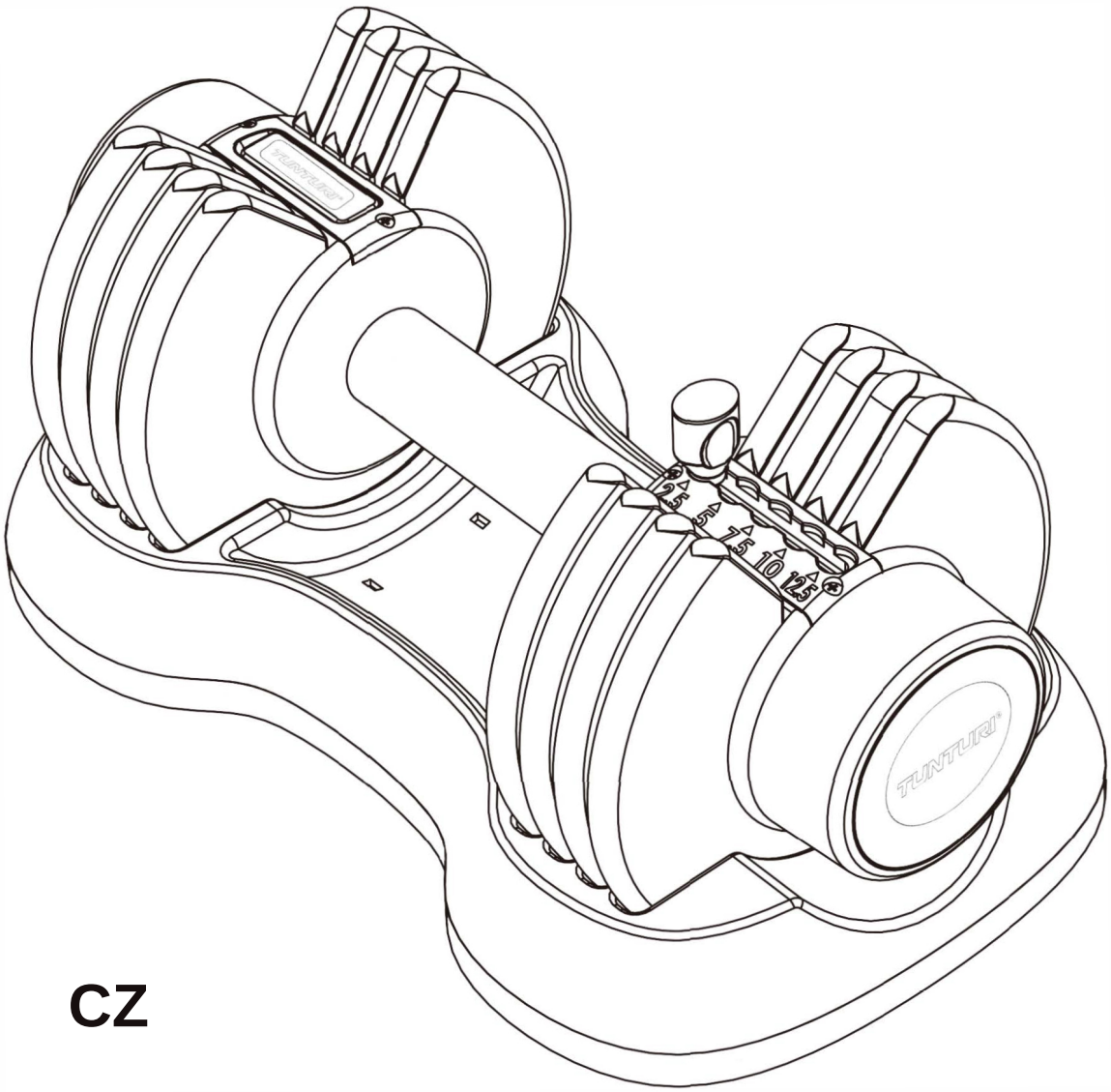
TUNTURI®



CZ

12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Rozcvička

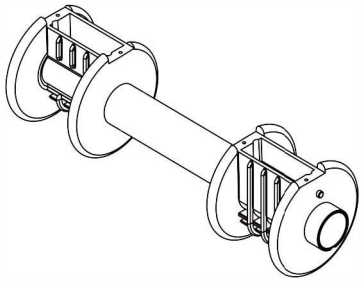
Dobré rozcvičení by mělo uvolnit vaše svaly a připravit vaše tělo na cvičení, stejně jako snížit riziko zranění. Typické rozcvičení se skládá z 3-5 minut běhu na místě nebo skákání přes švihadlo. To by mělo zvýšit vaši srdeční frekvenci. Doporučuje se postupně zvyšovat intenzitu cvičení, až se úplně zahřejete. Pokud pocítíte bolest nebo nepohodlí, přestaňte cvičit nebo snižte intenzitu cvičení.

Posilování

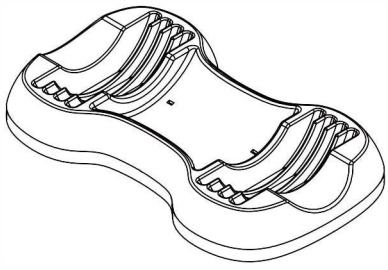
- Všechny cviky provádějte kontrolovaným způsobem.
- Dbejte na správnou synchronizaci dýchání: vydechujte při uvolnění zátěže a nadechujte se při uvolnění tlaku.
- Zlepšení výdrže: Zvažte provedení cviku rn až 15krát (opakování) a poté 3 až 5 sérií, tj. rn opakování x 3 série s odpočinkem mezi jednotlivými sériemi.
- Zlepšení svalové hmoty: Zvažte provedení cviku rn 6krát (opakování) a poté 3 až 5 sérií, tj. 6 opakování x 3 série s odpočinkem mezi jednotlivými sériemi.
- Mezi jednotlivými sériemi cviků si dejte krátkou přestávku 1 až 4 minuty.
- Doporučuje se 3–5 tréninků týdně o délce 20–40 minut.

- Bezpečnost a funkčnost zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození a opotřebení.
- Tyto cviky s činkami nejsou vhodné pro děti mladší 15 let.
- Nejedná se o hračky. Sadu činek uchovávejte mimo dosah dětí.
- Jakékoli použití v komerčním prostředí ruší veškeré záruky.
- Tento produkt není vhodný pro terapeutické účely.
- Pro bezpečný provoz zajistěte volný prostor minimálně 2,5 m ve všech směrech.
- Děti bez dozoru udržujte mimo dosah zařízení.
- Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zdravotním újmám.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přerušte cvičení a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Nezvedejte knoflík pro nastavení závaží, když je činka nebo rukojeť zvednutá z podložky pro činky.
- Činku prosím neupouštějte na podlahu.
- Po cvičení vždy opatrně vraťte činku zpět na základnu.
- Prosím, neotřásávejte činkou silou.
- Neházejte činky o sebe.

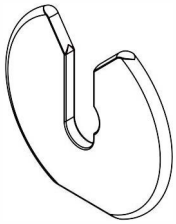
Součásti – díly



Rukojeť 2,5 kg
1 ks



Podložka na činky 1 ks

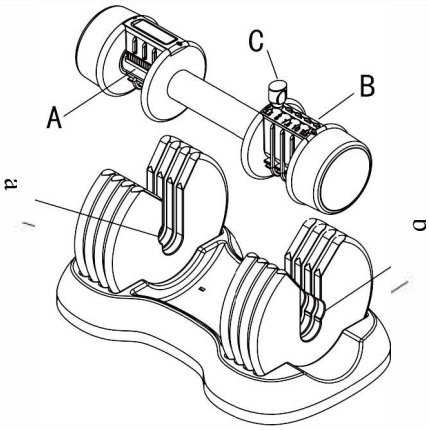


Závaží 1,25 kg
8 ks

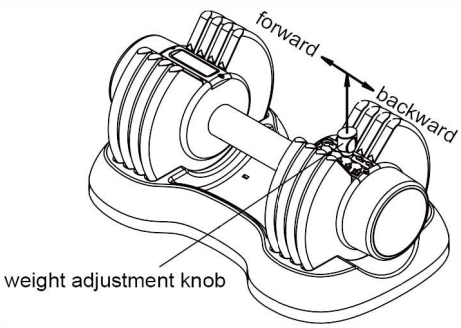
TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Montáž

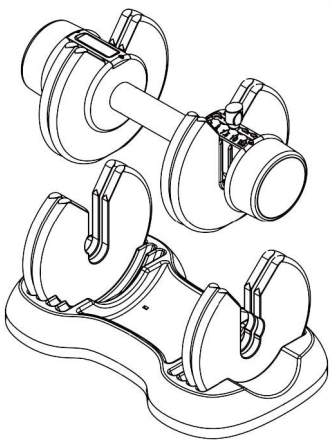
Při vybalování a používání činky udržujte podnos na činky ve svislé poloze. Upozornění: Podnos na činky si ponechte pro instalaci a seřízení závaží.



Závitové otvory desek, označené písmeny a a b, musí být na obou koncích v opačných směrech.
Tyto otvory a a b musí odpovídat zámkovému mechanismu rukojeti, označenému A a B.
Knoflík pro nastavení závaží, označený písmenem C, musí být zajištěn v nejlehčí poloze, než jej lze zasunout do závaží.



Chcete-li vybrat váhu, stiskněte řídítka dolů, poté zvedněte knoflík pro nastavení váhy a posuňte jej doleva nebo doprava (jak je znázorněno šipkami) na požadovanou váhu.
Chcete-li závaží zajistit v dané poloze, uvolněte nastavovací knoflík a ujistěte se, že zapadl na místo.

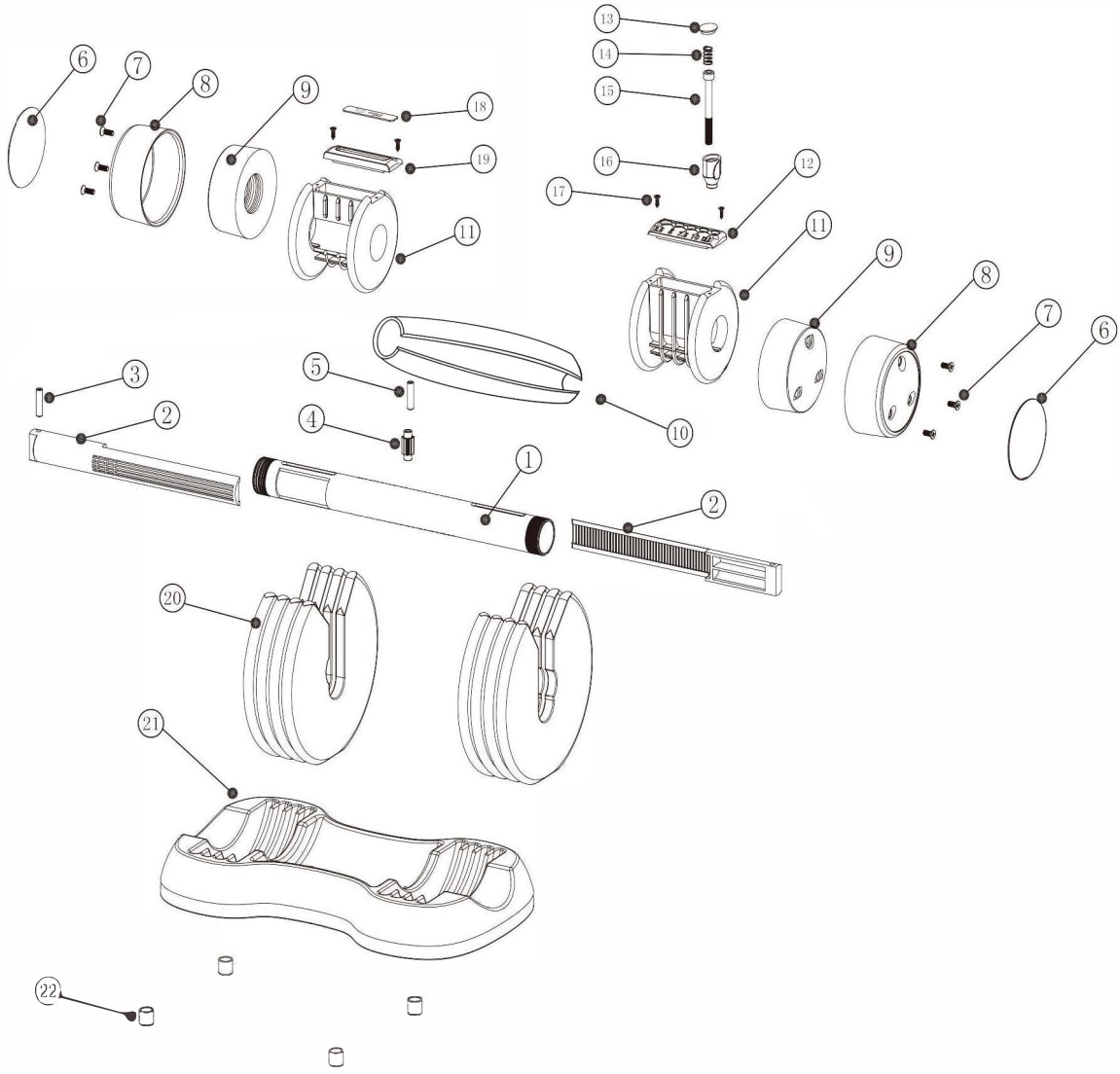


Varování! Nepokoušejte se nastavovat hmotnost činky, pokud není bezpečně uložena v přiložené přihrádce.
Činku používejte opatrně, aby vám nespadla, a nevkládejte ji do stojanu silou.

Před zvednutím činky stiskněte činku dolů.

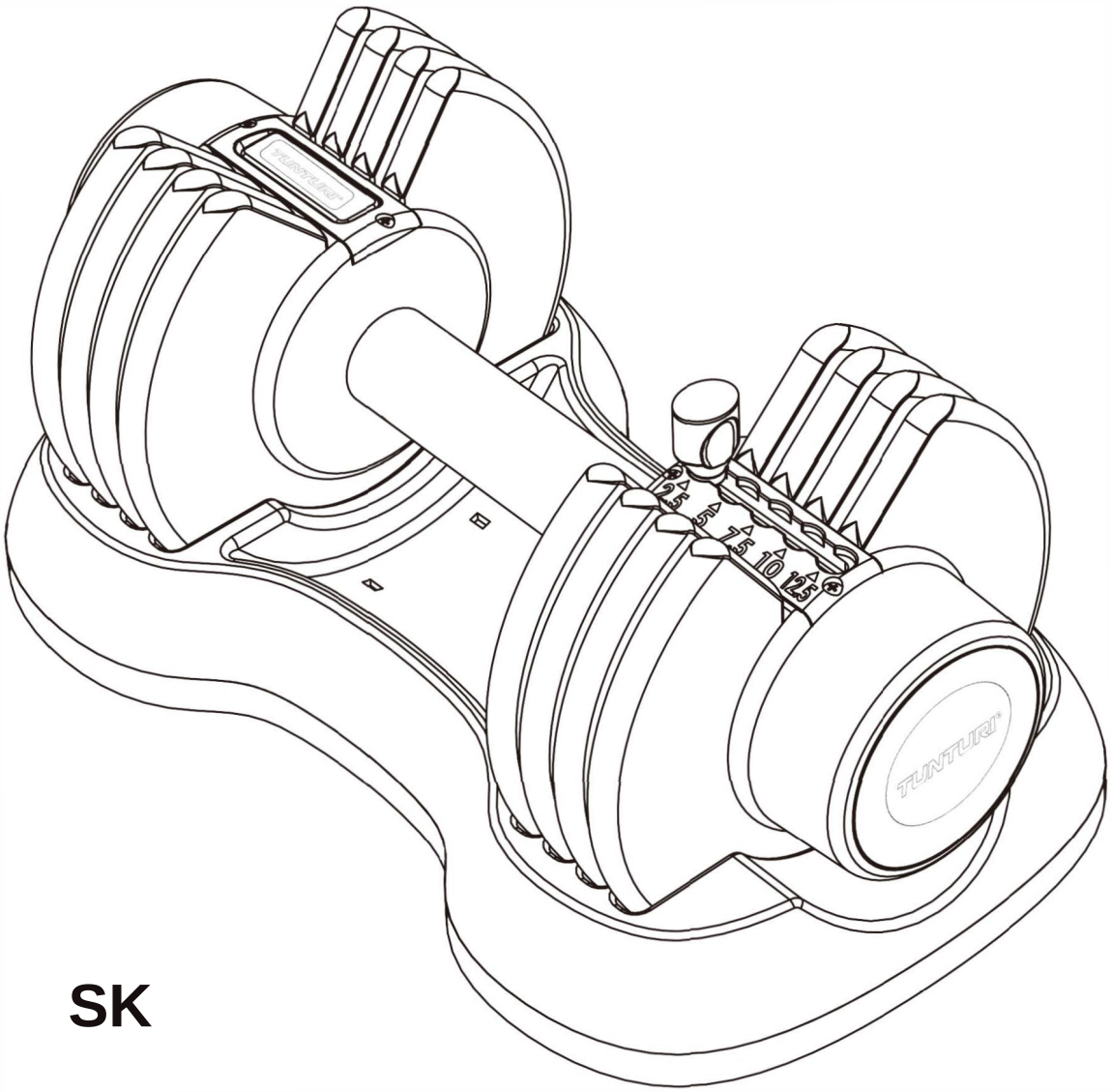
TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Rozložený diagram dílů



Č.	POPIS	MN	Č.	POPIS	MN
1	Řídítka	1	12	Základna	1
2	Jezdec řazení	2	13	Koncová krytka knoflíku	1
3	Šroub se šestihrannou hlavou	1	14	Pružina	1
4	Ozubené kolo	1	15	Vnitřní šestihranný šroub	1
5	Nýt	1	16	Knoflík	1
6	Koncová krytka	2	17	Šroub	4
7	Šrouby s k ížovou hlavou	6	18	Logo	1
8	Kryt závaží	2	19	Základna loga	1
9	Blok	2	20	Závaží 1,25 kg	8
10	Gumový povlak	1	21	Stojan	1
11	Držák závaží	2	22	Noha	4

TUNTURI®



SK

12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Rozcvičenie

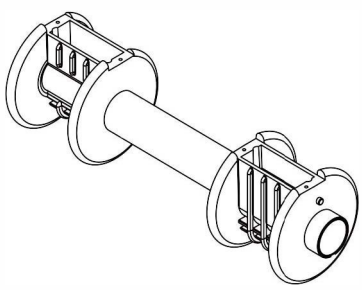
Dobré rozcvičenie by malo uvoľniť svaly a pripraviť telo na cvičenie, ako aj znížiť riziko zranenia. Typické rozcvičenie pozostáva z 3-5 minút behu na mieste alebo skákania cez švihadlo. To by malo zvýšiť vašu srdcovú frekvenciu. Odporúča sa postupne zvyšovať intenzitu cvičenia, až kým nie ste úplne rozcvičení. Ak cítite bolesť alebo nepohodlie, prestaňte cvičiť alebo znížte intenzitu cvičenia.

Silový tréning

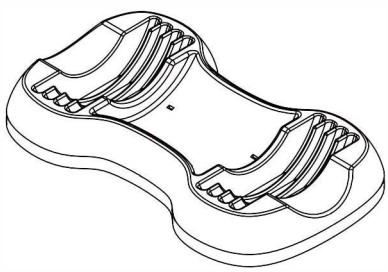
- Všetky cvičenia vykonávajte kontrolovane.
- Venujte pozornosť správnej synchronizácii dýchania: vydychujte pri uvoľnení záťaže a nadychujte pri uvoľnení tlaku.
- Zlepšenie vytrvalosti: Zvážte vykonanie cvičenia 15-krát (opakovania) a potom 3 až 5 sérií, t. j. opakovania x 3 série s odpočinkom medzi sériami.
- Zlepšenie svalovej hmoty: Zvážte vykonanie cvičenia 6-krát (opakovania) a potom 3 až 5 sérií, t. j. 6 opakovaní x 3 série s odpočinkom medzi sériami.
- Medzi sériami si urobte krátku prestávku v dĺžke 1 až 4 minúty.
- Odporúčame 3–5 tréningov týždenne v trvaní 20–40 minút.

- Bezpečnosť a funkčnosť zariadenia je možné zabezpečiť len pravidelnými kontrolami poškodenia a opotrebenia.
- Tieto cvičenia s činkami nie sú vhodné pre deti mladšie ako 15 rokov.
- Nie sú to hračky. Sadu činkových závaží uchovávajte mimo dosahu detí.
- Akékoľvek použitie v komerčnom prostredí ruší všetky záruky.
- Tento produkt nie je vhodný na terapeutické účely.
- Pre bezpečnú prevádzku zabezpečte minimálny priestor 2,5 metra vo všetkých smeroch.
- Deti bez dozoru držte ďalej od zariadenia.
- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k zraneniu.
- Ak používateľ pocíti závrat, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné neobvyklé príznaky, prerušte cvičenie a vyhľadajte lekársku pomoc.
- Nezdvíhajte gombík na nastavenie záťaže, keď je činka alebo rukoväť zdvihnutá z podložky pod činku.
- Neupúšťajte činku na podlahu.
- Po cvičení vždy opatrne vráťte činku na podstavec.
- Činku silno netraste.
- Nehodte činky jedna o druhú.

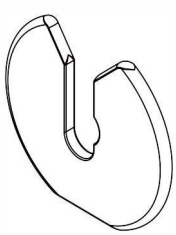
Komponenty – časti



Rúčka 2,5 kg
1



Podložka pod činky
1 ks

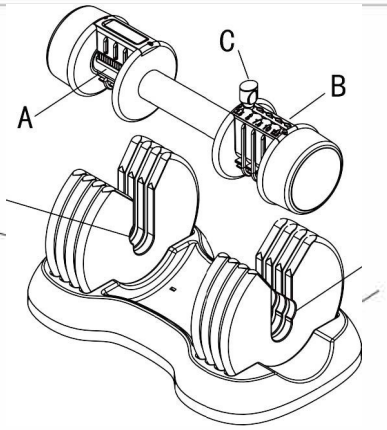


Závažia 1,25 kg
8

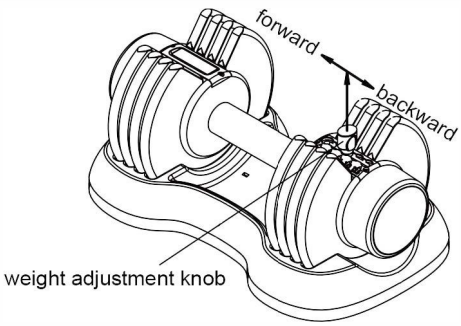
TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Montáž

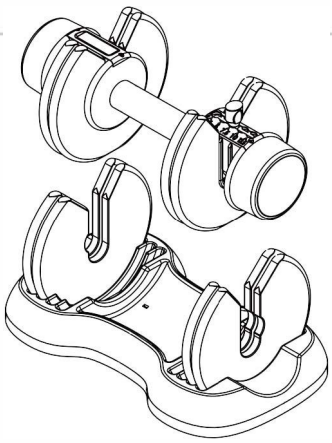
Pri rozbaľovaní a používaní činky držte podnos na činky vo vertikálnej polohe. Upozornenie: Podnos na činky uchovajte pre inštaláciu a nastavenie hmotnosti.



Závitové otvory v platniach, označené písmenami a a b, musia byť na oboch koncoch v opačných smeroch.
Tieto otvory a a b musia zodpovedať zámkovému mechanizmu rukoväte, označenému písmenami A a B.
Ovládací gombík na nastavenie záťaže, označený písmenom C, musí byť zaistený v najľahšej polohe, aby ho bolo možné zasunúť do záťaže.



Na výber záťaže stlačte riadidlá nadol, potom zdvihnite gombík na nastavenie záťaže a posuňte ho doľava alebo doprava (ako ukazujú šípky) na požadovanú záťaž.
Na zaistenie závažia uvoľnite nastavovací gombík a uistite sa, že zapadol na miesto.

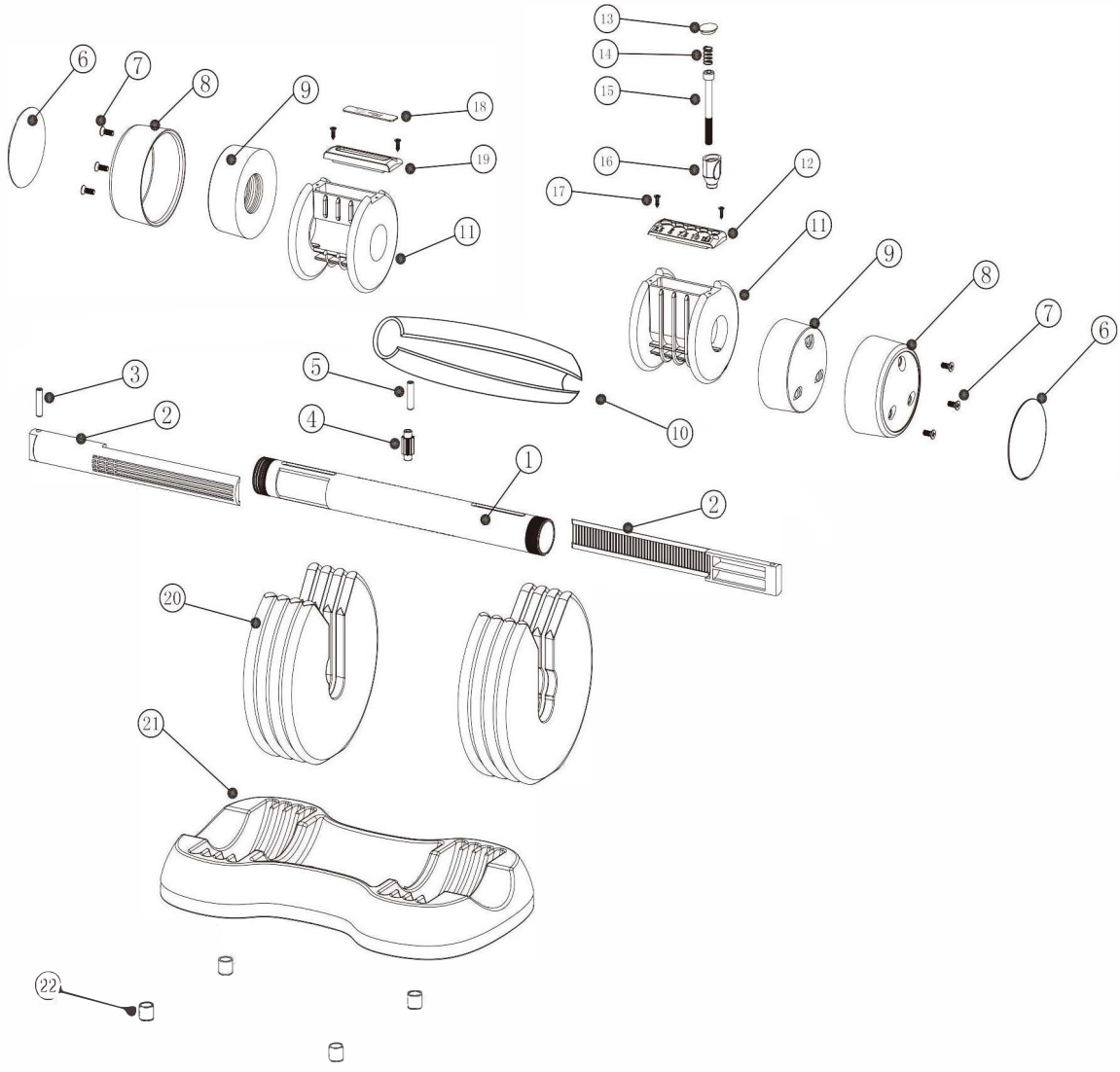


Upozornenie! Nepokúšajte sa nastavovať hmotnosť činky, pokiaľ nie je bezpečne uložená v príslušnom priestore.
S činkou narábajte opatrne, aby nespadla, a neukladajte ju do stojanu silou.

Pred zdvihnutím činku stlačte nadol.

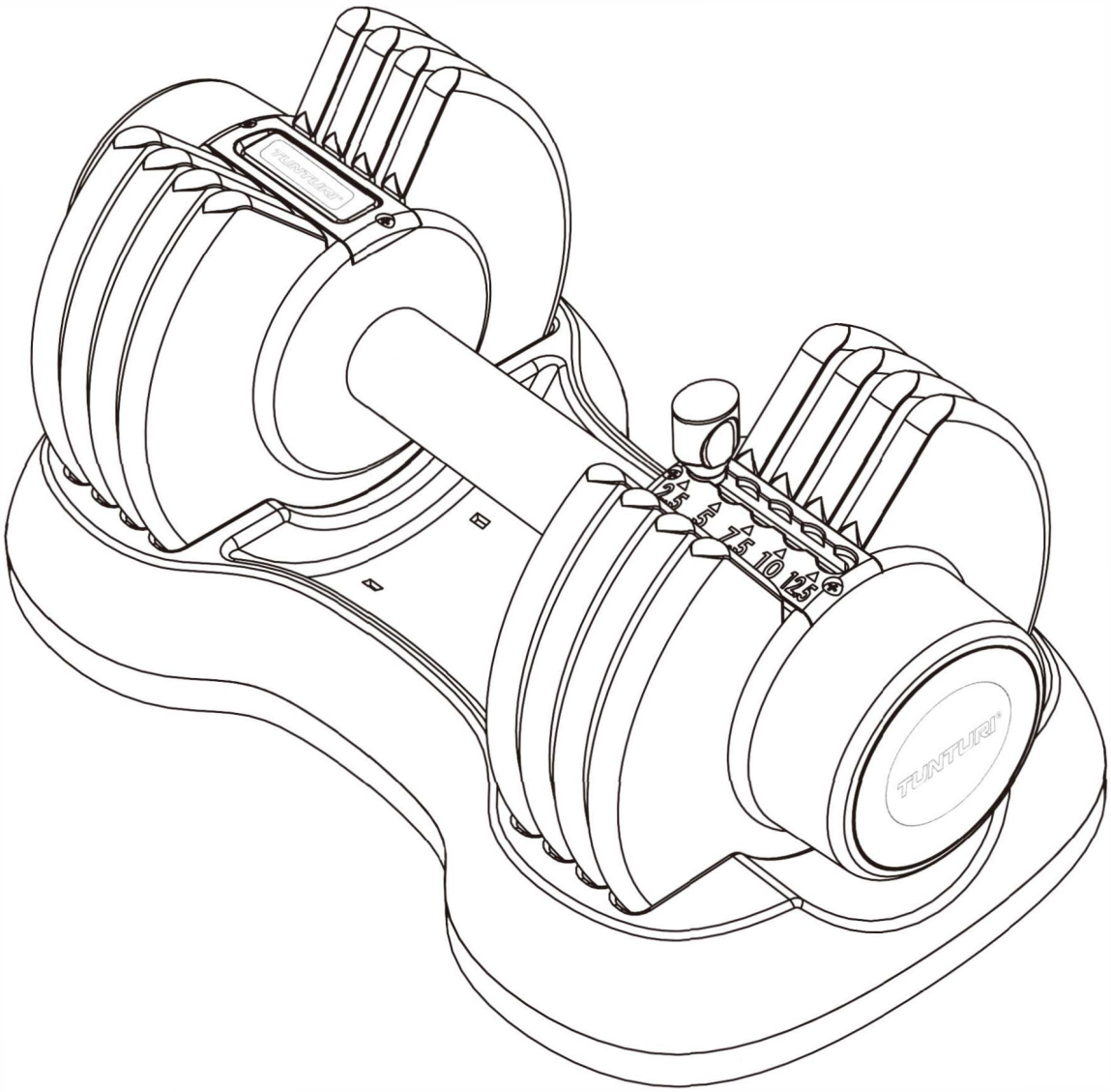
TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Rozložený diagram častí



Č.	POPIS	MN	Č.	POPIS	MN
1	Riadidlá	1	12	Základňa	1
2	Radiaca páka	2	13	Koncovka tlačidla	1
3	Skrutka s šesťhrannou hlavou	1	14	Pružina	1
4	Ozubené koleso	1	15	Vnútorný šesťhranný skrutka	1
5	Nit	1	16	Gombík	1
6	Koncová krytka	2	17	Skrutka	4
7	Krížové skrutky	6	18	Logo Základňa	1
8	Kryt závažia	2	19	loga Hmotnosť	1
9	Blok	2	20	1,25 kg	8
10	Gumový povlak	1	21	Stojan	1
11	Držiak závažia	2	22	Noha	4

TUNTURI®



12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Warming Up

A good warm up should loosen your muscles and help prepare your body for exercise, as well as reducing the risk of injury. A typical warm up consists of 3-5 minutes of running on the spot, or skipping. This should increase your heart rate. It is advisable to gradually increase the intensity of your workout until fully warmed up. If you experience pain or discomfort then stop or reduce the intensity of your workout.

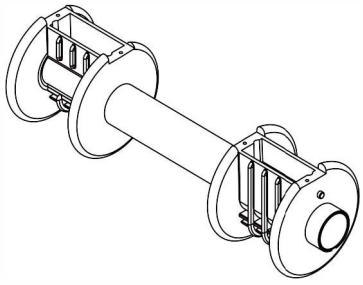
Strengthening

- Perform all exercises in a controlled manner.
- Be sure to synchronize your breathing correctly: breathe out when taking the strain and breathe in when releasing pressure.
- Improving stamina: Consider performing an exercise 10 to 15 times (repetitions) and then 3 to 5 sets i.e. 10 repetitions x 3 sets with a rest between each set.
- Improving muscle mass: Consider performing an exercise 6 to 10 times (repetitions) and then 3 to 5 sets i.e. 6 repetitions x 3 sets with a rest between each set.
- Take a short break of 1 to 4 minutes between each set of exercises.
- 3-5 training sessions a week, with a duration of 20-40 minutes, is recommended.

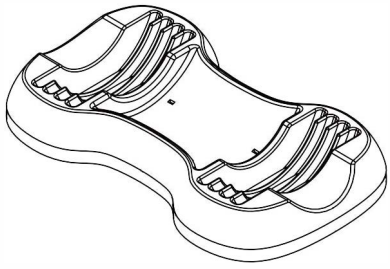
Warning

- The safety and performance of the equipment can only be maintained if regularly checked for damage and wear.
- These dumbbell exercises are not suitable for children below 15 years of age.
- These are not toys. Please keep Dumbbell Set out of the reach of children.
- Any use in a commercial environment invalidates all and any warranty/guarantee.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Please ensure there is a minimum of 2.5m of free space, in all directions, for safe operation.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop the exercise and seek medical attention.
- Please do not lift the weight adjusting knob when the dumbbell or handle has been lifted from the dumbbell tray.
- Please do not drop the dumbbell to the floor.
- Always return the dumbbell to the base tray gently after exercising.
- Please do not shake the dumbbell forcefully.
- Please do not bump the dumbbells into each other.

Components- Parts



Handle 2.5kg
1pc



Dumbbell tray
1pc

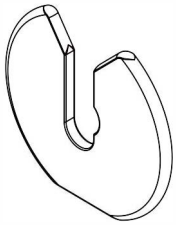
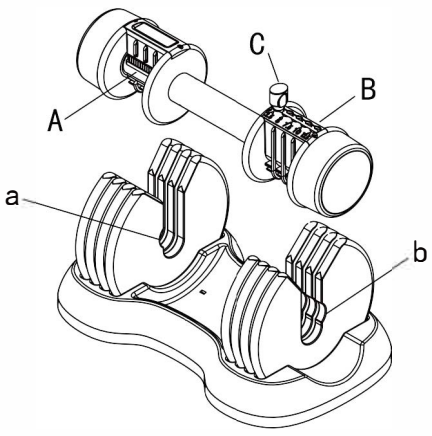


Plate 1.25kg
8pcs

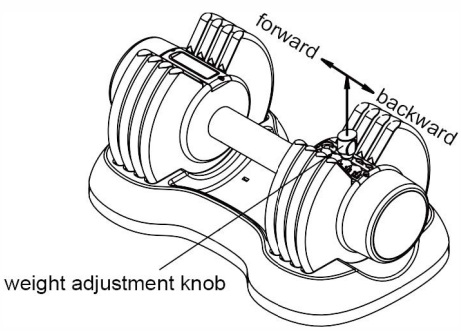
TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Assembly

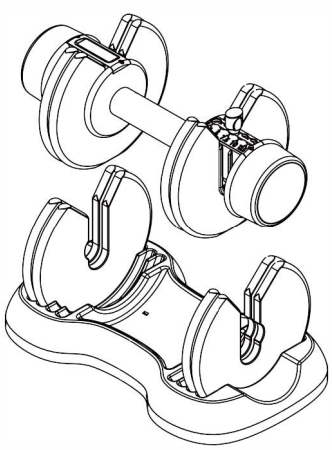
Keep the dumbbell tray in its upright position when unpacking and using the dumbbell.
Warning: Please keep the dumbbell tray for the installation and adjustment of weights.



The female openings of the plates, marked a and b, must be in the opposite directions on the two ends.
These female openings of a and b must match the male locking mechanism, marked A and B, of the handle bar.
The weight adjustment knob, marked C, has to be locked in the lightest weight position before it can be slotted into the weight plates.



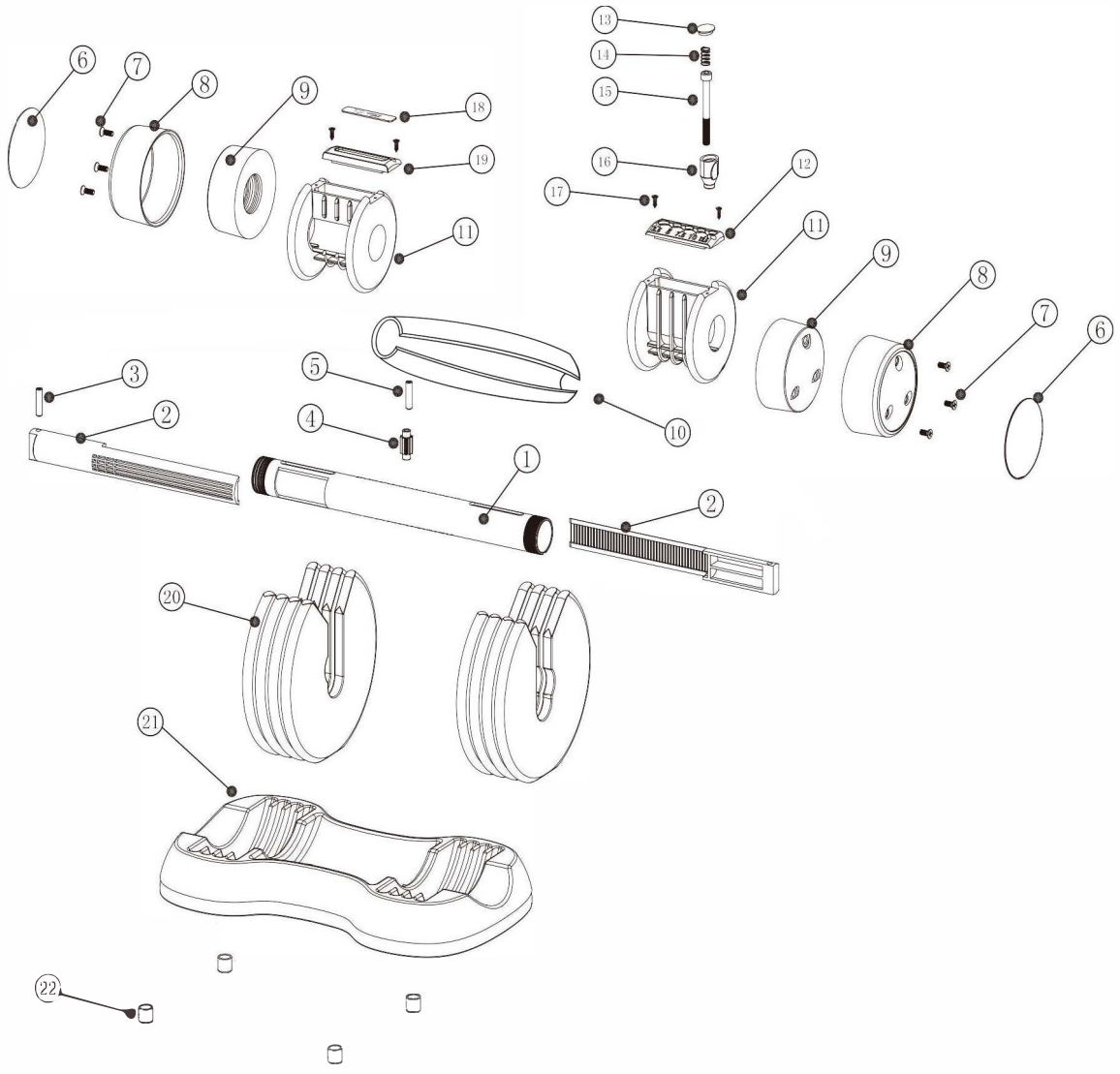
To select a weight, push the handlebar down then lift the weight adjustment knob up and slide it left or right (as indicated by the arrows) to the desired weight.
To lock the plate into position, release the adjustment knob and ensure it has clicked into place.



Warning! Do not attempt to adjust the dumbbell weight unless securely housed in the tray provided.
Please use the dumbbell with care, ensuring you do not drop it, or forcefully place it into the tray.
Please press the base tray down before lifting the dumbbell.

TUNTURI® 12.5KG GLIDE-TECH DUMBBELL

Exploded Parts Diagram



PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Handle Bar	1	12	Base of the Label	1
2	Gear Slider	2	13	End Cap of the Knob	1
3	Hexagon Screw	1	14	Spring	1
4	Gear	1	15	Inner Hexagon Screw	1
5	Rivet	1	16	Knob	1
6	End Cap	2	17	Screw	4
7	Phillips Screws	6	18	Logo	1
8	Weight Plate Cover	2	19	Base of the Logo	1
9	Block	2	20	1.25Kg Weight Plate	8
10	Rubber Coating	1	21	Tray	1
11	Weight Holder	2	22	Foot	4



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