

# TUNTURI®

## WT80 Leverage Gym

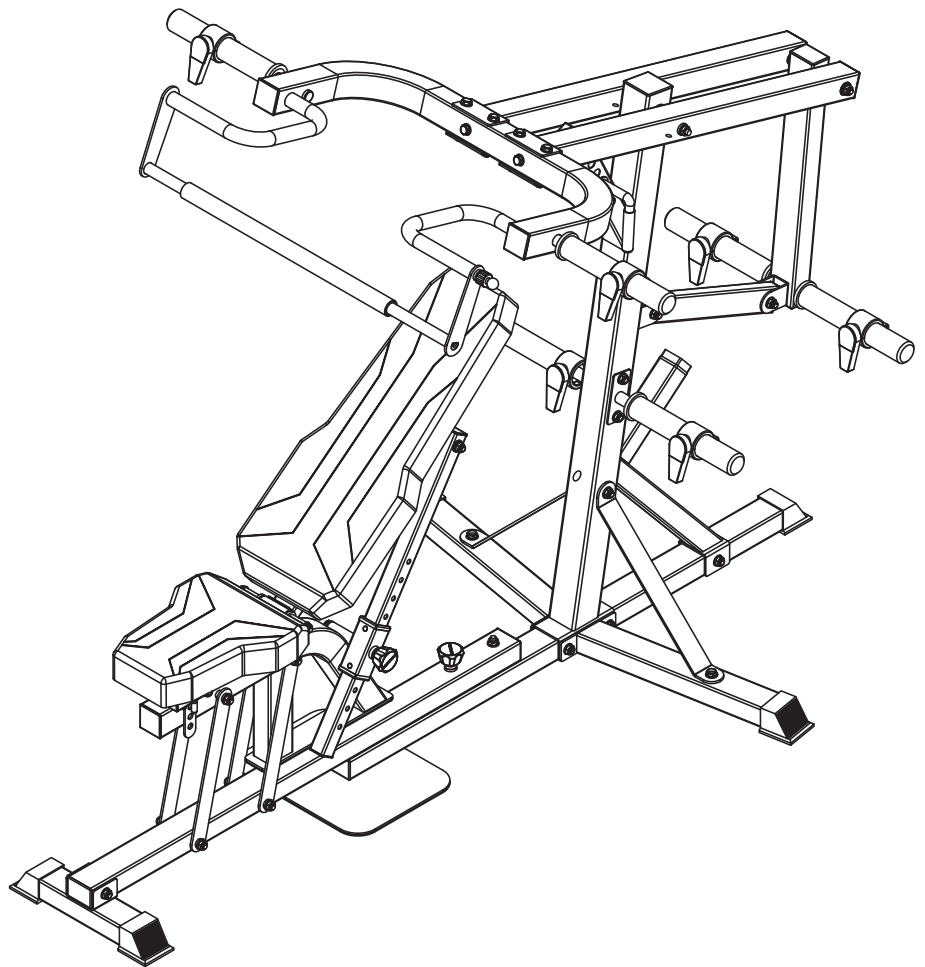
User manual

Benutzerhandbuch

Manuel de l'utilisateur

Gebruikershandleiding

Manual del propietario

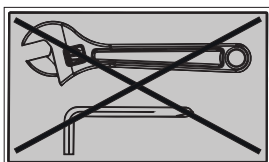


**Important: Bitte beachten: Attention: Belangrijk: Nota:**

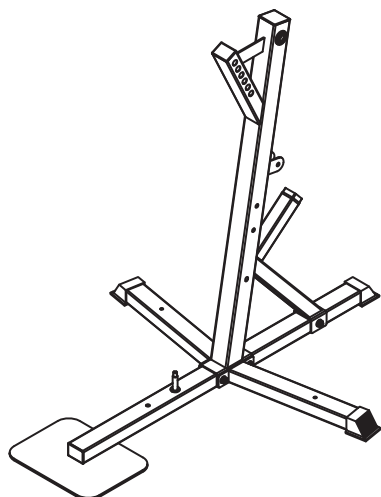
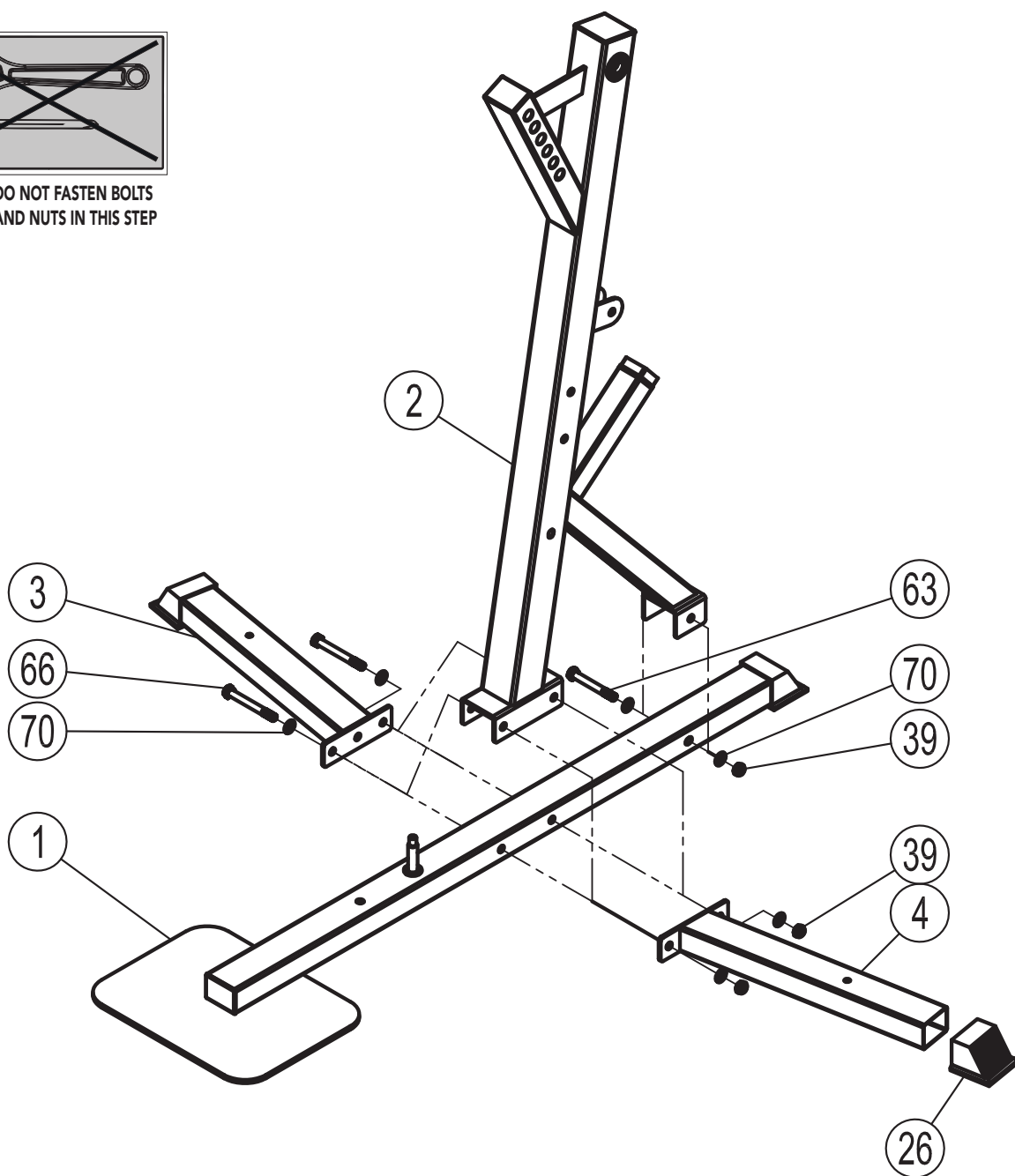
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Lea este manual antes de iniciar el montaje de este producto.

#1

Assembly Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



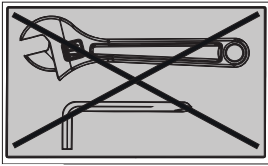
DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP



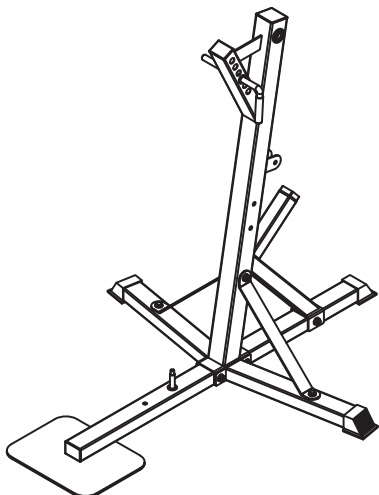
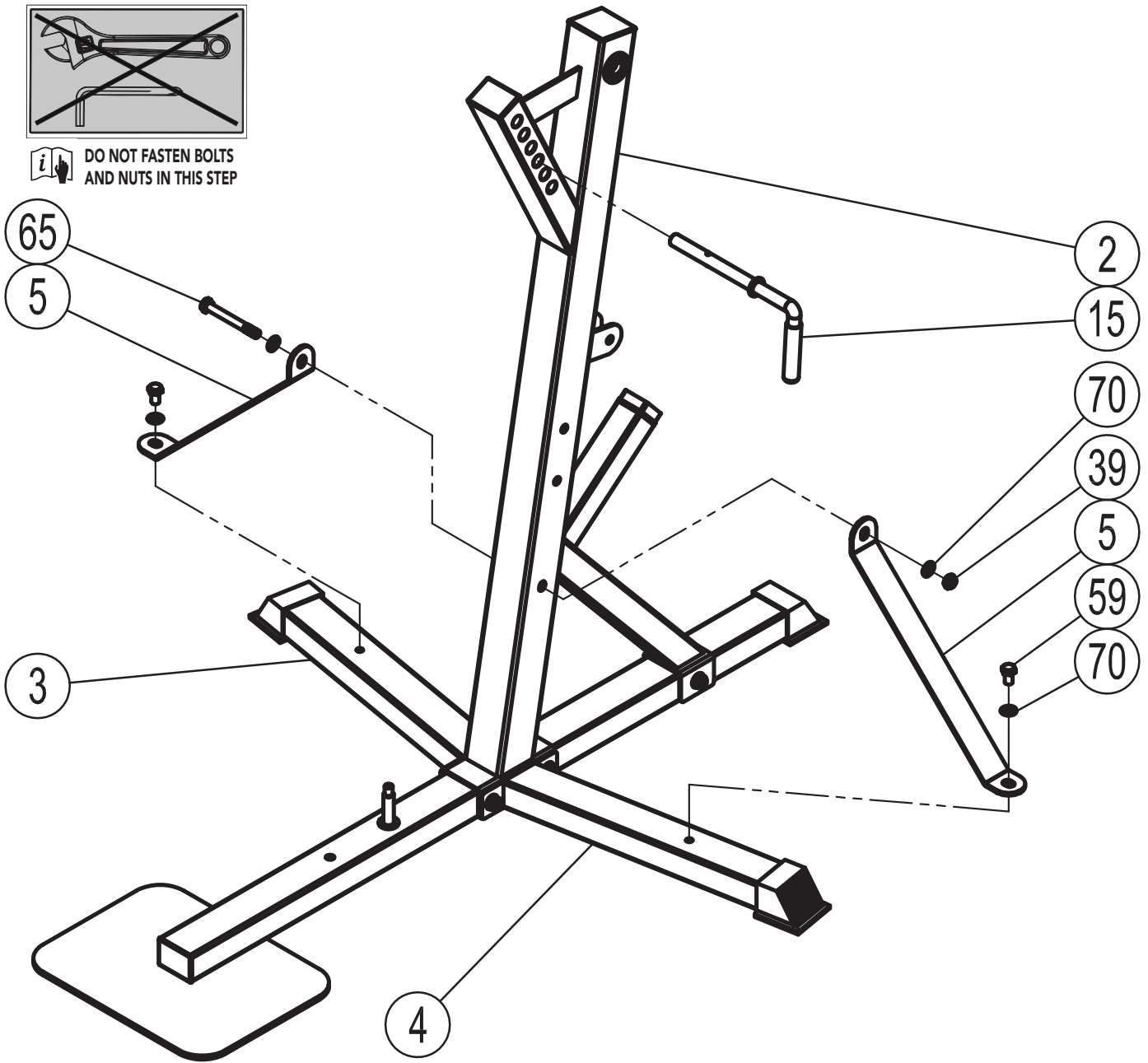
1#		Qty:1	39#		M12	Qty:3
2#		Qty:1	63#		M12*95	Qty:1
3#		Qty:1	66#		M12*105	Qty:2
4#		Qty:1	70#		12	Qty:6
26#		Qty:3				

# 2

Assembly Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



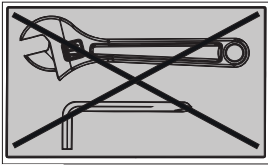
**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



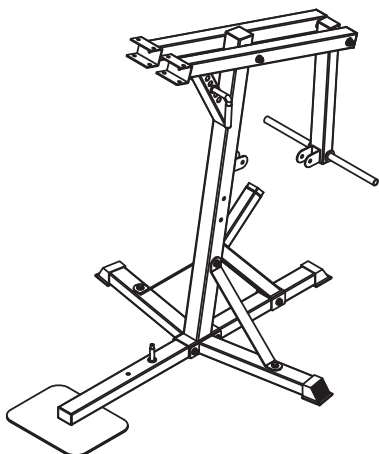
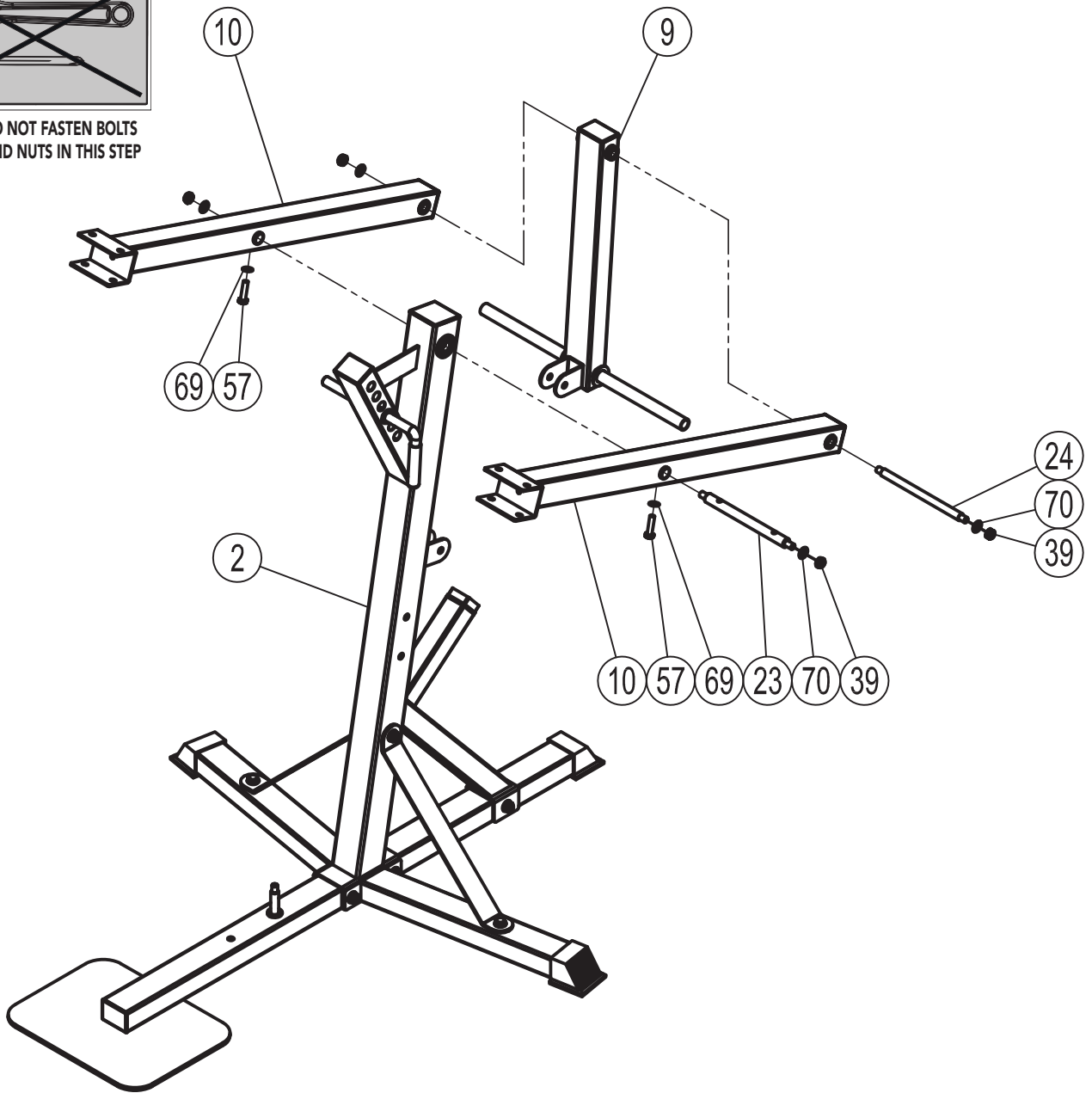
5#		Qty:2	39#		M12	Qty:1
15#		Qty:1	59#		M12*20	Qty:2
			65#		M12*103	Qty:1
			70#		12	Qty:4

# 3

Assemblby Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



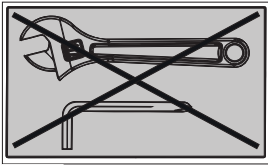
**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



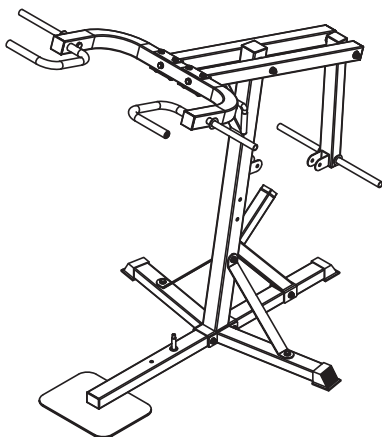
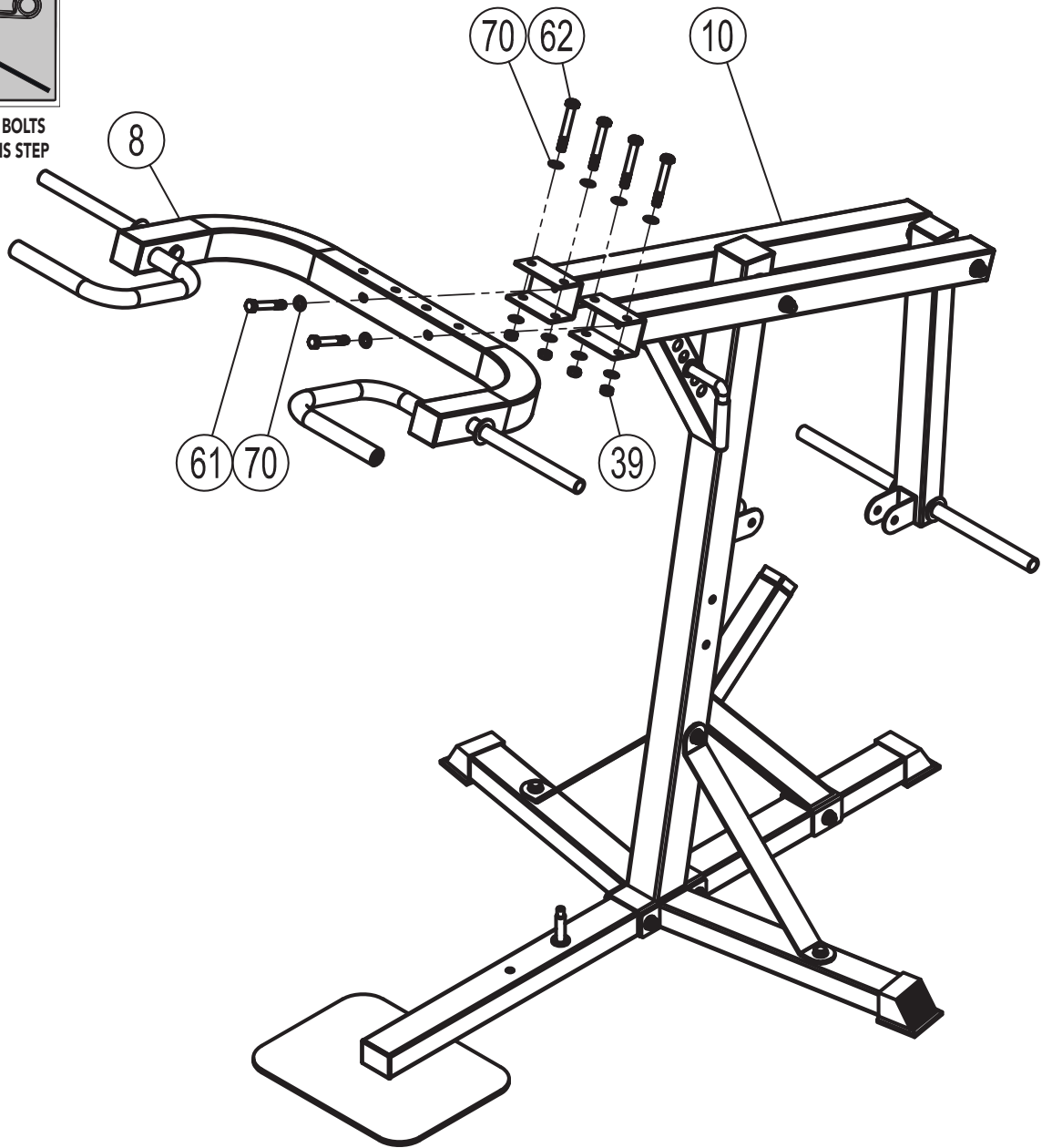
9#		Qty:1	39#		M12	Qty:4
10#		Qty:2	57#		M10*40	Qty:2
23#		Qty:1	69#		10	Qty:2
24#		Qty:1	70#		12	Qty:4

# 4

Assembly Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



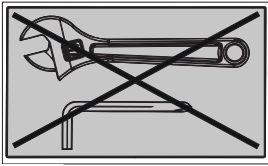
**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



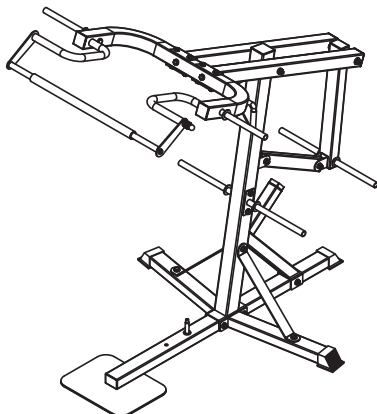
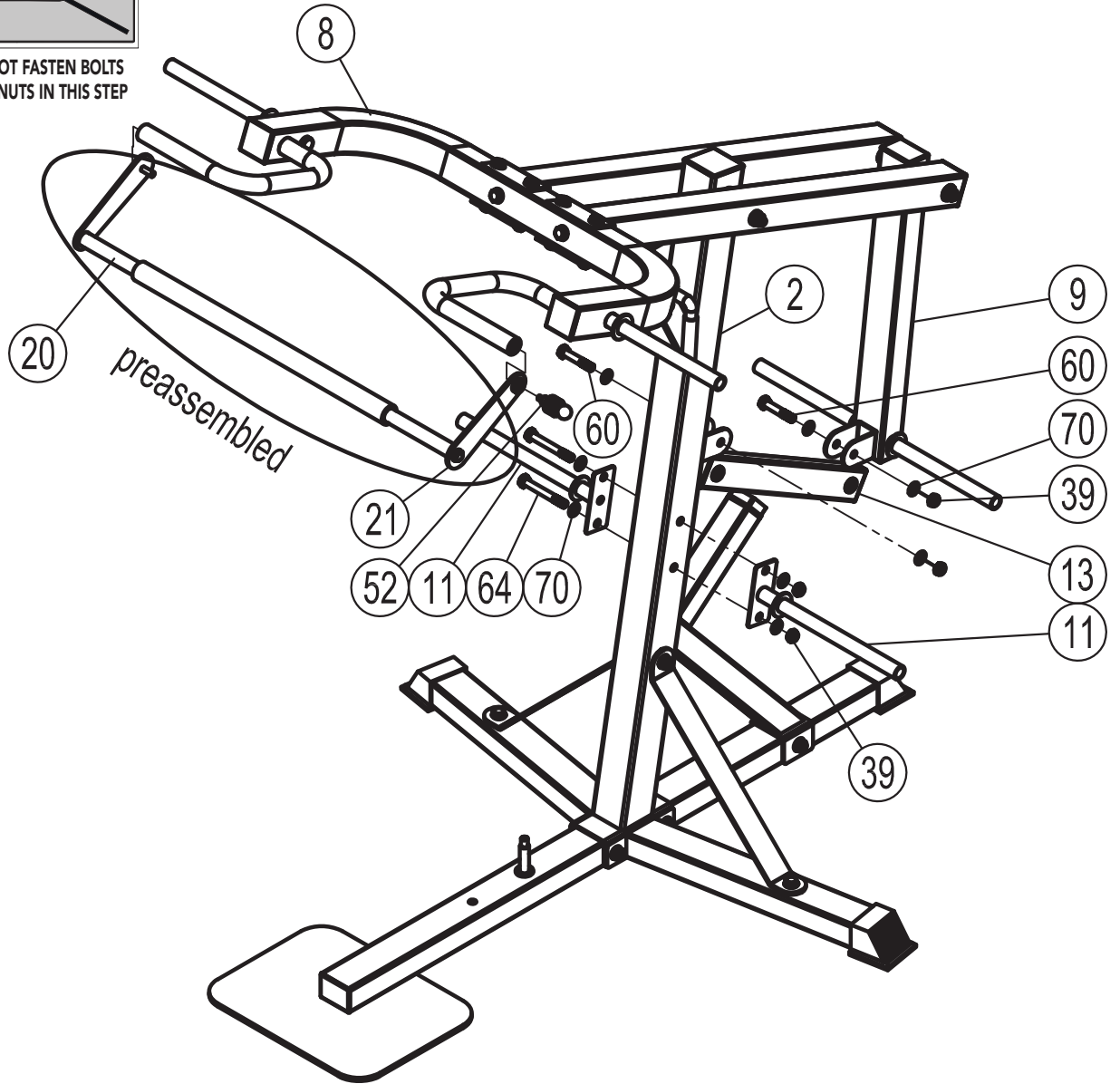
8#		Qty:1	39#		M12	Qty:4
			61#		M12*70	Qty:2
			62#		M12*85	Qty:4
			70#		12	Qty:10

# 5

Assembly Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montageschritt, Montaje paso



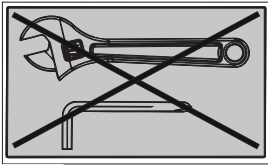
**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



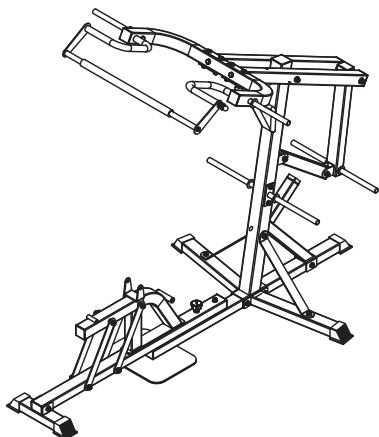
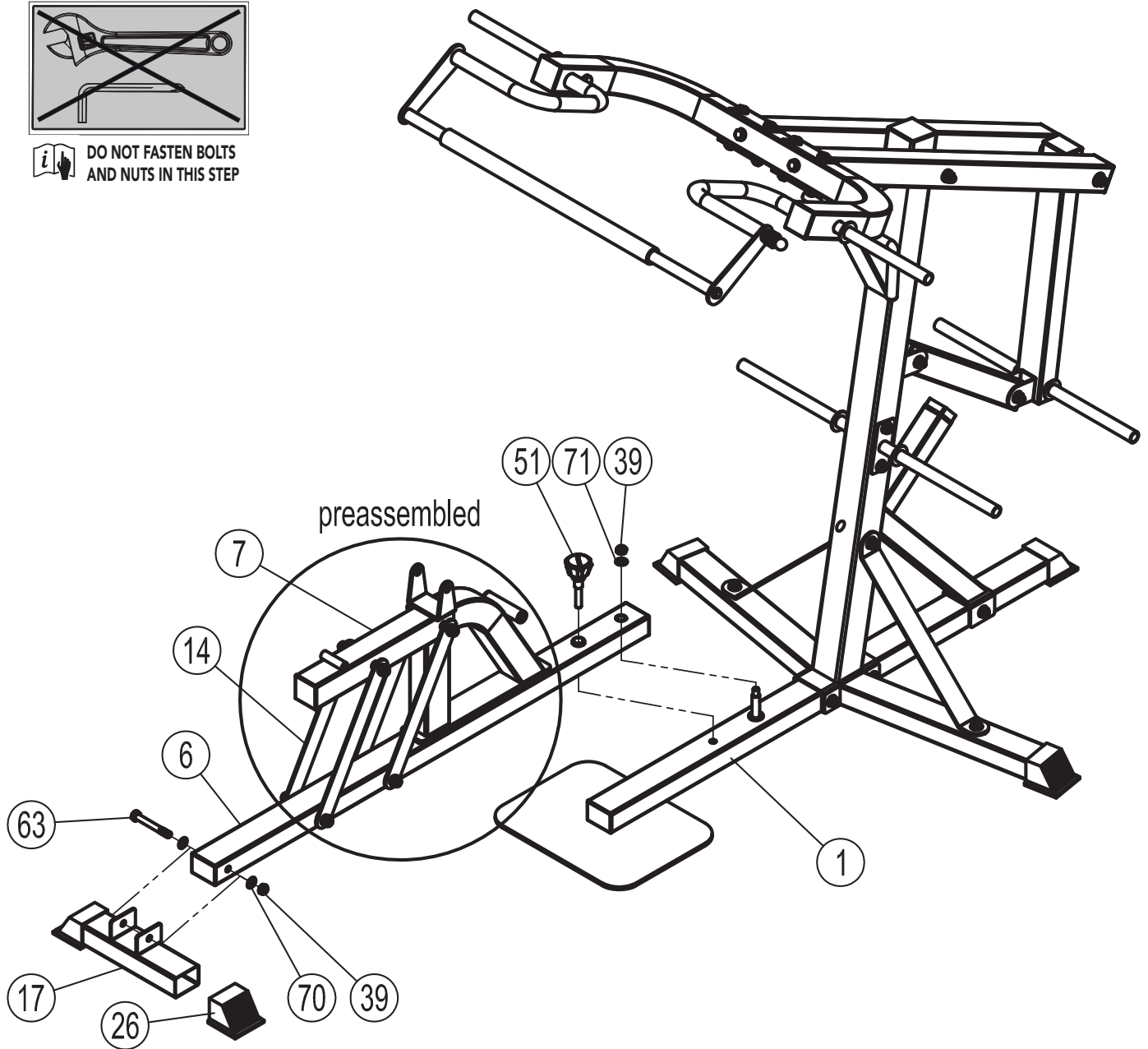
11#		Qty:2	39#		M12	Qty:4
13#		Qty:1	60#		M12*63	Qty:2
20#		Qty:1	64#		M12*100	Qty:2
21#		Qty:1	70#		12	Qty:8

# 6

Assembly Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



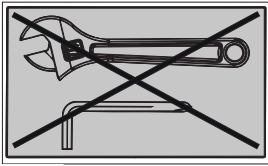
**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



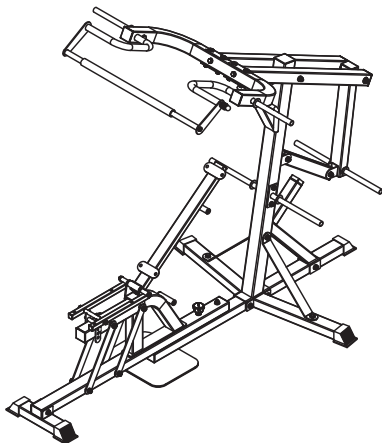
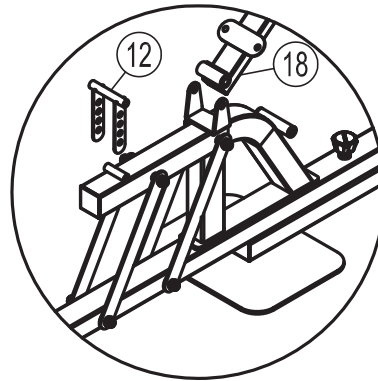
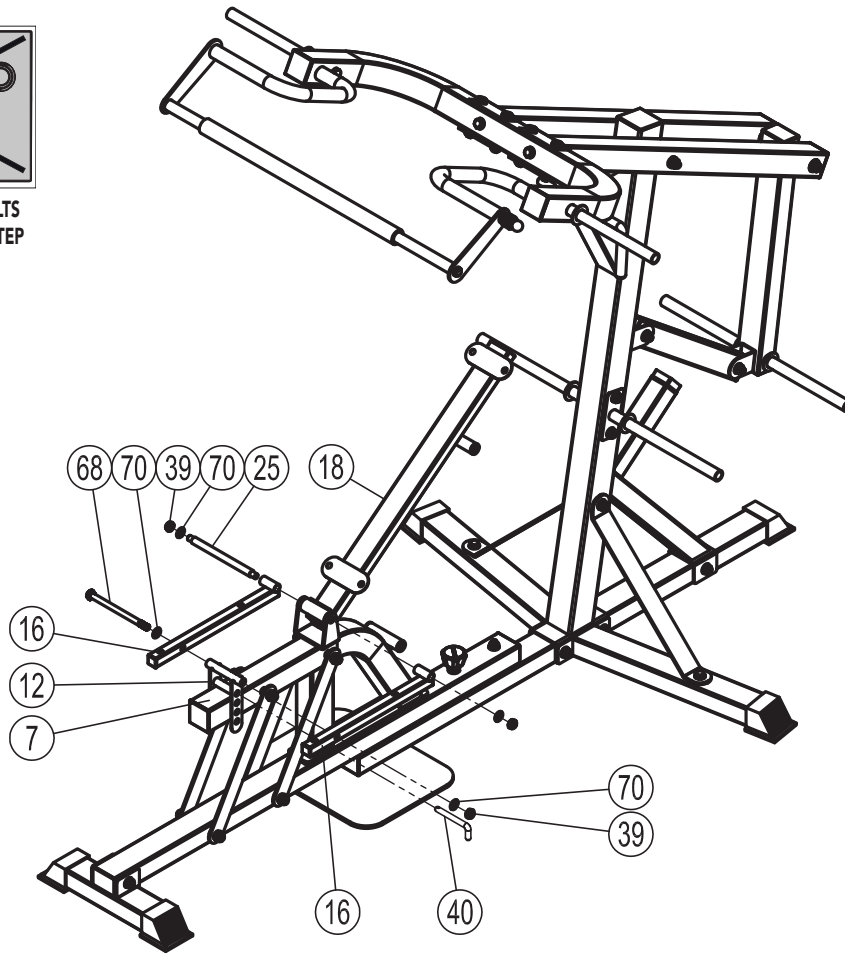
17#		Qty:1	39#		M12	Qty:2
51#		Qty:1	63#		M12*95	Qty:1
26#		Qty:2	70#		12	Qty:2
6#		Qty:1	71#		Big 12	Qty:1

# 7

Assembly Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



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

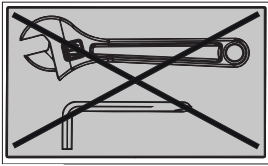


12#		Qty:1	39#		M12	Qty:3
16#		Qty:2	68#		M12*178	Qty:1
18#		Qty:1	70#		12	Qty:4
25#		Qty:1				

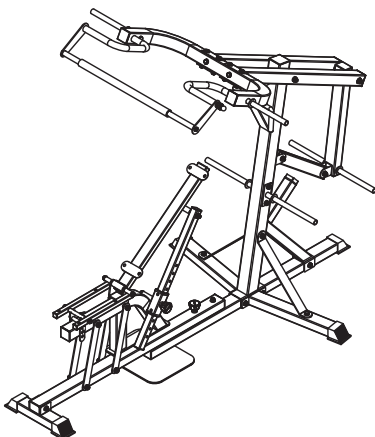
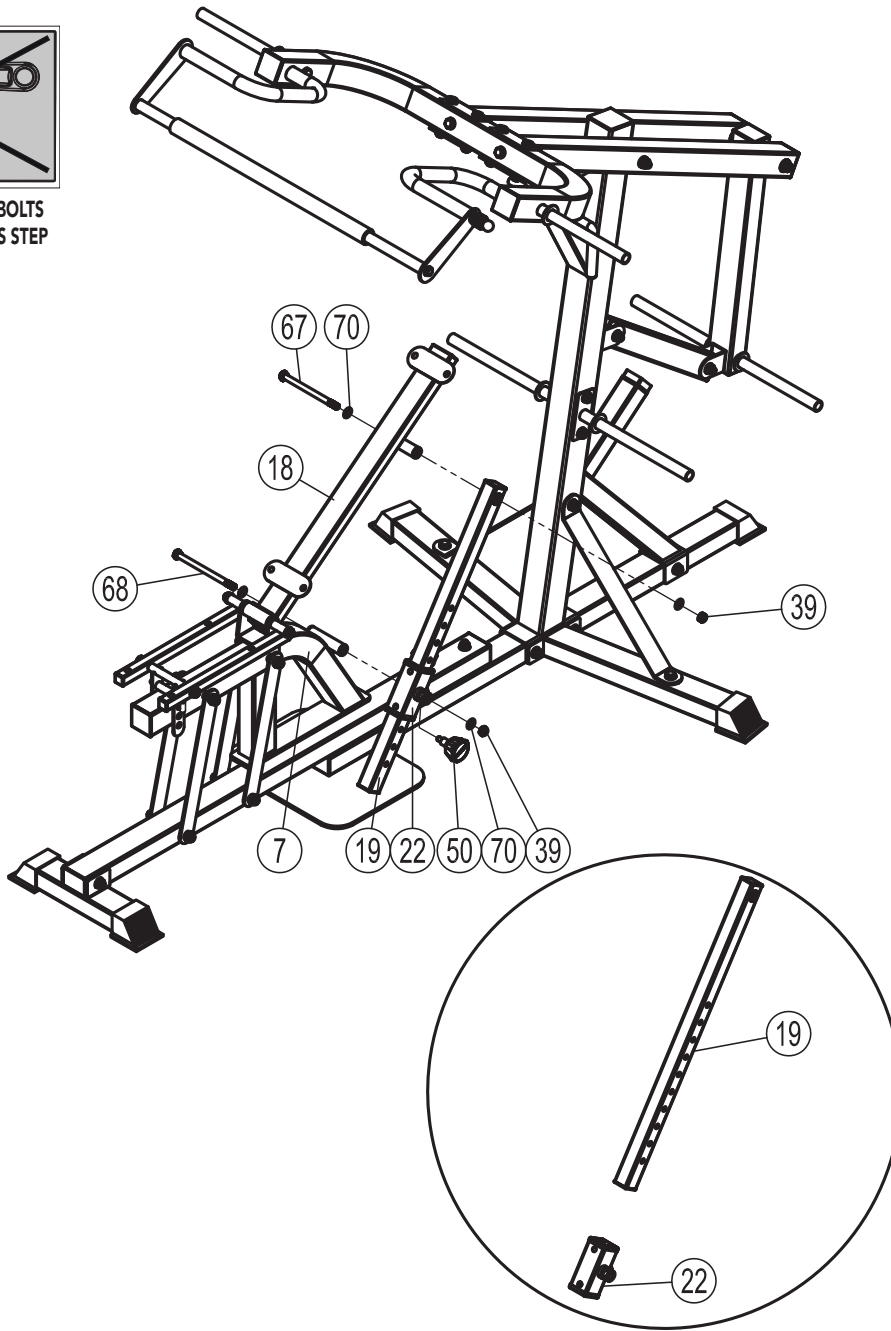


# 8

Assemblby Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



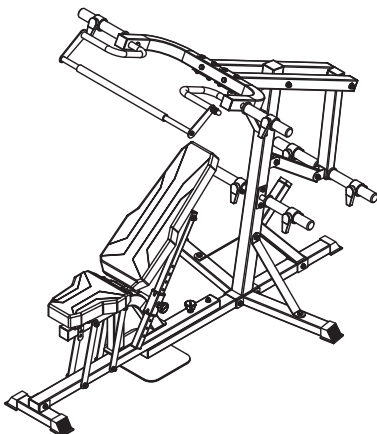
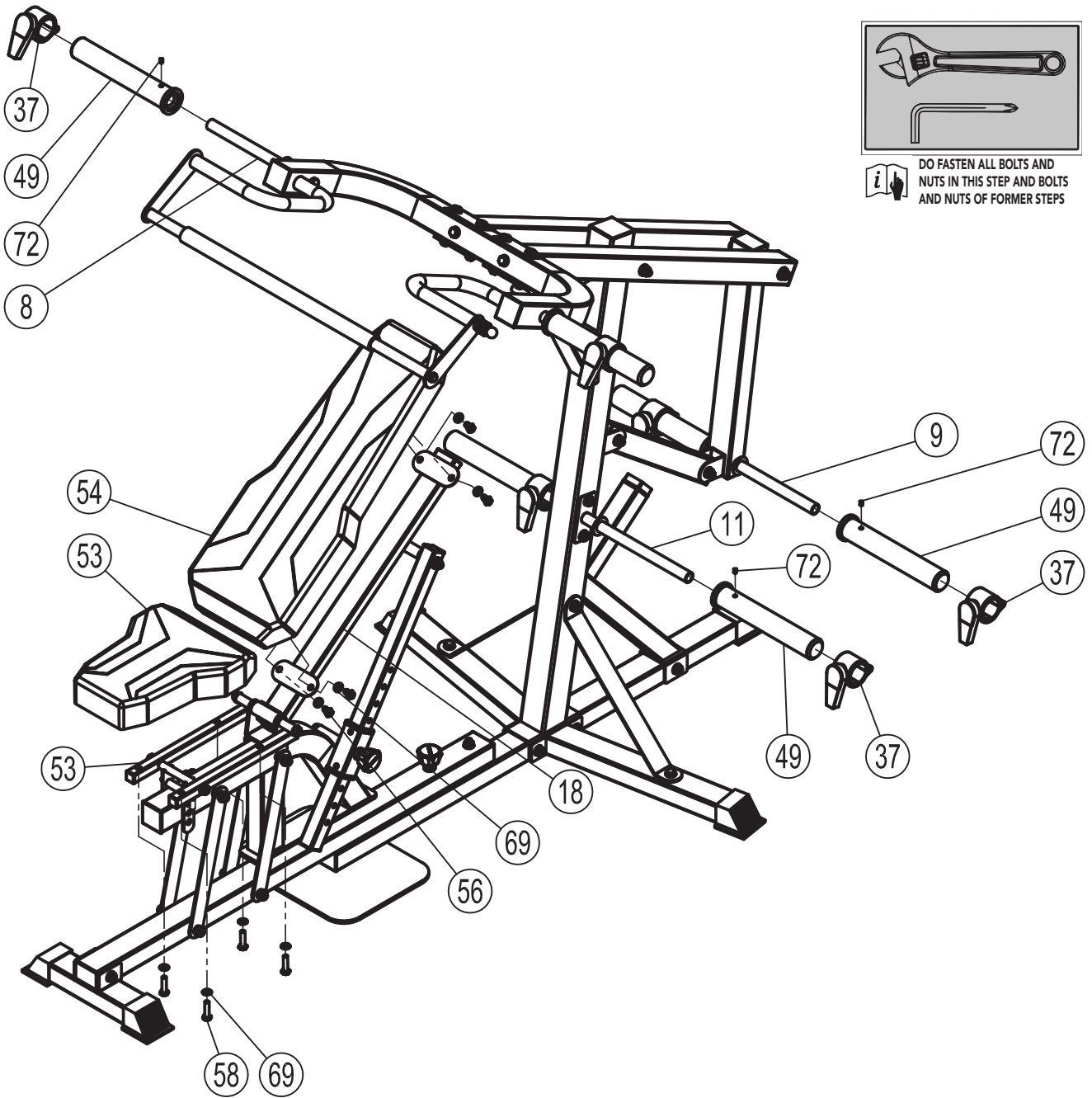
**DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



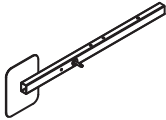

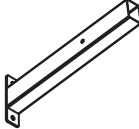
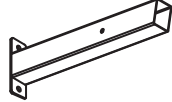

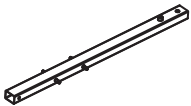

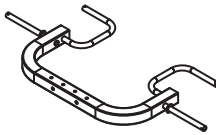
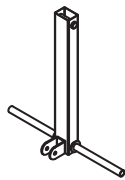
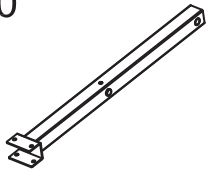
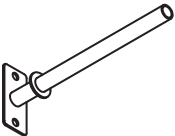
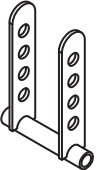
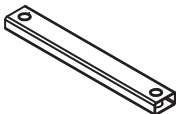

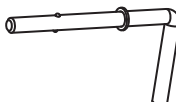

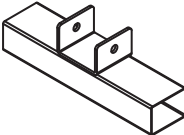
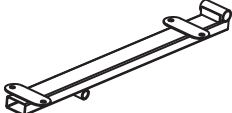


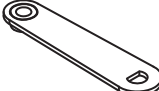




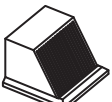







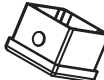
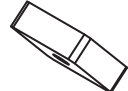




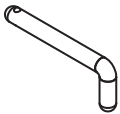
19#		Qty:1	39#		M12	Qty:2
22#		Qty:1	67#		M12*165	Qty:1
50#		Qty:1	68#		M12*178	Qty:1
			70#		12	Qty:4






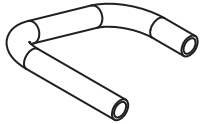
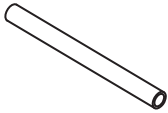

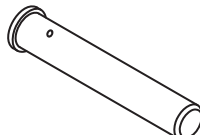




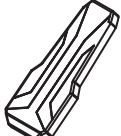













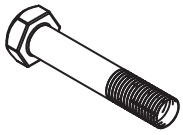




# 9

Assemblby Step, Montagechritt, Assemblage Étape, Montagestap, Montaje paso



37#		Qty:6	56#		M10*25	Qty:4
49#		Qty:6	58#		M10*45	Qty:4
53#		Qty:1	69#		10	Qty:8
54#		Qty:1	72#			Qty:6

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

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

## INDEX

---

<b>Vigtig sikkerhedsmeddelelse.....</b>	<b>14</b>
<b>Vigtig monteringsinformation .....</b>	<b>15</b>
<b>Retningslinjer for træning.....</b>	<b>15</b>
<b>Pleje og vedligeholdelse.....</b>	<b>16</b>

## Vigtig sikkerhedsmeddelelse

---

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

1. 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.
2. Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, brystsmærter eller andre unormale symptomer,
3. skal du stoppe træningen med det samme. HØR EN LÆGER Umiddelbart.  
Placer udstyret på en klar, jævn overflade. Brug IKKE udstyret i nærheden af vand eller udendørs.
4. Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
5. Bær altid passende træningstøj, når du træner. Bær IKKE klæder eller andet tøj, der kan blive fanget i udstyret. Løbesko eller aerobe sko er også påkrævet, når du bruger udstyret. Brug kun udstyret til det tilsigtede formål brug som beskrevet i denne vejledning. LADE VÆRE MED. Brug tilbehør, som ikke er anbefalet af producenten.
6. Anbring ikke skarpe genstande omkring udstyret.
7. Den handicappede bør ikke bruge udstyret.
8. Inden du bruger udstyret til at træne, skal du altid strække øvelser for at opvarme ordentligt.
9. Brug aldrig udstyret, hvis udstyret ikke fungerer korrekt.
10. En spotter anbefales under træning.
11. Dette udstyr er designet og beregnet kun til hjemmebrug og forbrugere, 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 sundhedsproblemer.

Læs alle instruktioner, inden du bruger fitnessudstyr.

Tunturi New fitness bv. påtager sig intet ansvar for personskade eller materielle skader, der opstår ved eller gennem brugen af dette produkt.

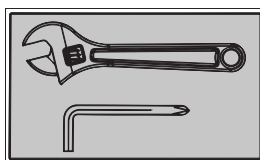
**Gem disse instruktioner!****Vigtig monteringsinformation**

- Nødvendigt værktøj til samling af bænken: To justerbare skruenøgler og unbrakonøgler.

**BEMÆRK:**

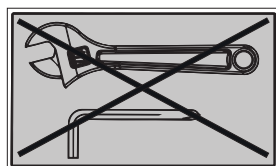
Det anbefales kraftigt, at dette udstyr samles af to eller flere personer for at undgå mulig personskade.

- Sørg for, at bolte er indsat gennem de firkantede huller på komponenter, der skal samles. Fastgør kun skive til enden af bolten.
- Brug unbrakoskruer eller sekskantskruer, der er indsat gennem det runde hul på komponenter, der skal samles.
- Vent altid, indtil alle bolte er samlet på bænken, inden du spænder boltene. Stram ikke hver bolt lige efter installationen

**Fastgør møtrikker og bolte**

Spænd alle møtrikker og bolte sikkert komponenter er samlet i nuværende og tidligere trin.  
BEMÆRK: Stram ikke for meget

enhver komponent med drejningsfunktion. Sørg for, at alle drejelige komponenter er i stand til at bevæge sig frit.



Stram ikke alle møtrikker og bolte i dette trin.

**Retningslinjer for træning****Muskelopbygning og tager på i vægt**

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

**Muskelstyrke og udholdenhed**

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

At øge musklernes styrke følg dette princip: Øget modstand og vedligeholdelse af antallet af gentagelser af træning resulterer i øget muskelstyrke.

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

Når du først har det godt med en øvelse, du kan ændre modstanden, antallet af gentagelser eller den hastighed, hvormed du udfører øvelsen. Det er ikke nødvendigt at ændre alle tre variable. Lad os f.eks. Sige, at du træner i 22 kg og udfører øvelsen 10 gange på 3 minutter. Når dette bliver for let, kan du beslutte at gå op og løfte 27 kg for det samme antal gentagelser på samme tid. At løfte flere vægte færre gange udvikler oftest muskelstyrke. For at få både muskelstyrke og udholdenhed anbefales det, at du udfører hver øvelse 15 til 20 reps pr. Sæt.

## Træningsintensitet

---

Hvor hårdt du begynder at træne afhænger af dit samlede fitnessniveau. Den ømhed, du oplevede, kan mindskes ved at mindske belastningen på dine muskler og ved at udføre færre sæt.

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

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

## Begyndelse af et styrkeopbygningsprogram

---

### Varmer op

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

### Træning

Hver træning for at huske på, at muskelsårhed, der varer i lang tid, ikke er ønskelig og kan betyde, at der er sket skade.

### Køl ned

I slutningen af hver træning skal du udføre langsomme strækningsøvelser i 5 til 10 minutter. Let ind i hver strækning, gå kun så langt du kan. Dette trin gør det muligt for dine muskler at trække sig ned efter træning.

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

### Drik vand

For at kroppen kan fungere ordentligt, skal den være ordentligt hydreret. Hvis du træner, skal du øge dit væskeindtag. Årsagen til dette er, at det vand, du tager i, vil forlade dit system gennem den svedmekanisme, der køler dit

krop under træning. Det vand, du mister ved træning, skal udskiftes, så musklerne kan komme sig ordentligt.

### Hviledag

Selvom du måske ikke har lyst til at gøre det, tage en hviledag mindst en gang om ugen er vigtig, fordi det giver din krop en chance for at helbrede det selv. Hvis du kontinuerligt arbejder med din muskel, vil det resultere i overtræning, som ikke gavner i det lange løb.

## Pleje og vedligeholdelse

---

1. Smør bevægelige dele med WD-40 eller let olie med jævne mellemrum.
2. Undersøg og stram alle dele, inden du bruger udstyret.
3. Udstyret kan rengøres med en fugt klud og mildt ikke-slibende rengøringsmiddel. Brug IKKE opløsningsmidler.
4. Undersøg udstyret regelmæssigt for tegn på skader eller slid.
5. Udskift straks eventuelle defekte komponenter og / eller hold udstyret ude af brug indtil reparation.
6. Manglende undersøgelse regelmæssigt kan påvirke udstyrets sikkerhedsniveau.



## Parts list

## Teileliste

## Liste des pièces

No	Description	Size	Qty
1	Base Frame		1
2	Vertical Frame		1
3	Left Base Frame		1
4	Right Base Frame		1
5	Vertical Frame Diagonal Support		2
6	Main Base		1
7	Seat Main Frame		1
8	Lever Arm		1
9	Weight Post Frame		1
10	Lever Support Tube		2
11	Weight Storage Post		2
12	Seat Adjustment		1
13	Linkage Tube		4
14	Seat Linkage Plate		4
15	Lock Pin		1
16	Seat Support		2
17	Front Stabilizer		1
18	Backrest Support		1
19	Backrest Adjustment Frame		1
20	Pull Bar		1
21	Connection Plate		1
22	Sliding Block		1
23	Double Head Screw	Ø20*260	1
24	Double Head Screw	Ø16*252	1
25	Double Head Screw	Ø16*210	1
26	Square End Cap		5
27	Round Plug	Ø25	3
28	Square Plug	25*25	4
29	Square Plug	38*38	2
30	Square Plug	60*60	5
31	Square Plug	75*75	1
32	Rectangular Plug	60*30	4
33	Rectangular Plug	70*50	6
34	Square Bushing		2
35	Square Buffer		1
36	Handle Grip		1
37	Nylon Locking		6
38	PVC Tube		1

## Onderdelen lijst

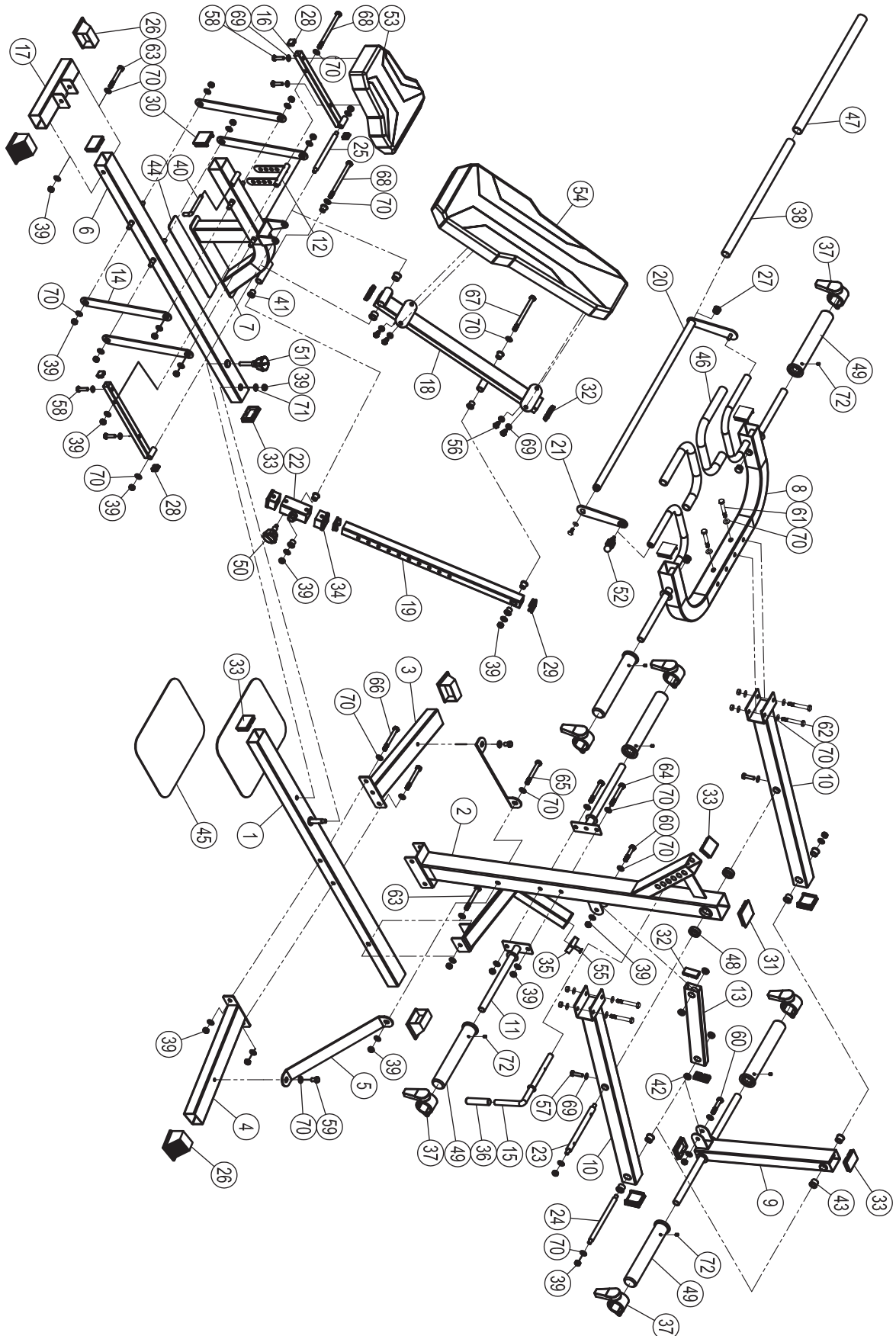
## Lista de piezas

39	Lock Nut	M12	31
40	L-Shaped Pin		1
41	Metal Bushing	Ø25*Ø12*20	8
42	Metal Bushing	Ø25*Ø12*8	4
43	Metal Bushing	Ø25*Ø16*20	8
44	Rubber Pad		1
45	Rubber Pad		1
46	Foam Roller	Ø23*4*540	2
47	Foam Roller	Ø30*3*600	1
48	Bearing 6004		2
49	Olympic Sleeve		6
50	Pull Pin		1
51	Long Pull Pin		1
52	Ball Head Pull Pin		1
53	Seat Cushion		1
54	Backrest Cushion		1
55	Cross Recessed Head Screw	M10*20	1
56	Hex Bolt	M10*25	5
57	Hex Bolt	M10*40	2
58	Hex Bolt	M10*45	4
59	Hex Bolt	M12*20	2
60	Hex Bolt	M12*63	2
61	Hex Bolt	M12*70	2
62	Hex Bolt	M12*85	4
63	Hex Bolt	M12*95	2
64	Hex Bolt	M12*100	2
65	Hex Bolt	M12*103	1
66	Hex Bolt	M12*105	2
67	Hex Bolt	M12*165	1
68	Hex Bolt	M12*178	2
69	Washer	Ø10	11
70	Washer	Ø12	50
71	Big Washer	Ø12	1
72	Cone End Locking Screw		6



Exploded view  
Explosieonszeichnung  
Schéma éclaté

Overzichtsschema  
Diagrama de despiece





**Tunturi New Fitness BV**

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

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

20161202