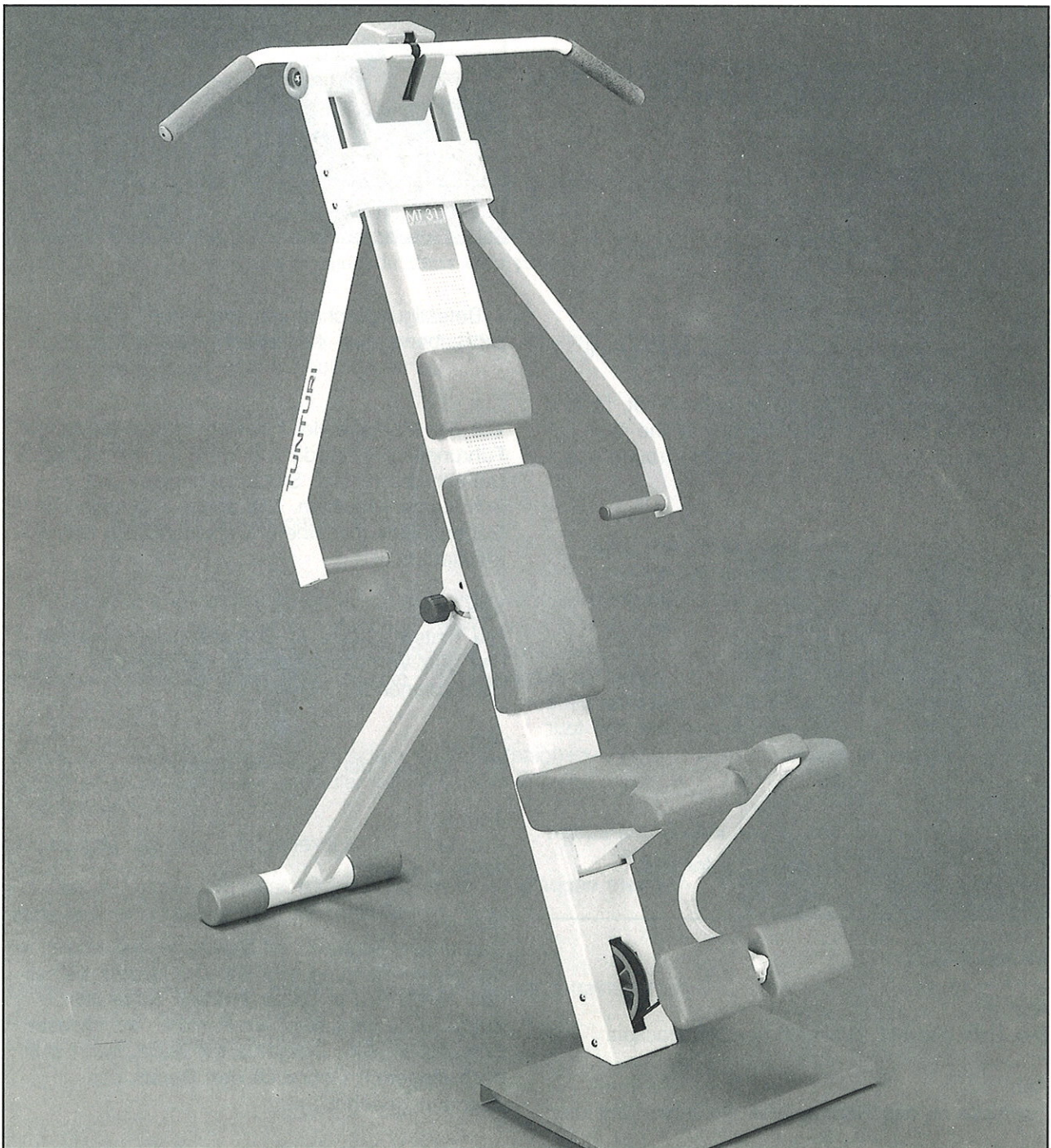


**TUNTURI®**

**MUSCLE TRAINER MT 311**

**INSTRUCTIONS FOR INSTALLATION  
MONTAGEANLEITUNG  
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE  
ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO  
MONTERINGSANVISNING  
ASENNUSOHJE**



## INSTALLATION

Fig. 1

The parts of the Muscle Trainer.

Fig. 2

Push the base plate into the rectangular frame tube and secure with 4 screws using the Allen key provided.

Fig. 3

Before putting the rear support leg in place, push the long sleeve into the upper hole. With the rear support leg in place, insert the bolts into their respective holes. Tighten the uppermost bolt using two wrenches as shown.

Fig. 4

Turn the rear support leg to the inclined position and screw the knob firmly onto the bolt.

Fig. 5

Push the seat into place.

Fig. 6

Adjust the back and neck rests to suit your height.

Fig. 7

Fasten the lower strap into the first hole of the thigh lever with a screw and nut.

Note! the strap should now be tight; if not, fasten the strap to the next hole. Use one of the next holes when the strap has stretched through use.

Fig. 8

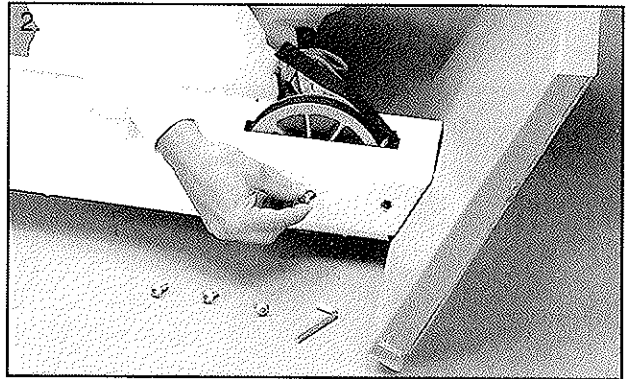
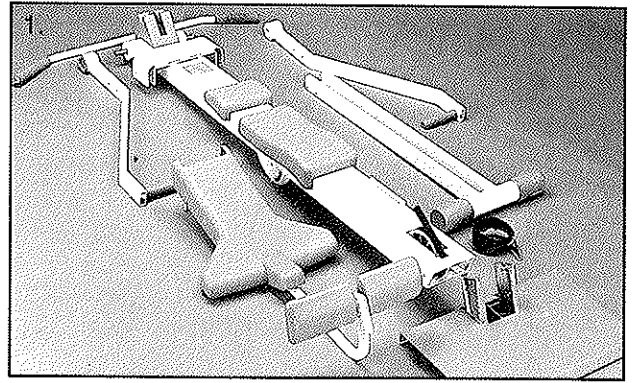
Push the press-up arms into place (with grips turned inwards), and secure with the screws, placing washers under the screws. Tighten the screws with the Allen key.

Fig. 9

Press the arms in the holes of the horizontal plate connecting the two arms and secure with the four washers, screws and nuts.

Fig. 10

Push the upper bar through the loop of the strap .  
The Muscle Trainer is now ready for use.



4 Befestigungsschrauben mit einem Imbusschraubendreher festziehen.

Abb. 3

Vor der Montage der hinteren Stütze, die lange Führungshülse in die obere Bohrung schieben. Danach die hintere Stütze anbringen und die Schrauben einsetzen. Die obere Schraube durch Gegenhalten mit einem Gabelschlüssel o.ä. festziehen.

Abb. 4

Die hintere Stütze in Betriebsposition bringen und den Verriegelungsknopf fest auf das Schraubenende drehen.

Abb. 5

Den Sitz auf den Rahmen schieben.

Abb. 6

Rücken- und Nackenpolster auf die gewünschte Höhe einstellen.

Abb. 7

Das untere Zugband mit Schraube und Mutter an der ersten Bohrung des Beincurly-Hebels befestigen. HINWEIS! In dieser Position sollte das Zugband stramm sein; wenn nicht, die nächste Bohrung wählen. Dasselbe gilt auch, wenn sich nach längerem Gebrauch des Geräts das Zugband gedehnt hat.

---

## MONTAGE

Abb. 1

Die Teile des MT 311 nach dem Auspacken.

Abb. 2

Fußplatte in das Rahmenprofil schieben und die

Abb. 8

Die Arm-Preßstangen anbringen (Griffe nach innen). Unterlegscheiben nicht vergessen. Schrauben mit einem Imbussschlüssel festziehen.

Abb. 9

Den Verbindungsblock für die Arm-Preßstangen aufsetzen und mit 4 Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben befestigen.

Abb. 10

Latissimus-Stange durch die Öse im Zugband schieben. Das Gerät ist jetzt betriebsbereit.

---

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Fig. 1

Pièces à assembler du MT 311.

Fig. 2

Faire pénétrer le socle-support dans le profilé du châssis et visser les 4 vis à l'aide de la clé à six pans.

Fig. 3

Avant d'installer le pied-support arrière, faire entrer le manchon dans le trou supérieur. Une fois le pied-support arrière installé, faire entrer les boulons dans les trous supérieur et inférieur. Serrer le boulon et l'écrou supérieurs à l'aide de deux clés plates.

Fig. 4

Tirer le pied-support en position inclinée maximum et serrer à fond le bouton de serrage sur le boulon inférieur.

Fig. 5

Mettre le siège en place.

Fig. 6

Régler le dossier et le support de la nuque.

Fig. 7

Fixer, avec une vis et un écrou, la courroie inférieure au premier trou du muscleur des cuisses. Attention! Vérifier alors que la courroie est bien tendue. Sinon, fixer la courroie au trou suivant. Et continuer à procéder ainsi si la courroie s'est détendue à l'usage.

Fig. 8

Mettre en place les barres du muscleur pectoral (poignées vers l'intérieur) et les fixer avec rondelles et vis serrées à l'aide de la clé à six pans.

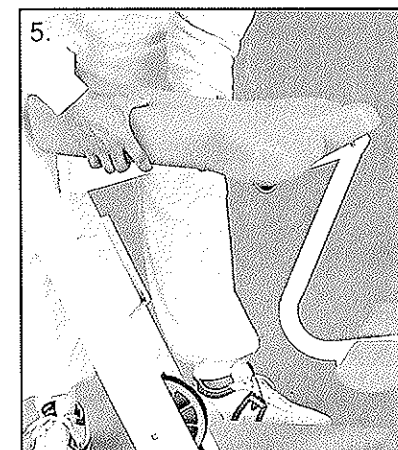
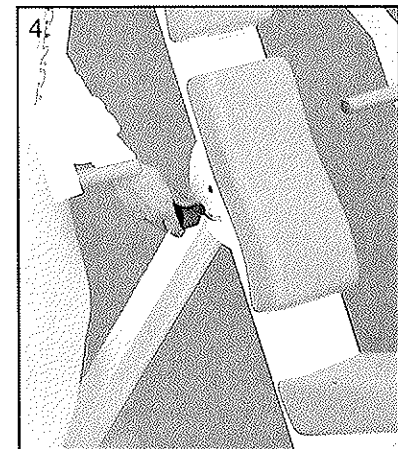
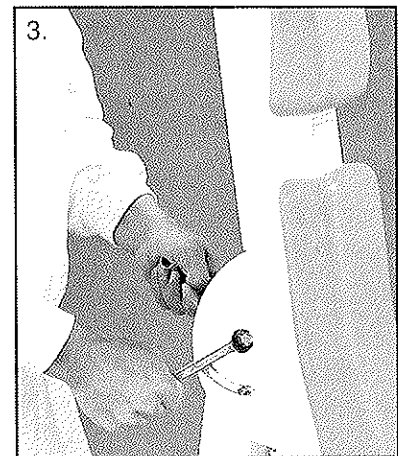
Fig. 9

Pousser les barres du muscleur pectoral entre les plaques transversales et fixer à l'aide des 4 vis, rondelles et écrous.

Fig. 10

Mettre en place la poulie latérale en la faisant passer à travers l'oeil de la courroie prévu à cette fin.

L'appareil est maintenant prêt à être utilisé.



## INSTALLAZIONE

Fig. 1

Le parti del Muscle Trainer.

Fig. 2

Inserite la base nel telaio e assicuratela con 4 viti usando la brugola in dotazione.

Fig. 3

Prima di inserire la gamba posteriore, premere il perno nel buco superiore. Con la gamba posteriore al suo posto inserite le viti nei rispettivi buchi. Stringere con due chiavi come mostrato in figura.

Fig. 4

Inclinare la gamba posteriore ed avvitare la manopola.

Fig. 5

Premere il sedile nella sua posizione.

Fig. 6

Regolate per la vostra altezza i supporti della schiena e del collo.

Fig. 7

Assicurare la cinghia inferiore al primo buco della pedaliera. Nota! La cinghia deve essere tesa. In caso contrario agganciatela al buco successivo. Usate il buco successivo anche quando la cinghia si allenta con l'uso.

Fig. 8

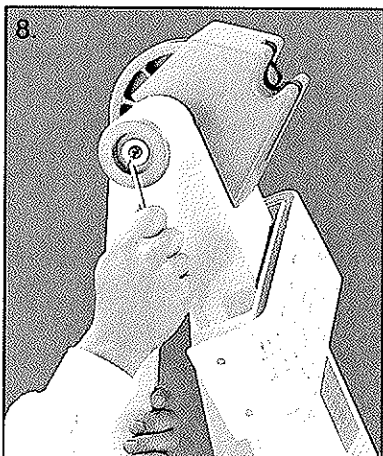
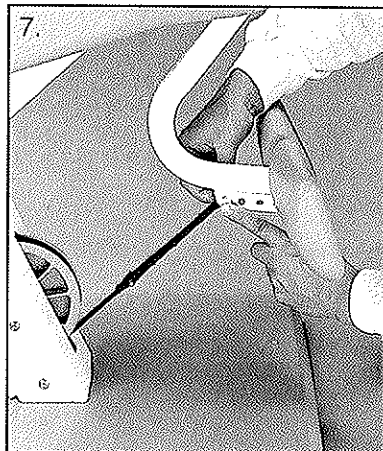
Inserire i bracci. Inserire le ranelle sotto la vite. Avvitare con la brugola.

Fig. 9

Portate i bracci in corrispondenza dei buchi della piastrina orizzontale. Avvitare con 4 viti, ranelle e dadi.

Fig. 10

Attaccare la barra superiore come in figura. Il Muscle Trainer è pronto all'uso.



---

## MONTERING

Bild 1

Muscle Trainerns delar efter uppackningen.

Bild 2

Skjut in fotplattan i ramprofilen och dra åt de 4 skruvarna med sexkantnyckeln.

Bild 3

Innan det bakre stödbenet monteras, skall den långa hylsan föras in i det övre hålet. Placera sedan stödbenet på sin plats och för in bultarna i hålen. Dra åt den övre bulten med hjälp av två skruvnycklar.

Bild 4

Sväng det bakre stödbenet i rätt position, skruva på och dra åt låsvredet.

Bild 5  
Skjut bänken på sin plats.

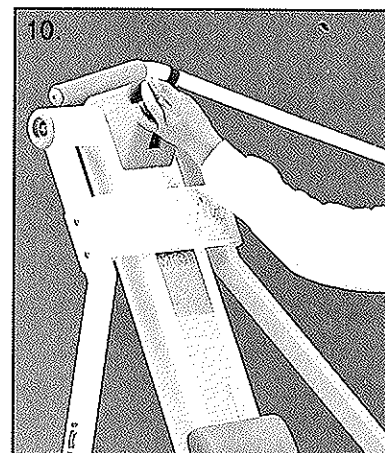
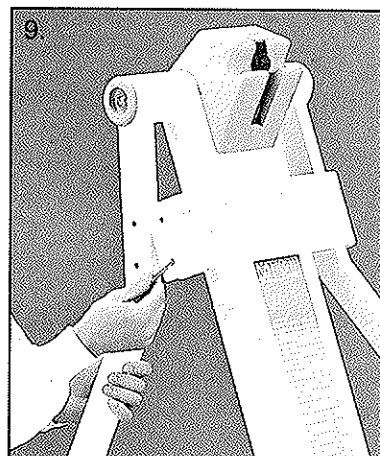
Bild 6  
Ställ in rygg- och nackstöden på lämplig höjd.

Bild 7  
Fäst den nedre remmen i det första hålet i benhävvarmen med hjälp av skruv och mutter. Obs! Remmen ska nu vara spänd; är den inte det, ska den fästas i följande hål. Detsamma gäller när remmen har tänjts ut på grund av flitig användning.

Bild 8  
Skjut in pressarmarna på sin plats (handtagen inåt). Glöm inte att placera brickor under skruvarna. Dra åt skruvarna med en sexkantnyckel.

Bild 9  
Placera tvärbalken som förbinder pressarmarna på plats och montera fast den med fyra skruvar, muttrar och brickor.

Bild 10  
Skjut den övre stängan genom öglan i remmen. Muscle Trainern är nu klar för användning.



---

## ASENNUS

Kuva 1  
Laitteen eri osat purettuna pakkauksesta.

Kuva 2  
Työnnä jalustalevy runkopofiiliin ja kiinnitä 4 ruuvilla käyttäen kuusiokoloavainta apunasi.

Kuva 3  
Ennen takatuen paikalleen asettamista työnnä pitkä lisähoikki ylem্পään reikään. Kun takatuki on paikalleen asetettu, pujota pultit reikiinsä. Kiristä ylempi pultti kahdella kiintoavaimella.

Kuva 4  
Käännä takatuki vinoasentoon ja kierrä kiristinnuppi tiukasti pultin päähän.

Kuva 5  
Aseta penkki paikalleen.

Kuva 6  
Valitse selkä- ja niskatukien paikat pituutesi mukaan.

Kuva 7  
Kiinnitä alahihna reisivivun ensimmäiseen reikään ruvin ja mutterin avulla. Huom! Tällöin hihnan pitäisi olla kireä ; ellei, kiinnitä hihna seuraavaan reikään. Valitse joku seuraavista rei'istä myös silloin, kun hihna on venynyt käytön seurauksena.

Kuva 8  
Työnnä punnerrusvarret paikalleen (kahvat sisäänpäin). Ruuvien alle tulee aluslaatat. Kiristä ruuvit kuusiokoloavaimella.

Kuva 9  
Työnnä punnerrusvarret yhdistävän poikittaispalkin reikiin ja kiinnitä neljällä ruuvilla, mutterilla ja aluslaatalla.

Kuva 10  
Pujota ylätaljatanko hihnasilmukan läpi paikalleen. Laite on nyt valmis käytettäväksi.

## STORAGE

Fig. 11

Loosen the knob on the rear support leg.

Fig. 12

Lift the rear support leg into the upright or storage position and tighten the knob. The seat can also be removed after first unfastening the lower strap.

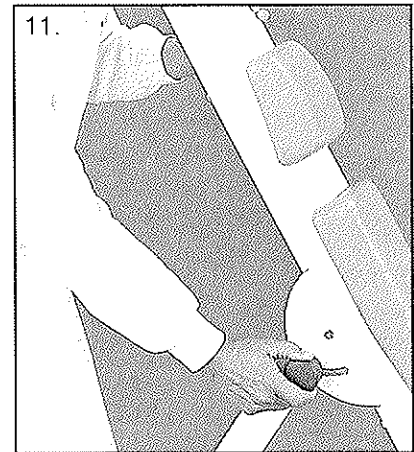
## ADJUSTING RESISTANCE (Fig. 13)

To adjust resistance, turn the knob at the back of the Muscle Trainer.

Resistance is adjusted at the factory to maximum; for minimum resistance, loosen the knob by one turn.

## STRAPS (Fig. 14)

The diagram shows the position of straps and pulleys inside the Muscle Trainer.



## AUFBEWAHRUNG

Abb. 11

Verriegelungsknopf der hinteren Stütze lösen.

Abb. 12

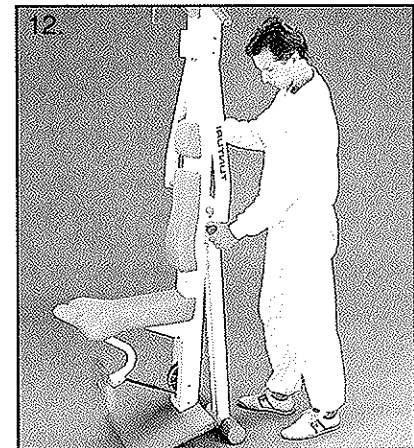
Hintere Stütze in aufrechte Position bringen und den Verriegelungsknopf wieder festziehen. Ggf. kann auch der Sitz abgenommen werden. Zu diesem Zweck muß jedoch erst das untere Zugband abgenommen werden.

## EINSTELLUNG DER BELASTUNG (Abb. 13)

Die Belastung wird am Knopf am hinteren Teil des Geräts eingestellt. Das Gerät ist werksseitig auf Maximalbelastung eingestellt. Zum Einstellen der Minimalbelastung den Knopf um eine volle Umdrehung drehen.

## LAUF DER ZUGBÄNDER (Abb. 14)

Abb. 14 zeigt die Laufrichtungen der Bänder.



## POSITION RANGEMENT

Fig. 11

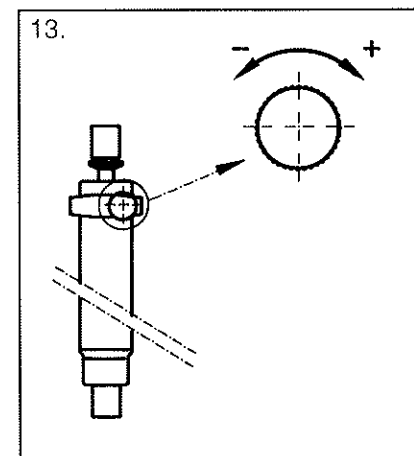
Desserrer le bouton de serrage du pied-support arrière.

Fig. 12

Pousser le pied-support pour le mettre en position verticale et resserrer le bouton. Il est possible de retirer également le siège. Pour cela, il faudra cependant d'abord détacher la courroie du muscleur des cuisses.

## REGLAGE DE LA RESISTANCE (fig.13)

Le réglage de la résistance se fera à l'aide du bouton se trouvant sur la face arrière de l'appareil. La résistance de l'appareil livré a été réglée au maximum. Pour la réduire, il suffira de desserrer le bouton (en le desserrant d'un tour complet, la résistance sera à son minimum).



## SCHEMA DES COURROIES (fig.14)

Les schémas de la fig.14 représentent le cheminement des courroies à l'intérieur de l'appareil.

## IMMAGAZZINAGGIO

Fig. 11

Per riporre il MT 311 basta svitare la manopola.

Fig. 12

Sollevarre l'attrezzo mettendo in verticale la barra posteriore e riavvitare la manopola. Si può anche smontare il sedile dopo aver sganciato la cinghia.

## REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA (Fig. 13)

Per regolare la resistenza, agire sulla manopola posta sul retro del Muscle Trainer.

La resistenza è regolata al massimo in fabbrica. Per avere una minore resistenza, allentare la manopola di un giro.

## CINGHIE (Fig. 14)

La figura mostra lo schema di cinghie e pulegge all'interno dell'attrezzo.

---

## FÖRVARING

Bild 11

Lossa låsvredet för det bakre stödbenet.

Bild 12

Lyft upp det bakre stödbenet i upprätt position och dra åt låsvredet. Sitsen kan också vid behov avlägsnas efter att den nedre remmen först lösgjorts.

## JUSTERING AV MOTSTÅNDET (bild 13)

Motståndet kan justeras med hjälp av vredet baktill på Muscle Trainern. Vid leveransen är motståndet inställt för maximal belastning. För inställning av minimal belastning skall vredet vridas moturs ett helt varv.

## REMMAR

Av bild 14 framgår hur remmarna löper.

---

## SÄILYTYSASENTO

Kuva 11

Löysää takatuen kiristysnuppi.

Kuva 12

Nosta takatuki pysty- eli säilytysasentoon ja kiristä nuppi. Myös penkkiosan voi haluttaessa ottaa pois - tätä ennen on kuitenkin irrotettava alahihna.

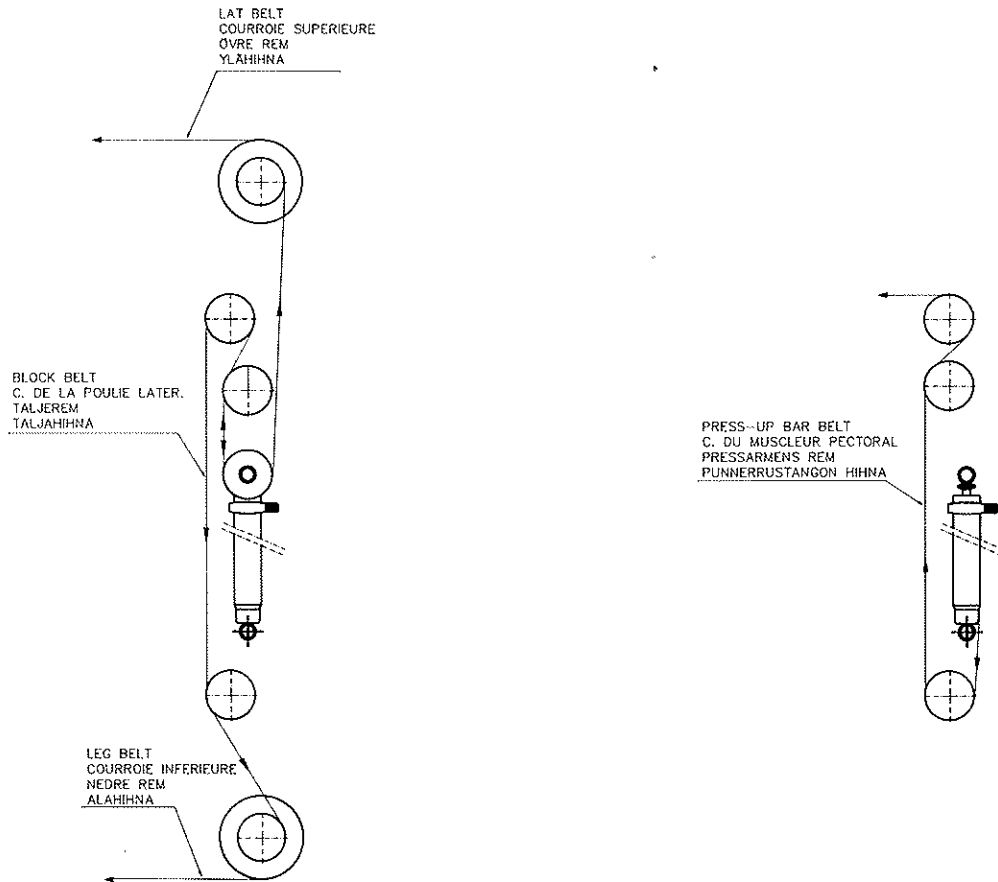
## KUORMITUKSEN SÄÄTÖ (kuva 13)

Kuormitusta voi säätää laitteen takana olevasta nupista. Pakkauksesta purettaessa kuormitus on säädetty maksimiin ; kiertämällä nuppia kierros auki kuormitus on minimissään.

## HIHNOJEN KULKU (kuva 14)

Kuva 14 osoittaa eri hihnojen kulun laitteen sisällä.

14.



### WHAT TO DO IF...

| FAULT   | CAUSE                                      | WHAT TO DO   |
|---|--|--|
| upper bar does not return                     | the strap has stuck                        | check and if nec. remove the casing - check the condition of the strap         |
| thigh lever does not return                   | strap caught                               | see above  |
| press-up bar does not return                  | strap caught                               | remove the rear plate if necessary and free the strap<br>- check its condition |
| none of the above return                      | springs broken                             | remove rear plate and replace springs  |
| return motions of above slow                  | spring broken on one side                  | see above  |
| frame wobbles in relation to rear support leg | tightening screw of rear support leg loose | tighten screw  |
| base plate wobbles                            | securing screws loose                      | tighten screws   |

## WORAN LIEGT ES?

| BETRIEBSSTÖRUNG                                 | MÖGLICHERGRUND                                | BEHEBUNG  |
|---|---|---|
| Latissimus-Stange wird nicht zurückgeführt      | Zugband verklemmt                             | Zugbandlauf kontrollieren, ggf. oberes Plastikgehäuse abnehmen; Zustand des Bands kontrollieren |
| Beincurl-Hebel wird nicht zurückgeführt         | Band eingeklemmt                              | siehe oben  |
| Arm-Preßstange wird nicht zurückgeführt         | Betr. Zugband verklemmt                       | ggf. hintere Abdeckungen abnehmen und Band freilegen; Zustand des Bands kontrollieren           |
| Keine der o.a. Stangen/Hebel wird zurückgeführt | Rückführungsfedern gebrochen                  | hintere Abdeckungen abnehmen und Federn wechseln  |
| Mangelnde Rückführung des Bandes                | Feder auf einer Seite gebrochen               | siehe oben  |
| Rahmen wackelt gegen die hintere Stütze         | Verriegelungsknopf der hinteren Stütze locker | Schrauben festziehen  |
| Fußplatte wackelt                               | Befestigungsschrauben locker                  | Schrauben festziehen  |

## QUE FAIRE SI...

| TROUBLE DE FONCTIONNEMENT                    | CAUSE EVENTUELLE                         | MESURE A PRENDRE  |
|--|--|---|
| La poulie latérale ne remonte pas            | La courroie est restée bloquée           | Ouvrir si nécessaire le protège-poulies supérieur et vérifier l'état de la courroie |
| Le muscleur des cuisses ne redescend pas     | Courroie bloquée                         | Voir plus haut  |
| Le muscleur pectoral ne redescend pas        | La courroie en question est bloquée      | Retirer si nécessaire les plaques arrière et vérifier l'état de la courroie         |
| Tous les troubles mentionnés ci-dessus       | Ressorts du vérin cassés                 | Retirer les plaques arrière et changer les ressorts                                 |
| Mouvements incomplets                        | Un des ressorts cassé                    | Voir ci-dessus  |
| Châssis instable par rapport au pied-support | Vis de serrage du pied-support desserrée | Resserrer la vis  |
| Socle-support instable                       | Vis de serrage desserrées                | Resserrer les vis   |

## COSA FARE SE...

| DANNO                             | CAUSA  | RIMEDIO                                 |
|-----------------------------------|--|---|
| La barra superiore non ritorna    | Cinghia bloccata                                 | Controllare le condizioni della cinghia |
| I bracci e le gambe non ritornano | Cinghia bloccata                                 | Vedi sopra                              |
| Nessuna delle leve ritorna        | Molle rotte                                      | Aprire e cambiare le molle              |
| Il ritorno delle leve è lento     | Molle rotte da una parte                         | Vedi sopra                              |
| La struttura traballa             | Viti lente sulla giuntura della gamba posteriore | Stringere viti                          |
| La piattaforma di base traballa   | Viti lente sulla piattaforma                     | Stringere viti                          |

---

## VAD GÖR JAG OM...

| FUNKTIONSFEL   | EVENTUELL ORSAK                   | ÅTGÄRD  |
|--|-----------------------------------|---|
| Den övre stången går inte tillbaka upp               | Remmen har fastnat                | Kolla och avlägsna kåpan vid behov - kolla remmens skick          |
| Benhävarearmen går inte tillbaka                     | Remmen i kläm                     | Se ovan   |
| Pressarmen går inte tillbaka upp                     | Remmen i kläm                     | Lossa bakplåten vid behov och lösgör remmen - kolla remmens skick |
| Ingen av de ovannämnda går tillbaka                  | Returfjädrarna av                 | Lossa bakplåten och byt ut fjädrarna                              |
| Returrörelsen har försvagats                         | Fjädern på ena sidan av           | Se ovan   |
| Ramen rör sig i förhållande till det bakre stödbenet | Det bakre stödbenets låsvred löst | Dra åt låsvredet  |
| Fotplattan rör sig                                   | Skruvarna är lösa                 | Dra åt skruvarna  |

## MITA TEHDÄ JOS...

| HÄIRIÖ                                | SYY                             | TOIMENPIDE   |
|---------------------------------------|---------------------------------|--|
| ylätaljatanko ei palaudu              | tangon hihna jäänyt jumiin      | tarkista tilanne, tarvittaessa irrota yläkotelo - tarkista hihnan kunto      |
| reisivipu ei palaudu                  | hihna välissä                   | ks. edellä   |
| punnerrustanko ei palaudu             | ko. hihna jumissa               | irrota tarvittaessa taustaprofiilit ja vapauta hihna - tarkista hihnan kunto |
| mitkään ed. mainituista eivät palaudu | palautusjouset poikki           | irrota taustaprofiilit ja vaihda jouset                                      |
| palatusliike heikentynyt              | toisen puolen jouset poikki     | ks. edellä   |
| runko heiluu takatukeen nähden        | takatuen kiristysruuvi löysällä | kiristä ruuvi  |
| rungon jalustalevy heiluu             | kiinnitysruuvit löysällä        | kiristä ruuvi  |

---

**NOTE! CHECK THE TIGHTNESS OF SCREWS FROM TIME TO TIME AND TIGHTEN IF NECESSARY. PAY SPECIAL ATTENTION TO THE REAR PLATE SCREWS TO ENSURE THAT THE MUSCLE TRAINER WILL WITHSTAND THE TORSIONAL FORCES EXERTED ON IT. IF YOU NOTICE ANY FRAYING OF STRAPS, REPLACE IMMEDIATELY!**

---

**ACHTUNG! VON ZEIT ZU ZEIT SCHRAUBEN AUF FESTEN SITZ ÜBERPRÜFEN UND GGF. NACHZIEHEN. V.A. DIE SCHRAUBEN DER HINTEREN ABDECKUNGEN MÜSSEN GUT FESTGEZOGEN SEIN, DAMIT DAS GERÄT DEN DARAUF WIRKENDEN KRÄFTEN STANDHÄLT. WENN FESTGESTELLT WIRD, DASS EIN ZUGBAND AUSGEFRANST IST, DAS BAND UNVERZÜGLICH AUSWECHSELN.**

---

**ATTENTION! VERIFIER REGULIEREMENT QUE LES VIS SONT BIEN SERREES ET SERRER AU BESOIN. PRENDRE EN PARTICULIER BIEN SOIN QUE LES VIS DES PLAQUES ARRIERE SONT BIEN SERREES, POUR ASSURER QUE L'APPAREIL PUISSE RESISTER AUX PRESSIONS DONT IL FERA L'OBJET. DES QU'UNE COURROIE COMMENCE A S'EFFILOCHER, LA CHANGER IMMEDIATEMENT!**

---

**NOTA! CONTROLLARE DI TANTO IN TANTO CHE LE VITI E I DADI SIANO BEN STRETTI. SOPRATUTTO QUELLE IMPORTANTI DELLA GAMBA POSTERIORE E DELLA PIATTAFORMA. SE NOTATE ROTTURE O STRAPPI, SOSTITUIRE IMMEDIATAMENTE!**

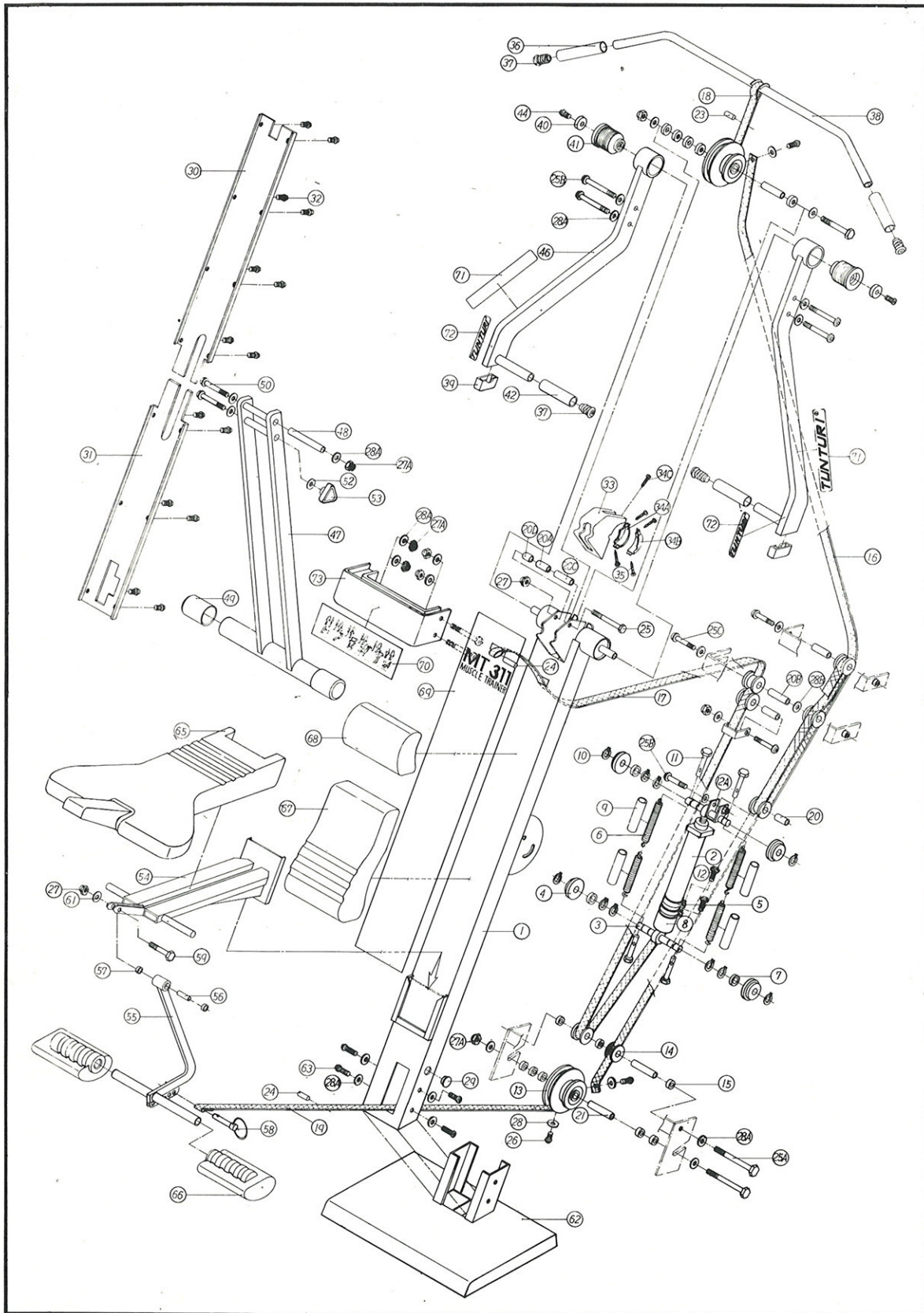
---

**OBS! KONTROLLERA DÅ OCH DÅ ATT SKRUVARNA ÄR ÅTDRAGNA OCH DRA ÅT VID BEHOV. VIKTIGT ÄR ATT BAKPLÅTARNAS SKRUVAR ÄR ORDENTLIGT ÅTDRAGNA, FÖR ATT MUSCLE TRAINERN SKA KLARA DE KRAFTER SOM DEN UTSÄTTS FÖR. OM DU MÄRKER ATT EN REM ÄR FRANSIG, SKALL DEN GENAST BYTAS UT!**

---

**HUOM! TARKISTA AIKA AJOIN RUUVIEN TIUKKUUSDETT JA KIRISTÄ TARVITTAESSA. VARSINKIN TAUSTAPROFIILIEN RUUVIEN PITÄÄ OLLA TIUKASTI KIINNI, JOTTA LAITE KESTÄÄ SIIHEN KOHDISTUVAT VÄÄNTÖPURISTUKSET. MIKÄLI HUOMAAT JONKUN HIHMAN OLEVAN RISPAANTUNUT, VAIHDA SE VÄLITTÖMÄSTI!**

---



Manufactured for:

**TUNTURI**®

TUNTURIPYÖRÄOY  
 SF - 20760 Piispanristi FINLAND  
 tel: +358-21-603 111 tlx 62617  
 fax +358-21-603 323