

TUNTURI®

WB40 Compact Width Weight Bench

GB	User manual	13 - 17
DE	Benutzerhandbuch	18 - 23
FR	Manuel de l'utilisateur	24 - 28
NL	Gebruikershandleiding	29 - 33
IT	Manuale d'uso	34 - 38
ES	Manual del usuario	39 - 43
SV	Bruksanvisning	44 - 48
SU	Käyttöohje	49 - 53



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

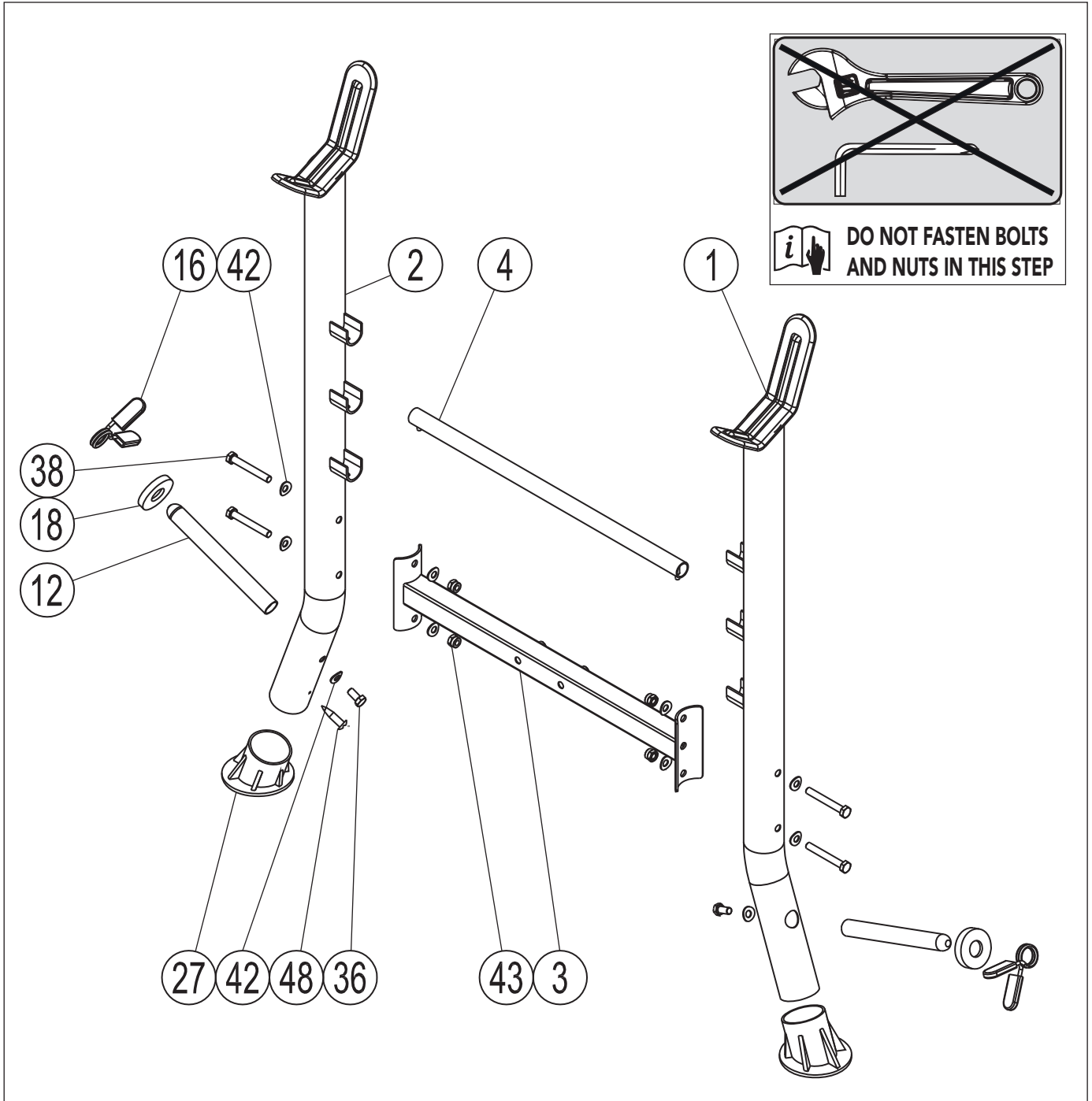
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere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



A

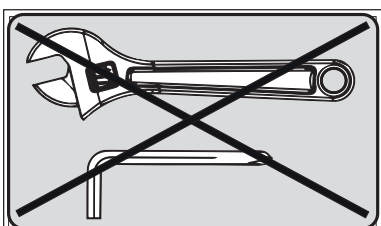
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	

A #1

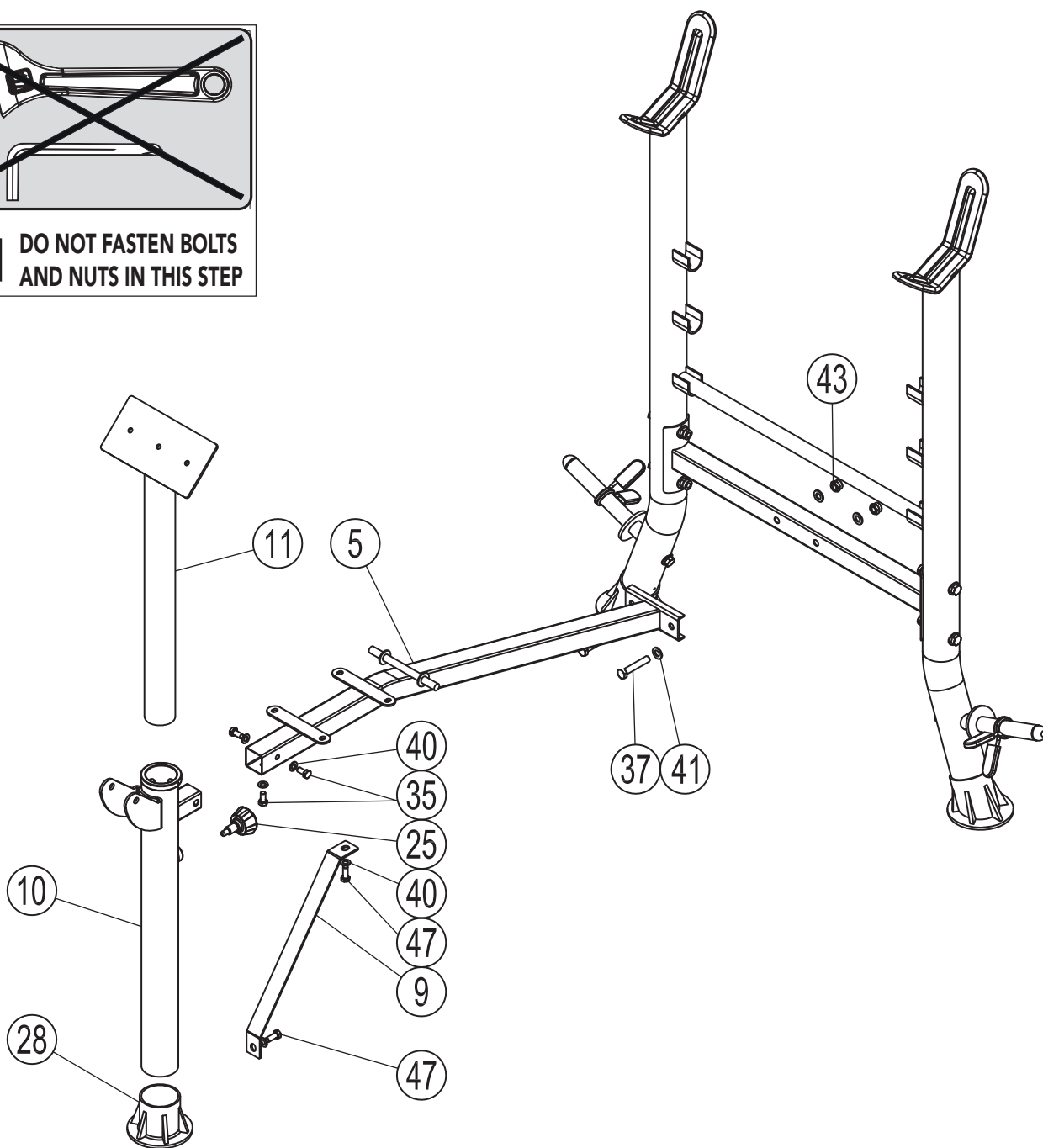


1#		Qty:1	12#		Qty:2	36#		M10*20	Qty:2
2#		Qty:1	16#		Qty:2	38#		M10*75	Qty:4
3#		Qty:1	18#		Qty:2	42#		10	Qty:10
4#		Qty:1	27#		Qty:2	43#		M10	Qty:4
						48#		ST4.2*20	Qty:2

A #2

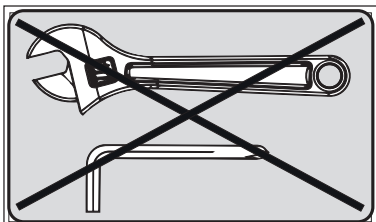


DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP

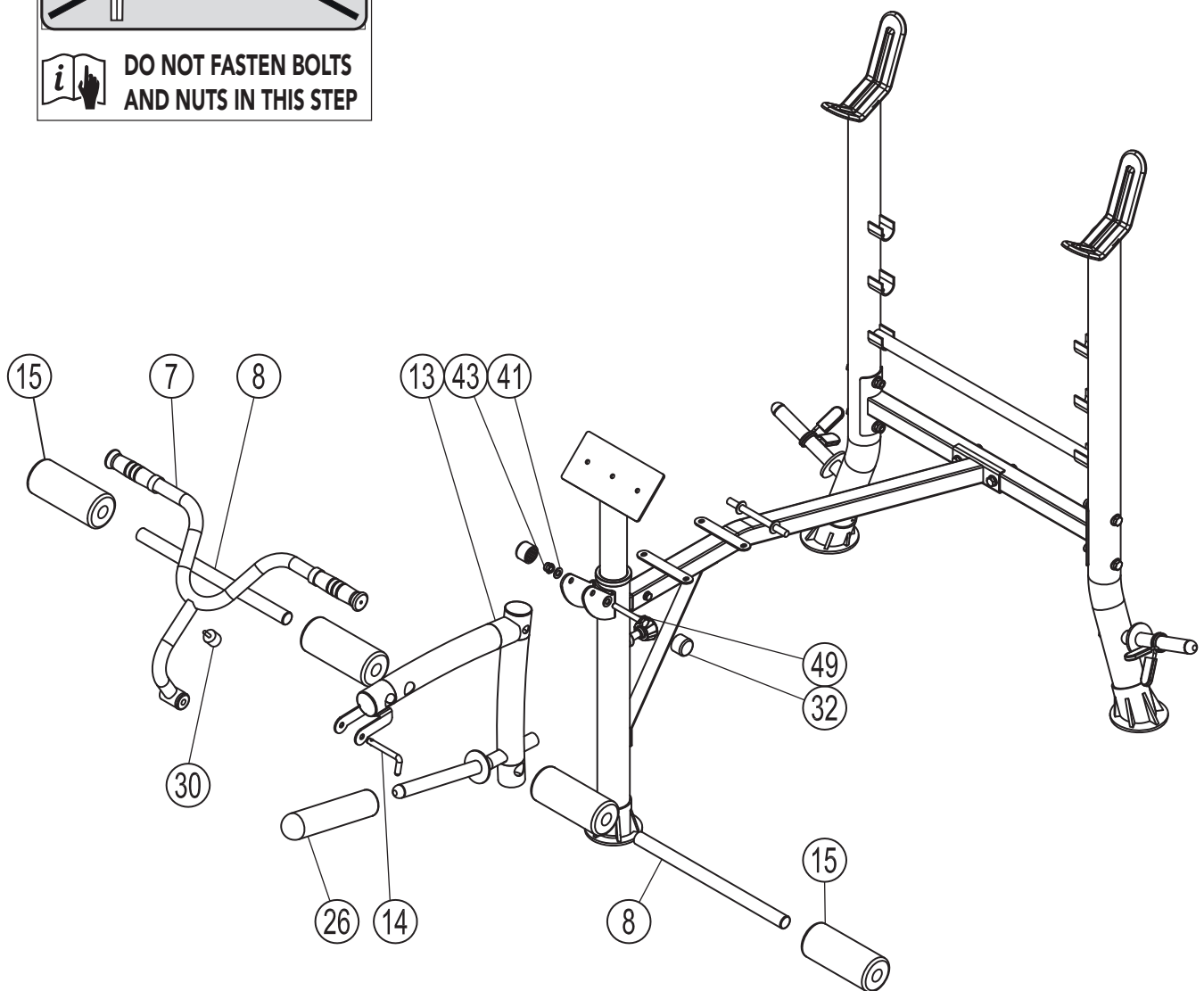


5#		Qty:1	25#		Qty:1	40#		8	Qty:5	
9#		Qty:1	28#		Qty:1	41#		10	Qty:4	
10#		Qty:1	35#		M8*16	Qty:3	43#		M10	Qty:2
11#		Qty:1	37#		M10*55	Qty:2	47#		M8*20	Qty:2

A #3

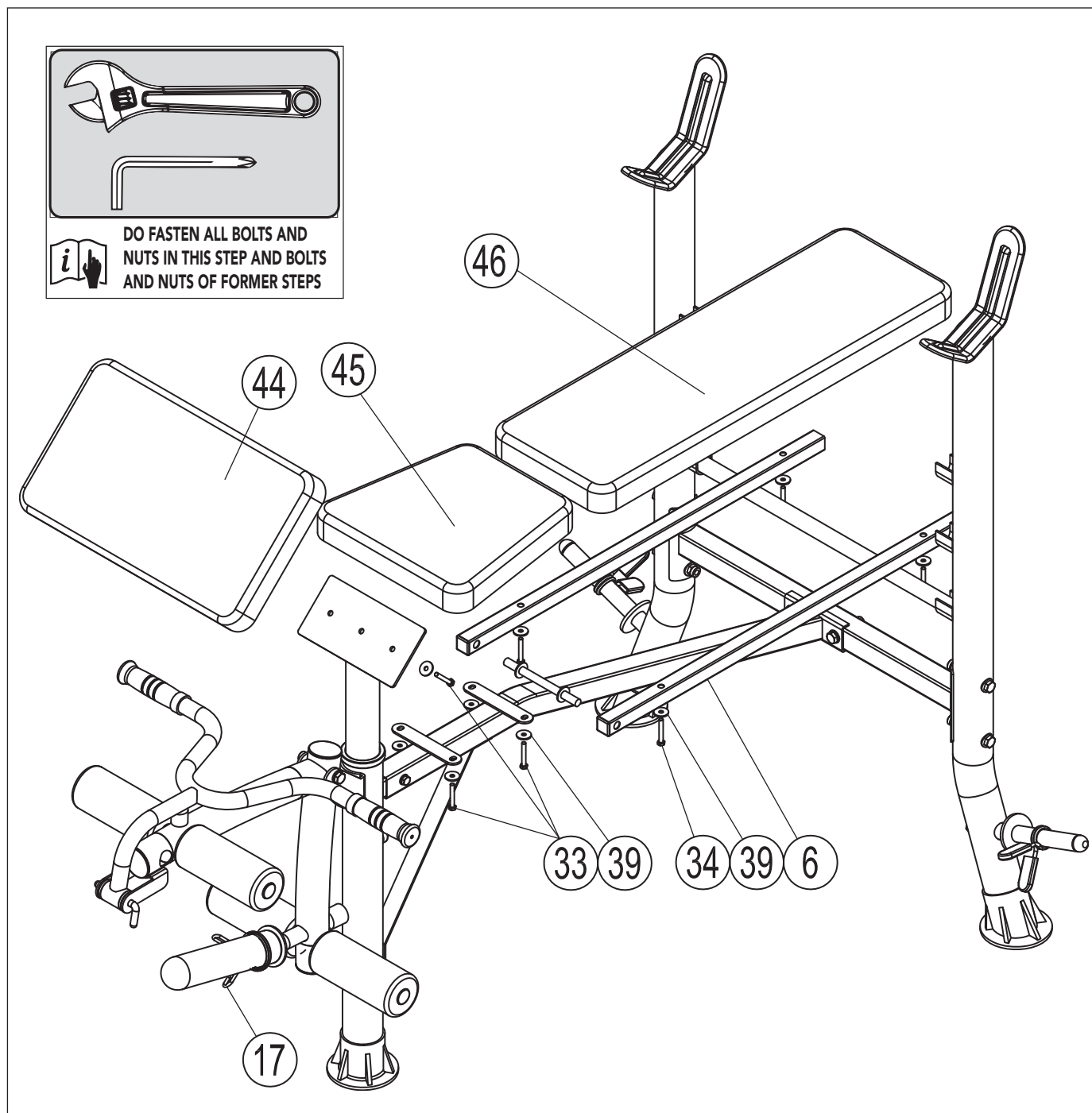




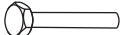


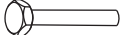


DO NOT FASTEN BOLTS
AND NUTS IN THIS STEP



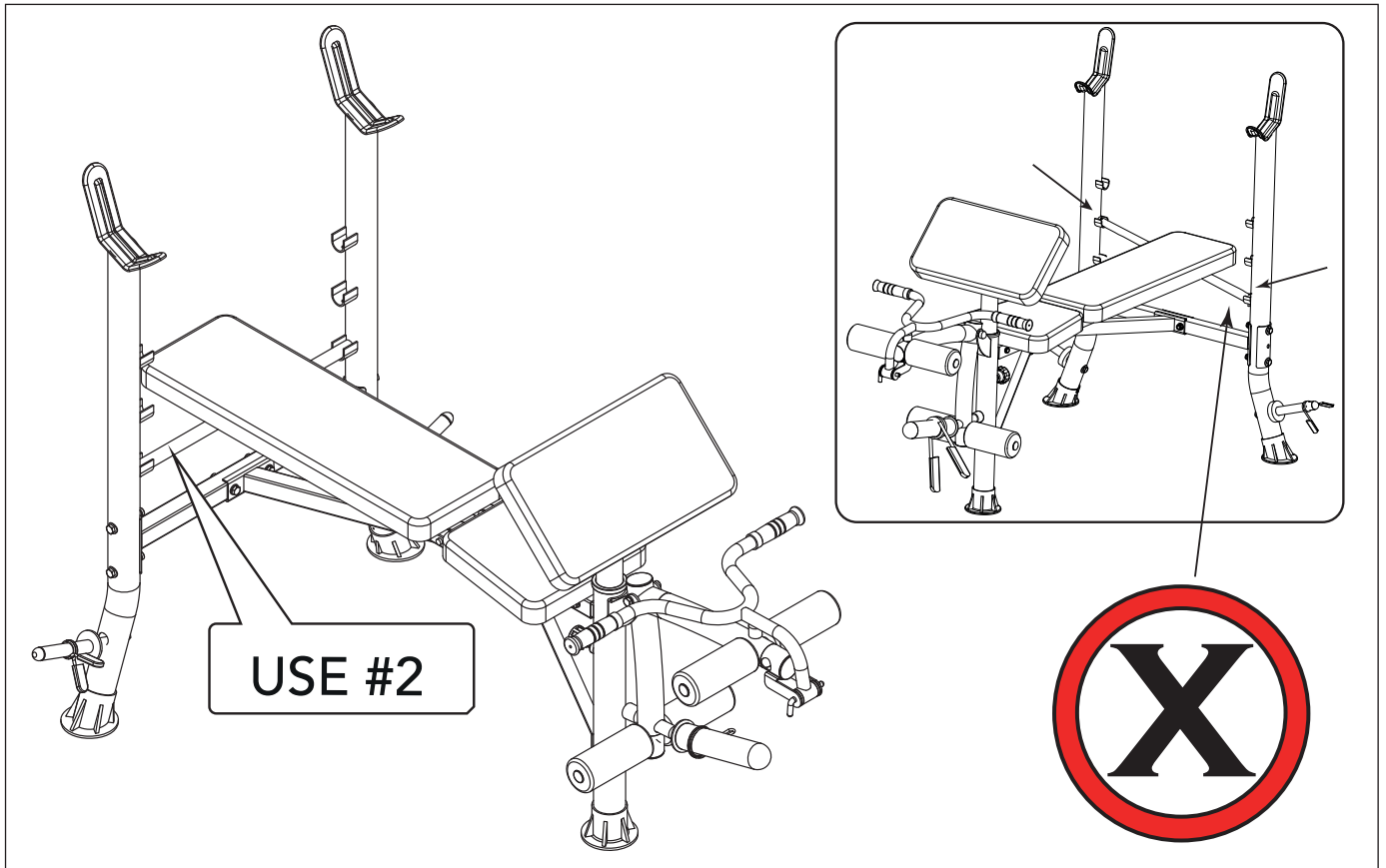
7#		Qty:1	15#		Qty:4	32#		10	Qty:2
8#		Qty:2	26#		Qty:1	41#		10	Qty:2
13#		Qty:1	30#		Qty:1	43#		M10	Qty:1
14#		Qty:1				49#		M10*70	Qty:1

A #4

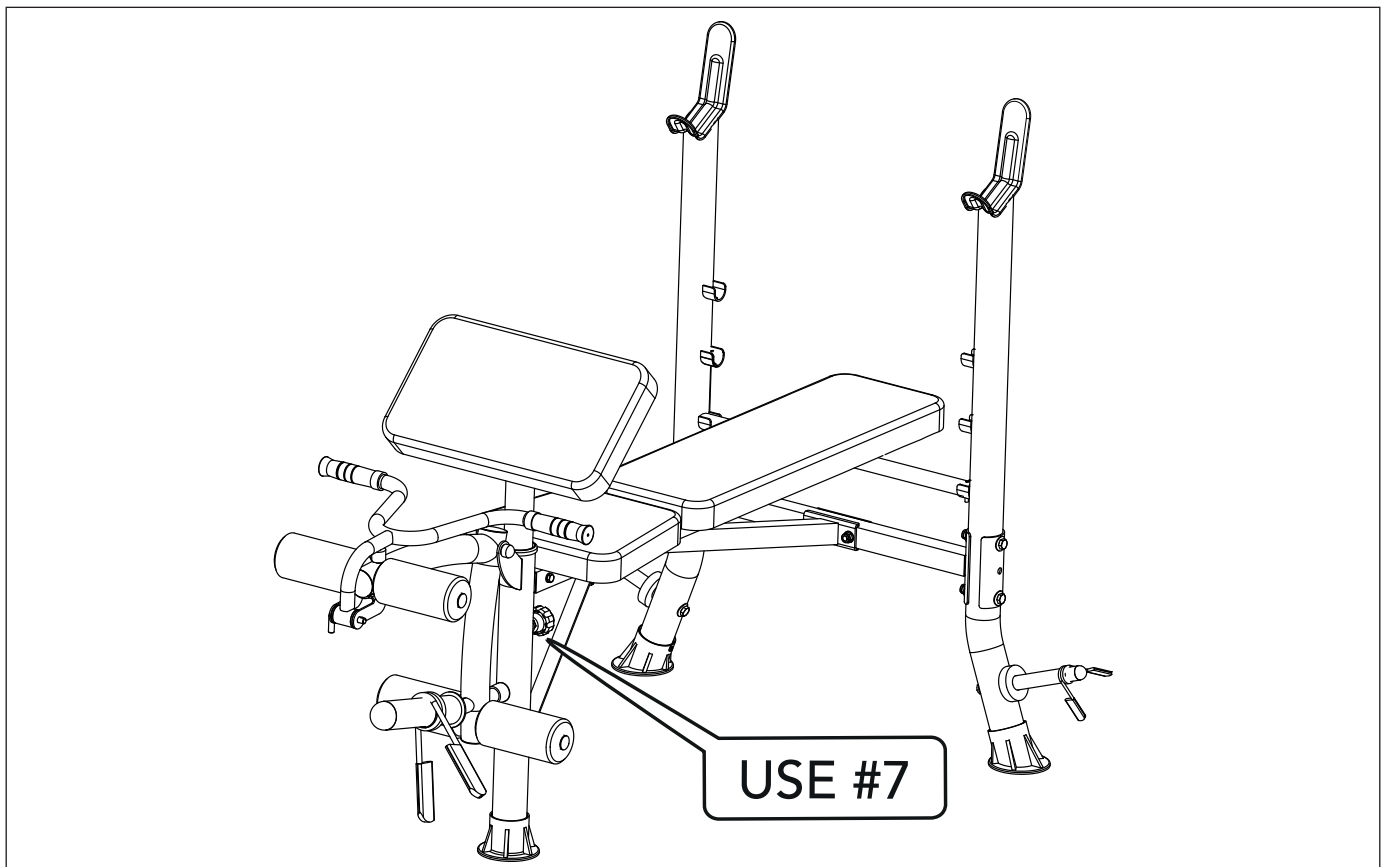


6#		Qty:2	45#		Qty:1	33#		M6*20	Qty:6
17#		Qty:1	46#		Qty:1	34#		M6*40	Qty:4
44#		Qty:1				39#		big 6	Qty:10

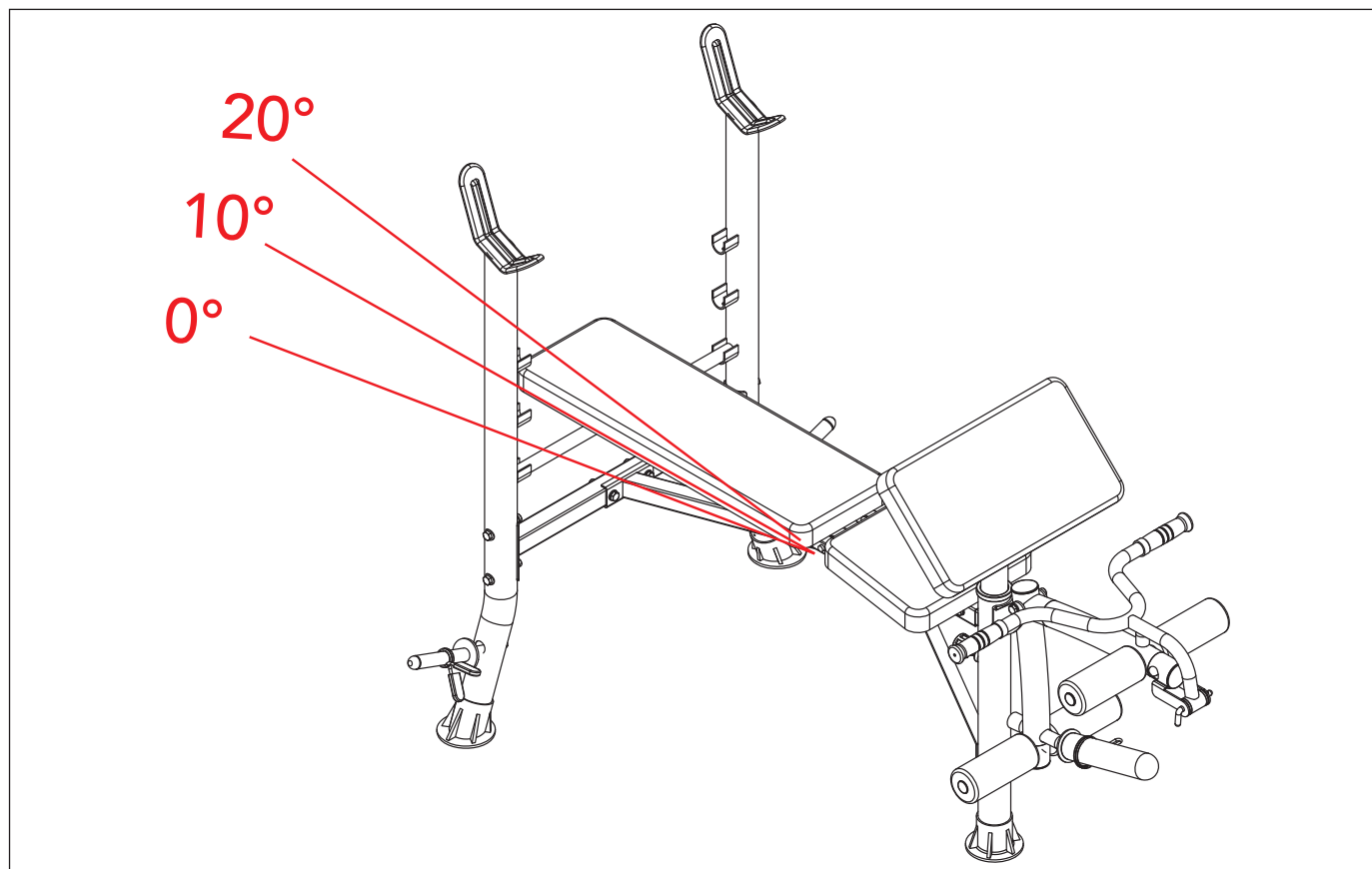
Use #2



Use #7



Use



W #1

KG	Lbs
50	110
150	330

Index

Welcome	13
Safety warnings	13
Assembly instructions	13
Description (fig. A)	13
Package contents (fig. B & C)	13
Assembly (fig. D)	13
Exercise Instructions	14
Heart rate	14
Use	15
Adjusting the support feet	15
Adjusting resistance	15
Replacing the batteries (Fig E)	15
Console (fig F)	15
Explanation Display functions	15
Explanation of buttons	15
Extra notes	16
Cleaning and maintenance	16
Defects and malfunctions	16
Transport and storage	16
Additional information	16
Technical data	16
Warranty	17
Declaration of the manufacturer	17
Disclaimer	17

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:



Deutsch

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

Index

Willkommen	18
Warnhinweise zur Sicherheit	18
Montageanleitungen	18
Beschreibung (Abb. A)	18
Verpackungsinhalt (Abb. B & C)	19
Zusammenbau (Abb. D)	19
Zubehör (Abb. F).....	19
Trainings	19
Trainingsanleitung	19
Herzfrequenz	20
Gebrauch	20
Einstellen der Stützfüße	20
Widerstand einstellen	20
Erneuerung der Batterien (Abb E).....	20
Konsole (Abb F)	20
Funktionen und bedienung.....	20
Erläuterung der Schalter	21
Zusätzliche Notizen	21
Reinigung und Wartung	21
Störungen und Fehlfunktionen.....	21
Transport und Lagerung	22
Zusätzliche Informationen	22
Technische Daten	22
Garantie	22
Herstellereklärung	23

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder und Rudergeräte an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Wichtige sicherheitshinweise

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

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

Haftungsausschluss.....	23
Bienvenue	24
Avvertissements de sécurité	24
Instructions de montage.....	24
Description (fig. A)	24
Contenu de l'emballage (fig. B & C)	24
Assemblage (fig. D)	25
Accessoires (fig. F).....	25
Exercices.....	25
Instructions d'entraînement	25
Fréquence cardiaque	25
Usage.....	26
Réglage des pieds de support.....	26
Régler la résistance	26
Remplacement des piles (Fig E).....	26
Console (fig F)	26
Explication des fonctions à l'écran.....	26
Explication des boutons.....	27
Remarques supplémentaires	27
Nettoyage et maintenance	27
Défauts et dysfonctionnements	27
Transport et rangement.....	27
Informations supplémentaires.....	28
Données techniques	28
Garantie	28
Déclaration du fabricant	28

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce Mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

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

Limite de responsabilité	28
Welkom	29
Montage instructies	29
Beschrijving (fig. A).....	29
Inhoud van de verpakking (fig. B & C)	29
Assemblage (fig. D).....	30
Accessoires (fig. F).....	30
Trainingen	30
Instructies	30
Hartslag.....	30
Gebruik	31
Weerstand aanpassen	31
Vervangen van de batterijen (Fig E)	31
Console (fig F)	31
Uitleg van de weergavefuncties	31
Werking van de knoppen	32
Aanvullende opmerkingen	32
Reiniging en onderhoud	32
Defecten en storingen.....	32
Transport en opslag	32
Aanvullende informatie	32
Technische gegevens	33
Garantie	33
Verklaring van de fabrikant	33
Disclaimer	33

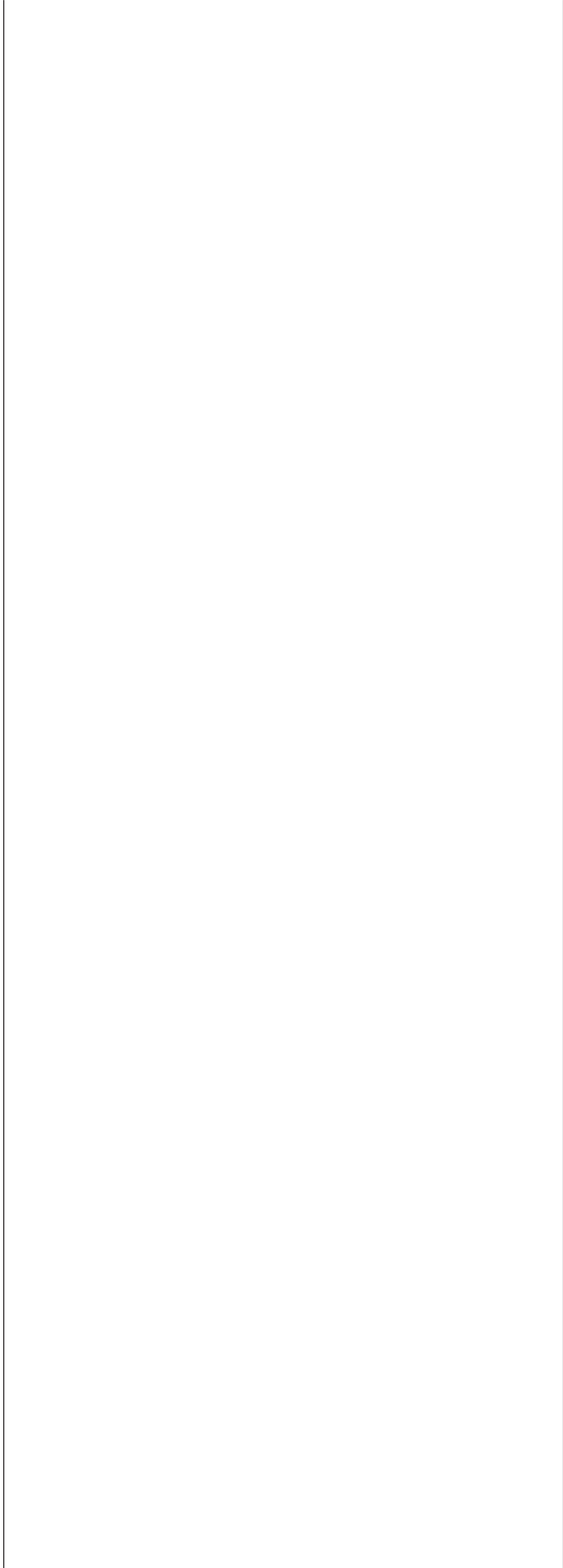
Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en accessoires. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd op.



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	34
Precauzioni di sicurezza.....	34
Istruzioni di montaggio.....	34
Descrizione (fig. A)	34
Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C).....	34
Assemblaggio (fig. D).....	35
Accessori (fig. F)	35
Allenamenti.....	35
Istruzioni per l'esercizio	35
Frequenza cardiaca	35
Utilizzo.....	36
Regolazione della resistenza	36
Sostituzione delle batterie (Fig E)	36
Console (fig F)	36
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione	36
Tasto funzionale.....	37
Note aggiuntive	37
Pulizia e manutenzione	37
Difetti e malfunzionamenti	37
Trasporto e stoccaggio	37
Informazioni aggiuntive.....	38
Dati tecnici.....	38
Garanzia.....	38
Dichiarazione del fabbricante	38
Clausola di esonero della responsabilità.....	38

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, e vogatori e. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Importanti istruzioni di sicurezza

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

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	39
Advertencias de seguridad.....	39
Instrucciones de montaje.....	39
Descripción (fig. A).....	39
Package contents (fig. B & C).....	39
Montaje (fig. D)	39
Accesorios (fig. F).....	40
Sesiones de ejercicio	40
Ejercicio Instrucciones.....	40
Del ritmo cardíaco.....	40
Uso	41
Ajuste de la resistencia.....	41
Sustitución de las pilas (Fig E)	41
Consola (fig F).....	41
Explicación de las funciones de pantalla	41
Explicación de los botones	42
Funcionamiento	42
Limpieza y mantenimiento.....	42
Defectos y fallos.....	42
Transporte y almacenamiento.....	42
Información adicional.....	42
Datos técnicos	43
Garantía	43
Declaración del fabricante	43
Descargo de responsabilidad	43

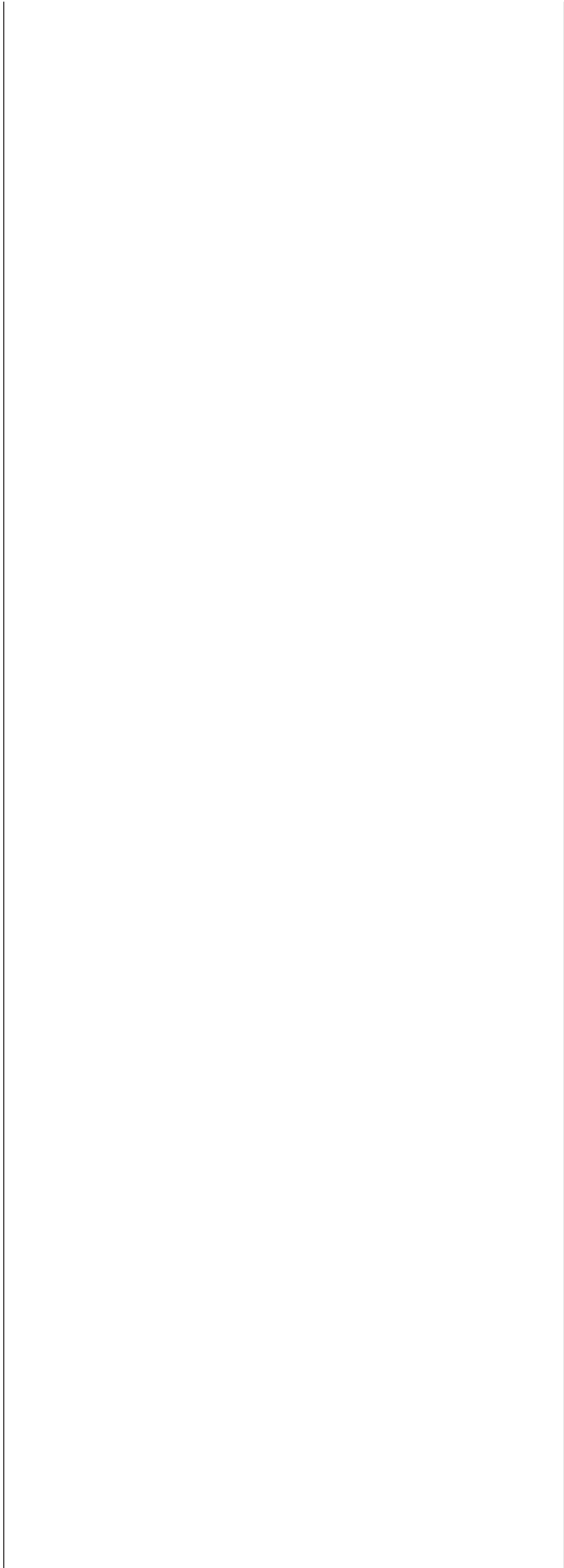
¡Bienvenido

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr y bicicletas de ejercicio. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Información y precauciones

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.



På svenska

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

Index

Välkommen	44
Säkerhetsvarningar	44
Monteringsanvisningar	44
Beskrivning (fig. A)	44
Förpackningens innehåll (fig. B & C)	44
Montering (fig. D).....	44
Tillbehör (fig. F)	45
Träning	45
Övning Instruktioner.....	45
Hjärtfrekvens	45
Användning	46
Justering af motståndet	46
Byta ut batterier (Fig E)	46
Panel (fig. F)	46
Funktioner och användning.....	46
Funktionsknapp.....	46
Extra anteckningar.....	47
Rengöring och underhåll	47
Fel och funktionsstörningar.....	47
Transport och lagring	47
Ytterligare information	47
Teknisk information	47
Garanti	48
Försäkran från tillverkaren	48
Friskrivning	48

Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

Suomeksi

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

Sisältö

Tervetuloa	49
Turvallisuusvaroitukset	49
Kokoamisohjeet	49
Kuvaus (kuva A)	49
Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)	49
Kokoonpano (kuva. D).....	49
Lisätarvikkeet (kuva. F).....	50
Harjoitukset	50
Ohjeita harjoittelua varten	50
Syke.....	50
Käyttö	51
Vastuksen säätäminen	51
Paristojen vaihto (Kuva E)	51
Ohjauspaneeli (kuva. F)	51
Toiminnot	51
Toimintopainike	51
Muita kommentteja	52
Puhdistus ja huolto	52
Viat ja häiriöt	52
Kuljetus ja säilytys	52
Lisätietoa laitteen omistajalle	52
Tekniset tiedot	52
Takuu	53
Valmistajan vakuutus	53
Vastuuvapauslauseke	53

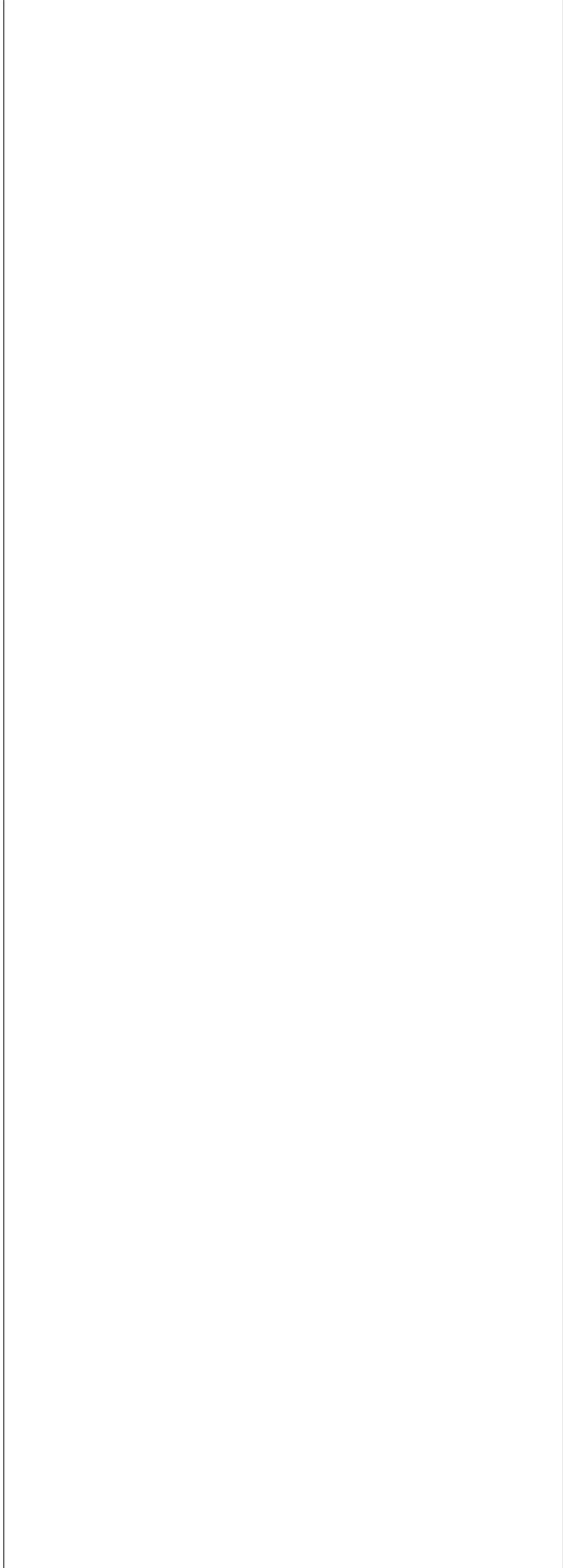
Tervetuloa

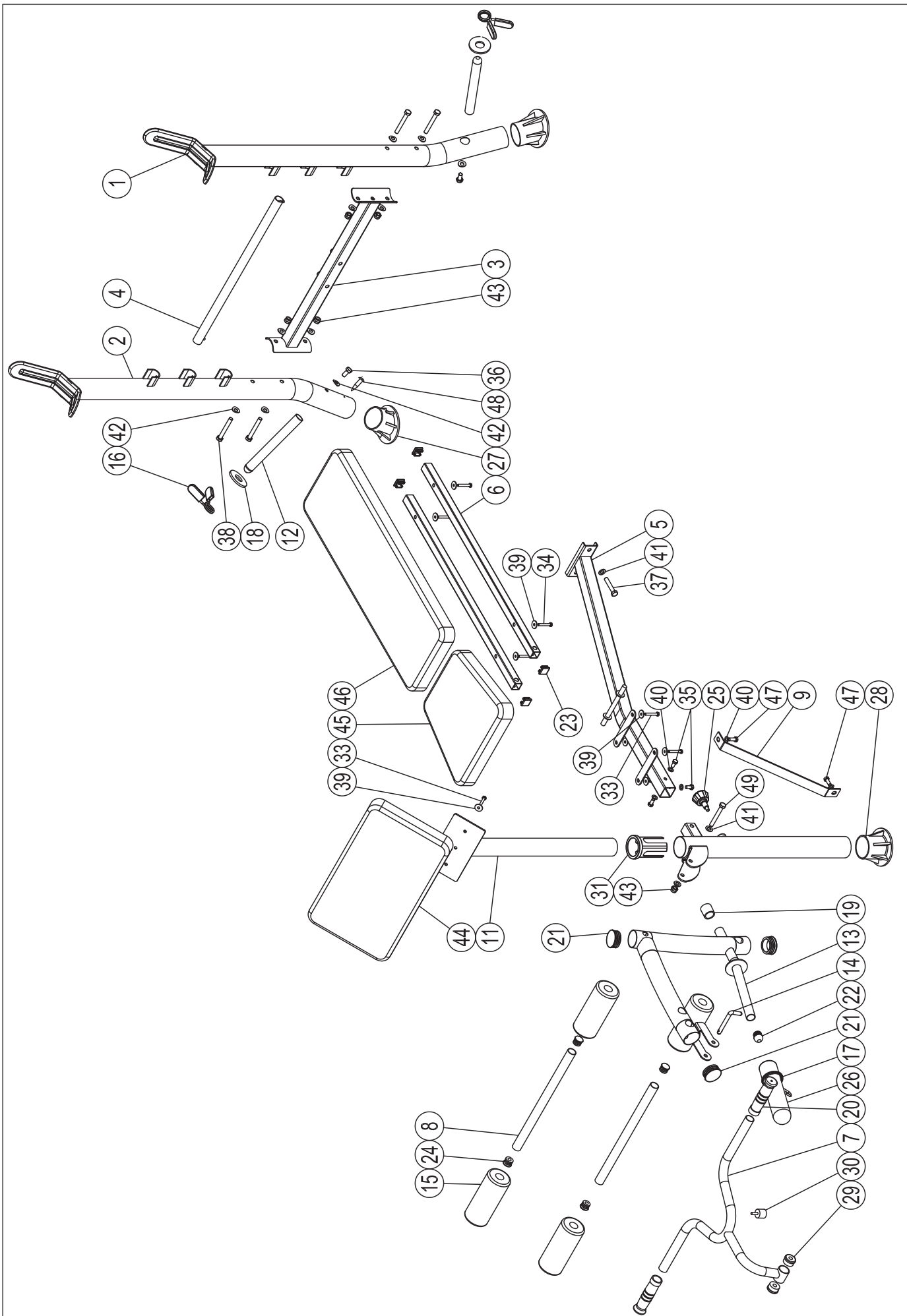
Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät ja soutilaitteet. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.





No	Description	Specs	Qty
1	Left Upright		1
2	Right Upright		1
3	Cross Beam		1
4	Adjustable Bar		1
5	Main Frame		1
6	Backrest Tub		2
7	Handle Frame		1
8	Foam Tube		2
9	Triangle Support Plate		1
10	Front Post		1
11	Arm Curl Frame		1
12	Plate Tube		2
13	Leg Extension		1
14	L Pin		1
15	Foam		4
16	Clip		2
17	Olympic Clip		1
18	Rubber Washer		2
19	Cap		1
20	Plastic Handle		2
21	Round Plug	50x50	3
22	Plug		3
23	Square Plug		4
24	Round Plug		1
25	Fast Pin		1
26	Olympic Sleeve		1
27	Skew Base Cap		2
28	Base Cap		1
29	Plastic Bushing		2
30	Buffer		1
31	Slider		1
32	Nylon Cap		2
33	Bolt	M6*20	6
34	Bolt	M6*40	4
35	Bolt	M8*16	3
36	Bolt	M10*20	2
37	Bolt	M10*55	2
38	Bolt	M10*75	4
39	Big Washer	Ø6	10
40	Washer	Ø8	5
41	Washer	Ø10	6
42	Arc Washer	Ø10	10

43	Lock Nut	M10	7
44	Arm Curl Pad		1
45	Seated Pad		1
46	Backrest Pad		1
47	Bolt	M8*20	2
48	Tapping Screw		2
49	Bolt	M10*70	1



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com

