyr væk fra udstyret.
Efterlad IKKE børn uden opsyn i samme rum med udstyret.
- Kun én person ad gangen bør bruge udstyret.
- Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, STOP træningen med det samme. KONSULTER STRAKS EN LÆGE.

Anbring udstyret på en klar, jævn overflade. Brug IKKE udstyret i nærheden af vand eller udendørs.
- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
- Bær altid passende træningstøj
når man træner. BÆR IKKE morgenkåber eller andet tøj, der kan blive fanget i udstyret. Løbe- eller aerobesko er også påkrævet ved brug af udstyret.

Brug kun udstyret til dets tilsigtede brug som beskrevet i denne vejledning. Brug IKKE tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Anbring ikke skarpe genstande omkring udstyret.
- Handicappede bør ikke bruge udstyret.
- Før du bruger udstyret til at træne, skal du altid lave strækøvelser for at varme op ordentligt.
- Betjen aldrig udstyret, hvis udstyret ikke fungerer korrekt.
- En spotter anbefales under træning.
- Dette udstyr er kun designet og beregnet til hjemme- og forbrugerbrug, ikke til kommerciel brug.

Advarsel:

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

Tunturi New fitness bv. antager nej ansvar for personskade eller ejendomsskade opstået af eller gennem brugen af dette produkt.

Gem disse instruktioner!

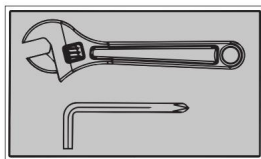
Vigtig monteringsinfor-parring

Nødvendigt værktøj til at samle bænken:
To justerbare skruenøgler.

ÿ BEMÆRK

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

Fastgør møtrikker og bolte

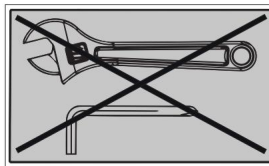


Spænd alle møtrikker og bolte sikkert, efter at alle komponenter er blevet samlet i nuværende og tidligere trin.

ÿ BEMÆRK

- Overspænd ikke nogen komponent med drejefunktion.

- Sørg for, at alle drejelige komponenter er i stand at bevæge sig frit.



Stram ikke alle Møtrikker og bolte i denne trin.

Retningslinjer for træning

Opbygning af muskler og vinding

Vægt

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

Muskelstyrke og udholdenhed

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

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

For at tone din krop, følg princippet:
Formindskelse af modstand plus forøgelse af antallet af gentagelser af en øvelse resulterer i øget kropstønde.

Når du føler dig godt tilpas med en øvelse, kan du ændre modstanden, antallet af gentagelser eller hastigheden, hvormed du udfører øvelsen. Det er ikke nødvendigt at ændre alle tre variabler. Lad os for eksempel sige, at du træner på 10 kg. og udføre øvelsen 10 gange på 3 minutter. Når dette bliver for nemt, kan du beslutte dig for at løfte 12 kg. for det samme antal gentagelser på samme tid. At løfte flere vægte færre gange udvikler oftest muskelstyrke. Til

få både muskelstyrke og udholdenhed, anbefales det, at du udfører hver øvelse 15 til 20 reps pr. sæt.

Træningsintensitet

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

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

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

Påbegyndelse af en styrkebygning

Program

Opvarmning

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

Træning

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

Køl ned

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

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

Drikkevand

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

Hviledag

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

Pleje og vedligeholdelse

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

Begrænset garanti

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

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

Tunturi New Fitness er ikke ansvarlig eller ansvarlig for indirekte, særlige eller følgeskader, der opstår som følge af eller i forbindelse med brugen eller ydeevnen af produktet eller andre skader med hensyn til økonomisk tab, tab af ejendom, tab af indtægter eller fortjeneste, tab af nydelse eller brug, omkostninger til fjernelse, installation eller andre følgeskader eller hvad som helst.

naturer.

Den garanti, der udvides nedenfor, træder i stedet for alle andre garantier, og enhver underforstået garanti for salgbarhed eller egnethed til et bestemt formål er begrænset i dets omfang og varighed til de vilkår, der er angivet heri.

Dine lovbestemte rettigheder påvirkes ikke.

Bestilling af reservedele

Reservedele kan bestilles ved at kontakte vores kundesupportafdeling, mandag til Fredag kl. 9-17 GMT +1 time:

E-mail: service.international@tunturi.com

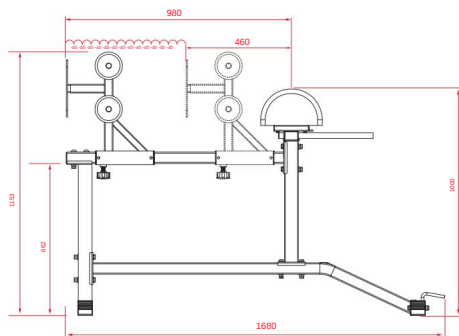
Når du bestiller reservedele, bedes du give følgende oplysninger,

- Model
- Beskrivelse af dele
- Varenummer
- Købsdato

Yderligere kontaktoplysninger eller brugervejledninger på andre sprog kan findes på vores hjemmeside.

Vægtkapacitet og dimension-sion

- Maksimal brugervægt (belastning): 150 kg.
- Samlet mål: 168 x 78 x 115,5,1 cm.

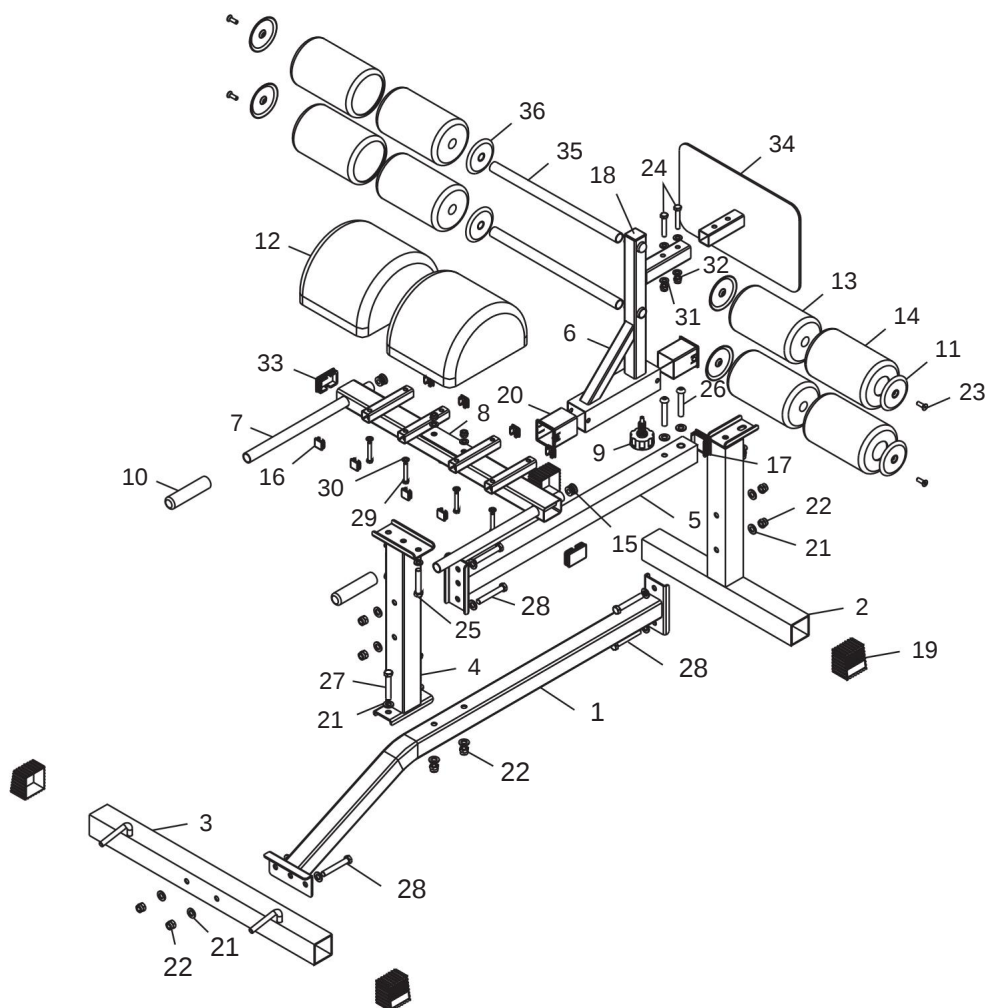


Ansvarsfraskrivelse

© 2018 Tunturi New Fitness BV

Alle rettigheder forbeholdes.

Produktet og manualen kan ændres. Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.



INGEN.	Beskrivelse	Specifikationer	Antal
1	Hovedramme		1
2	Opretstående støtte		1
3	Grundlag		1
4	Hovedstøtte		1
5	Justerbar ramme		1
6	Benholder		1
7	Håndtag		1
8	Forstærkningsplade		1
9	Hurtig pin		1
10	Håndtagshætte		2
11	Beklædning		4
12	Pude		2
13	Skumrulle		4
14	Skumbetræk		4
15	Rundt stik		2
16	Firkantet stik	25	8
17	Firkantet stik	50	1
18	Firkantet stik	60	1
19	Firkantet endekappe		4
20	Firkantet bøsning		2
21	Vaskemaskine	Ø12mm	19
22	Låsemøtrik	M12	2
23	Topskrue	M8x25	4
24	Bolt	M10x55	2
25	Bolt	M10x60	2
26	unbraconbolt	M12x70	2
27	Bolt	M12x70	2
28	Bolt	M12x80	6
29	Bolt	M8x50	8
30	Vaskemaskine	Ø8mm	8
31	Vaskemaskine	Ø10 mm	8
32	Låsemøtrik	M10	4
33	Rektangelstik		2
34	Fodplade		1
35	Skumrør		2
36	Dække		4



Tunturi New Fitness BV Purmerweg 1 NL - 1311 XE

Almere Postboks 60001 NL - 1320 AA Almere
Holland

www.tunturi.com
info@tunturi.com

