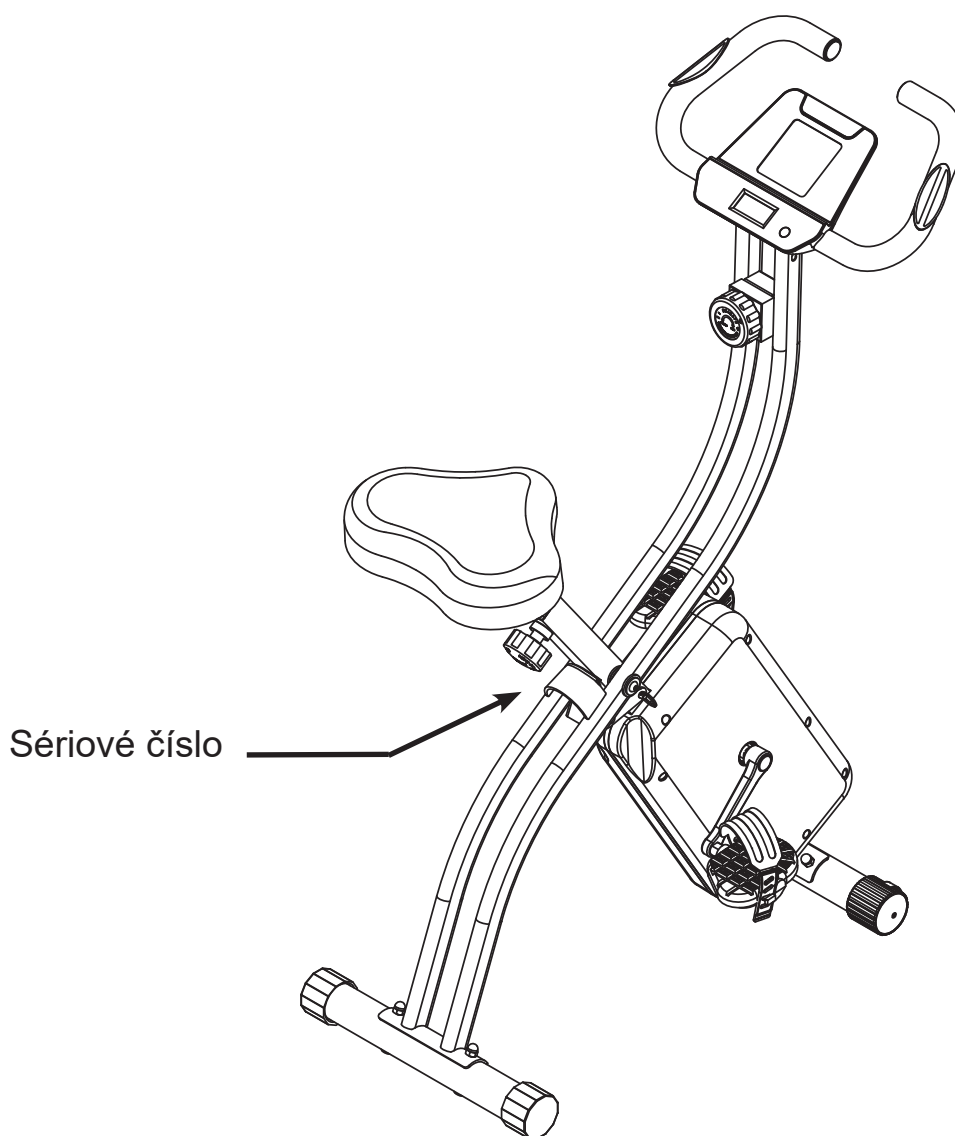


TUNTURI®

B20 Rotoped X-Bike

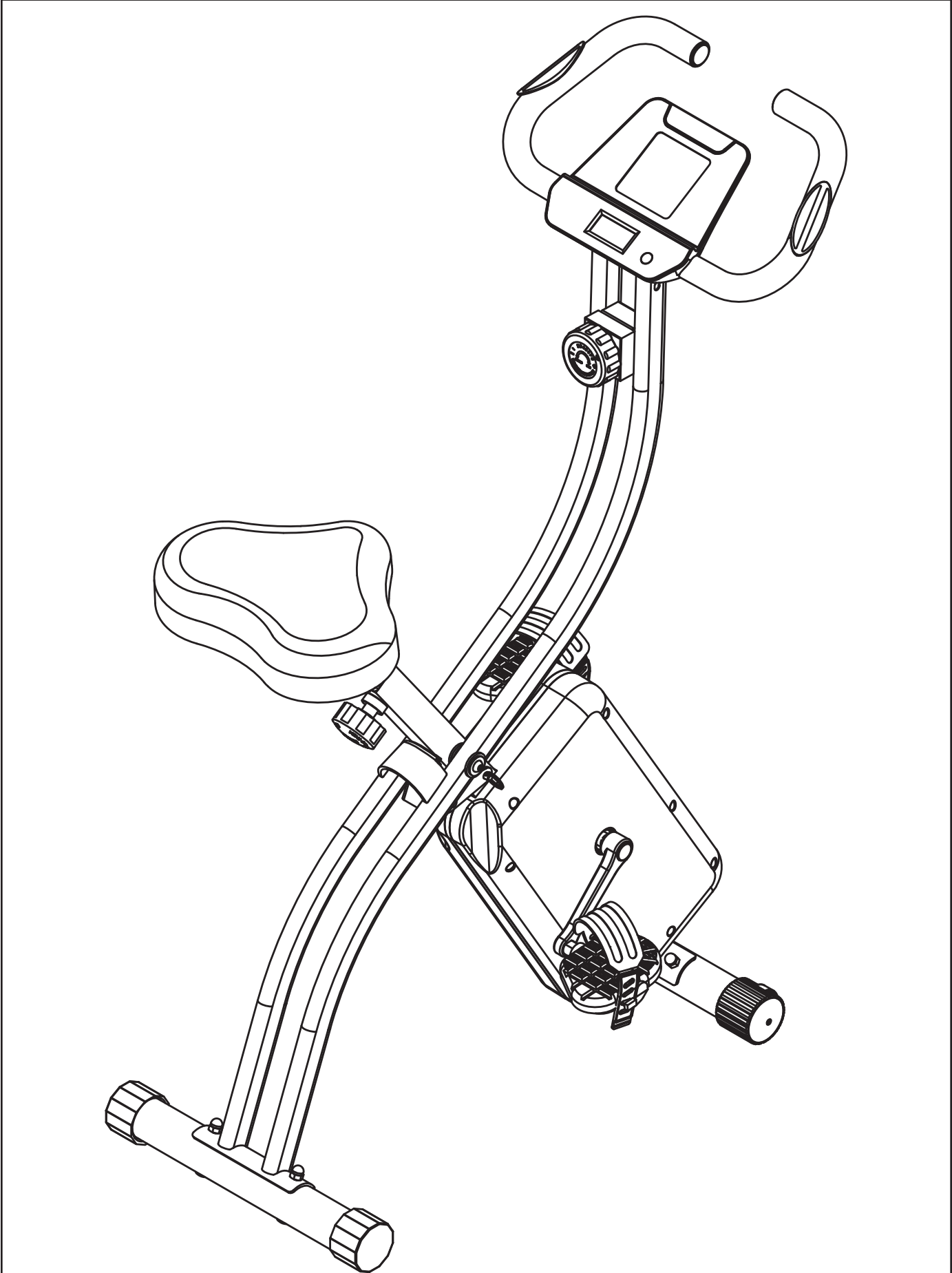
Uživatelský manuál



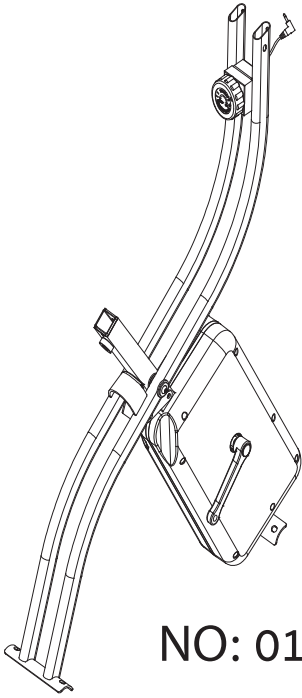
Upozornění

- Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

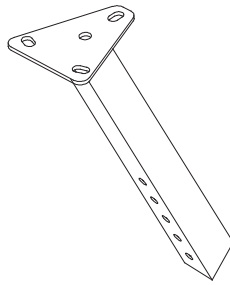
A



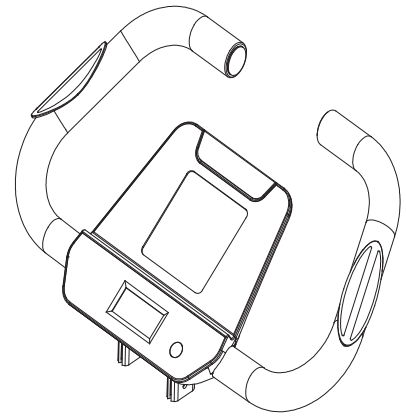
B



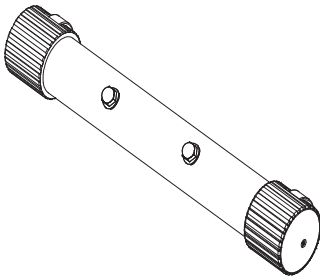
NO: 01/ 02



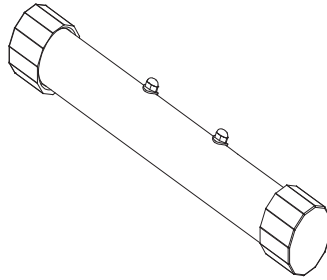
NO: 03



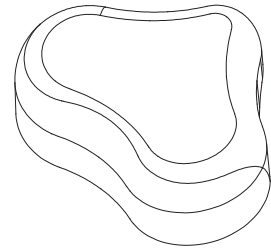
NO: 04



NO: 05



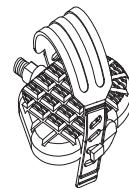
NO: 06



NO: 10


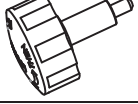



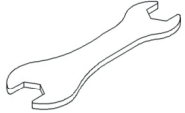



NO: 13

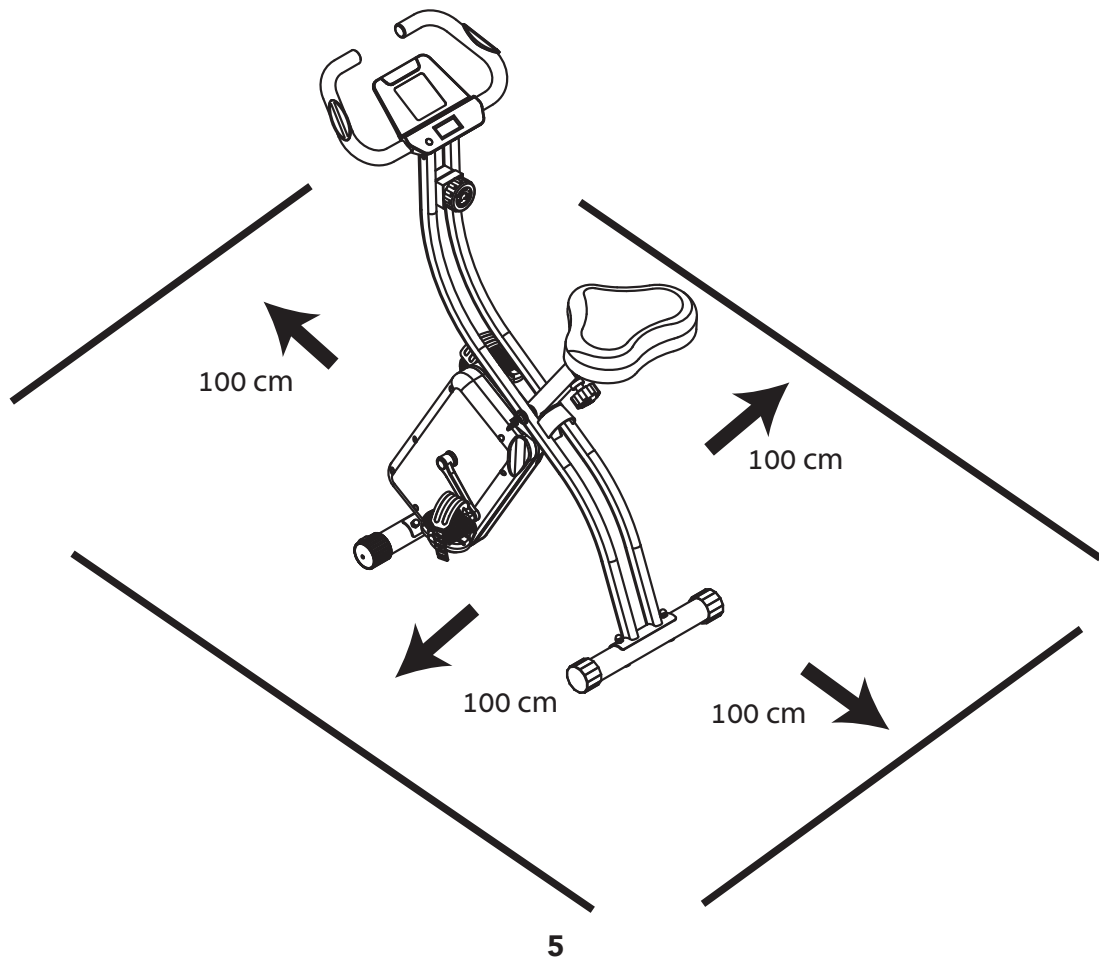


NO: 14

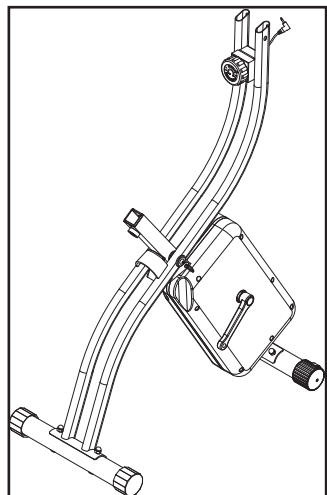
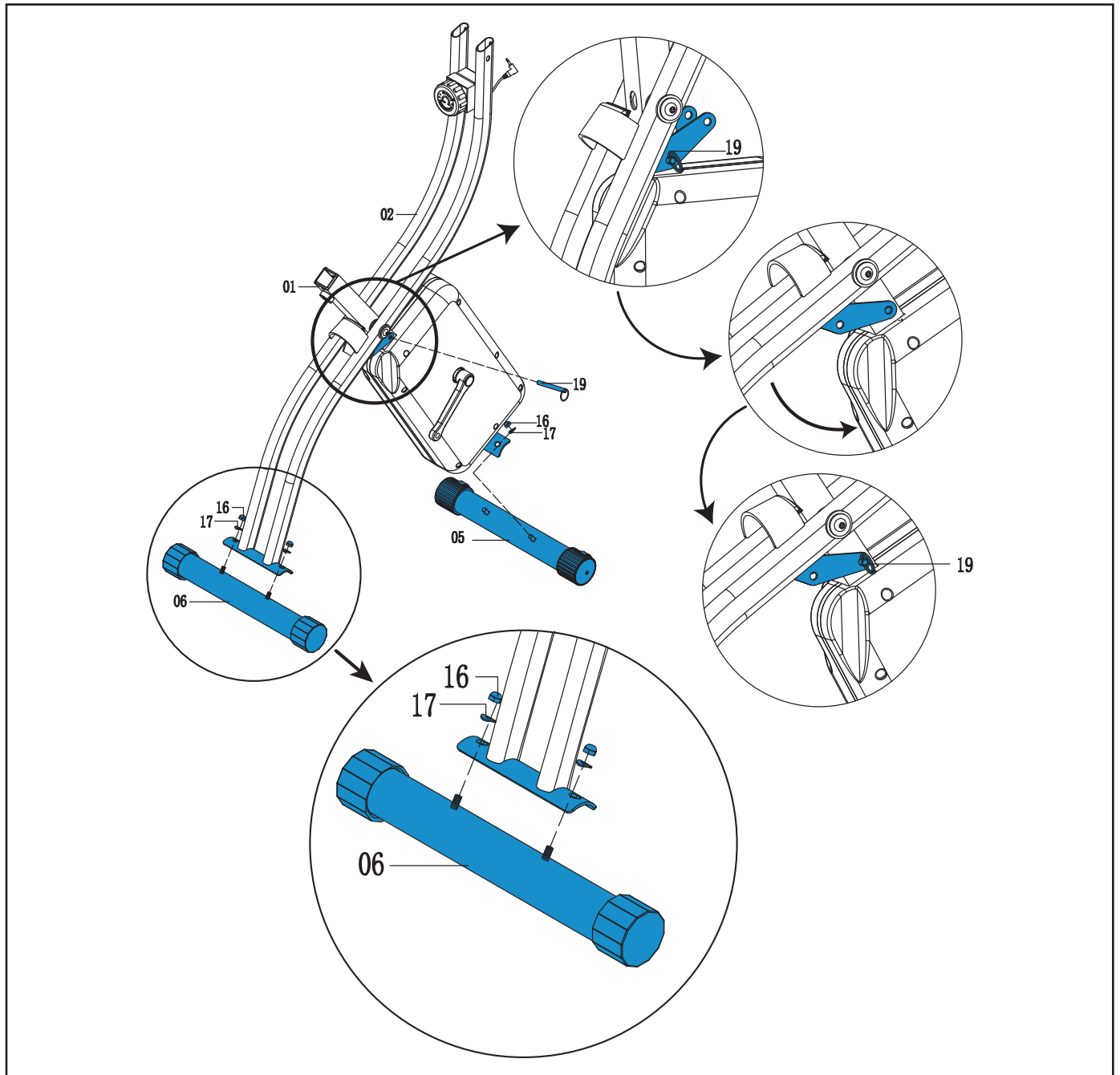
C

Č.	Popis	Ks	Nákres	Č.	Popis	Ks	Nákres
09	Flat washer φ6.5xφ13x1.5t	2		20	Quick release knob	1	
11	Spring washer	4		78	Allen Key	1	
12	Allen bolt M6x12L	4		79	Allen wrench	1	
18	Curve washer φ6.5xφ13x1.5t	2					

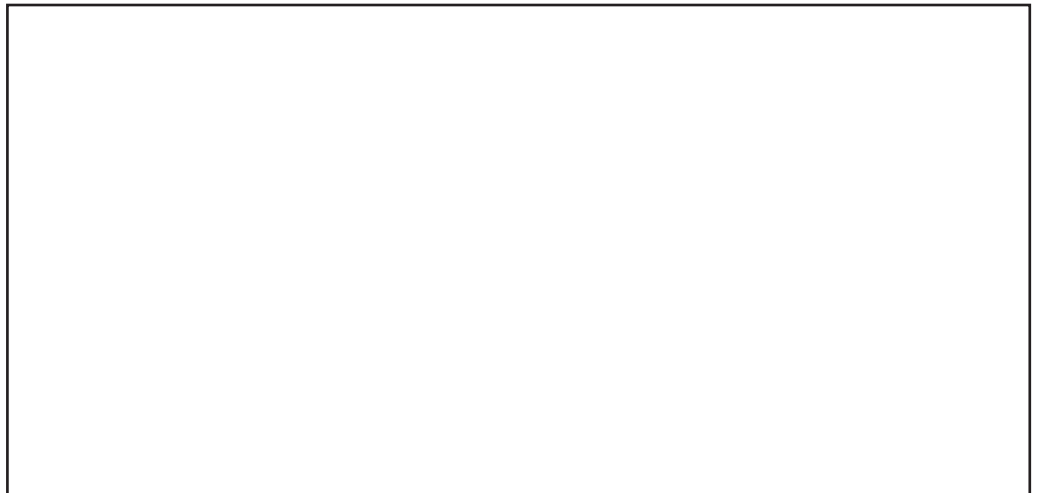
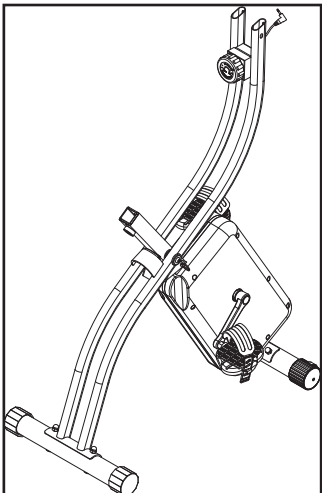
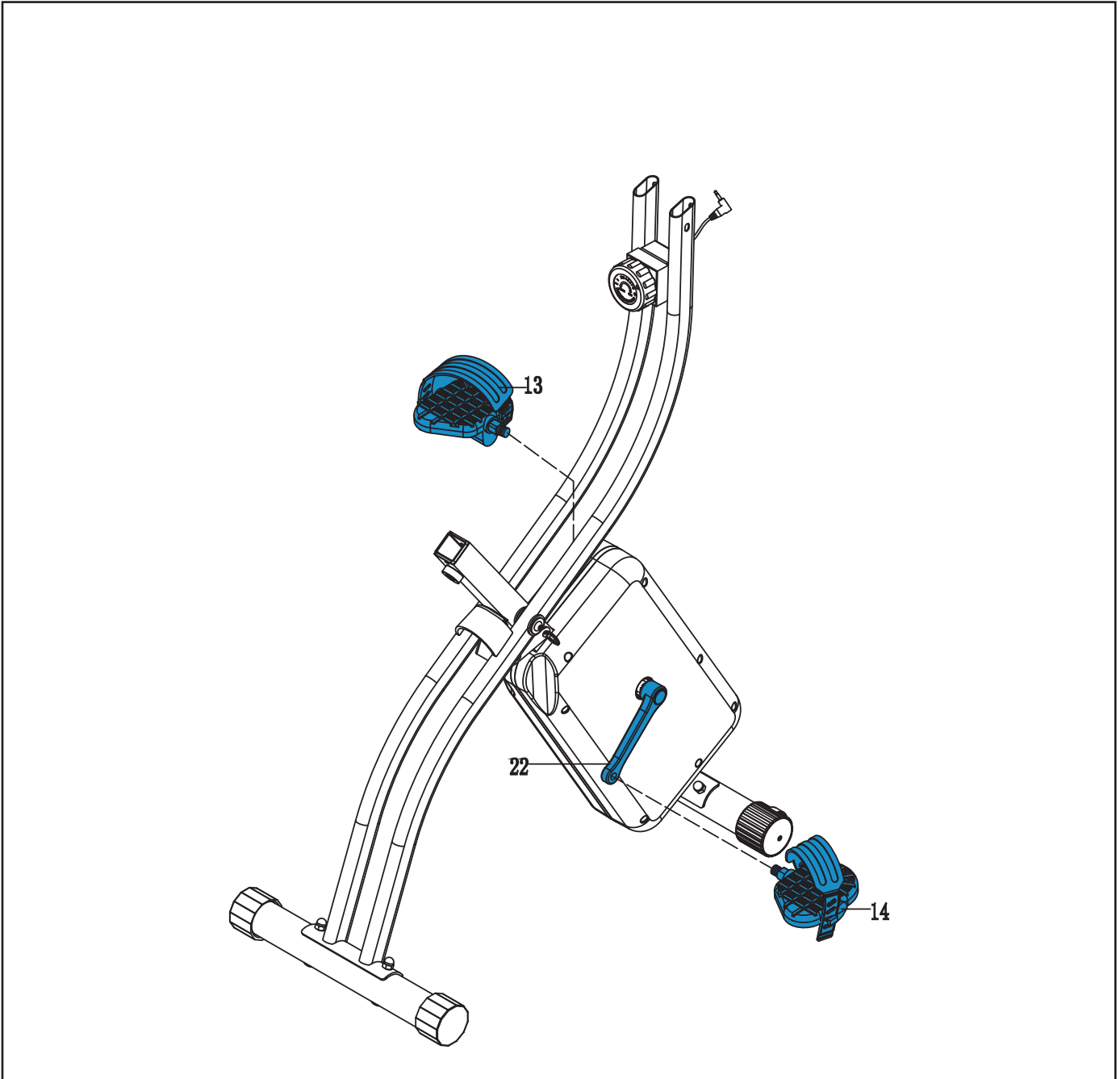
D-0



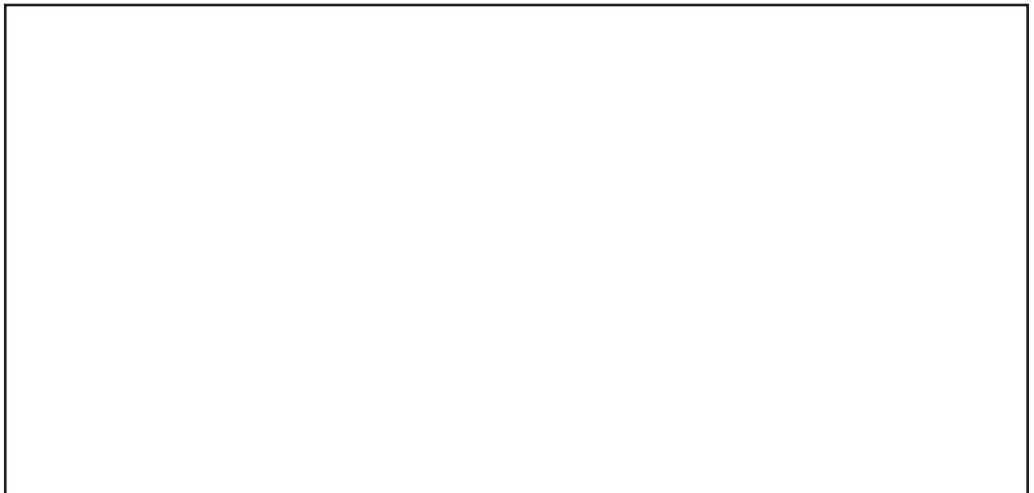
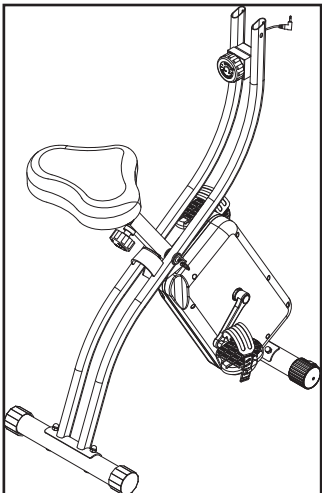
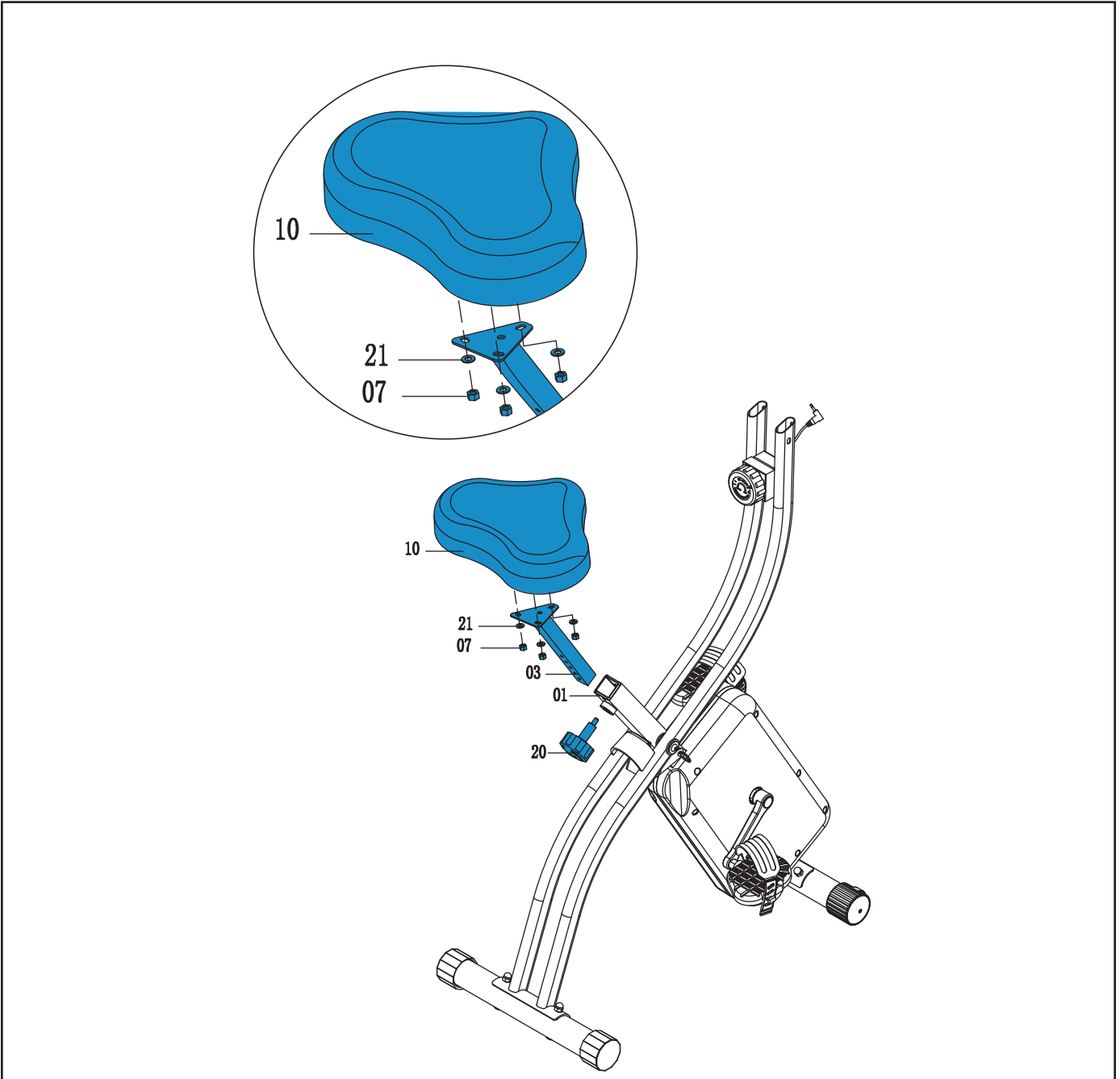
D-1



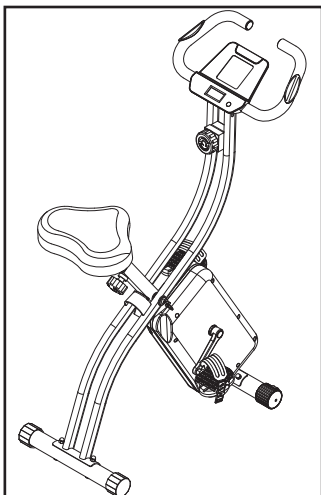
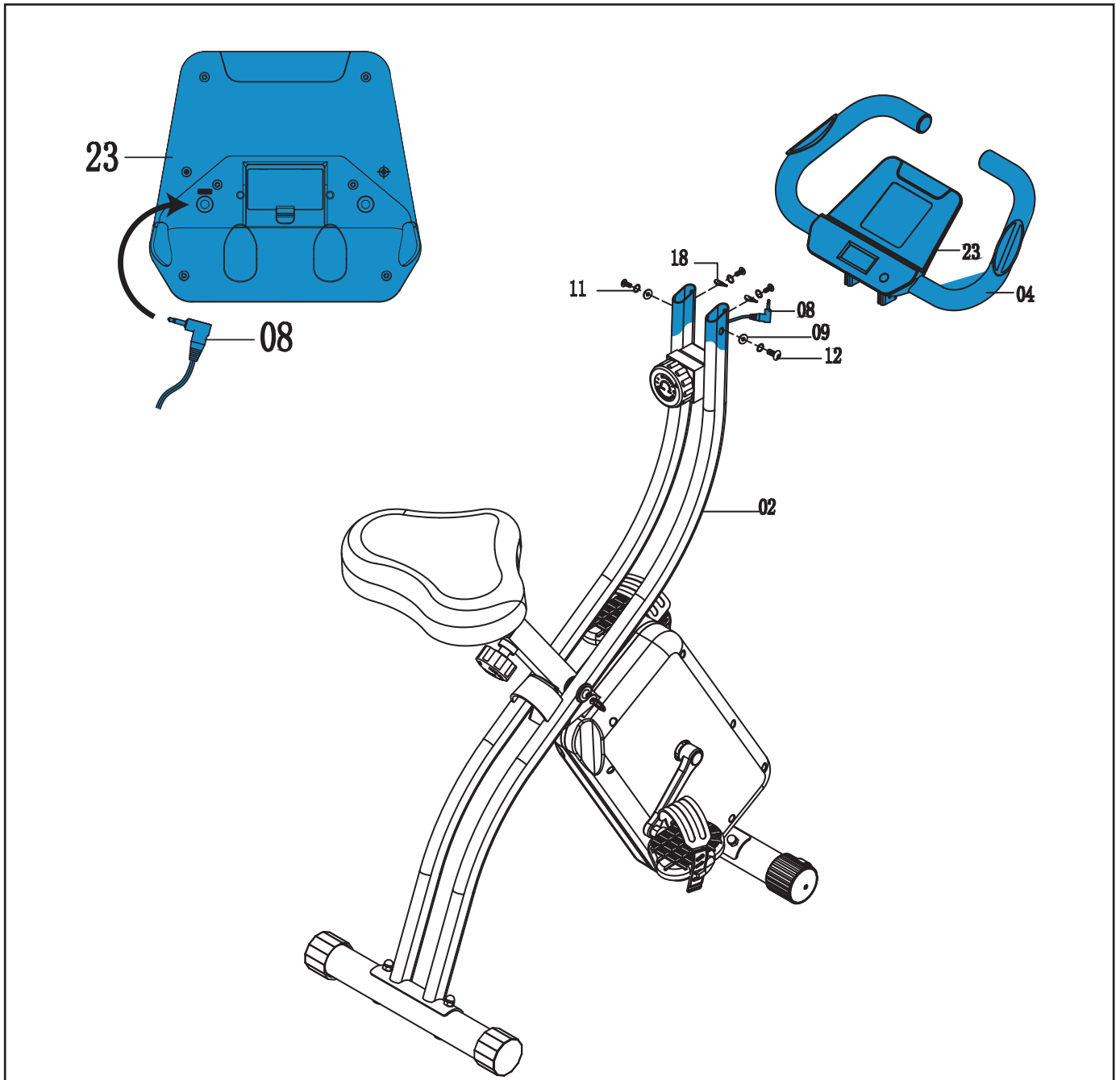
D-2



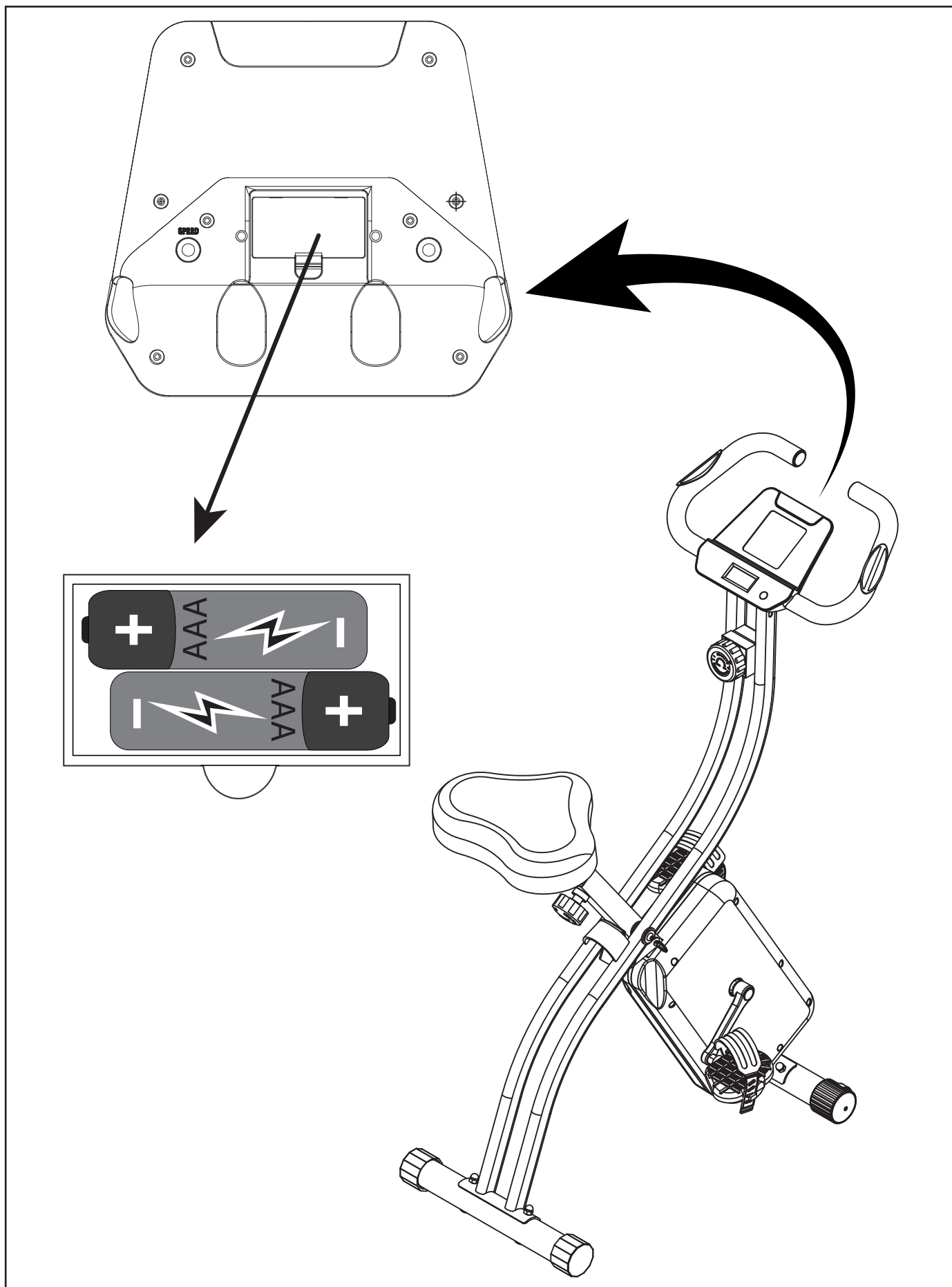
D-3



D-4



E



Obsah

Rotoped	11
Bezpečnostní instrukce	11
Obsah balení (obr. B & C)	12
Montáž (obr. D)	12
	12
Cvičení	12
Cvičební instrukce	12
Srdeční puls	13
Použití	13
Počítač (obr. F)	13
Tlačítka	14
Displej	14
Funkce	14
Péče a údržba	14
Výměna baterií (obr. E)	15
Chyby a poruchy	15
Přesun a skladování	15
Technické údaje	15
Záruka	15

Rotoped

Vážení zákazníci, vítáme Vás ve světě Tunturi! Děkujeme Vám za zakoupení toho fitness produktu, který je určený pro domácí použití.

Vaše volba naznačuje, že skutečně chcete investovat do svého zdraví a kondice; také ukazuje, že si opravdu ceníte vysoké kvality a stylu. S posilovacím strojem Tunturi jste si vybrali za tréninkového partnera vysoce kvalitní, bezpečný a motivující produkt. Ať už jsou vaše tréninkové cíle jakékoli, jsme si jisti, že jich s tímto posilovacím strojem dosáhnete.

Informace k používání posilovacího stroje a způsobů účinného tréninku naleznete na internetových stránkách Tunturi www.tunturi.cz.

Bezpečnostní instrukce



Upozornění

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

- Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit
 - Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, trénink a vyhledejte lékaře.
 - Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
 - Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou zklidňovací fázi (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na protáhnout.
 - Stroj není určen pro používání venku.
 - Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou poškození podlahy pod ním.
 - Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli necvičte v průvanu.
 - Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit
 - Kolem stroje ponechtejete minimálně 100 cm volného prostoru.
 - Pokud mají stroj povoleno používat děti, je zapotřebí zajistit dohled a správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od nebo během jeho používání při tréninku.
 - Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech nepoužívejte.
 - Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.
 - Nikdy nesundávejte kryty.
 - Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
 - Při nasedání na stroj i sesedání z něj se přidržíte řídicího.
 - Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
 - Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.
 - Tento produkt je vybaven brzdovým systémem regulovaným na základě rychlosti.
 - Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu.
- Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsanych v této příručce.
- Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
 - Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

Popis (obr. A)

Tento trenažér je určený pro domácí použití. Simuluje pohyb reálného šlapání bez zatěžování kloubů.

Obsah balení (obr. B & C)

- Balení obsahuje součástky uvedené na obrázku B
- V balení naleznete šroubky a matice uvedené v obrázku "C"



Poznámka

- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce

Montáž (obr. D)



Upozornění

- Montáž provádějte v pořadí, jak je uvedeno na obrázcích



Upozornění

- S trenažérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby
- Trenažér umísťte vždy jen na rovný a pevný povrch
- Doporučujeme vyžít ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy
- Zajistěte nejméně 100 cm volného prostoru kolem všech stran stroje.
- Při montáži postupujte dle obrázků



Poznámka

- Uschovejte si náradí pro budoucí použití a úpravy

Cvičení

Trénink na trenažéru je skvělé aerobní cvičení, vycházející z principu, že cvičení by mělo být patřičně lehké, ale přitom dlouhodobé. Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tuk jako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku. Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Během tréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu. Cvičit byste měli nejméně třikrát týdně po 30 minutách, abyste dosáhli základní kondiční úrovně.

Udržet se na této úrovni vyžaduje několik tréninků týdně. Po dosažení základní kondice je možno ji snadno zlepšovat pouhým zvyšováním počtu tréninků. Cvičení se vždy projeví hmotnostním úbytkem, protože jde o jediný způsob, jak doplňovat energii spalovanou tělem. Právě proto je vždy vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou dietou. Člověk držící dietu by měl cvičit denně – zpočátku 30 minut nebo méně a postupně zvyšovat denní tréninkovou dávku až na jednu hodinu. Měli byste začít pomalu a při nízkém odporu, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

Cvičební instrukce

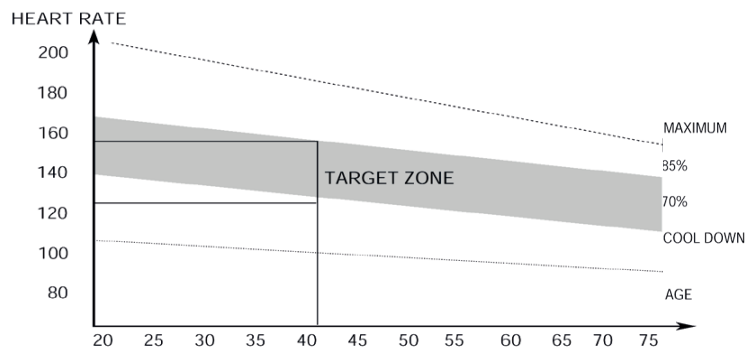
Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předjete křečím a svalovému poškození.

Fáze posilování

Fáze, kdy je Vaše tělo nejvíce namáháno a svaly jsou nejpružnější. Během cvičení je důležité udržovat stále tempo bez výkyvů. Měli byste dosáhnout následujících hodnot srdečního pulsu pro neefektivnější výkon.

Hodnota správného pulsu závisí také na Vašem věku. V ideální zóně pulsu cvičte 15-20 minut.



Zklidnění a protažení

Fáze, ve které se zklidňuje Váš kardiovaskulární systém a svaly se uvolňují. Zvolněte tempo a pokračujte zvolna 5 minut a poté se protáhněte. Doporučujeme cvičení rozdělit rovnoměrně během týdne a režim dodržovat, necvičte nárazově.

Rýsování svalů

Pokud chcete dosáhnout vyrýsování svalů, je potřeba mít nastaven co nejvyšší odpor. Cvičení musí být intenzivní a namáhavé.

Snížení váhy

Důležité je pravidelný cvičební režim. Čím déle a pravidelněji budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Dodržujte hodnotu svého ideálního srdečního pulsu během cvičení, při těchto hodnotách je spalování kalorií nejefektivnější.

Srdeční puls

Senzory na rukojetích zaznamenají Váš tep pokud budete mít dlaně položeny na obou senzorech zároveň. Pro správné měření musí být Vaše pokožka lehce vlhká a dlaně položeny na senzorech nepřetržitě. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.

Maximální srdeční puls (během tréninku)

Krátké sekvence s vysokou zátěží zvyšují maximální sílu a svalovou hmotu, delší sekvence při nižší zátěži zlepšují postavu a zvyšují vytrvalost. Nejdříve si zjistěte svou maximální tepovou frekvenci, tj. stav, kdy vaše tepová frekvence při zvyšující se zátěži už dál nestoupá. Pokud neznáte svou maximální tepovou frekvenci, použijte prosím jako vodítko následující vzorec: $220 - \text{věk}$ průměrné hodnoty, maximální hodnota je individuální. Maximální tepová frekvence se s věkem snižuje v průměru o jeden bod za rok. Pokud patříte do některé z rizikových skupin, požádejte lékaře, aby vám změřil maximální tepovou frekvenci



Upozornění

- Nikdy svůj maximální tepový limit nepřekračujte!

Definovali jsme tři různé zóny tepové frekvence, abychom vám pomohli s cíleným tréninkem.

ZAČÁTEČNÍK • 50-60 % maximální tepové frekvence. Vhodné také pro osoby snažící se udržet hmotnost, rekonvalescenty a ty, kteří dlouho necvičili. Doporučují se tři cvičení týdně v délce alespoň půl hodiny. Pravidelným cvičením se značnělepší výkonnost dýchacího a oběhového systému a toto zlepšení rychle pocítíte.

CVIČÍCÍ • 60-70 % maximální tepové frekvence. Perfektní pro zlepšování a udržování kondice. Už přiměřená zátěž rozvíjí účinně srdce a plíce, pokud trénujete minimálně 30 minut alespoň třikrát týdně. Pro další zlepšování kondice zvyšujte buď frekvenci, nebo zátěž, ale ne obojí současně!

AKTIVNÍ CVIČÍCÍ • 70-80 % maximální tepové frekvence
Cvičení na této úrovni vyhovuje pouze nejzdatnějším jedincům a předpokládá dlouhodobé vytrvalostní tréninky.

Použití

Skládání a rozkládání

Uvolněte fixační kolík a složte hliníkovou kolejnici a poté vložte kolík zpět.

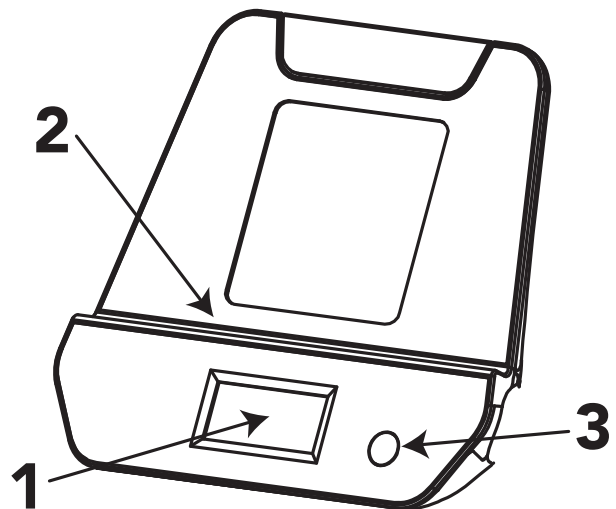
Rozkládání

Stejný postup jako při rozkládání, ale v opačném pořadí.

Nastavení zátěže

Zátěž můžete zvyšovat nebo snižovat otáčením regulátorů na horní straně madel. Otáčením regulátoru po směru hodinových ručiček (směr +) zátěž zvýšíte a proti směru hodinových ručiček (směr -) ji snížíte. Stupnice nad regulátorem (1-8) vám pomůže nalézt a znovu nastavit vhodnou zátěž.

Počítač (obr. F)



1. Displej
2. Držák tabletu/knihy
3. Tlačítka



Varování

- Počítač musí být z dosahu přímého slunečního záření
- Počítač osušte, pokud jste jej navlhčili Vaším potem
- O počítač se neopírejte

**Poznámka**

- Počítač se přepne do režimu spánku po 4 minutách nečinnosti.

Tlačítka**Mode**

- Stiskněte tlačítko pro výběr funkce.
- Stiskněte a dlouze držte pro vymazání hodnot: TIME-čas, SPEED-rychlost, DISTANCE-vzdálenost, CALORIES & PULSE-kalorie a puls.

**Poznámka**

- Hodnoty jsou vymazány vyjmutím baterií.

Displej**Scan**

- Ve SCAN módu stiskněte MODE pro výběr funkcí
- Automaticky přepíná mezi hodnotami každých 5 vteřin
- Stiskněte MODE a na displeji se budou přepínat hodnoty pro: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, ODO & PULSE.

Time-Čas

- Zobrazuje čas probíhajícího cvičení
- Není možné nastavit čas jako cílovou hodnotu
- Rozmezí 00:00 ~ 99:59

Speed-Rychlost

- Zobrazuje aktuální rychlost
- Rozmezí 0.0 ~ 99.9

Distance-Vzdálenost

- Počítá vzdálenost ujetou během cvičení
- Rozmezí 0.0 ~ 99.99 KM / 0.00 ~ 9999 KM

Odometr

- Počítá celkovou ujetou vzdálenost na trenažéru
- Rozmezí 0.0 ~ 99.99 KM / 0.00 ~ 9999 KM

Calories-Kalorie

- Zobrazuje počet kalorií spálených během cvičení
- Rozmezí 0~999.9

**Poznámka**

- Všechny naměřené hodnoty jsou pouze orientační a nemohou být považovány za lékařsky přesné

Puls

- Držte dlaně na senzorech a po 6 vteřinách se na displeji začne zobrazovat hodnota pulsu
- Pokud není žádný puls zaznamenán zobrazuje se pouze "P".
- Pokud hodnota pulsu přesáhne vámi nastavený limit, ozve se alarm
- Rozmezí 0-40~206 BPM

Funkce**Zapnutí**

- Pokud je počítač v režimu spánku, stiskněte jakékoliv tlačítko pro jeho probuzení
- Pokud je počítač v režimu spánku, začněte šlapat a počítač se probudí

Vypnutí

- Pokud je počítač v nečinnosti více než 4 minuty, přepne se do režimu spánku (naměřená data budou smazána)

Péče a údržba

Trenažér vyžaduje jen velmi malou údržbu. Přesto čas od času zkontrolujte správné utažení všech šroubů a matic.

**Upozornění**

- Stroj čistěte vlhkou utěrkou. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nikdy nesundávejte ochranné kryty.
- Pokud je to nezbytné, namažte pohyblivé spoje

Chyby displeje:

- Pokud je displej ztlumený nebo vynechává číslice, vyměňte baterie
- Pokud displej nic nezobrazuje během cvičení, zkontrolujte připojení kabelu.

**Poznámka**

- Po ukončení cvičení se po 4 minutách displej automaticky vypne
- Pokud je displej nečitelný vytáhněte baterie a znovu je vložte

Výměna baterií (obr. E)

Počítač je vybaven 2ks AAA baterií, vkládají se ze zadní strany. Sundejte víko bateriového prostoru ze zadní části počítače a vyjměte staré baterie. Do držáku vložte nové baterie (dbejte na správnou polaritu) a znovu nasadte kryt.

Poruchy a chyby

Navzdory soustavné kontrole kvality se mohou u stroje vyskytnout vady a poruchy zaviněné jednotlivými součástmi. Ve většině případů není nutné odvážet celý stroj na opravu, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást. Jestliže stroj nefunguje správně, kontaktujte co nejdříve svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a výrobní číslo stroje. Uveďte také povahu problému, podmínky použití a datum zakoupení stroje. Pokud požadujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo stroje a číslo náhradního dílu, který požadujete.

Přesun a skladování



Upozornění

- Posilovací stroj přemísťujte podle následujících pokynů, protože jeho nesprávným zvedáním si můžete poškodit záda nebo riskovat jiné nehody: stroj vždy přemísťujte ve dvou osobách.
- Postavte se za posilovací stroj a uchopte jej za madla a mírně nakloňte na sebe, aby spočinul na pojezdových kolečkách. Přemísťte ho po pojezdových kolečkách. Spusťte stroj na podlahu tak, že budete přidržovat vodící tyč a sedátko, a celou dobu budete stát za strojem.
- Dávejte pozor při přemísťování stroje po nerovném povrchu, například po schodech. Stroj byste nikdy neměli přemísťovat do schodů na pojezdových kolečkách, místo toho je třeba ho nést. Doporučujeme, abyste při přemísťování stroje používali ochrannou podložku.
- Abyste zabránili špatnému fungování treňažeru, skladujte ho na suchém místě s co nejmenšími teplotními odchylkami a chráněně před prachem.

Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	cm inch	94.5 37/2
Šířka	cm inch	46.0 18.1
Výška	cm inch	114,0 44.9
Váha	kg lbs	15.9 35.0
Max. uživatelská hmotnost	kg lbs	110 242
Baterie	2 ks	AAA

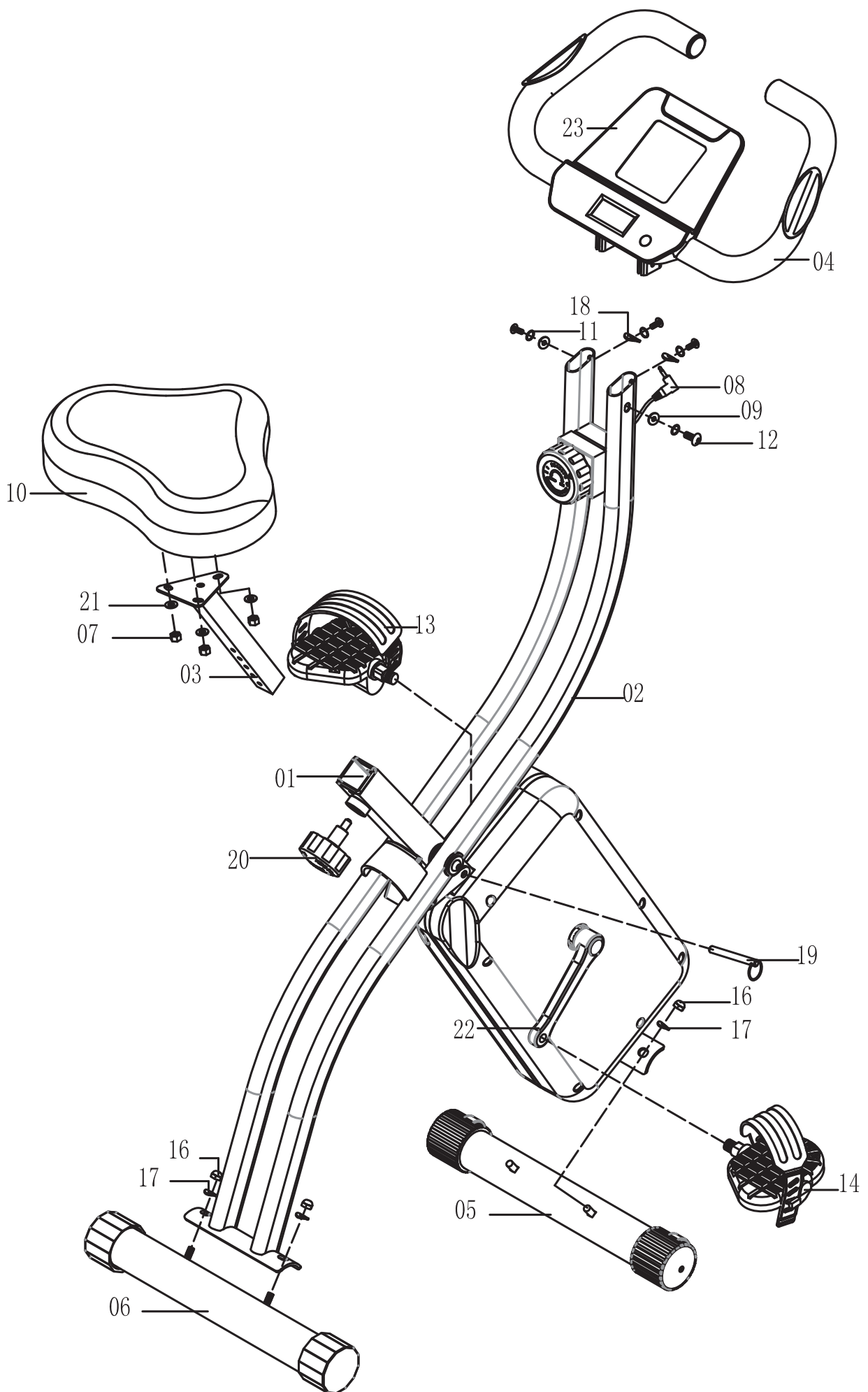
Záruka

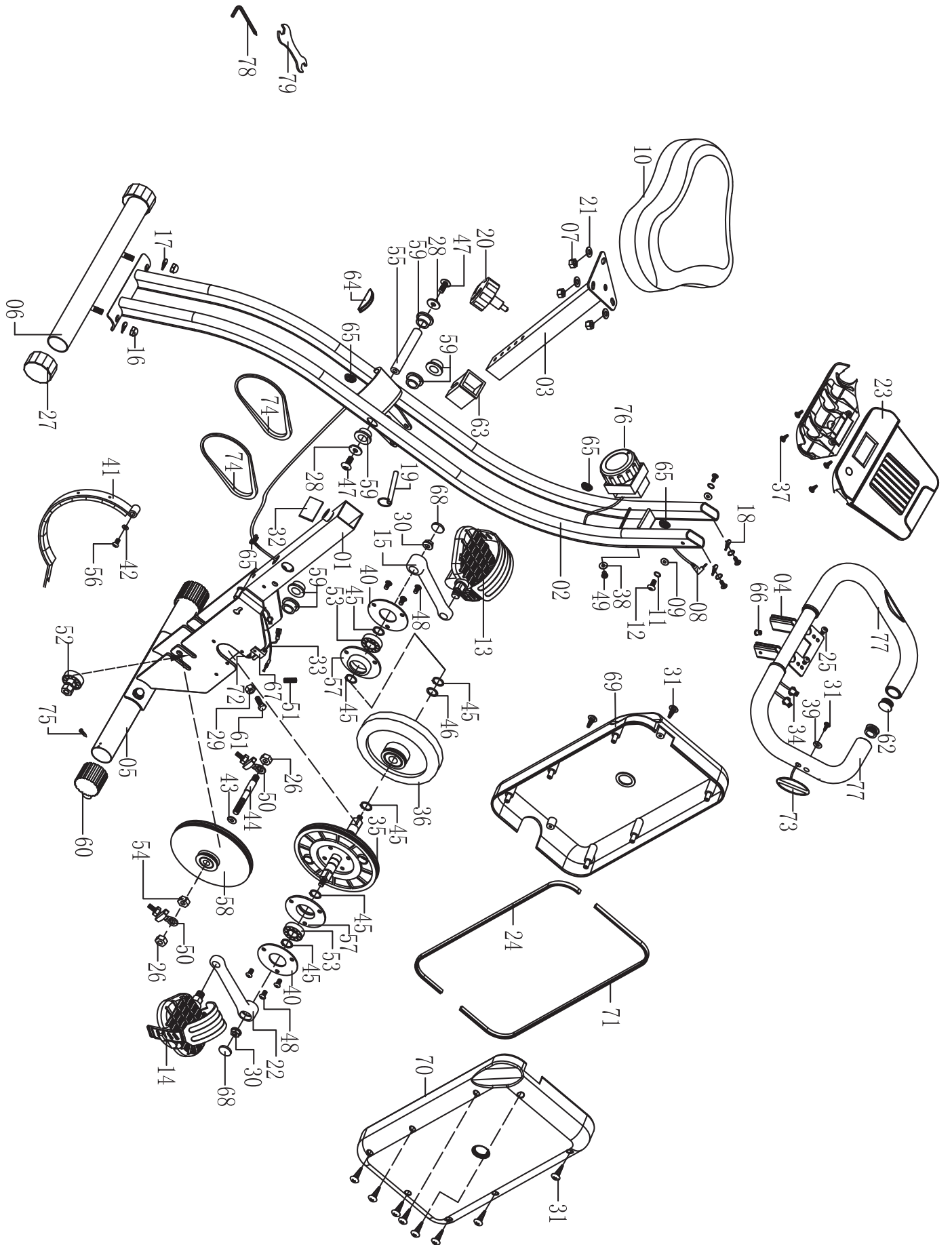
Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9

Výrobce:
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Č.	Popis	Ks
01	Front support tube	1
02	Rear support tube	1
03	Seat post tube	1
04	Front handlebar tube	1
05	Front stabilizer	1
06	Rear stabilizer	1
07	Nylon nut M8	3
08	Sensor wire	1
09	Flat washer $\phi 6.5 \times \phi 13 \times 1.5t$	2
10	Seat	1
11	Spring washer	4
12	Allen bolt M6x12L	4
13	Pedal L	1
14	Pedal R	1
15	Crank L	1
16	Domed nut M8x16t	4
17	Curved washer $\phi 8.3 \times \phi 22 \times 1.5t$	4
18	Curved washer $\phi 6.5 \times \phi 13 \times 1.5t$	2
19	Lock pin	1
20	Quick release knob	1
21	Flat washer $\phi 8.3 \times \phi 17.5 \times 1.0t$	3
22	Crank R	1
23	Computer	1
24	Rear decorate strip	1
25	Screw M5x8L	2
26	Hex head bolt M10x8t	2
27	End cap for rear stabilizer	2
28	Flat washer $\phi 8.3 \times \phi 25 \times 2.0t$	2
29	Hex head nut M6x5.0t	1
30	Flange nut M10x7tx1.25P	2
31	Self-tapping screw ST4.2x20L	12
32	EVA pad	1
33	Sensor	1
34	Pulse sensor wire	2
35	Pulley	1
36	Flywheel assembly set	1
37	Self-tapping screw ST2.9x8L	4
38	Flat washer $\phi 5.2 \times \phi 18 \times 1.5t$	1
39	Flat washer $\phi 4.5 \times \phi 9 \times 1t$	2

40	Stationary plate	2
41	Magnetic assembly	1
42	Plastic washer $\phi 6.3 \times \phi 13 \times 0.5t$	1
43	Plastic washer $\phi 10.3 \times \phi 14 \times 1t$	1
44	Axle for pulley	1
45	C-clip	6
46	Wave washer	1
47	Allen bolt M8x15L	2
48	Screw M6x10L	6
49	Screw M5x20L	1
50	Flywheel adjustor	2
51	Spring	1
52	Idler wheel	1
53	Bearing	2
54	Hex head nut M10x8t	1
55	Axle for main frame	1
56	Screw M5x10L	1
57	Bearing bracket	2
58	Pulley 2	1
59	Bushing	6
60	Transportation wheel	2
61	Hex head bolt M6x30L	1
62	End cap for handlebar tube	2
63	Bushing	1
64	Bumper	1
65	Oval grommet	4
66	Grommet	1
67	Sensor bracket	1
68	End cap for crank	2
69	Chain cover L	1
70	Chain cover R	1
71	Front decorate strip	1
72	Screw M4x10L	1
73	Pulse sensor	2
74	Belt	2
75	Self-tapping screw ST4.2x12	2
76	Tension knob	1
77	Foam grip	2
78	Allen key	1
79	Allen wrench	1







Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi-fitness.com

20170815