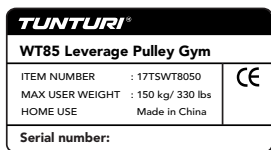
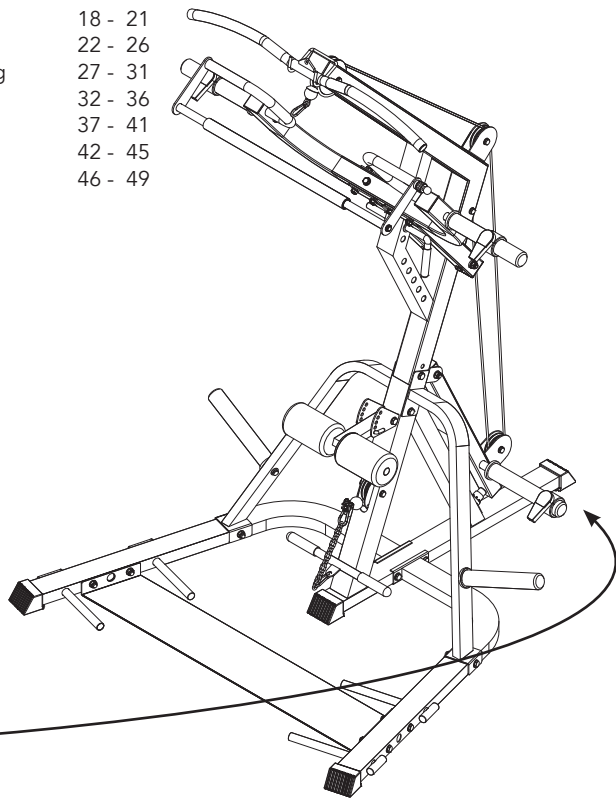


# TUNTURI®

## WT85 Leverage Pulley Gym

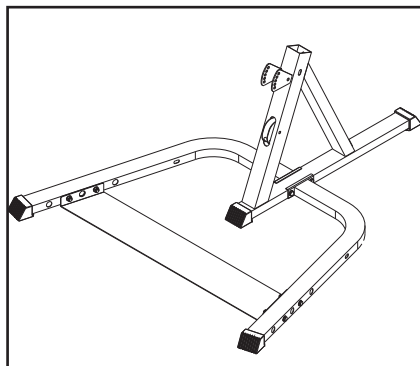
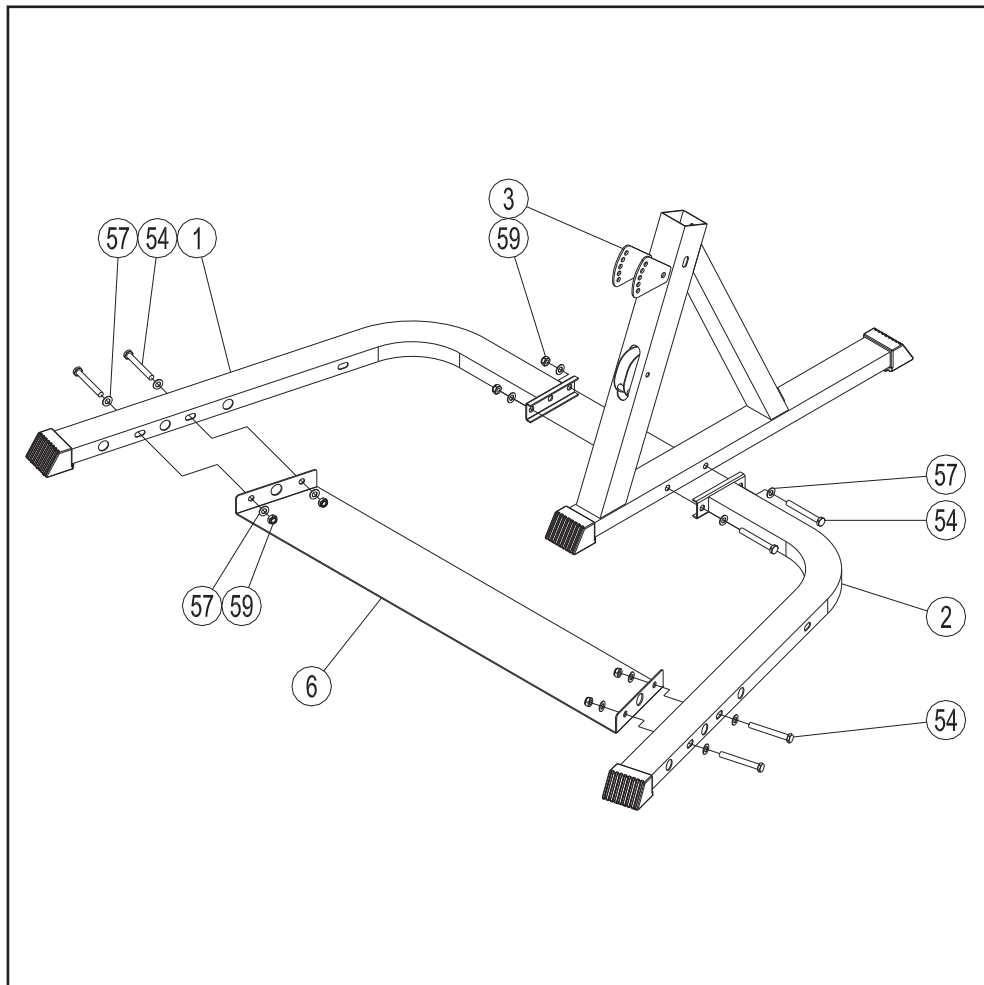
GB	User manual	14 - 17
DE	Benutzerhandbuch	18 - 21
FR	Manuel de l'utilisateur	22 - 26
NL	Gebruikershandleiding	27 - 31
IT	Manuale d'uso	32 - 36
ES	Manual del usuario	37 - 41
SV	Bruksanvisning	42 - 45
SU	Käyttöohje	46 - 49



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

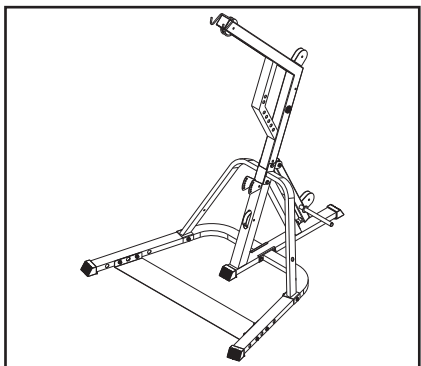
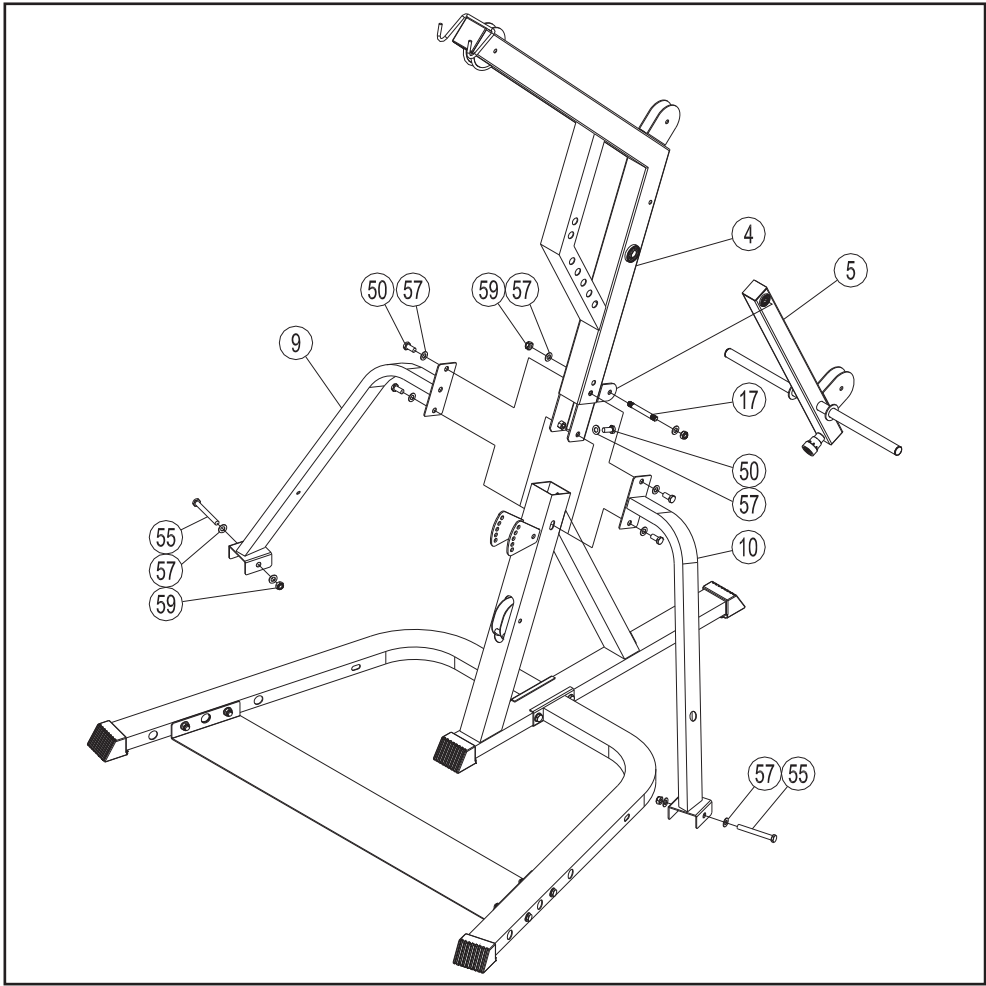
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere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

#1



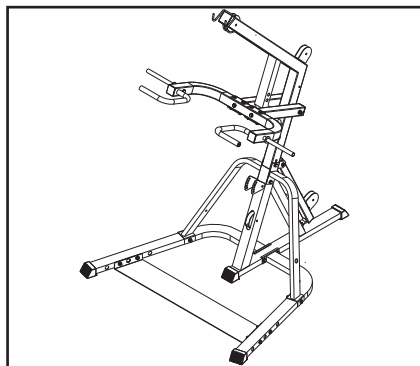
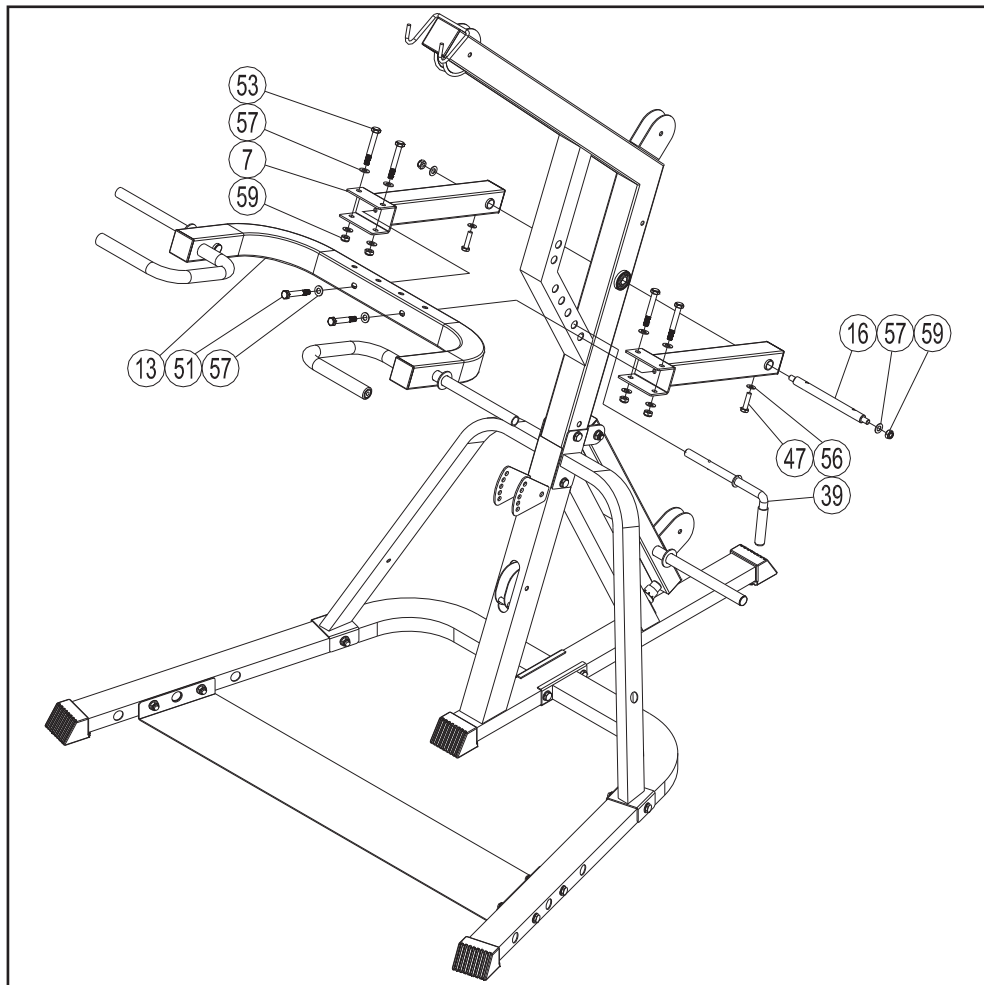
1#		Qty:1	54#		M12*100	Qty:6
2#		Qty:1	57#		12	Qty:12
3#		Qty:1	59#		M12	Qty:6
6#		Qty:1				

# #2



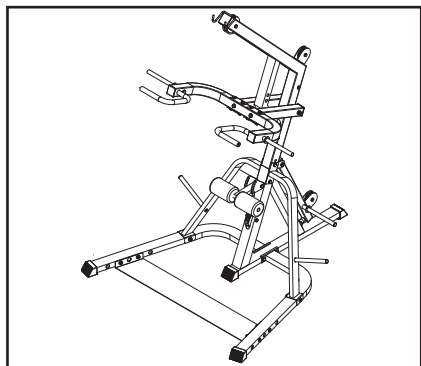
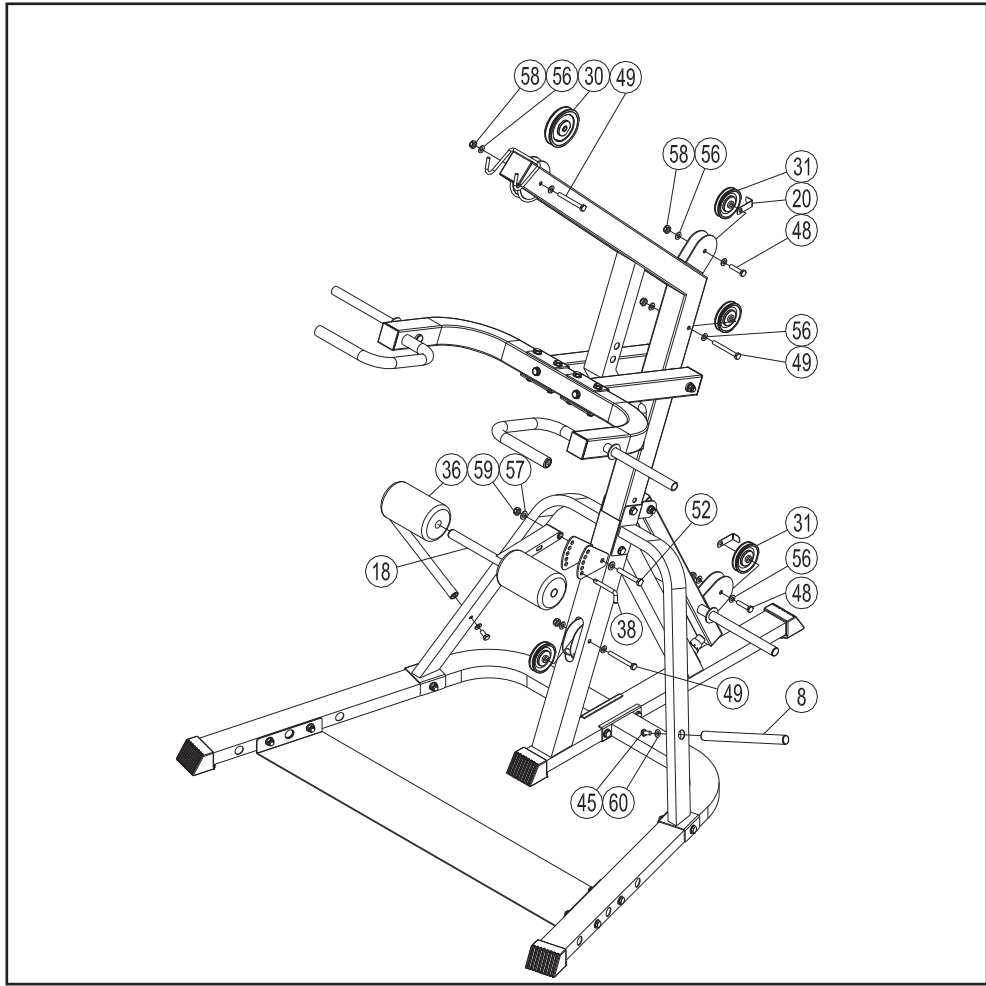
4#		Qty:1	50#		M12*25	Qty:5
5#		Qty:1	55#		M12*105	Qty:2
9#		Qty:1	57#		12	Qty:11
10#		Qty:1	59#		M12	Qty:4
17#		Qty:1				

## #3



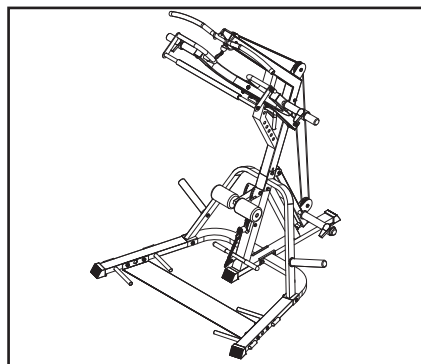
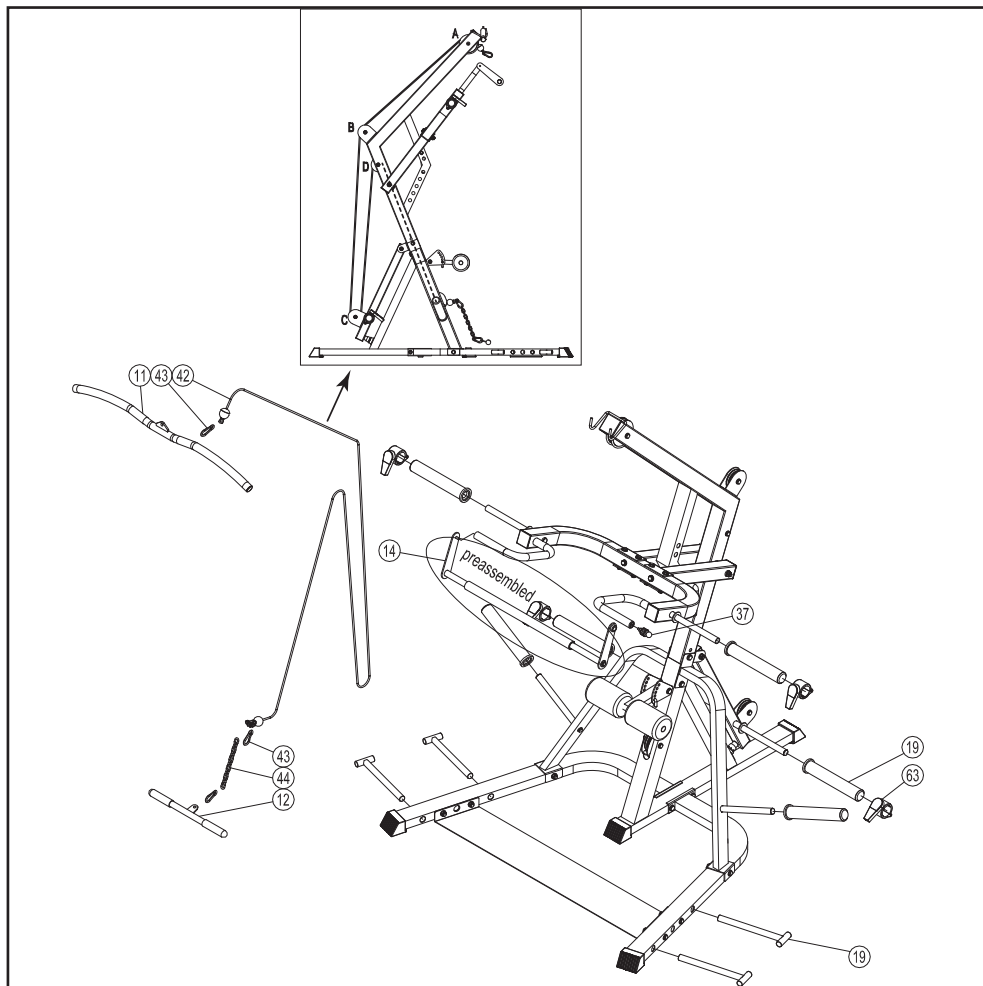
7#		Qty:2	47#		M10*40	Qty:2
13#		Qty:1	51#		M12*70	Qty:2
16#		Qty:1	53#		M12*85	Qty:4
39#		Qty:1	56#		10	Qty:2
			57#		12	Qty:12
			59#		M12	Qty:6












# #4

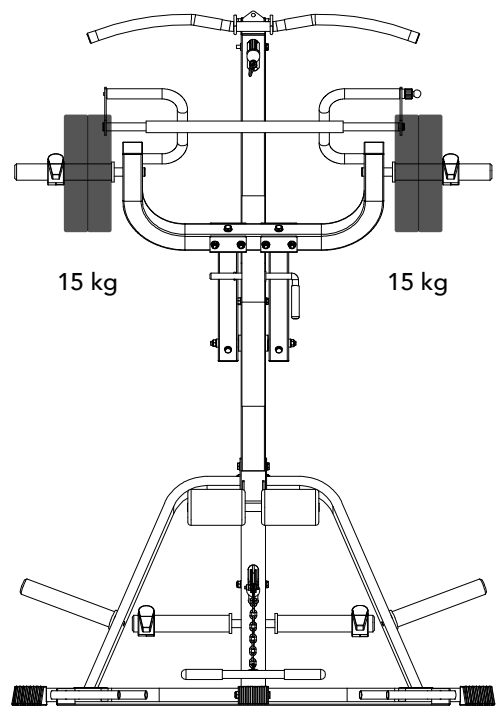
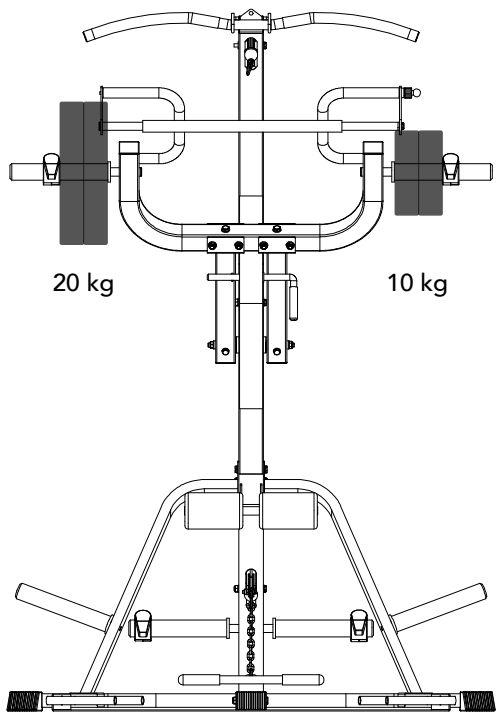


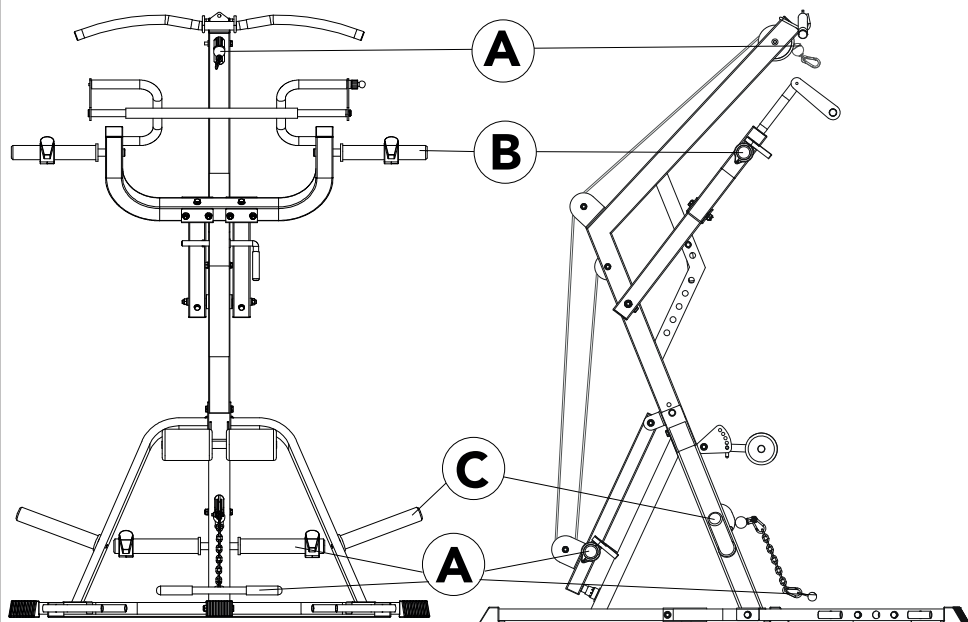
8#		Qty:1	45#		M10*20	Qty:2
18#		Qty:1	48#		M10*45	Qty:2
20#		Qty:2	49#		M10*90	Qty:3
30#		Qty:1	52#		M12*80	Qty:1
31#		Qty:4	56#		10	Qty:10
36#		Qty:2	57#		12	Qty:2
38#		Qty:1	58#		M10	Qty:5
			59#		M12	Qty:1
			60#		big10	Qty:2

## #5



11#		Qty:1	40#		Qty:6
12#		Qty:1	42#		Qty:1
14#		Qty:1	43#		Qty:3
15#		Qty:1	44#		Qty:1
19#		Qty:4	63#		Qty:4
37#		Qty:1			

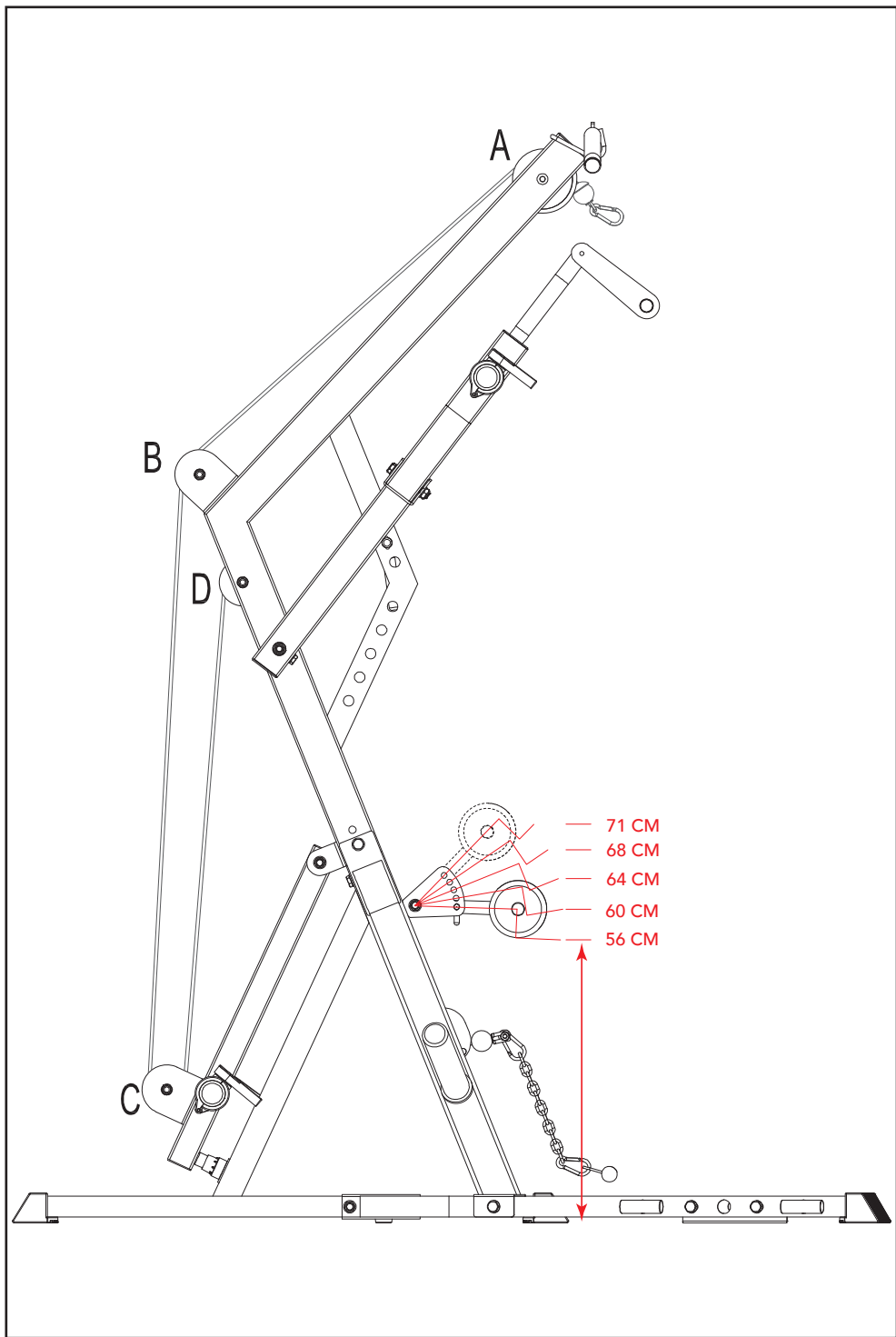


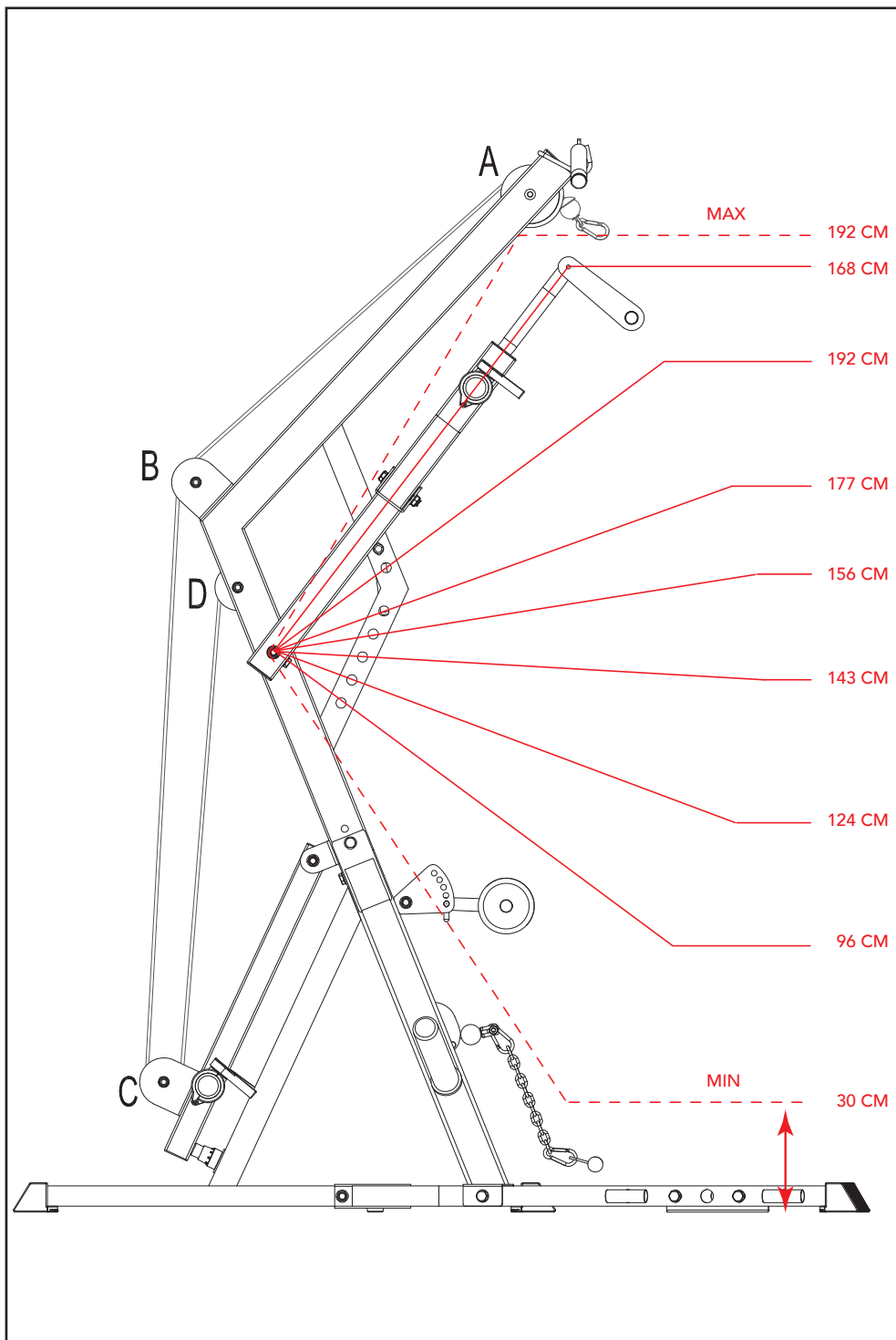


	A	A	B	C
	Upper lat pulley	Lower lat pulley	Push/ Pull arm	Storage pins
Natural weight	± 7 kg	± 7 kg	± 15 kg	x
Allowed add. Weight	150 kg	150 kg	225 kg	150 kg
Weight plates bore Ø 50	Yes	Yes	Yes	Yes
Weight plates bore Ø 25*	Yes	Yes	Yes	Yes

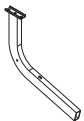
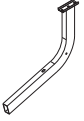
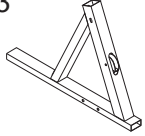
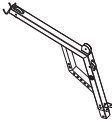
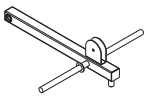



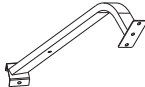
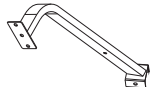

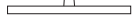
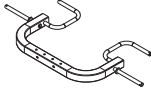

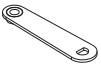
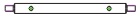

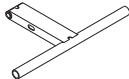
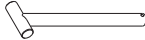












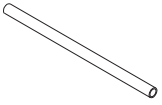
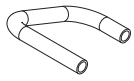
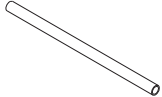

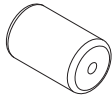


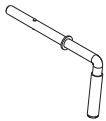
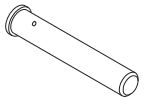
\*To make suitable for Ø 25mm bore plates, it is required to buy additional clippers.













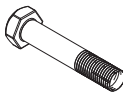

















# All parts

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 
			64 	

## 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. Visse forholdsregler gælder dog, når du betjener et stykke træningsudstyr. Sørg for at læse hele manualen, før du monterer eller betjener dit udstyr. Vær især opmærksom på følgende sikkerhedsforanstaltninger:

- Hold børn og kæledyr væk fra udstyret til enhver tid. Efterlad IKKE børn uden opsyn i samme rum med udstyret.
- Kun én person ad gangen skal bruge udstyr.
- Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, STOP træningen med det samme. HØR EN LÆGER Umiddelbart.

Placer udstyret på en klar, jævn overflade. Brug IKKE udstyret i nærheden af vand eller udendørs

- Hold hænder væk fra alle bevægelige dele.
- Bær altid passende træningstøj når du træner. Bær IKKE klæder eller andet tøj, der kan blive fanget i udstyret. Løbesko eller aerobe sko er også påkrævet, når du bruger udstyret.

Brug kun udstyret til det tilsigtede formål brug som beskrevet i denne vejledning. Brug IKKE tilbehør, som ikke er anbefalet af producenten.

- Anbring ikke skarpe genstande omkring udstyr.
- Handicappede bør ikke bruge udstyret. - Inden du bruger udstyret til at træne, altid lav strækøvelser for at varme op ordentligt.
- Brug aldrig udstyret, hvis udstyret fungerer ikke korrekt.
- En spotter anbefales under træning.
- 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.

**i NOTE**

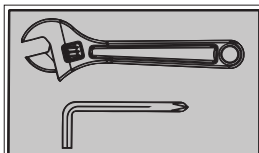
- Det anbefales kraftigt, at dette udstyr samles af to eller flere personer for at undgå mulig personskade.

- Sørg for, at bolte er indsat gennem firkantede huller på komponenter, der skal samles. Fastgør kun skiven til enden af boltene.

Brug unbrakoskruer eller sekskantskruer, der er indsat igennem det RUNDE hul på komponenter, der skal samles.

- Vent altid, indtil alle bolte er samlet bænken, inden boltene spændes. Stram ikke hver bolt lige efter installationen

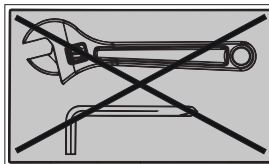
**Fastgør møtrikker og bolte**



Spænd alle møtrikker og bolte sikkert, når alle komponenter er samlet i nuværende og tidligere trin.

**i NOTE**

- Stram ikke komponenter med drejningsfunktion for hårdt.
- 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**

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

**Muskelstyrke og udholdenhed**

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

At øge musklernes styrke følg dette princip: Øget modstand og 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 variabler. Lad os f.eks. Sige, at du træner 10 kg. og udfører øvelsen 10 gange på 3 minutter. Når dette bliver for let, kan du beslutte at løfte 12 kg op. for det samme antal gentagelser i samme tid. At løfte flere vægte færre gange udvikler oftest muskelstyrke. For at få både muskelstyrke og udholdenhed anbefales det, at du udfører hver øvelse 15 til 20 reps pr. Sæt.

## Træningsintensitet

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

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

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

## Begyndelse af et

### styrkeopbygningsprogram

Varmer op

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

Køl ned

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

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

Drik vand

For at kroppen kan fungere ordentligt, skal den være ordentligt hydreret. Hvis du træner, skal du øge dit væskeindtag. Årsagen til dette er, at det vand, du tager i, forlader din

systemet gennem den svedemekanisme, der køler din krop under træning. Det vand, du mister ved træning, skal udskiftes, så musklerne kan komme sig ordentligt.

Hviledag

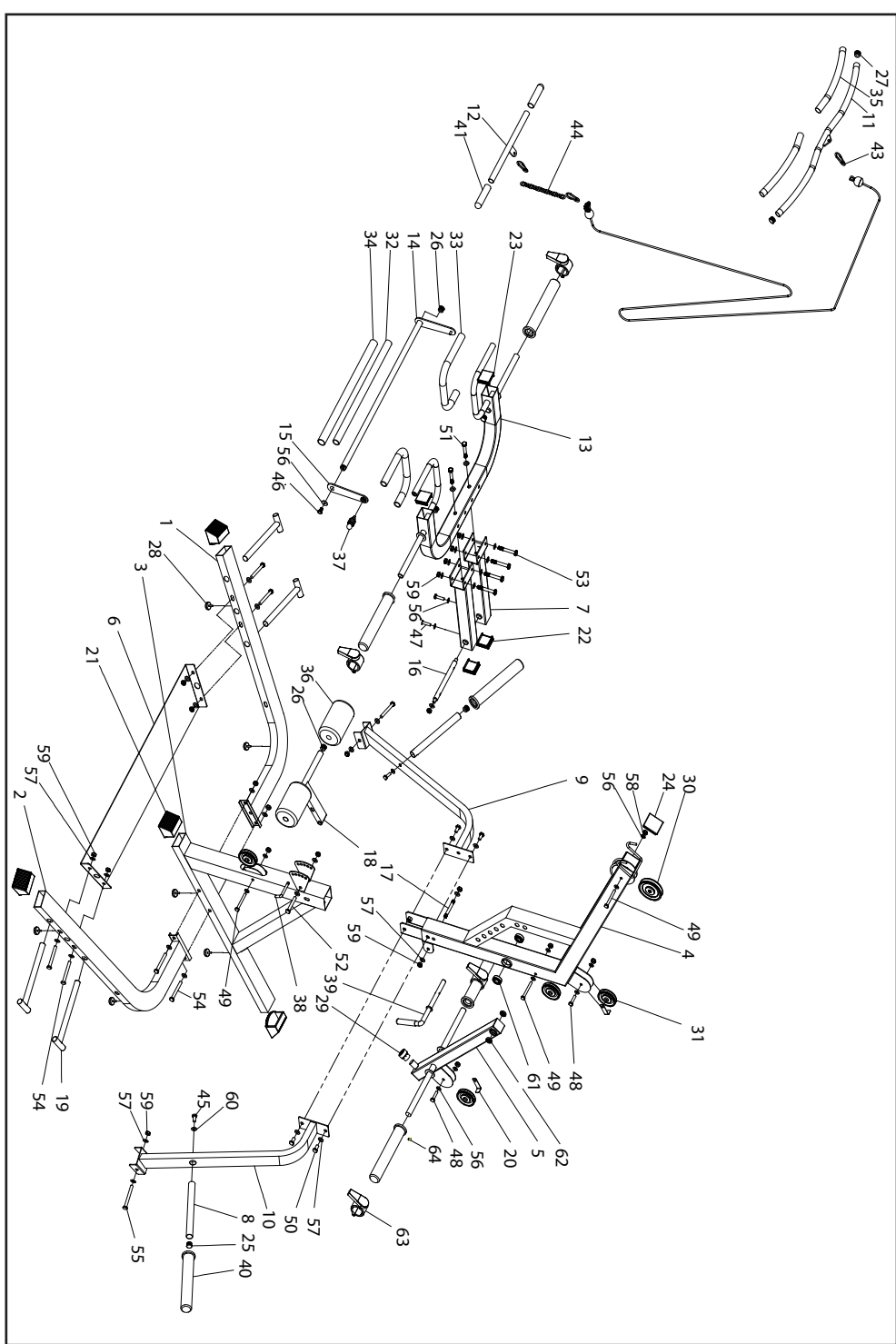
Selvom du måske ikke har lyst til at gøre det, er det vigtigt at tage en hviledag mindst en gang om ugen, fordi det giver din krop en chance for at helbrede det selv. Hvis du kontinuerligt arbejder med din muskel, vil det resultere i overtræning, som ikke gavner i det lange løb.

## Pleje og vedligeholdelse

- Smør bevægelige dele med WD-40 eller let olie periodisk.
- Undersøg og stram alle dele, inden du bruger udstyr.
- Udstyret kan rengøres med fugt klud og mildt ikke-slibende rengøringsmiddel.

DO

- Brug IKKE opløsningsmidler.
- Undersøg udstyret regelmæssigt for tegn på skader eller slid.
- Udskift straks eventuelle defekte komponenter og / eller opbevar udstyret ude af brug indtil reparation.
- Manglende undersøgelse regelmæssigt kan påvirke udstyrets sikkerhedsniveau.





NO.	Description	Specs	Qty	
1	Left Frame		1	Pcs
2	Right Frame		1	Pcs
3	Base Frame		1	Pcs
4	Vertical Frame		1	Pcs
5	Weight Post Frame		1	Pcs
6	Plate		1	Pcs
7	Lever Support Tube		2	Pcs
8	Weight Storage Post		2	Pcs
9	Left Vertical Frame Diagonal Support		1	Pcs
10	Right Vertical Frame Diagonal Support		1	Pcs
11	Pull Bar		1	Pcs
12	Lat Bar		1	Pcs
13	Lever Arm		1	Pcs
14	Handle		1	Pcs
15	Connection Plate		1	Pcs
16	Double Head Bolt	Ø20*260	1	Pcs
17	Double Head Bolt	M12*100	1	Pcs
18	Backrest Support		1	Pcs
19	Elastic Belt Rod		4	Pcs
20	Cable Guide Block		2	Pcs
21	Square End Cap	80*40	4	Pcs
22	Square Plug	60*60	2	Pcs
23	Square Plug	60*60	2	Pcs
24	Square Plug	75*75	1	Pcs
25	Round Plug	Ø25	2	Pcs
26	Round Plug	Ø25	5	Pcs
27	Round Plug	Ø30	2	Pcs
28	Rubber Washer	Ø25	6	Pcs
29	Buffer		1	Pcs
30	Big Pulley	Ø115*27	1	Pcs
31	Small Pulley	Ø90*27	4	Pcs
32	Pvc Tube	Ø32*3.5*600	1	Pcs
33	Foam Roller	Ø23*4*540	2	Pcs
34	Foam Roller	Ø30*3*600	1	Pcs
35	Foam Roller	Ø28*3*430	2	Pcs
36	Foam	Ø23*Ø110*175	2	Pcs
37	Ball Head Pull Pin		1	Pcs

38	L-Pin	Ø10*72	1	Pcs
39	Big L-Pin	Ø19*93	1	Pcs
40	Olympic Sleeve		4	Pcs
41	Handle Cap		2	Pcs
42	Cable		1	Pcs
43	Hook	Ø8*80	3	Pcs
44	Chain	Ø5x (30+20)x13-buckle	1	Pcs
45	Bolt	M10*20	2	Pcs
46	Bolt	M10*25	1	Pcs
47	Bolt	M10*40	2	Pcs
48	Bolt	M10*45	2	Pcs
49	Bolt	M10*90	3	Pcs
50	Bolt	M12*25	5	Pcs
51	Bolt	M12*70	2	Pcs
52	Bolt	M12*80	1	Pcs
53	Bolt	M12*85	4	Pcs
54	Bolt	M12*100	6	Pcs
55	Bolt	M12*105	2	Pcs
56	Washer	M10	13	Pcs
57	Washer	M12	37	Pcs
58	Lock Nut	M10	5	Pcs
59	Lock Nut	M12	17	Pcs
60	Big Washer	M10	2	Pcs
61	Bearing 6004	6004	2	Pcs
62	Bearing 6001	6001-2RS	2	Pcs
63	Nylon Locking		2	Pcs
64	Cone End Locking Screw		4	Pcs
HK	Hardware Kit		1	Set



## Tunturi New Fitness BV

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

