# POWER ROLLER

## Montážní a uživatelský návod




6A261

# Bezpečnostní pokyny

**Před prvním tréninkem si pečlivě přečtěte celý návod. Abyste zajistili bezpečný trénink, musíte přísně dodržovat bezpečnostní a údržbové pokyny uvedené v tomto návodu. O těchto pokynech informujte všechny, kteří chtějí vaše tréninkové zařízení používat.**

V souladu s normou EN 957-1 je toto tréninkové zařízení určeno pro domácí použití. Není určeno pro profesionální použití (např. ve fitness studiích) ani pro použití v zařízeních s nekontrolovaným přístupem (např. veřejné lázně atd.). Toto zařízení bylo testováno na provozní hmotnost 100 kg v souladu s bezpečnostními faktory evropské normy.

Používejte tréninkové zařízení výhradně k účelu, ke kterému je určeno. Nevhodné použití může vést k nehodám, zranění nebo poškození tréninkového zařízení. Výrobce v tomto ohledu nenese žádnou odpovědnost.

**Umístění zařízení:**
- Pro umístění zařízení vyberte prostor, který nabízí dostatečný volný prostor ve všech směrech.
- Zajistěte, aby byla tréninková místnost během tréninku dobře větraná. Vyhněte se průvanu.
- Zařízení nesmí být používáno na volném prostranství, používejte jej výhradně v interiéru a v místnostech s dostatečně vysokou teplotou.
- Zařízení není vhodné pro vlhké prostory a nesmí být používáno například v saunách nebo bazénech.
- Zařízení umístěte výhradně na rovný a pevný povrch.
- Doporučujeme zařízení umístit na ochrannou podložku určenou k tomuto účelu.
- Udržujte tréninkové zařízení mimo dosah horkých předmětů.

**Osobní bezpečnost**
- Pokud cítíte nevolnost, máte pocit na omdlení nebo jiné neobvyklé příznaky, musíte trénink okamžitě ukončit a vyhledat lékaře.
- Trénujte pouze v dobře padnoucím sportovním oblečení. Volné oblečení se může zachytit v pohyblivých částech a způsobit tak úraz.
- Před zahájením každého tréninku se vždy ujistěte, že je vybavení zcela nepoškozené. V žádném případě neprovádějte trénink s vybavením, které vypadá poškozeně.
- Nezávislé opravy provádějte pouze po konzultaci s odborníkem a za použití originálních náhradních dílů.
- Tréninkové zařízení není vhodné pro použití dětmi. Zajistěte, aby se během tréninku děti a domácí zvířata zdržovaly v bezpečné vzdálenosti a aby pod zařízením nebyly žádné předměty.
- V době, kdy se zařízení nepoužívá, není hračkou pro děti a za žádných okolností nesmí být používáno jako lezecké zařízení.

Zařízení je vyrobeno na základě nejnovějších bezpečnostních technických informací. Možné zdroje nebezpečí, které mohou způsobit zranění, byly v maximální možné míře odstraněny nebo jsou pokryty bezpečnostními pokyny. Nesprávný nebo nadměrný trénink není dobrý pro zdraví!

Instalace zařízení musí být pečlivě provedena dospělými osobami. Trénink nesmí být zahájen, dokud není instalace provedena podle pokynů. V případě pravidelného tréninku musí být celé zařízení měsíčně kontrolováno. To platí zejména pro upevňovací prvky, jako jsou šrouby a matice.

Aby byla zaručena bezpečnost zařízení, musí být poškozené součásti okamžitě vyměněny za originální náhradní díly. Zařízení smí být znovu použito pouze v případě, že je v bezpečném stavu. Neprovádějte žádné údržbové práce a seřizování, které nejsou popsány v montážním a uživatelském návodu.

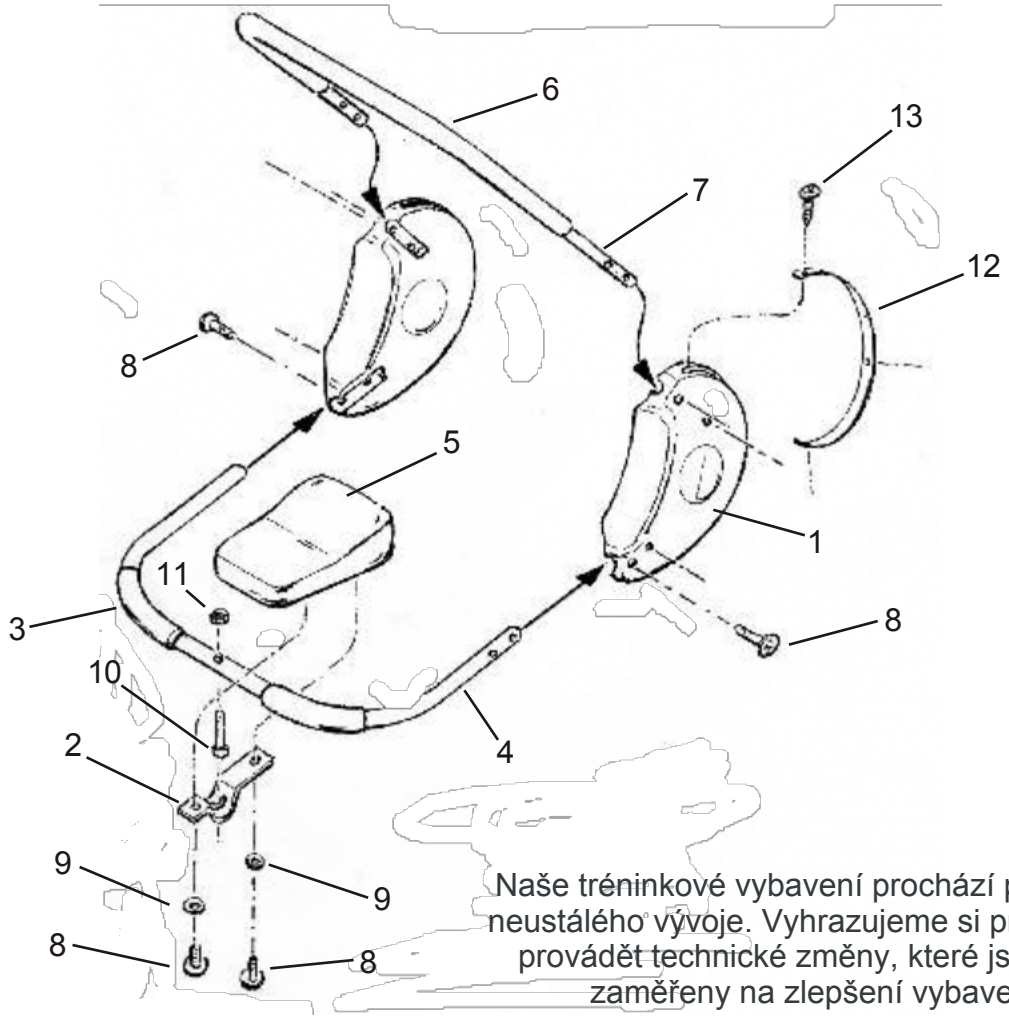
Přesně dodržujte předepsané pokyny pro údržbu a bezpečnost.

# Seznam náhradních dílů pro Power Roller

Power Roller

| Číslo dílu | Popis | Množství | Index | Číslo dílu |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Plastový kryt | 2 | a | |
| 2 | Nastavitelná deska s panty | 1 | f | |
| 3 | Pěnový plast pro hlavní vzpěru | 2 | b | |
| 4 | Hlavní vzpěra | 1 | f | |
| 5 | Opora hlavy | 1 | b | |
| 6 | Pěnový plast pro oporu ruky | 1 | b | |
| 7 | Ruční madlo | 1 | f | |
| 8 | Šroub | 10 | f | |
| 9 | Kroužek | 2 | f | |
| 10 | Zarážkový šroub | 1 | f | |
| 11 | Pojistná matice | 1 | f | |
| 12 | Gumový pás | 2 | g | |
| 13 | Samořezný šroub | 6 | f | |

# Rozložený výkres

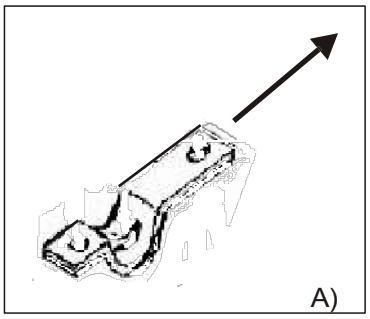


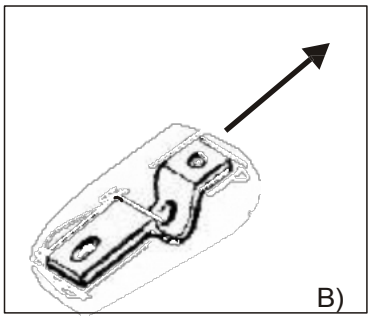

Naše tréninkové vybavení prochází procesem neustálého vývoje. Vyhrazujeme si proto právo provádět technické změny, které jsou vždy zaměřeny na zlepšení vybavení.

# Instalační příručka

1. Nejprve vyjměte všechny součásti z obalu a ujistěte se, že máte přehled o všech samostatných součástech. Krabici odložte stranou, dokud zařízení zcela nenainstalujete.

2. Pomocí šroubů (8) připevněte hlavní vzpěru (4) a ruční vzpěru (7) k plastovému krytu (1).
   Upevňovací otvory pro konce trubek musí směřovat dovnitř.
3. Připevněte dorazový šroub (10) s maticí (11) k hlavní vzpěře (4).
   Hlava šroubu musí směřovat dolů. (Šroub může být již namontován.)
4. Poté nasuňte drážku sklopné nastavovací desky (2) přes hlavu šroubu (10) a připevněte hlavní podpěru (5) k nastavovací desce (2) pomocí šroubů (8) na hlavní vzpěře. Poznámka: V závislosti na vaší tělesné výšce si můžete vybrat jedno ze dvou nastavení.




A) Dlouhý konec nastavovací desky (2) směřuje ve směru plastového krytu. (1) = krátká vzdálenost
B) Dlouhý konec nastavovací desky (2) směřuje dozadu = dlouhá vzdálenost

# Tréninkový deník

| | Týden: | | Týdenní cíl: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Den | Datum | Sekce | ∅ Srdeční frekvence | Čas | Poznámky |
| Po | | | | | |
| ÚT | | | | | |
| St | | | | | |
| ČT | | | | | |
| PÁ | | | | | |
| So | | | | | |
| Ne | | | | | |

Tento index zjednodušuje třídění materiálů pro budoucí likvidaci zařízení.

Index pro likvidaci materiálu

a = plast, termoplast
b = plast, duroplast
c = plast, polyethylen
d = Polystyren
e = Papír/lepenka
f = Kov
g = guma

# Pokyny k tréninku

Power Roller je tréninkové zařízení pro optimální trénink břišních svalů.

Během cvičení Power Roller podpírá vaši hlavu a krk a pomáhá vám udržet správnou polohu při cvičení.

Používejte trenažér břišních svalů pouze způsobem, který je znázorněn a popsán v cvičeních. Nesprávné používání není dobré pro zdraví.

**Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem.** Pokud jste dlouho netrénovali nebo pokud není vaše fyzická kondice nejlepší, je vhodné se před zahájením tréninku poradit se svým lékařem. To se doporučuje zejména v případě, že máte jeden nebo více z následujících příznaků:

- Onemocnění srdce a oběhového systému
- Vysoký krevní tlak
- Cukrovka
- Vysoká hladina cholesterolu
- Poruchy zad, svalů nebo kloubů
- Jakékoli problémy se zády
- Problémy s nepřetržitým krvácením
- Nadváha

Uživatelům se také doporučuje pravidelné vyšetření u lékaře. Vždy se řiďte radami svého lékaře a sestavte si tréninkový program v souladu se svou osobní konstituci a schopnostmi. Nepřetěžujte se. Méně je obvykle více.

**Správný způsob tréninku:**
Správná metoda tréninku spočívá v systematickém přístupu. V odborné terminologii silových sportů se rozlišuje mezi „sériemi“ a „opakováními“. Každé cvičení se provádí v samostatných sériích. V těchto sériích se pohyby opakují v závislosti na typu tréninku

Série se opakují maximálně 5krát. Mezi jednotlivými sériemi si dejte krátkou pauzu (minimálně 1 minutu), aby se tělo mohlo rychle zotavit. Tento čas využijte k protažení. Předejděte přetížení při tréninku tím, že zohledníte individuální tělesnou konstituci. Cvičení v tomto návodu k použití jsou rozdělena do tří skupin: začátečníci, pokročilí a experti. Začněte cvičeními pro začátečníky a postupujte vlastním tempem k obtížnějším cvičením. Dbejte na to, abyste se v prvních týdnech nepřetěžovali. Je lepší zvýšit počet sérií, než rychle přecházet k obtížnějším cvičením. Intenzitu jednotlivých cvičení lze měnit změnou polohy rukou na madle. Čím níže madlo uchopíte, tím je cvičení obtížnější.

Pro optimální tréninkový efekt je rozhodující správná poloha. Při každém cvičení používejte břišní svaly, aby se Power Roller „válel“ s vámi. **Netlačte na opěrku rukou ani za ni netahat.**

Během cvičení se ujistěte, že vaše tělo zůstává na podlaze nebo na cvičební podložce. U některých cviků je nutné mírně zvednout boky. Během cvičení spočívá hlava na opěrce hlavy.

**Správný způsob pohybu:**
Dbejte na to, aby vaše pohyby byly plynulé. Cvičení neprovádějte spěšnými pohyby. Dbejte na správné držení těla při všech cvicích, jak je popsáno u každého cvičení.

**Správný způsob dýchání:**
Dýchejte správně od samého začátku: při namáhání těla se nadechněte a při uvolňování těla zhluboka vydechněte. Při cvičení s Power Rollerem to znamená:
- nádech při napínání břišních svalů a během fáze namáhání cvičení
- vydechujte během fáze uvolnění cvičení

Tímto způsobem se vaše hrudník stane silnějším a větším a vaše svaly budou zásobovány čerstvým kyslíkem. Vyhněte se namáhavému dýchání.

# Tipy pro trénink

**Cíle tréninku:**
Před zahájením samotného tréninku si musíte ujasnit své individuální cíle.

- Obecné zdraví
- Zlepšení metabolismu
- Fyzická kondice
- Posílení svalů
- Hubnutí
- Udržujte váhu pod kontrolou
- Zlepšete svůj vzhled a postavu
- Zlepšete úroveň energie
- Snižte stres a zlepšete kvalitu spánku

Požadovaného cíle můžete dosáhnout s pomocí tréninkového vybavení, pokud jste motivovaní a pravidelně a důsledně dodržujete tréninkový program.

**Tréninkový program pro začátečníky**
Četnost tréninku: 2–4krát týdně Délka tréninku: 10–20 minut
Intenzita tréninku: 50–60 % individuálního maximálního impulsu

Tento trénink musí být absolvován během prvních 6–8 týdnů.

**Tréninkový program pro pokročilé uživatele** Frekvence tréninku: 3–5krát týdně Délka tréninku: 30–45 minut
Intenzita tréninku: 60–70 % individuálního maximálního impulsu

**Tréninkový program pro odborníky a vyškolené osoby**
Četnost tréninku: 4–6krát týdně
Délka tréninku: 30–45 minut
Intenzita tréninku: 70–80 % individuálního maximálního impulsu

Tento tréninkový program by měly volit pouze plně trénované osoby, které usilují o velmi vysokou úroveň tréninku.

**Zlepšete svou kondici!**
Obecná kondice má hodně společného s kapacitou srdce/oběhové soustavy, která zásobuje svaly kyslíkem prostřednictvím krve. Ve svalech se kyslík spolu s dalšími látkami spaluje a přeměňuje na energii. Jedná se o energii, která je nezbytná pro každodenní život (aerobní kondice). Být fit znamená, že srdce a plíce pracují efektivně. Silné srdce potřebuje méně úderů, aby dodalo potřebné množství kyslíku, a je proto méně namáháno. Dobrá fyzická kondice také chrání srdce a snižuje náchylnost k nemocem a fyzickým potížím.

**Výživa:**
K výsledku přispívá také zdravá výživa: vyhýbejte se stimulantům, jako je káva, nikotin a alkohol. Jezte vyváženou stravu bohatou na vitamíny a zajistěte si dostatek spánku. Podporujte budování svalů potravinami bohatými na bílkoviny. Vyvážená strava vede ke snížení hmotnosti.
K nadváze dochází, když se přijímá více energie, než se spotřebuje. Netrénujte s plným žaludkem. Nejezte asi hodinu před tréninkem ani hodinu po tréninku.

**Nezapomeňte na příjem tekutin!**
Zejména při tréninku lidské tělo ztrácí více tekutin. Je proto velmi důležité udržovat hladinu tekutin pitím dostatečného množství tekutin a nahrazovat minerály ztracené pocením.
V průběhu dne vypijte alespoň 2,5 litru tekutin. Krátce před tréninkem vypijte pomalu a rovnoměrně malé množství tekutin (0,3 litru). Také během tréninku musíte pít dostatečné množství tekutin, abyste si udrželi vysokou výkonnost. Pocením dochází ke ztrátě velkého množství vody, minerálů a elektrolytů, což velmi rychle vede ke snížení výkonnosti. Po tréninku je vhodné pít tekutiny bohaté na sacharidy (např. jablečný džus), aby se urychlila regenerace těla.

# Tipy pro trénink

**VAROVÁNÍ:**
Prvních 5 až 7 minut tréninku by mělo vždy začínat pomalu se zvyšující fází ROZOHŘÁVÁNÍ. To je důležité zejména pro vaše svaly, protože když se pomalu zahřejí, jsou mnohem lépe připraveny na extrémní zátěž. Provádějte normální pohyby, které jsou pro vás pohodlné: choďte na místě, běhejte na místě a přitom pohybujte rukama v různých směrech (do stran nahoru, do stran dolů atd.) nebo skákejte nebo běhejte na trampolíně. Pokud k rozcvičení používáte tréninkové vybavení, dělejte to pomalu a s nízkým odporem.



**Zklidnění:**
Netrénujte náhle. Aby se vaše srdce/cévní systém mohl přizpůsobit snížené zátěži, využijte fázi ochlazování. Ve fázi ochlazování snižujte rychlost tréninku pomalu a rovnoměrně, aby se zátěžový impuls pomalu snižoval.

**Zotavení:**
Vaše tělo potřebuje specifické odpočinkové období, aby se zotavilo a regenerovalo! Mezi tréninkovými dny jsou vhodnými aktivitami procházky nebo návštěva sauny.

**Tréninkový deník:**
Pro zlepšení dokumentace a vyhodnocení tréninku je vhodné vést tréninkový deník. Příklad je uveden na straně 4.

**Protahování:**
Pro zlepšení pohyblivosti a optimální uvolnění těla je důležité provádět po každém tréninku protahovací cvičení. Zde jsou dva příklady. Pokud potřebujete více informací o tématu „protahování“, najdete široký výběr odborné literatury v specializovaných obchodech.
Pokyny k provádění jednotlivých cviků:
- U každého cvičení, jakmile pocítíte brnění při protahování, vydržte v této pozici asi 15–20 sekund a pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Nyní protáhněte druhou stranu těla stejným způsobem, pokud o to budete požádáni.
- Protahovací cviky neprovádějte trhanými pohyby.
- Po dokončení protahovacího programu jemně protřepejte všechny svaly.

**Příklady cvičení:**



**Protažení svalů hrudníku, ramen a paží** Natáhněte paže do stran dozadu a rozkročte se na šířku ramen. Nyní napněte břicho a jemně posuňte pánev dopředu. Ruce dejte co nejblíže za záda, až pocítíte brnění způsobené protažením.

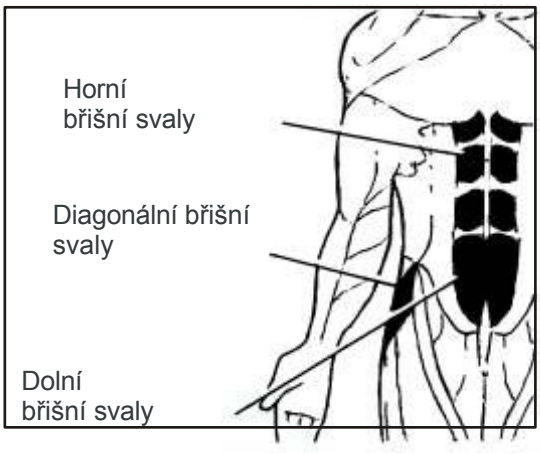
**Protažení svalů stehen (přední část)/ stehna**
Ve stoje zvedněte jednu nohu a uchopte nárt chodidla rukou na stejné straně. Nyní napněte břišní svaly a posuňte pánev dopředu, až pocítíte brnění způsobené protažením. Dbejte na to, aby se vaše pata nedotýkala zadku.
**Tip:** jako oporu použijte židli.



# VÁŠ KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

**13 cvičení pro vaše zdraví**

Pomocí Power Rolleru můžete provádět řadu cviků na posílení horních a dolních břišních svalů a diagonálních břišních svalů. Fotografie v této příručce ukazují správné polohy pro jednotlivé cviky.




**1. Základní cvičení (pro začátečníky)**

Toto cvičení je určeno k posílení horních břišních svalů. Lehněte si na podlahu nebo na cvičební podložku. Hlava spočívá pohodlně na opěrce hlavy, nohy jsou ohnuté, záda leží rovně na zemi. Uchopte horní část opěrky rukou. Nyní zvedněte horní polovinu trupu maximálně do úhlu 45°, záda zůstávají na podlaze. Poté se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte 10 až 15krát.



**2. Základní cvičení s mírně zvednutýma nohama (pro začátečníky)**

Toto cvičení posiluje spodní břišní svaly. Cvičení se provádí stejným způsobem jako základní cvičení číslo 1. Nohy však nejsou položeny na podlaze, ale mírně zvednuté (asi 3 cm). Opakujte 10 až 15krát.



**3. Základní cvičení s nohama umístěnými na stranu (pro začátečníky)**

Toto cvičení posiluje diagonální břišní svaly. Cvičení se provádí stejným způsobem jako základní cvičení číslo 1, ale zvednuté nohy umístěte na pravou stranu těla. Po 5 až 7 opakováních položte nohy na levou stranu a opakujte dalších 5 až 7krát. Ujistěte se, že i tentokrát máte hlavu opřenou o opěrku hlavy, protože při tomto cvičení je vaše záda mírně zvednutá od podlahy.



Když jsou vaše břišní svaly trochu silnější a můžete bez problémů několikrát opakovat cvičení pro začátečníky, je čas přejít k intenzivnějším cvičením pro pokročilé. Nezapomeňte se před začátkem tréninku několik minut protáhnout.

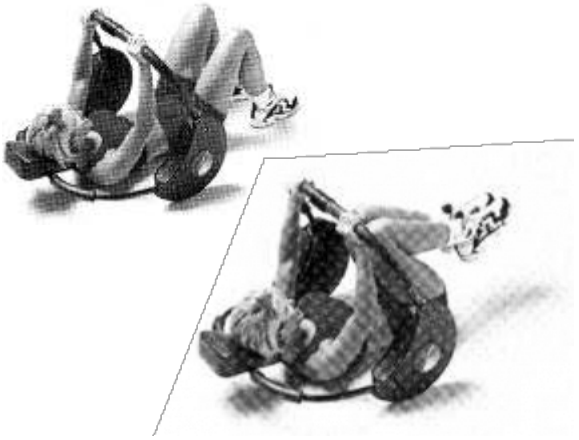
# VÁŠ KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

**4. Základní cvičení s nohama v klidu a přitaženými k hrudníku (pro pokročilé)**



Toto cvičení posiluje horní břišní svaly. Lehněte si na podlahu nebo na cvičební podložku a přitáhněte ohnuté nohy nahoru k hrudníku, jak je znázorněno na obrázku. Zvedněte horní polovinu trupu maximálně do úhlu 45°, poté se vraťte do výchozí polohy. Během celého cvičení držte nohy přitažené k tělu. Opakujte 10 až 15krát. Během tohoto cvičení můžete ohnuté nohy opřít o židli.

**5. Základní cvičení s přitažením nohou (pro pokročilé)**



Toto cvičení posiluje spodní břišní svaly. Ohněte nohy a položte je na podlahu (výchozí poloha). Zvedněte se maximálně do úhlu 45° a současně přitáhněte ohnuté nohy k hrudníku. Poté se vraťte do výchozí polohy. Opakujte 10 až 15krát. Nezapomeňte: hlava zůstává opřená o opěrku hlavy!

**6. Základní cvičení s mírně zvednutými nohama umístěnými na stranu (pro pokročilé)**



Toto cvičení posiluje diagonální břišní svaly. Ohněte nohy, položte je na bok a držte je mírně nad podlahou. Zvedněte horní polovinu trupu do úhlu maximálně 45°, poté se vraťte do výchozí polohy. Proveďte 5 až 7 opakování, položte nohy na druhou stranu a cvičení opakujte 5 až 7krát.

Pomocí následujících cvičení můžete dále zvýšit svou sílu a pohyblivost. Nezapomeňte se před začátkem tréninku několik minut protáhnout.

**7. Zvedání nohou (pro pokročilé)**

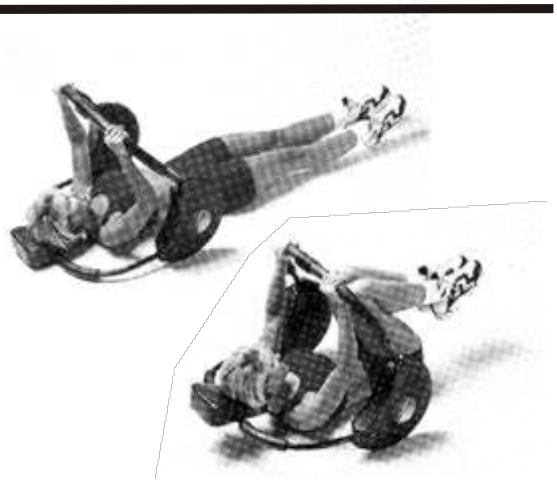


Toto cvičení je určeno k posílení horních břišních svalů. Natáhněte nohy a zvedněte je, jak je znázorněno na obrázku. Zvedněte horní polovinu trupu maximálně do úhlu 45° a pak se vraťte do výchozí polohy. Během celého cvičení držte nohy natažené. Opakujte 10 až 15krát.

# VÁŠ KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

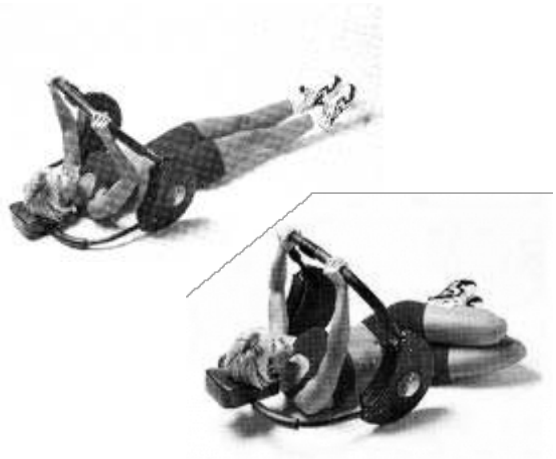
**8. Cvičení při zvedání nohou (pro expert)**

Toto cvičení posiluje spodní břišní svaly. Natáhněte nohy a mírně je zvedněte nad podlahu (výchozí poloha). Zvedněte horní polovinu trupu maximálně do úhlu 45° a současně přitáhněte ohnuté nohy k hrudníku. Poté se vraťte do výchozí polohy. Opakujte 10 až 15krát.



**9. Cvičení s nohama umístěnými do strany a mírně zvednutými (pro expert)**

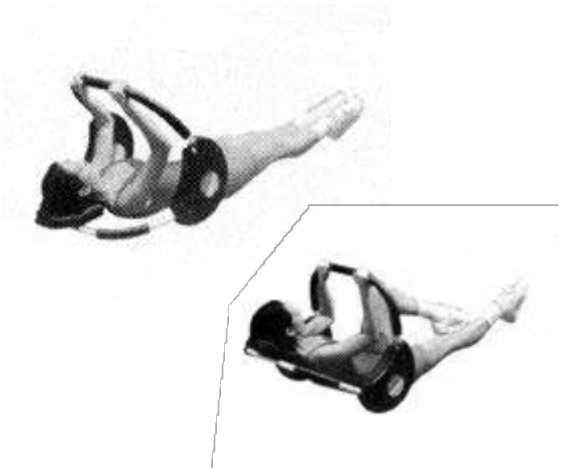
Toto cvičení posiluje diagonální břišní svaly. Natáhněte nohy a mírně je zvedněte nad podlahu (výchozí poloha). Zvedněte trup maximálně do úhlu 45° a současně ohněte nohy do strany. Poté se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte 10 až 15krát a po každé sérii změňte stranu.



Cvičení pro pokročilé začněte provádět až poté, co zvládnete cvičení pro pokročilé uživatele.

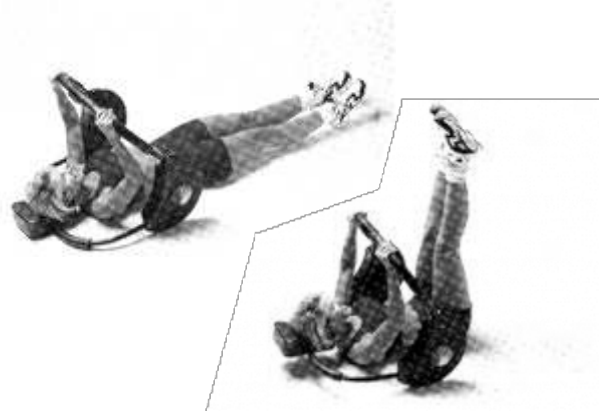
**10. Cvičení na kole (pro expert )**

Toto cvičení posiluje spodní břišní svaly. Výchozí poloha: hlava na opěrce hlavy, záda rovně na podlaze. Natáhněte nohy a mírně je zvedněte nad podlahu. Zvedněte horní polovinu trupu maximálně do úhlu 45°. Přitom ohněte jednu nohu a přitáhněte ji k hrudníku. Poté se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte 10 až 15krát a po každém opakování přejděte na druhou nohu.



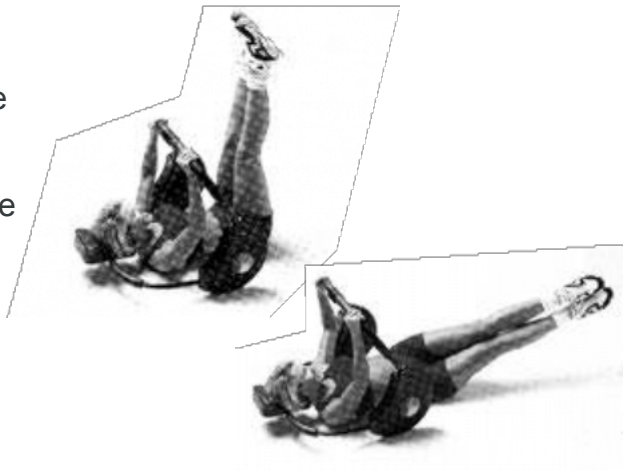
**11. Cvičení Jack-knife (pro expert)**

Toto cvičení posiluje spodní břišní svaly. Natáhněte nohy a mírně je zvedněte nad podlahu (výchozí poloha). Zvedněte horní polovinu trupu maximálně do úhlu 45° a současně natáhněte obě nohy nahoru. Poté se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte 10 až 15krát. Hlava spočívá na opěrce hlavy a záda zůstávají na podlaze!



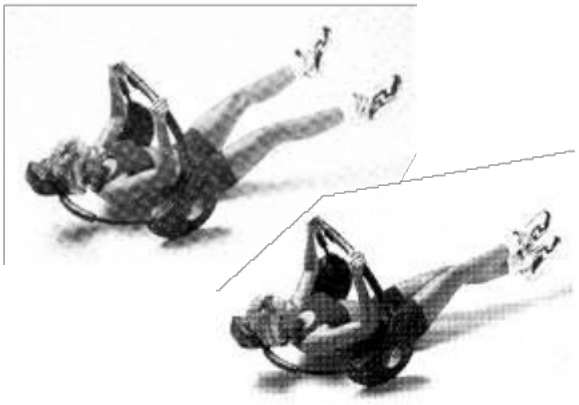
# VÁŠ KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

**12. Kyvadlo nohou (pro expert)**



Toto cvičení posiluje diagonální břišní svaly. Natáhněte nohy a zvedněte je nahoru. Zvedněte horní část těla maximálně do úhlu 45°. To je výchozí poloha. Nechte natažené nohy klesnout na jednu stranu a pak se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte 10 až 15krát a po každé sérii změňte stranu.

**13. Nůžky nohama (pro expert)**



Toto cvičení posiluje horní i dolní břišní svaly. Zvedněte natažené nohy, mírně roztažené, od podlahy. Zvedněte horní polovinu horní části těla maximálně do úhlu 45°. To je výchozí poloha.
Zkřižte nohy a pak se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte 10 až 15krát a střídavě přesouvejte pravou nohu přes levou nohu a pak postup opakujte opačně.

# POKYNY

**Specifikace:**
Hmotnost: cca 3,5 kg, rozměry: cca 60x70x65 (DxŠxV)

**Čištění**
Po každém tréninku zařízení vyčistěte, aby nedošlo k poškození potem. Při údržbě zařízení nepoužívejte žádné ostré předměty. K čištění použijte vlhký hadřík.

**Údržba**
Po maximálně třech měsících používání zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utažené. V případě potřeby je utáhněte.

# Záruční podmínky

**Záruční lhůty**
Na tréninkové zařízení se vztahuje záruka 2 roky pro domácí použití.

**Oblast použití: H = Domácnost**
Výhradně pro soukromé použití

**Doklad o nákupu a sériové číslo**
Pokud chcete v rámci záruky využít servisní služby, budeme potřebovat kopii vašeho datovaného dokladu o nákupu. Doklad o nákupu si vždy uschovejte a v případě reklamace v rámci záruky nám zašlete jeho kopii jako přílohu k vaší servisní objednávce. Pouze tak máte jistotu správného vyřízení.

**Záruční podmínky**
Záruka se vztahuje od data nákupu koncovým uživatelem na všechny nově zakoupené produkty, které byly zakoupeny u autorizovaných obchodních partnerů společnosti Accell Fitness.

U modelů vystavených v showroomu platí záruka od data zakoupení původním kupujícím, v tomto případě specializovaným prodejcem. Záruka platí s výhradou jiných dohod mezi prodávajícím (specializovaným prodejcem) a kupujícím (koncovým uživatelem nebo maloobchodníkem).

Zaručujeme, že naše produkty zakoupené prostřednictvím specializovaných prodejců jsou bez vad.
Tato záruka se nevztahuje na škody, které vznikly v důsledku:

- úmyslným nesprávným používáním,
- nesprávné/vynechané údržby,
- nedodržení intervalu údržby
- vniknutí vlhkosti (např. potu),
- nesprávné instalace,
- nadměrné použití síly
- opravy nebo změny provedené techniky, kteří nejsou schváleni společností Accell Fitness.

**CO ROZUMÍME ZÁRUKOU:**
Záruka společnosti Accell Fitness znamená, že během záruční doby vám nevzniknou žádné náklady na náhradní díly, údržbu nebo opravy. Z tohoto hlediska jsou vyloučeny součásti podléhající opotřebení, jako jsou gumové pásky, pěnové gumové rukojeti atd.

**Servis mimo záruku**
Váš specializovaný prodejce nebo společnost Accell Fitness jsou vám k dispozici také v případě problémů, které nastanou po uplynutí záruční doby, nebo v případech, které nespadají do záruky. V takovém případě se okamžitě obraťte na svého specializovaného prodejce nebo společnost Accell Fitness. Postaráme se o administrativu a provedení práce servisním technikem.

**Poznámka:**
I přesto, že klademe velký důraz na kontrolu kvality, mohou se někdy vyskytnout závady. Tyto závady lze obvykle opravit výměnou jednotlivých dílů, takže není nutné vracet celé zařízení.
Před vrácením zařízení se prosím poraďte s námi.

**Tunturi New Fitness B.V.**
Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com

TUNTURI®
WORLDWIDE FITNESS

# POWER ROLLER

# Inštalačná a používateľská príručka




Typ: 14TUSFU105

6A261

# Bezpečnostné pokyny

**Pred prvým tréningom si pozorne prečítajte celý návod. Aby ste zaistili bezpečný tréning, musíte prísne dodržiavať bezpečnostné a údržbové pokyny uvedené v tomto návode. Informujte o týchto pokynoch všetkých, ktorí chcú používať vaše tréningové zariadenie.**

V súlade s normou EN 957-1 je tento tréningový prístroj určený na domáce použitie. Nie je určený na profesionálne použitie (napr. vo fitness štúdiách) ani na použitie v zariadeniach s nekontrolovaným prístupom (napr. verejné kúpele atď.). Tento prístroj bol testovaný na prevádzkovú hmotnosť 100 kg v súlade s bezpečnostnými faktormi európskej normy.

Trénovacie zariadenie používajte výlučne na účel, na ktorý je určené. Nesprávne používanie môže viesť k nehodám, zraneniam alebo poškodeniu trénovacieho zariadenia. Výrobca v tomto ohľade nepreberá žiadnu zodpovednosť.

**Umiestnenie zariadenia:**

- Vyberte umiestnenie zariadenia, ktoré ponúka dostatočný voľný priestor vo všetkých smeroch.
- Zabezpečte, aby bola tréningová miestnosť počas tréningu dobre vetraná počas tréningu. Vyhnite sa prievanom.
- Zariadenie sa nesmie používať vonku; používajte ho výlučne vo vnútorných priestoroch a v miestnostiach s dostatočne vysokou teplotou.
- Zariadenie nie je vhodné do vlhkých priestorov a nesmie sa používať napríklad v saunách alebo bazénoch.
- Zariadenie umiestňujte výlučne na rovný a pevný povrch.
- Odporúčame umiestniť zariadenie na ochrannú podložku určenú na tento účel.
- Trénovacie zariadenie držte ďalej od horúcich predmetov.

**Osobná bezpečnosť**

- Ak sa cítite nevoľní, máte závraty alebo iné neobvyklé príznaky, musíte okamžite prerušiť tréning a vyhľadať lekársku pomoc.
- Cvičte iba v dobre padnúcom športovom oblečení. Voľné oblečenie sa môže zachytiť o pohyblivé časti a spôsobiť zranenie.
- Pred začatím každého tréningu sa vždy uistite, že zariadenie nie je poškodené. V žiadnom prípade netrénujte so zariadením, ktoré vyzerá poškodené.
- Nezávislé opravy vykonávajte len po konzultácii s odborníkom a s použitím originálnych náhradných dielov.
- Trénovacie zariadenie nie je vhodné na používanie deťmi. Uistite sa, že deti a domáce zvieratá sú počas tréningu v bezpečnej vzdialenosti a že pod zariadením sa nenachádzajú žiadne predmety.
- Keď sa zariadenie nepoužíva, nie je hračkou pre deti a za žiadnych okolností sa nesmie používať ako lezecké zariadenie.

Zariadenie je vyrobené v súlade s najnovšími bezpečnostnými technickými informáciami. Možné zdroje nebezpečenstva, ktoré by mohli spôsobiť zranenie, boli v čo najväčšej miere odstránené alebo sú pokryté bezpečnostnými pokynmi. Nesprávny alebo nadmerný tréning nie je dobrý pre vaše zdravie!

Zariadenie musia starostlivo inštalovať dospelé osoby. Tréning sa nesmie začať, kým nie je inštalácia vykonaná v súlade s pokynmi. V prípade pravidelného tréningu je potrebné celé zariadenie mesačne kontrolovať. To platí najmä pre upevňovacie prvky, ako sú skrutky a matice.

Aby bola zaistená bezpečnosť zariadenia, poškodené časti musia byť okamžite nahradené originálnymi náhradnými dielmi. Zariadenie sa smie opäť používať len vtedy, ak je v bezpečnom stave. Nevykonávajte žiadne údržbárske práce ani úpravy, ktoré nie sú popísané v montážnych a prevádzkových pokynoch.

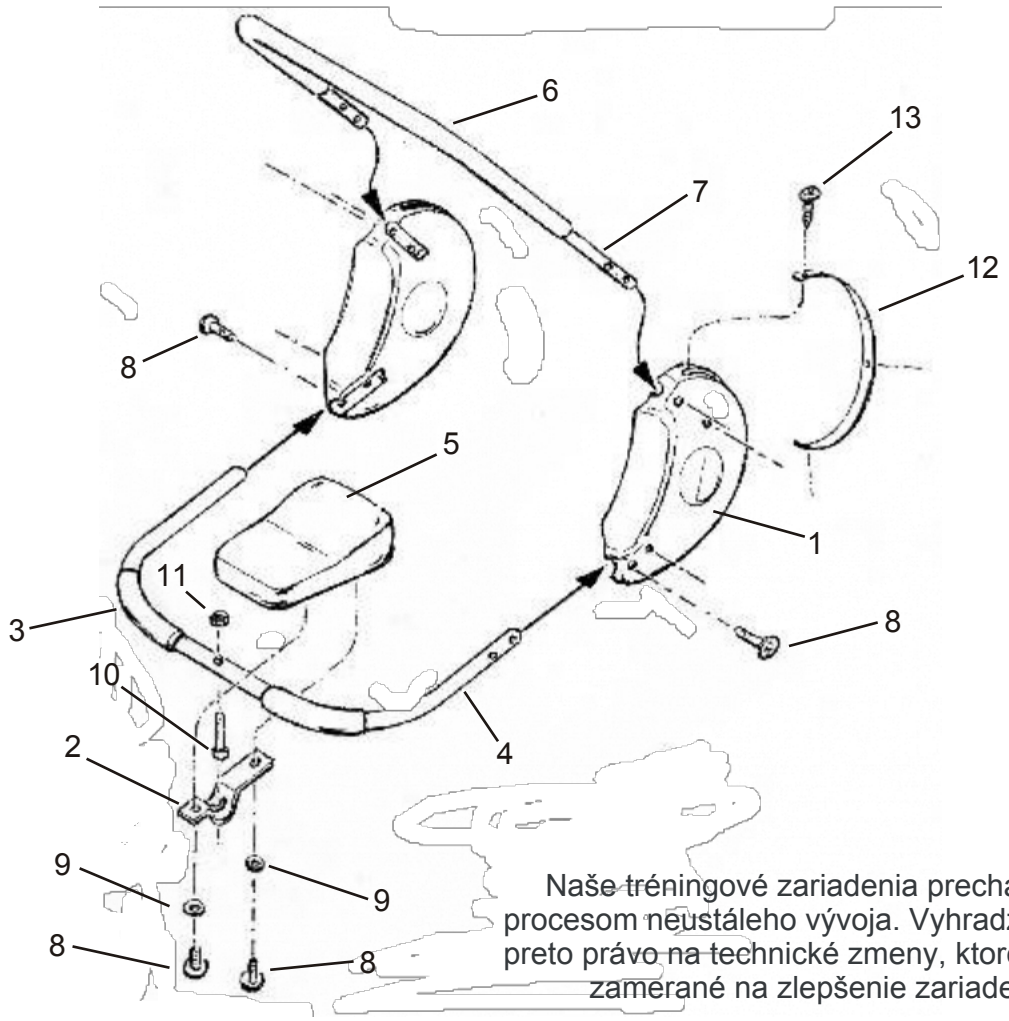
Presne dodržiavajte predpísané pokyny týkajúce sa údržby a bezpečnosti.

# Zoznam náhradných dielov pre Power Roller

Power Roller

| Číslo dielu | Popis | Množstvo | Index | Číslo dielu |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Plastový kryt | 2 | a | |
| 2 | Nastaviteľná doska s pántami | 1 | f | |
| 3 | Pena plastová pre hlavnú vzperu | 2 | b | |
| 4 | Hlavná vzpera | 1 | f | |
| 5 | Opora hlavy | 1 | b | |
| 6 | Pena na podporu rúk | 1 | b | |
| 7 | Rukoväť | 1 | f | |
| 8 | Skrutka | 10 | f | |
| 9 | Krúžok | 2 | f | |
| 10 | Zastavovacia skrutka | 1 | f | |
| 11 | Zaisťovacia matica | 1 | f | |
| 12 | Gumový pás | 2 | g | |
| 13 | Samorezna skrutka | 6 | f | |

# Rozložený pohľad



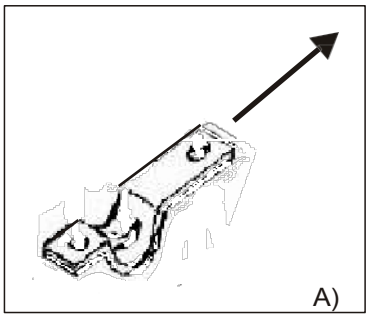

Naše tréningové zariadenia prechádzajú procesom neustáleho vývoja. Vyhradzujeme si preto právo na technické zmeny, ktoré sú vždy zamerané na zlepšenie zariadení.

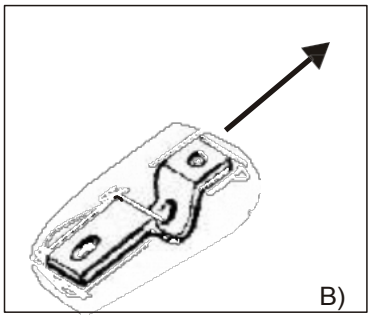
# Inštalačná príručka

1. Najskôr vyberte všetky komponenty z obalu a uistite sa, že máte prehľad o všetkých jednotlivých častiach. Odložte krabicu bokom, kým zariadenie úplne nenainštalujete.

2. Pomocou skrutiek (8) pripevnite hlavnú vzperu (4) a ručnú vzperu (7) k plastovému krytu (1). Montážne otvory pre konce rúrok musia smerovať dovnútra.
3. Pripevnite dorazovú skrutku (10) s maticou (11) k hlavnej vzpery (4). Hlava skrutky musí smerovať nadol. (Skrutka môže byť už namontovaná.)
4. Potom zasuňte drážku sklopnej nastavovacej dosky (2) na hlavu skrutky (10) a pripevnite hlavnú oporu (5) k nastavovacej doske (2) pomocou skrutiek (8) na hlavnej vzpere. Poznámka: V závislosti od vašej výšky si môžete vybrať jedno z dvoch nastavení.

   A) Dlhý koniec nastavovacej dosky (2) smeruje k plastovému krytu. (1) = krátka vzdialenosť
   B) Dlhý koniec nastavovacej dosky (2) smeruje dozadu = dlhá vzdialenosť




# Trénovací denník

| | Týždeň: | | Týždenný cieľ: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Deň | Dátum | Sekcia | ∅ Srdce Frekvencia | Čas | Poznámky |
| Po | | | | | |
| ÚT | | | | | |
| St | | | | | |
| ŠT | | | | | |
| PA | | | | | |
| So | | | | | |
| Ne | | | | | |

Tento index zjednodušuje triedenie materiálov pre budúcu likvidáciu zariadení.

Index pre likvidáciu materiálov

a = plast, termoplast
b = plast, termoset
c = plast, polyetylén
d = polystyrén
e = papier/lepenka
f = kov
g = guma

# Pokyny k tréningu

Power Roller je tréningové zariadenie pre optimálny tréning brušných svalov.

Počas cvičenia Power Roller podporuje hlavu a krk a pomáha udržiavať správnu polohu.

Trénovací prístroj na brušné svaly používajte iba spôsobom, ktorý je zobrazený a popísaný v cvičeniach. Nesprávne používanie nie je dobré pre vaše zdravie.

**Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom.** Ak ste dlhší čas necvičili alebo ak nie je vaša fyzická kondícia najlepšia, odporúčame vám pred začatím tréningu konzultovať so svojím lekárom. To platí najmä v prípade, ak máte jeden alebo viacero z nasledujúcich príznakov:

- Ochorenia srdca a obehového systému
- Vysoký krvný tlak
- Cukrovka
- Vysoký cholesterol
- Problémy s chrbtom, svalmi alebo kĺbmi
- Akékoľvek problémy s chrbtom
- Problémy s nepretržitým krvácaním
- Nadváha

Používateľom sa tiež odporúča pravidelné kontroly u lekára. Vždy postupujte podľa odporúčaní svojho lekára a vytvorte si tréningový program zodpovedajúci vašej osobnej konštitúcii a schopnostiam.
Nepreťažujte sa. Menej je zvyčajne viac.

**Správny spôsob trénovania:**
Správna tréningová metóda je založená na systematickom prístupe. V technickej terminológii silových športov sa rozlišuje medzi „sériami“ a „opakovaní“. Každé cvičenie sa vykonáva v samostatných sériách. V týchto sériách sa pohyby opakujú v závislosti od typu tréningu

Série sa opakujú maximálne 5-krát. Medzi sériami si urobte krátku prestávku (minimálne 1 minútu), aby sa vaše telo mohlo rýchlo zotaviť. Tento čas využite na strečing. Pri tréningu sa vyhnite preťaženiu a zohľadnite svoju individuálnu fyzickú kondíciu. Cvičenia v tomto návode sú rozdelené do troch skupín: začiatočníci, pokročilí a experti. Začnite s cvičeniami pre začiatočníkov a postupujte vlastným tempom k náročnejším cvičeniam. Dávajte pozor, aby ste sa v prvých týždňoch nepreťažili. Je lepšie zvýšiť počet sérií, ako rýchlo prejsť k náročnejším cvičeniam. Intenzitu každého cvičenia môžete meniť zmenou polohy rúk na rukoväti. Čím nižšie uchopíte rukoväť, tým je cvičenie náročnejšie.

Správna poloha je kľúčová pre optimálny tréningový efekt. Pri každom cvičení používajte brušné svaly, aby sa Power Roller „kotúľal“ s vami. **Netlačte ani netiahnite za opierku rúk.**

Počas cvičenia sa uistite, že vaše telo zostáva na podlahe alebo cvičebnej podložke. Pri niektorých cvičeniach je potrebné mierne zdvihnúť boky. Počas cvičenia spočíva vaša hlava na opierke hlavy.

**Správny pohyb:**
Dbajte na plynulosť pohybov. Cvičenia nevykonávajte rýchlymi pohybmi. Počas všetkých cvičení udržiavajte správne držanie tela, ako je popísané pri každom cvičení.

**Správna technika dýchania:**
Dýchajte správne od samého začiatku: nadýchnite sa pri namáhaní tela a zhlboka vydýchnite pri uvoľnení tela. Pri cvičení s Power Rollerom to znamená:
- nadýchnutie pri napínaní brušných svalov a počas fáze cvičenia
- vyfukujte počas fázy uvoľnenia cvičenia Tým posilníte a zväčšíte hrudník a dodáte svalom čerstvý kyslík. Vyhnite sa namáhavému dýchaniu.

# Tipy na tréning

**Ciele tréningu:**
Pred začatím samotného tréningu si musíte ujasniť svoje individuálne ciele.

- Všeobecné zdravie
- Zlepšenie metabolizmu
- Fyzická kondícia
- Posilnenie svalov
- Chudnutie
- Udržujte svoju váhu pod kontrolou
- Zlepšite svoj vzhľad a postavu
- Zlepšite svoju energiu
- Zníženie stresu a zlepšenie kvality spánku

S pomocou tréningového vybavenia môžete dosiahnuť svoj vytúžený cieľ, ak ste motivovaní a pravidelne a dôsledne dodržiavate svoj tréningový program.

**Trénovací program pre začiatočníkov**
Frekvencia tréningu: 2–4 krát týždenne
Trvanie tréningu: 10–20 minút
Intenzita tréningu: 50–60 % individuálnej maximálnej srdcovej frekvencie

Toto školenie musí byť absolvované v priebehu prvých 6–8 týždňov.

**Trénovací program pre pokročilých používateľov** Frekvencia tréningu: 3–5 krát týždenne Trvanie tréningu: 30–45 minút
Intenzita tréningu: 60–70 % individuálneho maximálneho pulzu

**Trénovací program pre profesionálov a trénovaných jedincov**
Frekvencia tréningu: 4–6 krát týždenne
Trvanie tréningu: 30–45 minút
Intenzita tréningu: 70–80 % individuálnej maximálnej srdcovej frekvencie

Tento tréningový program by mali voliť len plne trénované osoby, ktoré sa snažia dosiahnuť veľmi vysokú úroveň tréningu.

**Zlepšite svoju kondíciu!**
Všeobecná kondícia má veľa spoločného s kapacitou srdca/krvného obehu, ktorý zásobuje svaly kyslíkom prostredníctvom krvi. V svaloch sa kyslík spaľuje spolu s inými látkami a premieňa sa na energiu. Táto energia je potrebná pre každodenný život (aeróbna kondícia). Byť fit znamená, že vaše srdce a pľúca pracujú efektívne. Silné srdce potrebuje menej úderov na dodanie potrebného množstva kyslíka, a je preto menej namáhané. Dobrá fyzická kondícia tiež chráni srdce a znižuje náchylnosť k chorobám a fyzickým problémom.

**Výživa:**
K výsledku prispieva aj zdravá strava: vyhnite sa stimulantom, ako je káva, nikotín a alkohol.
Jedzte vyváženú stravu bohatú na vitamíny a zabezpečte si dostatok spánku. Podporujte budovanie svalov potravinami bohatými na bielkoviny. Vyvážená strava vedie k chudnutiu.
Nadváha vzniká, keď prijmete viac energie, ako spotrebujete. Necvičte s plným žalúdkom. Nejedzte približne hodinu pred cvičením a hodinu po cvičení.

**Nezabudnite piť tekutiny!**
Ľudské telo stráca počas cvičenia viac tekutín. Preto je veľmi dôležité udržiavať hladinu tekutín v tele pitím dostatočného množstva tekutín a nahradzovaním minerálov stratených potením.
Počas dňa vypite aspoň 2,5 litra tekutín. Krátko pred tréningom vypite malé množstvo tekutín (0,3 litra) pomaly a rovnomerne. Počas tréningu je tiež potrebné piť dostatočné množstvo tekutín, aby ste si udržali vysoký výkon. Potenie spôsobuje veľkú stratu vody, minerálov a elektrolytov, čo veľmi rýchlo vedie k poklesu výkonu. Po tréningu je vhodné piť tekutiny bohaté na sacharidy (napr. jablkový džús), aby sa urýchlila regenerácia organizmu.

# Tipy na tréning

**UPOZORNENIE:**
Prvých 5 až 7 minút tréningu by malo vždy začať pomaly sa zvyšujúcou fázou ROZOHREVU. To je dôležité najmä pre vaše svaly, pretože keď sa pomaly zahrejú, sú oveľa lepšie pripravené na extrémnu námahu. Vykonávajte bežné pohyby, ktoré sú pre vás pohodlné: choďte na mieste, bežte na mieste a pohybujte rukami v rôznych smeroch (do strany hore, do strany dole atď.) alebo skáčte alebo bežte na trampolíne. Ak na rozcvičenie používate tréningové zariadenia, robte to pomaly a s nízkym odporom.

**Záverečné ochladenie:**
Neprestávajte cvičiť náhle. Nechajte svoje srdce/cievny systém prispôsobiť sa zníženému zaťaženiu pomocou fázy ochladenia. Počas fázy ochladenia pomaly a rovnomerne znižujte rýchlosť tréningu, aby sa stresový impulz postupne znižoval.



**Regenerácia:**
Vaše telo potrebuje špecifické obdobia odpočinku, aby sa zotavilo a regenerovalo! Chôdza alebo návšteva sauny sú vhodné aktivity medzi tréningovými dňami.

**Trénovací denník:**
Na zlepšenie dokumentácie a hodnotenia tréningu je vhodné viesť tréningový denník. Príklad je uvedený na strane 4.

**Strečing:**
Na zlepšenie pohyblivosti a dosiahnutie optimálneho uvoľnenia tela je dôležité po každom tréningu vykonávať strečingové cvičenia. Tu sú dva príklady. Ak potrebujete viac informácií na tému „strečing“, v špecializovaných obchodoch nájdete široký výber odbornej literatúry.
Pokyny na vykonávanie jednotlivých cvičení:
- Pri každom cvičení, hneď ako pocítite brnenie pri strečingu, podržte polohu asi 15-20 sekúnd a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
- Teraz rovnakým spôsobom pretiahnite druhú stranu tela, ak je to potrebné.
- Nerobte strečingové cvičenia trhavými pohybmi.
- Po dokončení strečingového programu jemne potraste všetkými svalmi.

**Príklady cvičení:**



**Strečing svalov hrudníka, ramien a paží** Natiahnite ruky do strán za seba a postavte sa s nohami rozkročenými na šírku ramien. Teraz napnite brušné svaly a jemne posuňte panvu dopredu.
Ruky položte čo najbližšie za chrbát, až kým neucítite brnenie spôsobené strečingom.

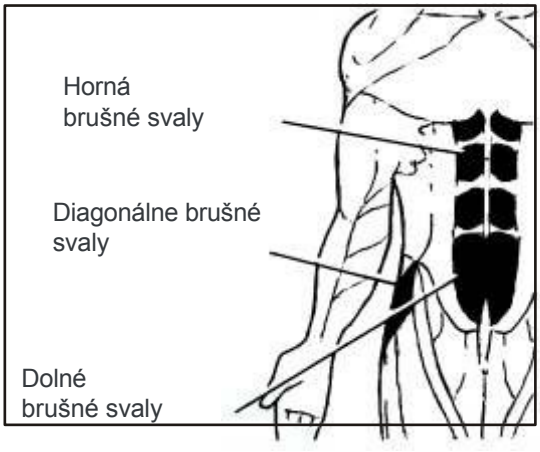
**Strečing svalov stehien (predná časť)/ stehná**
Postavte sa, zdvihnite jednu nohu a uchopte nárt nohy rukou na tej istej strane. Teraz napnite brušné svaly a posuňte panvu dopredu, až kým neucítite brnenie spôsobené strečingom. Dbajte na to, aby sa päta nedotýkala zadku.
**Tip:** na oporu použite stoličku.



# VÁŠ KOMPLETNÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM

**13 cvikov pre vaše zdravie**

Pomocou Power Rolleru môžete vykonávať celý rad cvikov na posilnenie horných a dolných brušných svalov a diagonálnych brušných svalov. Fotografie v tejto príručke ukazujú správne polohy pre každý cvik.




**1. Základné cvičenie (pre začiatočníkov)**

Toto cvičenie je určené na posilnenie horných brušných svalov. ľahnite si na podlahu alebo na cvičebnú podložku. Pohodlne si oprite hlavu o opierku hlavy, pokrčte nohy a ľahnite si na chrbát. Chyťte sa rukami hornej časti opierky hlavy. Teraz zdvihnite hornú polovicu trupu do maximálneho uhla 45°, pričom chrbát zostane na podlahe. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát.



**2. Základné cvičenie s mierne zdvihnutými nohami (pre začiatočníkov)**

Toto cvičenie posilňuje dolné brušné svaly. Cvičenie sa vykonáva rovnakým spôsobom ako základné cvičenie číslo 1. Nohy však nie sú položené na podlahe, ale mierne zdvihnuté (asi 3 cm). Opakujte 10 až 15-krát.



**3. Základné cvičenie s nohami umiestnenými na bok (pre začiatočníkov)**

Toto cvičenie posilňuje diagonálne brušné svaly. Cvičenie sa vykonáva rovnakým spôsobom ako základné cvičenie číslo 1, ale zdvihnuté nohy položte na pravú stranu tela. Po 5 až 7 opakovaní položte nohy na ľavú stranu a opakujte ďalších 5 až 7 krát. Uistite sa, že vaša hlava opäť spočíva na opierke hlavy, pretože počas tohto cvičenia je chrbát mierne zdvihnutý nad podlahou.



Keď budú vaše brušné svaly o niečo silnejšie a budete môcť bez problémov niekoľkokrát zopakovať cvičenia pre začiatočníkov, je čas prejsť k intenzívnejším pokročilým cvičeniam. Nezabudnite sa pred začatím tréningu niekoľko minút rozcvičiť.

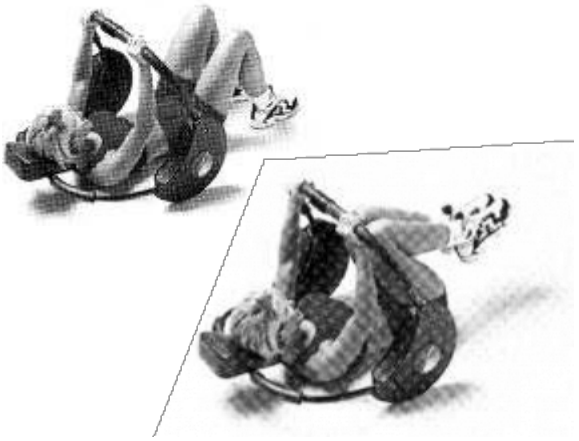
# VÁŠ KOMPLETNÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM

**4. Základné cvičenie s nohami v pokoji a pritiahnutými k hrudníku (pre pokročilých)**



Toto cvičenie posilňuje horné brušné svaly. Lehnite si na podlahu alebo na cvičebnú podložku a pritiahnite ohnuté nohy k hrudníku, ako je znázornené na obrázku. Zdvihnite hornú polovicu trupu do maximálneho uhla 45°, potom sa vráťte do východiskovej polohy. Počas cvičenia držte nohy blízko tela. Opakujte 10 až 15-krát. Počas tohto cvičenia môžete ohnuté nohy oprieť o stoličku.

**5. Základné cvičenie na posilnenie nôh (pre pokročilých)**



Toto cvičenie posilňuje dolné brušné svaly. Ohnite nohy a položte ich na podlahu (východisková poloha). Zdvihnite sa do maximálneho uhla 45° a zároveň pritiahnite ohnuté nohy k hrudníku. Potom sa vráťte do východiskovej polohy.
Opakujte 10 až 15-krát. Nezabudnite: hlavu nechajte opretú o opierku hlavy!

**6. Základné cvičenie s mierne zdvihnutými nohami umiestnenými na bok (pre pokročilých)**



Toto cvičenie posilňuje diagonálne brušné svaly. Ohnite nohy, položte ich na bok a držte ich mierne nad podlahou. Zdvihnite hornú polovicu trupu do maximálneho uhla 45°, potom sa vráťte do východiskovej polohy. Urobte 5 až 7 opakovaní, položte nohy na druhú stranu a cvičenie zopakujte 5 až 7 krát.

Svojou silou a pohyblivosťou môžete ďalej zvyšovať pomocou nasledujúcich cvičení. Nezabudnite sa pred začatím cvičenia niekoľko minút rozcvičiť.

**7. Zdvihy nôh (pre pokročilých)**



Toto cvičenie je určené na posilnenie horných brušných svalov. Vyrovnajte nohy a zdvihnite ich, ako je znázornené na obrázku. Zdvihnite hornú polovicu trupu do maximálneho uhla 45° a potom sa vráťte do východiskovej polohy. Počas cvičenia majte nohy vyrovnané.
Opakujte 10 až 15-krát.

# VÁŠ KOMPLETNÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM

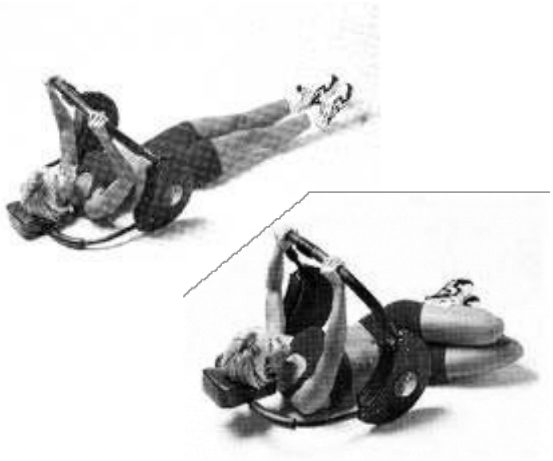
**8. Cvičenie zdvíhania nôh (pre expertov)**

Toto cvičenie posilňuje dolné brušné svaly. Natiahnite nohy a mierne ich zdvihnite nad podlahu (východisková poloha). Zdvihnite hornú polovicu trupu do maximálneho uhla 45° a zároveň pritiahnite ohnuté nohy k hrudníku. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Opakujte 10 až 15-krát.



**9. Cvičenie s nohami umiestnenými do strany a mierne zdvihnutými (pre pokročilých)**

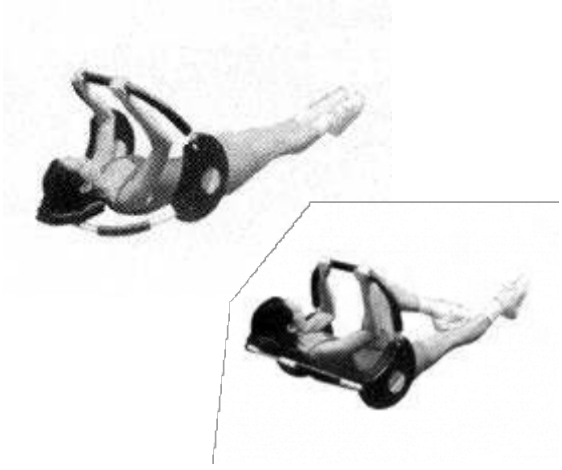
Toto cvičenie posilňuje diagonálne brušné svaly. Natiahnite nohy a zdvihnite ich mierne nad podlahu (východisková poloha). Zdvihnite trup do maximálneho uhla 45° a zároveň ohýbajte nohy do strany. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát a po každej sérii zmeňte strany.



Pokročilé cvičenia začnite vykonávať až po zvládnutí cvičení pre pokročilých používateľov.

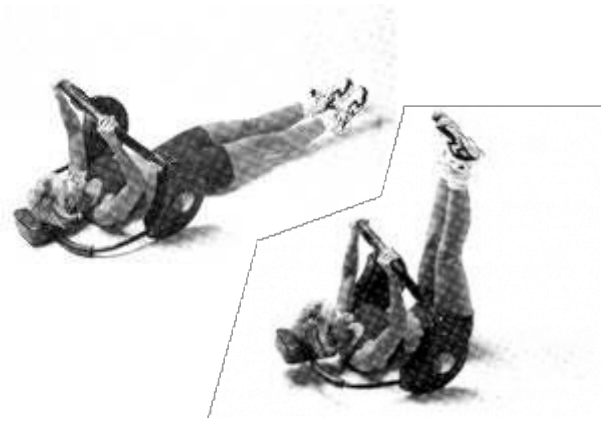
**10. Cvičenie na bicykli (pre pokročilých)**

Toto cvičenie posilňuje dolné brušné svaly. Východisková poloha: hlava na opierke hlavy, chrbát rovný na podlahe. Natiahnite nohy a zdvihnite ich mierne nad podlahu. Zdvihnite hornú polovicu trupu do maximálneho uhla 45°. Ohnite jednu nohu a pritiahnite ju k hrudníku. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát a po každom opakovaní prejdite na druhú nohu.



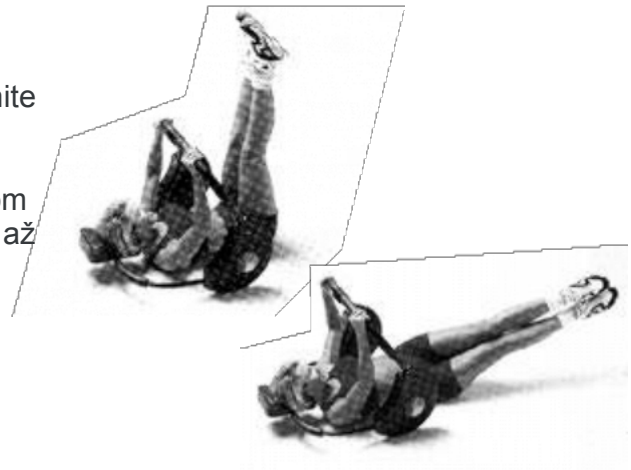
**11. Cvičenie Jack-knife (pre pokročilých)**

Toto cvičenie posilňuje dolné brušné svaly. Natiahnite nohy a zdvihnite ich mierne nad podlahu (východisková poloha). Zdvihnite hornú polovicu trupu do maximálneho uhla 45° a súčasne natiahnite obe nohy nahor. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát. Hlavu majte opretú o opierku hlavy a chrbát o podlahu!



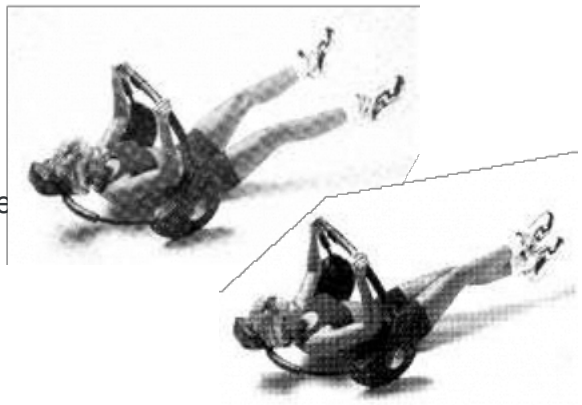
# VÁŠ KOMPLETNÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM

**12. Kyvadlo nohou (pre pokročilých)**



Toto cvičenie posilňuje diagonálne brušné svaly. Natiahnite nohy a zdvihnite ich. Zdvihnite hornú časť tela do maximálneho uhla 45°. Toto je východisková poloha. Nechajte natiahnuté nohy klesnúť na jednu stranu a potom sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát a po každej sérii zmeňte strany.

**13. Nožnice (pre pokročilých)**



Toto cvičenie posilňuje horné aj dolné brušné svaly. Zdvihnite rovné nohy, mierne od seba, zo zeme. Zdvihnite hornú polovicu tela do maximálneho uhla 45°. Toto je východisková poloha.
Skrižte nohy a vráťte sa do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát, striedavo skrížte pravú nohu cez ľavú a potom opakujte proces v opačnom poradí.

# NÁVOD

**Špecifikácie:**
Hmotnosť: cca 3,5 kg, rozmery: cca 60x70x65 (DxŠxV)

**Čistenie**
Zariadenie čistite po každom tréningu, aby nedošlo k poškodeniu potom. Pri údržbe zariadenia Nepoužívajte žiadne ostré predmety. Na čistenie použite vlhkú handričku.

**Údržba**
Po maximálne troch mesiacoch používania skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté. V V prípade potreby ich dotiahnite.

# Záručné podmienky

**Záručné lehoty**
Na tréningové zariadenie sa vzťahuje 2-ročná záruka pre domáce použitie.

**Oblasť použitia: H = Domácnosť**
Iba na súkromné použitie

**Doklad o kúpe a sériové číslo**
Ak chcete využiť náš záručný servis, budeme potrebovať kópiu vášho dokladu o kúpe s dátumom. Doklad o kúpe si vždy uchovajte a v prípade reklamácie nám jeho kópiu zašlite ako prílohu k vašej servisnej objednávke. Iba tak môžeme zaručiť správne vybavenie vašej reklamácie.

**Záručné podmienky**
Záruka sa vzťahuje od dátumu nákupu koncovým používateľom na všetky novo zakúpené produkty, ktoré boli zakúpené od autorizovaných obchodných partnerov spoločnosti Accell Fitness.

Pre modely vystavené v showroome platí záruka od dátumu zakúpenia pôvodným kupujúcim, v tomto prípade odborným predajcom. Záruka platí s výhradou iných dohôd medzi predajcom (odborným predajcom) a kupujúcim (konečným používateľom alebo maloobchodníkom).

Zaručujeme, že naše produkty zakúpené prostredníctvom špecializovaných maloobchodníkov sú bez chýb.
Táto záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené:

- úmyselného nesprávneho používania,
- nesprávnej/vynechanej údržby,
- nedodržania intervalov údržby
- vniknutia vlhkosti (napr. potu),
- nesprávnej inštalácie,
- nadmerné použitie sily
- opravy alebo úpravy vykonané technikmi, ktorí nie sú schválení spoločnosťou Accell Fitness.

**ČO ROZUMIEME POD POJMOM ZÁRUKA:**
Záruka spoločnosti Accell Fitness znamená, že počas záručnej doby vám nevzniknú žiadne náklady na náhradné diely, údržbu alebo opravy. Z tohto hľadiska sú vylúčené diely podliehajúce opotrebeniu, ako sú gumové pásky, penové gumové rukoväte atď.

**Servis mimo záruky**
Váš špecializovaný predajca alebo spoločnosť Accell Fitness vám pomôže aj v prípade problémov, ktoré vzniknú po uplynutí záručnej doby, alebo v prípadoch, na ktoré sa záruka nevzťahuje. V takýchto prípadoch sa obráťte na svojho špecializovaného predajcu alebo spoločnosť Accell Fitness.
Postaráme sa o administratívu a zabezpečíme servisného technika, ktorý vykoná prácu.

**Poznámka:**
Hoci kladieme veľký dôraz na kontrolu kvality, niekedy sa môžu vyskytnúť chyby. Tieto chyby sa zvyčajne dajú opraviť výmenou jednotlivých dielov, takže nie je potrebné vrátiť celé zariadenie.
Pred vrátením zariadenia sa s nami prosím poraďte.

**Tunturi New Fitness B.V.**
Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com

TUNTURI®
WORLDWIDE FITNESS

# POWER ROLLER

## Assembly and user instructions




Type: 14TUSFU105

6A261

# Safety instructions

**Before the first training session read through the complete manual thoroughly. To guarantee a safe training session you must follow strictly the safety and maintenance instructions in this manual. Inform everyone who wishes to use your training equipment of these instructions.**

In conformity with EN 957-1 this training equipment is designed for use at home. It is not intended for professional use (e.g. In fitness studios) or in an establishment with uncontrolled access (e.g. public baths, etc). This equipment has been tested to a service weight of 100 kg in conformity with the safety factors of the European Standard.

Use your training equipment exclusively for the purpose for which it is intended. Unsuitable use can lead to accidents, injury or damage to the training equipment. The manufacturer accepts no responsibility in this respect.

**Set-up location:**
- To set up the equipment choose an area that offers sufficient free space in every direction.
- Ensure that during the training session the training room is well ventilated. Avoid draughts.
- The equipment must not be used in the open air, use it exclusively indoors and in rooms with a sufficiently high temperature.
- The equipment is not suitable for damp rooms and must not be used in saunas or swimming pools, for example.
- Place the equipment exclusively on a flat, solid surface.
- It is advisable to place the equipment on a protective mat designed for this purpose.
- Keep the training equipment away from hot objects.

**Personal safety**
- You must terminate the training session immediately and consult a doctor if you have a feeling of sickness, a light feeling in the head or other abnormal symptoms.
- It is preferable to train only with well-fitting sports clothing. Loose clothing can get caught up in the moving parts, thereby causing accidents.
- Before the start of every training session always ensure that the equipment is fully intact. Under no circumstances engage in training with equipment that appears to be broken.
- Independent repairs should only be carried out in consultation with an expert and using original replacement parts.
- The training equipment is not suitable for use by children. Ensure that during training children and household pets are kept at a safe distance and that there are no objects under the equipment.
- When at rest the equipment is not a toy for children and must not be used under any circumstances as climbing apparatus.

The equipment is manufactured on the basis of the most up-to-date safety technical information. Possible sources of danger that can cause injury have been prevented as far as possible or are covered by safety instructions. Incorrect or excessive training is not good for the health!

Installation of the equipment must be carefully carried out by adults. Training must not begin until installation has been carried out according to the instructions. In the event of regular training the complete equipment must be inspected monthly. This is especially true for attachment elements such as bolts and nuts.

To guarantee the safety of the equipment damaged components must be replaced immediately by original replacement parts. Only when the equipment is in a safe state may it be used again. Do not carry out any maintenance measures and adjustments other than those described in the assembly and user instructions.

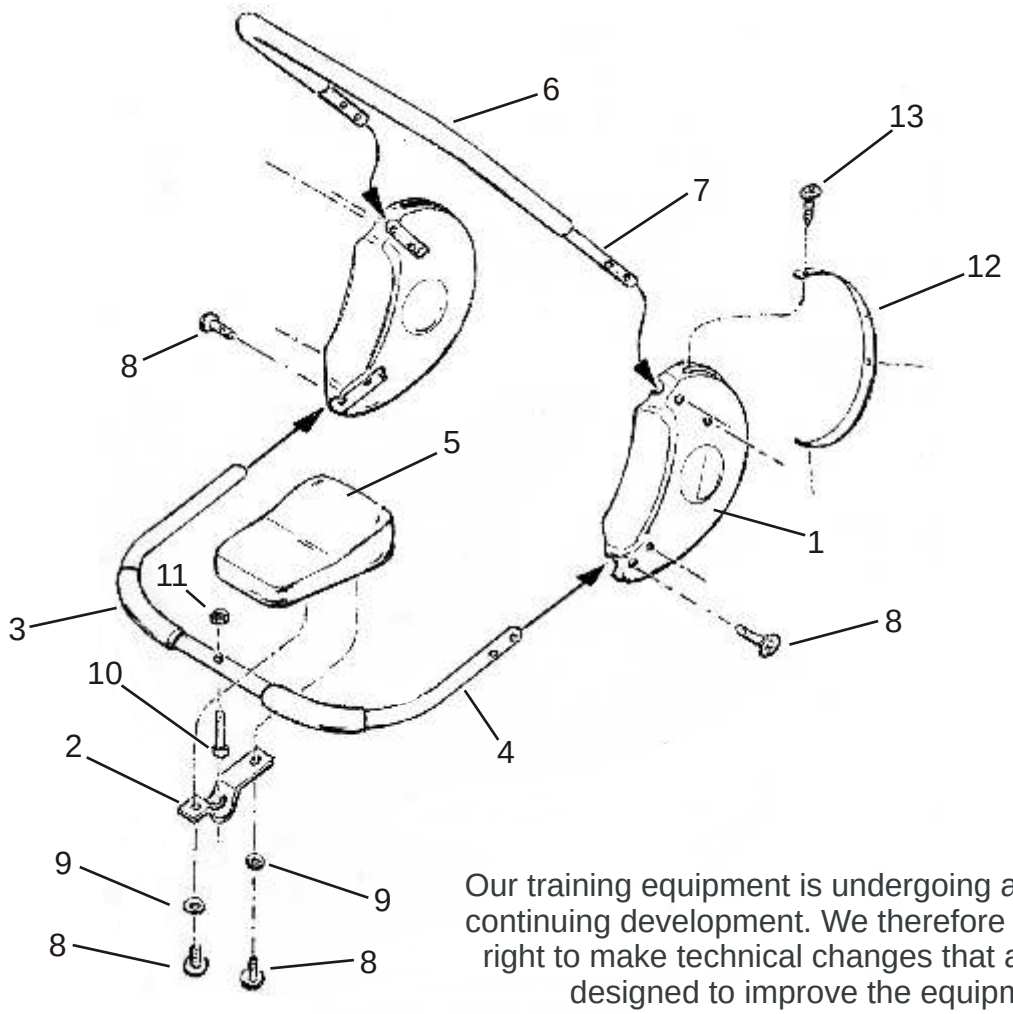
Follow the prescribed maintenance and safety instructions precisely.

# List of replacement parts for the Power Roller

Power Roller

| Part no. | Description | Quantity | Index | Part no. |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Plastic cover | 2 | a | |
| 2 | Hinged adjusting plate | 1 | f | |
| 3 | Foam plastic for main brace | 2 | b | |
| 4 | Main brace | 1 | f | |
| 5 | Head support | 1 | b | |
| 6 | Foam plastic for hand brace | 1 | b | |
| 7 | Hand brace | 1 | f | |
| 8 | Screw | 10 | f | |
| 9 | Ring | 2 | f | |
| 10 | Stop screw | 1 | f | |
| 11 | Lock nut | 1 | f | |
| 12 | Rubber strip | 2 | g | |
| 13 | Self-tapping screw | 6 | f | |

# Exploded drawing



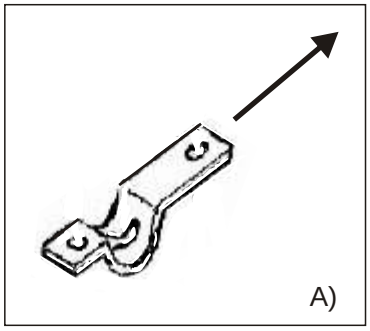

Our training equipment is undergoing a process of continuing development. We therefore reserve the right to make technical changes that are always designed to improve the equipment

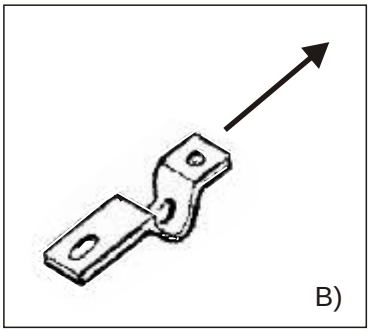
# Installation manual

1. First remove all components from the packaging and ensure that you have an overview of all the separate components. Put the box to one side until you have fully installed the equipment.

2. Attach the main brace (4) and the hand brace (7) using the screws (8) on the plastic covering (1).
   The attachment openings for the tube ends must point inwards.
3. Attach the stop screw (10) with the nut (11) to the main brace (4).
   The screwhead must point downwards.
   (The screw may be fitted already)
4. Then push the groove of the hinged adjusting plate (2) over the head of the screw (10) attach the main support (5) with the adjusting plate (2) using the screws (8) on the main brace. Note: you can choose one of two settings depending on your body size.

A) The long end of the adjusting plate (2) points in the direction of the plastic cover (1) = short distance
B) The long end of the adjusting plate (2) points to the rear = long distance




# Training diary

| | Week: | | Weekly objective: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Day | Date | Section | ∅ Heart frequency | Time | Comments |
| Mo | | | | | |
| Tu | | | | | |
| We | | | | | |
| Th | | | | | |
| Fr | | | | | |
| Sa | | | | | |
| Su | | | | | |

This index simplifies the separation of the materials for disposal of the equipment in the future.

Index for material disposal

a = Plastic, thermoplastic
b = Plastic, duroplastic
c = Plastic, polyethylene
d = Polystyrene
e = Paper/cardboard
f = Metal
g = Rubber

# Training instructions

The Power Roller is training equipment for optimum training of the stomach muscles.

During the exercises the Power Roller supports your head and neck and helps you to maintain the correct exercise position.

Use the stomach trainer only in the way illustrated and described in the exercises. Incorrect use is not good for the health.

**Consult your doctor before starting training.**
If you have not trained for a long time or if your physical condition is not the very best, it is advisable to consult your doctor before starting to train. This is especially recommended if you have one or more of the following symptoms:

- Heart and circulation conditions
- High blood pressure
- Diabetes
- High cholesterol level
- Back, muscle or joint disorders
- Any sort of back problem whatsoever
- Problems with continuous bleeding
- Overweight

Periodic examination by a doctor is also recommended for users. Always follow the advice of your doctor and set up your training programme in conformity with your personal constitution and capacity. Do not overstrain yourself. Less is normally more.

**The correct way of training:**
The correct method of training is a systematic approach. In the specialist language of power sports a distinction is made between “sets” and “repetitions”. Each exercise is carried out in separate sets. In these sets the movements are, dependent on the training type, repeated from 10 to 15 times. The sets themselves are repeated a maximum of 5 times. Leave a short pause between each set (at least 1 minute), this ensures a quick recovery. Use this time for stretching exercises. Prevent overstraining when training by taking into account the individual body structure. The exercises in these user instructions are divided into three groups: beginners, advanced and experts. Start with the exercises for beginners and work at your own tempo towards the more difficult exercises. Ensure that you don't overstrain yourself in the first few weeks. It is better to increase the number of sets rather than to proceed quickly to the harder exercises. The intensity of the separate exercises can be varied by changing the hand position on the hand brace. The lower down you grasp the hand brace, the harder the exercise becomes.

For the optimum training effect the correct position is decisive. For each exercise use the stomach muscles to come up, so that the Power Roller "rolls" with you. **Do not push against or pull on the hand brace.**

Ensure that your body remains on the floor or the training mat whilst exercising. For some exercises the hips must be raised slightly. During the exercises the head rests on the head support.

**The correct way of moving:**
Ensure your movements are even. Do not carry out an exercise with hasty movements. Take care to adopt the correct body position for all exercises, as described for each exercise.

**The correct way of breathing:**
Breathe correctly right from the very start:
When stressing your body breathe in and when relaxing your body breathe out deeply. When exercising with the Power Roller this means:

- breathing in when tightening the stomach muscles and during the stressing stage of the exercise
- breathing out during the relaxing phase of the exercise

In this way your chest becomes stronger and larger and your muscles are supplied with fresh oxygen. Avoid strained breathing.

# Training tips

**Training objectives:**
Before the start of the actual training session your individual objectives must be clear.

- General well being
- Improvement in metabolism
- Physical fitness
- Strengthen muscles
- Weight loss
- Keep weight under control
- Improve appearance and body shape
- Improve energy level
- Reduce stress and improve quality of sleep

You can achieve the required objective with your training equipment if you are motivated and follow your training programme regularly and consistently.

**Training programme for beginners**
Training frequency: 2 - 4 times per week
Training duration: 10 - 20 minutes
Training intensity: 50 - 60% of the individual maximum impulse

This training must be completed in the first 6 - 8 weeks.

**Training programme for advanced users**
Training frequency: 3 - 5 times per week
Training duration: 30 - 45 minutes
Training intensity: 60 - 70% of the individual maximum impulse

**Training programme for experts and trained persons**
Training frequency: 4 - 6 times per week
Training duration: 30 - 45 minutes
Training intensity: 70 - 80% of the individual maximum impulse

This training programme must only be chosen by fully trained persons who are striving for a very high level of training.

**Improve your fitness!**
General fitness has a lot to do with the capacity of the heart/circulation system, which supplies the muscles with oxygen via the blood. In the muscles the oxygen together with other materials is burned and converted into energy. This is energy that is necessary for day-to-day life (aerobic condition). Being fit means that the heart and the lungs work effectively. A strong heart requires fewer strokes to deliver the required amount of oxygen and is therefore less stressed. A good level of fitness also protects the heart and makes you less susceptible to sickness and physical complaints.

**Nourishment:**
Healthy nourishment also contributes to the result: avoid stimulants such as coffee, nicotine and alcohol. Use satisfactory, vitamin-rich nourishment and ensure you have sufficient sleep. Support the build up of the muscles with protein-rich foodstuffs. A balanced diet results in loss of weight. Overweight occurs when more energy is absorbed than is used. Do not train on a full stomach. Do not eat a meal about one hour before or after a training session.

**Don't forget the liquid intake!**
When training in particular the human body loses more liquid. It is therefore very important to maintain the liquid level by drinking sufficient liquid and to replace body minerals lost by sweating. Drink at least 2.5 litres of liquid throughout the day. Shortly before a training session drink a little liquid (0.3 litre) slowly and evenly. Also during the training session you must drink sufficient liquid to keep your performance level up. The action of sweating means that large quantities of water, minerals and electrolytes are lost, which very quickly leads to a diminution of performance. After the training session t is advisable to drink a liquid that is rich in carbohydrates (e.g. apple juice) to speed up recovery of the body.

# Training tips

**Warming up:**
The first 5 to 7 minutes of your training session should always begin with a slowly increasing WARM UP phase. This is especially important for your muscles because when they are slowly warmed up they are much better prepared for extreme stress. Make normal movements that are comfortable for you: walk on the spot, run on the spot whilst moving your arms in various directions (sideways-upwards, sideways-downwards, etc), or jump or run on a trampoline. If you use your training equipment for warming-up, do so slowly and with a low resistance.



**Cooling down:**
Do not end your training session abruptly. To enable your heart/ circulatory system to adapt to the reduced stress, make use of a cooling down phase. In the cooling down phase reduce the training speed slowly and uniformly so that the stress impulse slowly reduces

**Recovery:**
Your body requires specific rest periods to recover and regenerate! In between the training days rambling or a visit to the sauna are suitable activities.

**Training diary:**
In order to improve the documentation and evaluation of your training, it is advisable to keep a training diary. An example is shown on page 4.

**Stretching:**
To improve your agility and to relax your body in an optimum fashion it is important to stretch your body after each training session. Here are two examples. If you require more information about the subject of "stretching" then you will find a wide selection of specialist literature in specialist shops.
Instructions for carrying out the individual exercises:

- For each exercise as soon as the tingling sensation of stretching is sensed, hold this state for about 15 - 20 sec and then return slowly to the start position.
- Now stretch the other side of the body in the same way, if requested to do so.
- Do not do stretching exercises in a jerky fashion.
- After completion of the stretching programme gently shake all muscles.

**Example exercises:**



**Stretching of the chest, shoulder and arm muscles**
Stretch the arms sideways to the rear and place the feet astride at shoulder width. Now tension the stomach and push your pelvis gently forwards. Place your hands behind your back as closely as possible until you feel the tingling sensation of stretching.

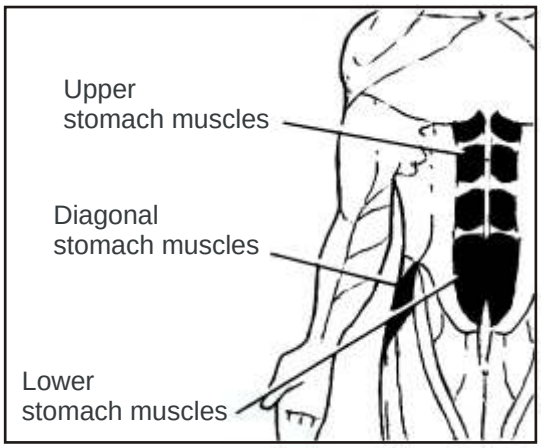
**Stretching of the thigh muscles (front)/ groin muscles**
In the standing position raise one leg and grasp the instep of the foot with the hand on the same side. Now tension the stomach muscles and push your pelvis forward until you feel the tingling sensation of stretching. Ensure that your heel does not touch your bottom.
**Tip:** use a chair as a support.



# YOUR COMPLETE TRAINING PROGRAMME

**13 Exercises for your health**

Using the Power Roller you can do numerous exercises to strengthen your upper and lower stomach muscles and the diagonal stomach muscles. The photos in this manual show the correct positions for the separate exercises.




**1. Basic exercise (for beginners)**

This exercise is designed to strengthen the upper stomach muscles. Lie on the floor or on a training mat. Your head is resting comfortably on the head support, your legs are bent, your back is lying flat on the ground. Grasp the hand brace at the top. Now raise the upper half of the upper body to a maximum of 45°, with your back remaining on the floor. Then return to the starting position. Repeat the exercise 10 to 15 times.



**2. Basic exercise with legs slightly raised (for beginners)**

This exercise trains the lower stomach muscles. The exercise is carried out in the same way as basic exercise number 1. The feet are however not placed on the floor but raised slightly (about 3 cm). Repeat 10 to 15 times.



**3. Basic exercise with legs placed to the side (for beginners)**

This exercise strengthens the diagonal stomach muscles. The exercise is carried out in the same way as basic exercise number 1, but place the drawn up legs to the right side of the body. After 5 to 7 repetitions place the legs on the left-hand side and repeat another 5 to 7 times. Ensure that this time as well your head is resting on the head support, as for this exercise your back is raised slightly from the floor.



When your stomach muscles are a bit stronger and you can repeat the beginners' exercises several times without problem, it's time to transfer to the more intensive exercises for advanced users. Remember to stretch for a few minutes before starting training.

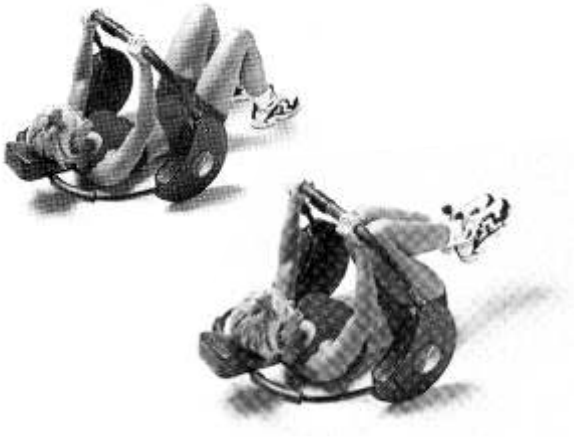
# YOUR COMPLETE TRAINING PROGRAMME

**4. Basic exercise with legs held still and drawn up to the chest (for advanced users)**



This exercise strengthens the upper stomach muscles. Lie on the floor or on a training mat and pull the bent legs upwards towards the chest, as shown in the illustration. Raise the upper half of the upper body to a maximum of 45°, then return to the starting position. Keep your legs drawn up during the complete exercise. Repeat 10 to 15 times. During this exercise you can rest the bent legs on a chair.

**5. Basic exercise with drawing up of the legs (for advanced users)**



This exercise trains the lower stomach muscles. Bend your legs and place them on the floor (start position). Come up to a maximum of 45° and at the same pull the bent legs towards the chest. Then return to the starting position. Repeat 10 to 15 times. Remember: your head remains resting on the head support!

**6. Basic exercise with sideways placed legs slightly raised (for advanced users)**



This exercise strengthens the diagonal stomach muscles. Bend your legs, place them sideways and hold them slightly above the floor. Raise the upper half of the upper body to a maximum of 45°, then return to the starting position. Do 5 to 7 repetitions, place your legs on the other side and repeat the exercise 5 to 7 times.

Using the following exercises you can increase your strength and agility further. Remember to stretch for a few minutes before starting training.

**7. Lifting up the legs (for advanced users)**



This exercise is designed to train the upper stomach muscles. Stretch your legs and lift them up as shown in the illustration. Raise the upper half of the upper body to a maximum of 45°, then return to the starting position. Keep your legs outstretched during the complete exercise. Repeat 10 to 15 times.

# YOUR COMPLETE TRAINING PROGRAMME

**8. Exercise whilst drawing up of the legs (for advanced users)**



This exercise strengthens the lower stomach muscles. Stretch your legs and raise them slightly from the floor (start position). Raise the upper half of the upper body to a maximum of 45° and at the same time pull the bent legs towards the chest. Then return to the starting position. Repeat 10 to 15 times.

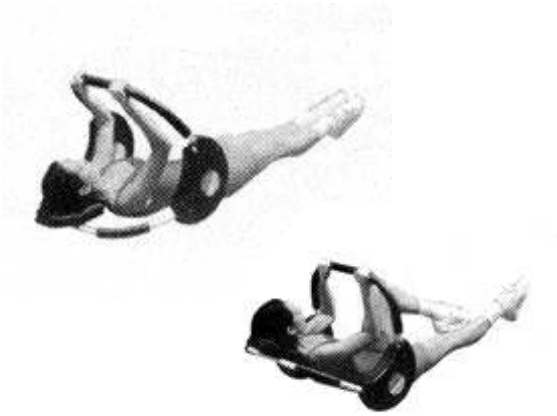
**9. Exercise with sideways placed and slightly raised legs (for advanced users)**



This exercise trains the diagonal stomach muscles. Stretch your legs and raise them slightly from the floor (start position). Raise the body to a maximum of 45° and at the same time bend your legs sideways. Then return to the starting position. Repeat the exercise 10 to 15 times and change sides after each set.

Only start the exercises for experts when you have mastered the exercises for advanced users.

**10. Cycling exercise (for experts)**



This exercise strengthens the lower stomach muscles. Start position: head on the head support, back flat on the floor. Stretch your legs and raise them slightly from the floor. Lift the upper half of your upper body to a maximum of 45°. Whilst doing so bend one leg and move it in the direction of the chest. Then return to the starting position. Repeat the exercise 10 to 15 times and change to the other leg after every repetition.

**11. Jack-knife exercise (for experts)**



This exercise strengthens the lower stomach muscles. Stretch your legs and raise them slightly from the floor (start position). Raise the upper half of the upper body to a maximum of 45°, whilst stretching both legs upwards. Then return to the starting position. Repeat 10 to 15 times. The head rests on the head support and the back remains on the floor!

# YOUR COMPLETE TRAINING PROGRAMME

**12. Leg pendulum (for experts)**



This exercise trains the diagonal stomach muscles. Stretch your legs and lift them up. Lift your upper body to a maximum of 45° This is the start position. Allow the stretched out legs to drop to one side and then return to the start position. Repeat the exercise 10 to 15 times and change sides after each set.

**13. Leg scissors (for experts)**



This exercise strengthens both the upper and the lower stomach muscles. Raise the outstretched legs, slightly spread, from the floor. Lift the upper half of your upper body to a maximum of 45°. This is the start position. Cross the legs and then return to the start position. Repeat the exercise 10 to 15 times and move the right leg over the left leg alternately and then reverse the procedure.

# INSTRUCTIONS

**Specification:**
Weight: approx. 3.5 kg, dimensions: approx. 60x70x65 (LxWxH)

**Cleaning**
Clean the equipment after each training session, to prevent damage by perspiration. Do not use any sharp objects when maintaining the equipment. Use a damp cloth for cleaning.

**Maintenance**
After a maximum of three months use check that all screws are fully tightened. Tighten them if necessary

# Warranty conditions

**Warranty periods**
The training equipment has a warranty of 2 years for home use.

**Area of use: H = House**
Exclusively private use

**Purchase note and serial number**
If under the terms of the warranty you wish to take advantage of a service we will need a copy of your dated receipt. Always keep your receipt and in the event of a claim under the warranty send us a copy of it as an attachment to your service order. Only then are you assured of a correct handling.

**Warranty conditions**
The warranty applies from the date of purchase by the end-user for all newly acquired products that are purchased by authorised business partners of Accell Fitness.

For showroom models the warranty applies from the purchase date by the initial purchaser, in this case the specialist dealer. The warranty applies with reservation of other agreements between the seller (specialist dealer) and the purchaser (end-user or retailer)

We guarantee that our products procured via specialist dealers are free of faults.
This warranty does not apply to damage that results from:

- deliberately incompetent use,
- faulty/missed maintenance,
- maintenance interval not adhered to
- ingress of moisture (e.g. perspiration),
- incorrect installation,
- excessive force
- repairs or changes carried out by non-Accell Fitness recognised technicians.

**WHAT WE MEAN BY WARRANTY:**
The Accell Fitness warranty means that during the warranty period you will not incur any costs for replacement parts and maintenance or repairs. Excluded in this respect are components subject to wear such as rubber strips, foam rubber handles, etc.

**Service outside the warranty**
Your specialist dealer or Accell Fitness are also available to help you with problems when faults occur after expiry of the warranty period, or for cases that do not fall under the warranty. In this case contact your specialist dealer or Accell Fitness immediately. We will deal with the administration and execution of the work by a service technician.

**Note:**
Even though we place a great deal of emphasis on quality control, faults can sometime occur. These faults can normally be fixed by replacing individual parts so that return of the complete unit is not necessary. Please consult us before returning equipment.

**Tunturi New Fitness B.V.**
Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com

TUNTURI®
WORLDWIDE FITNESS




Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257