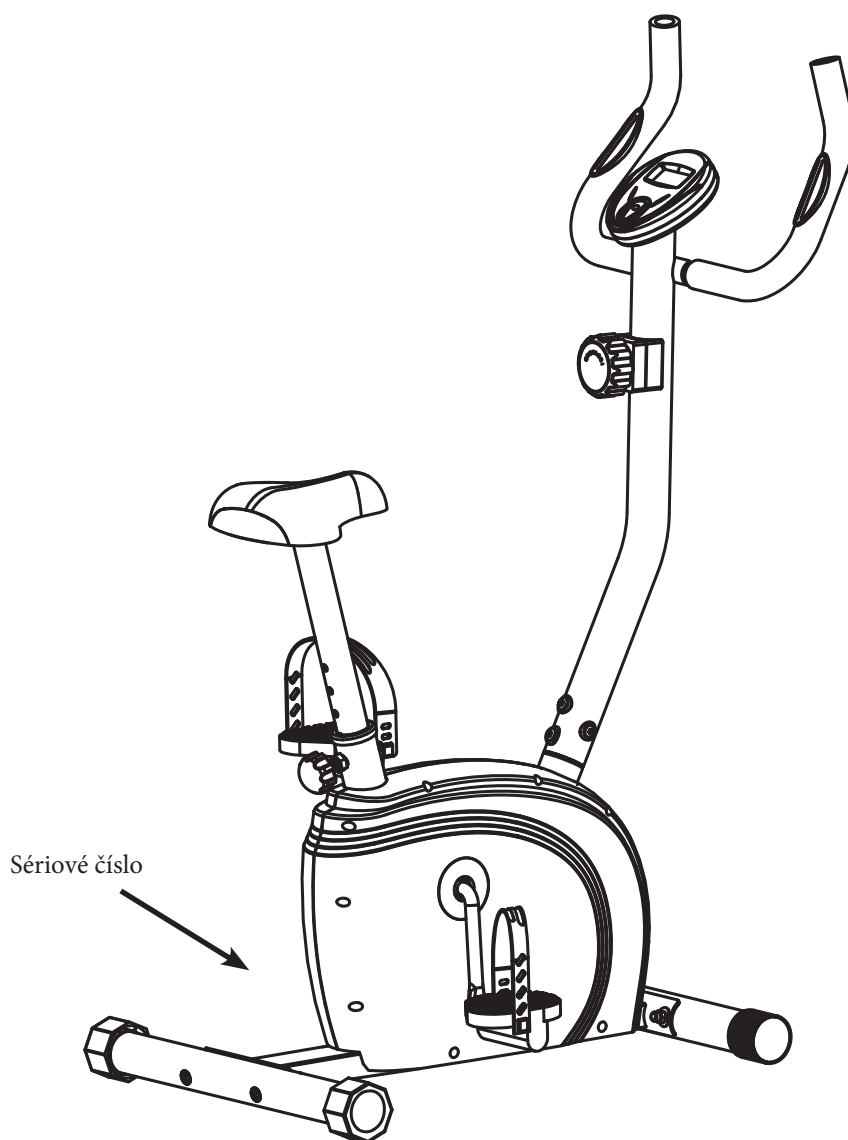


TUNTURI®

Cardio Fit bike B15

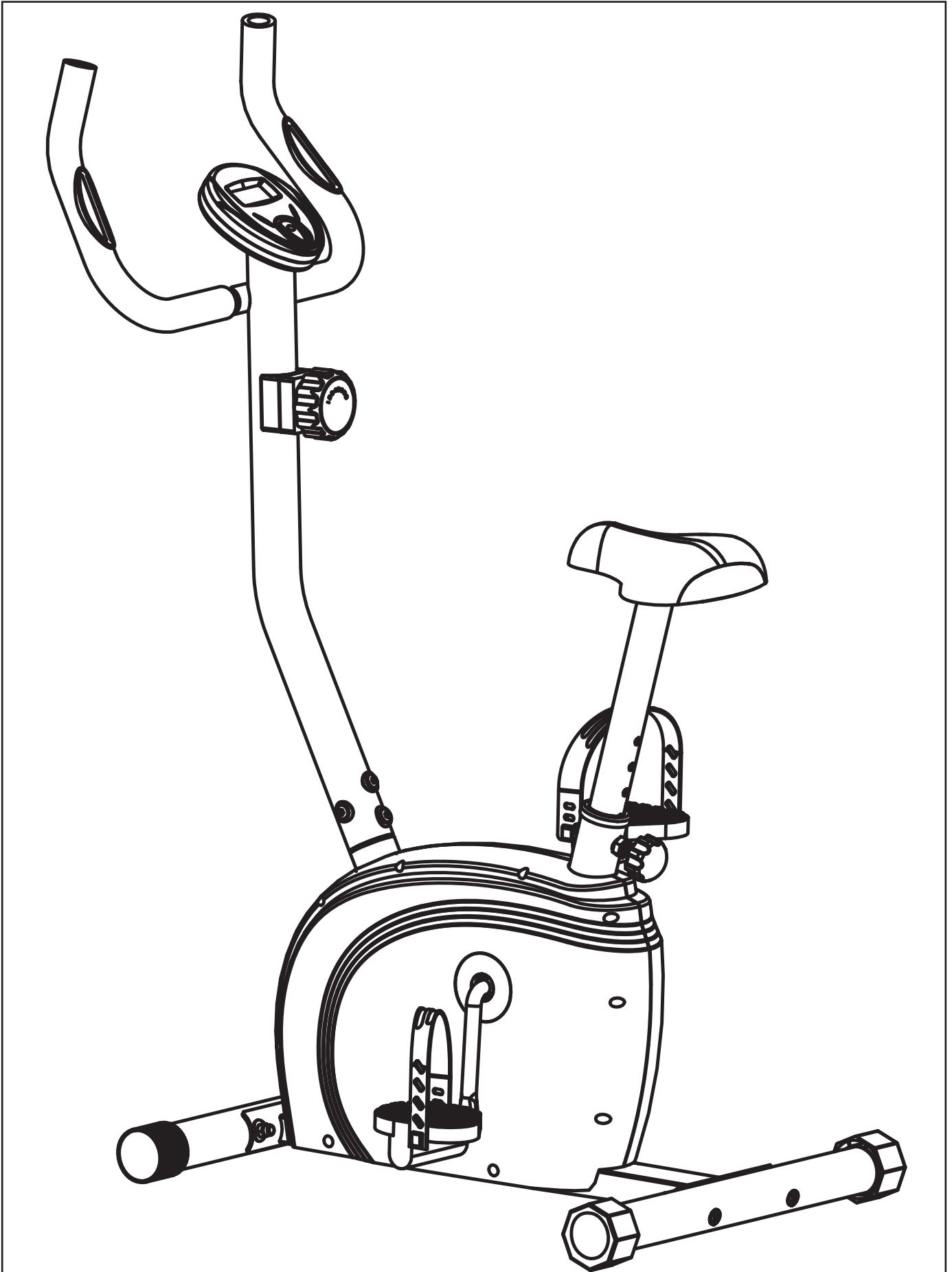
Uživatelský manuál



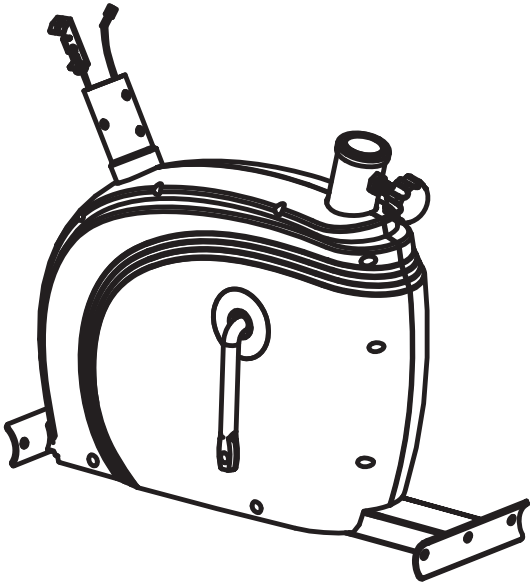
Upozornění

- Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

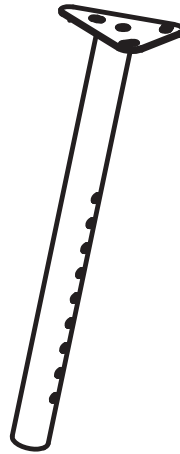
A



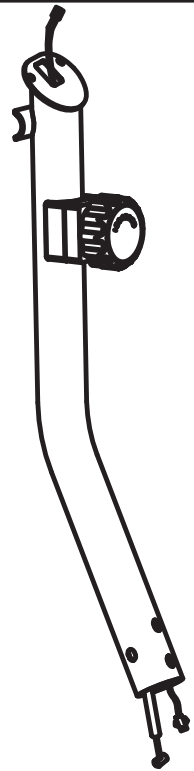
B



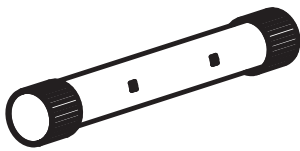
NO. 1



NO. 15



NO. 22



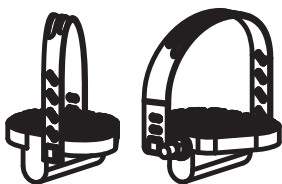
NO. 3



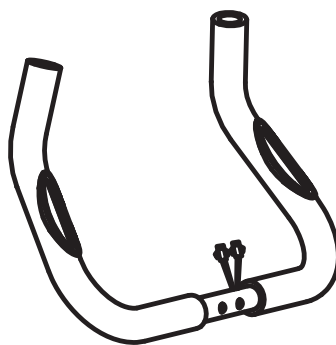
NO. 18



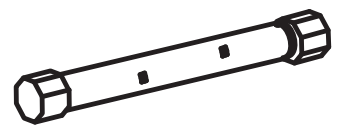
NO. 16



NO. 9/10

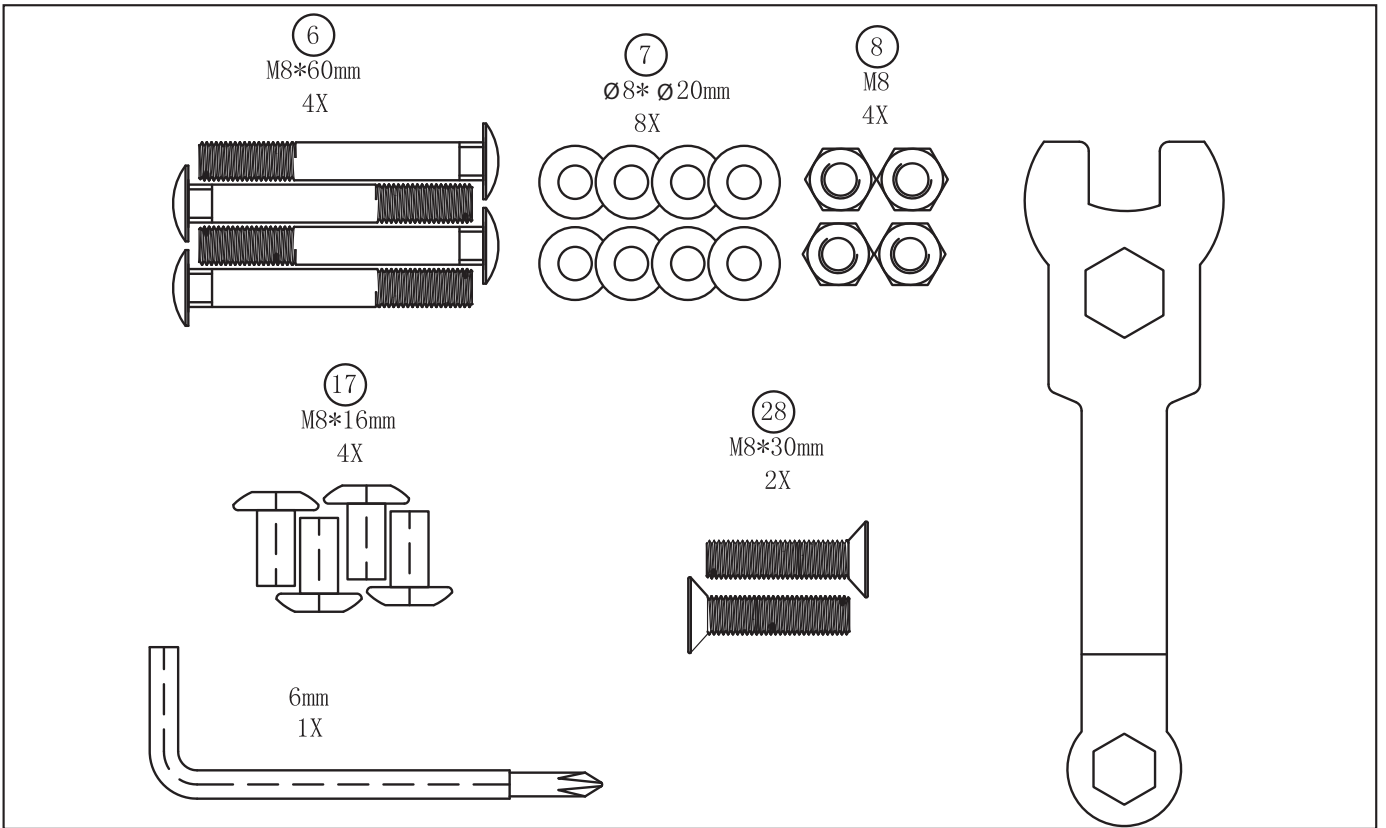


NO. 19

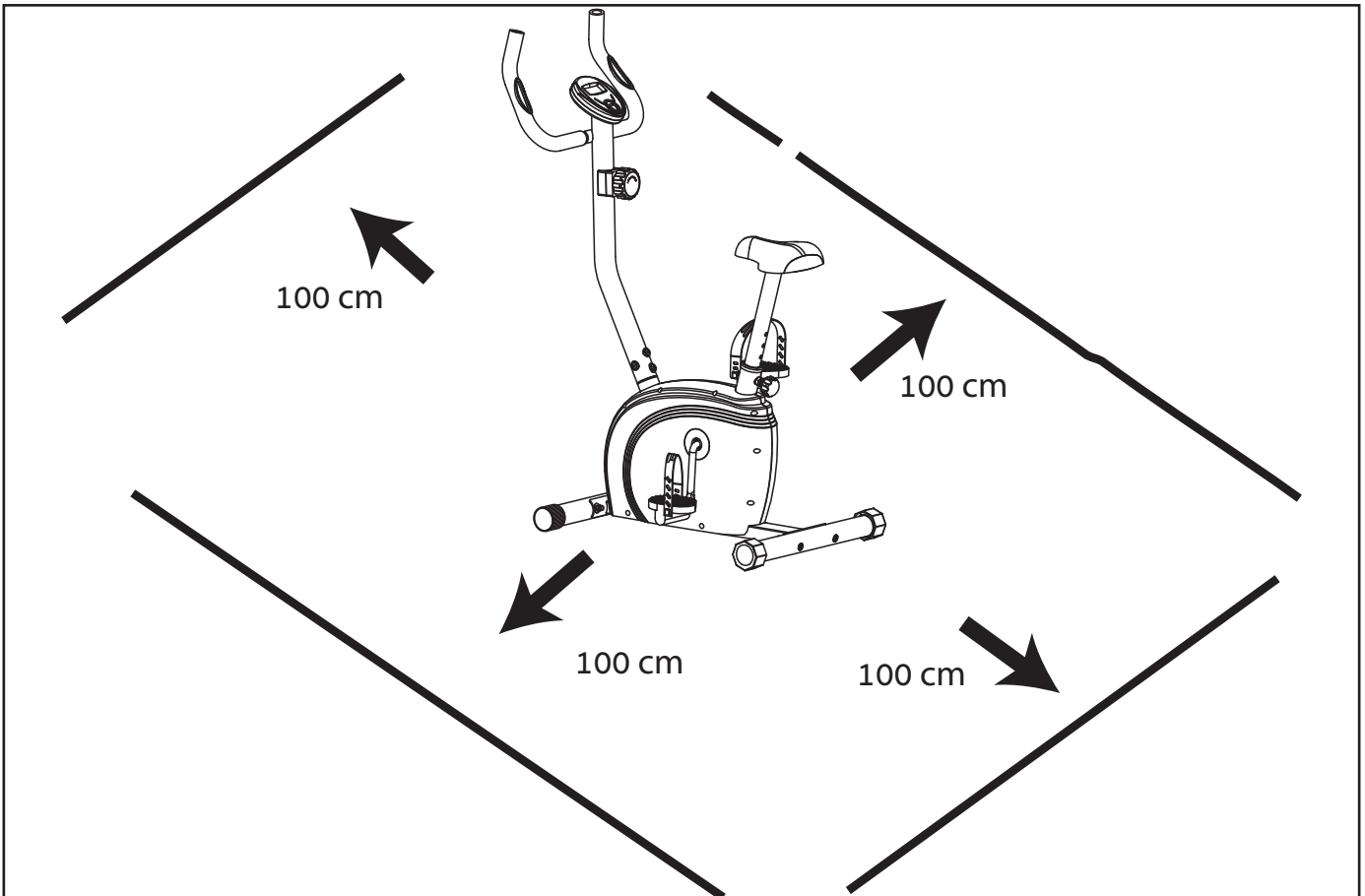


NO. 2

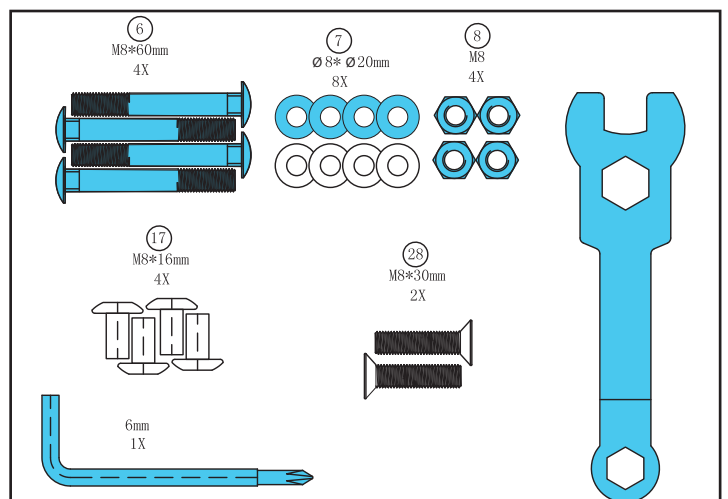
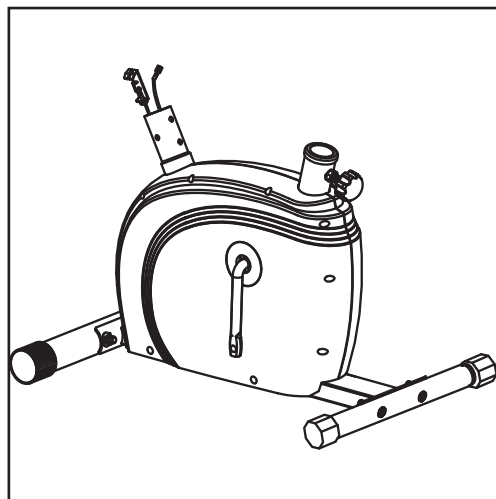
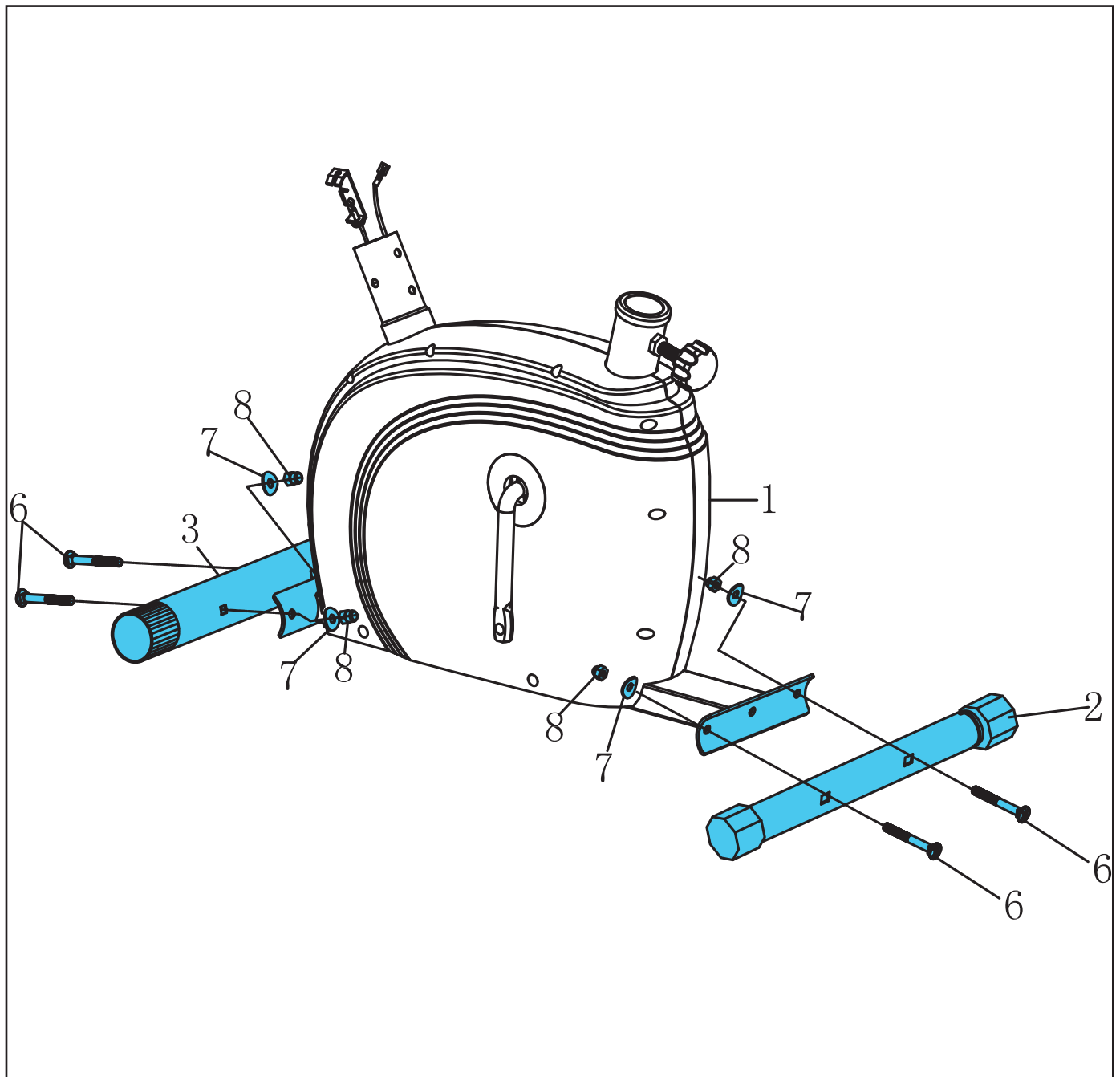
C



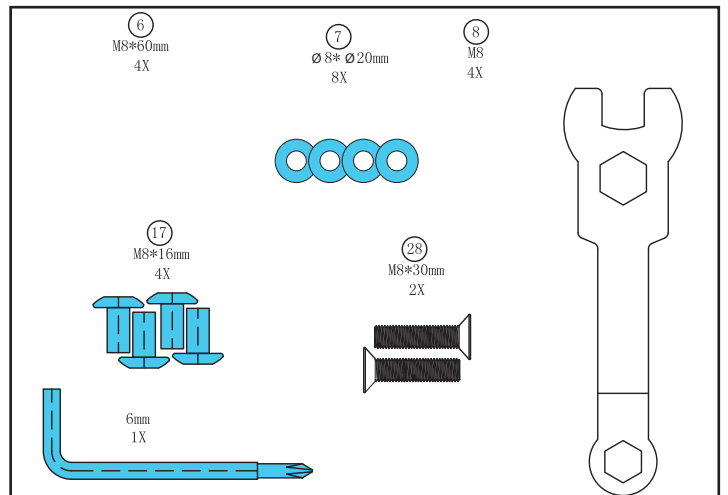
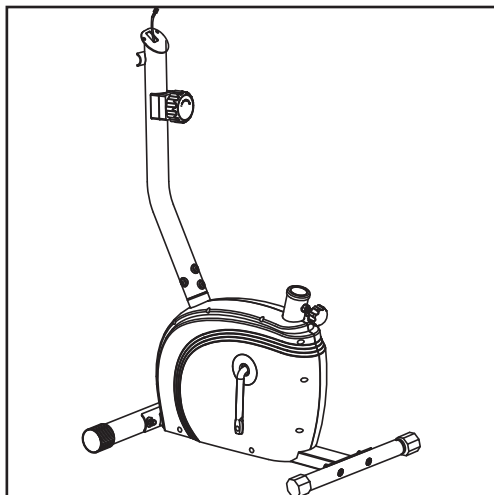
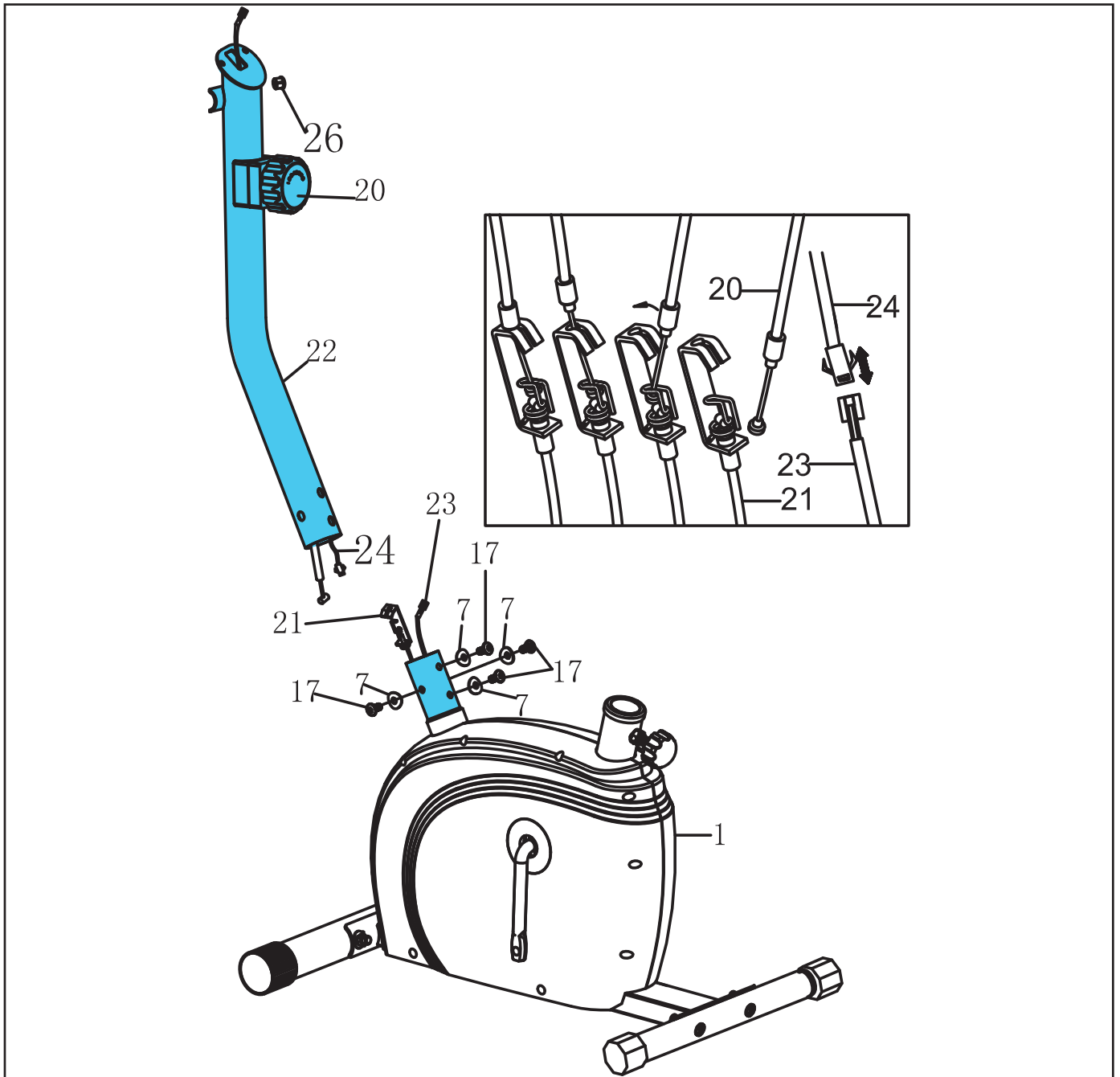
D-0



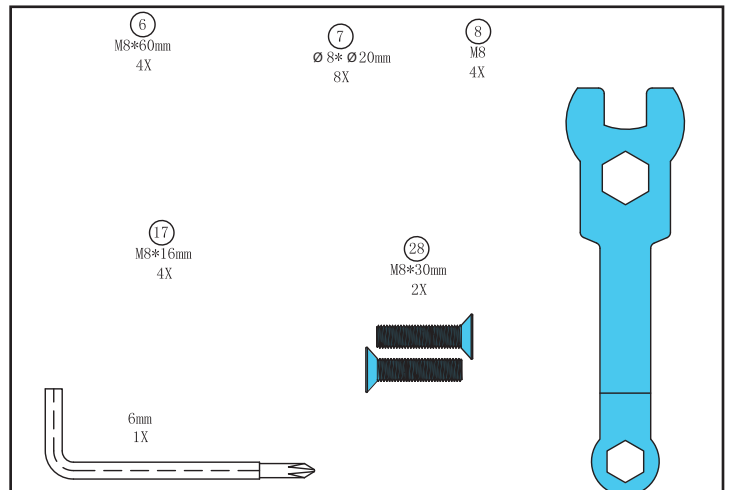
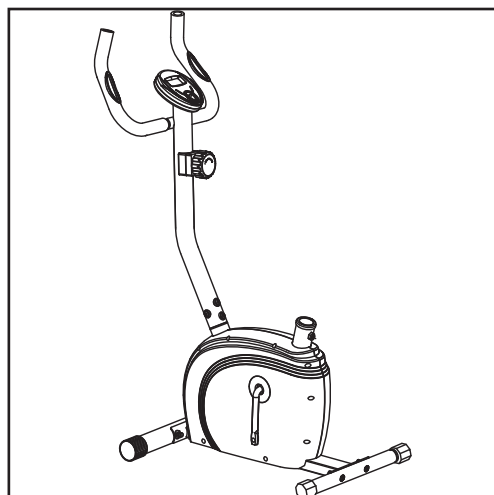
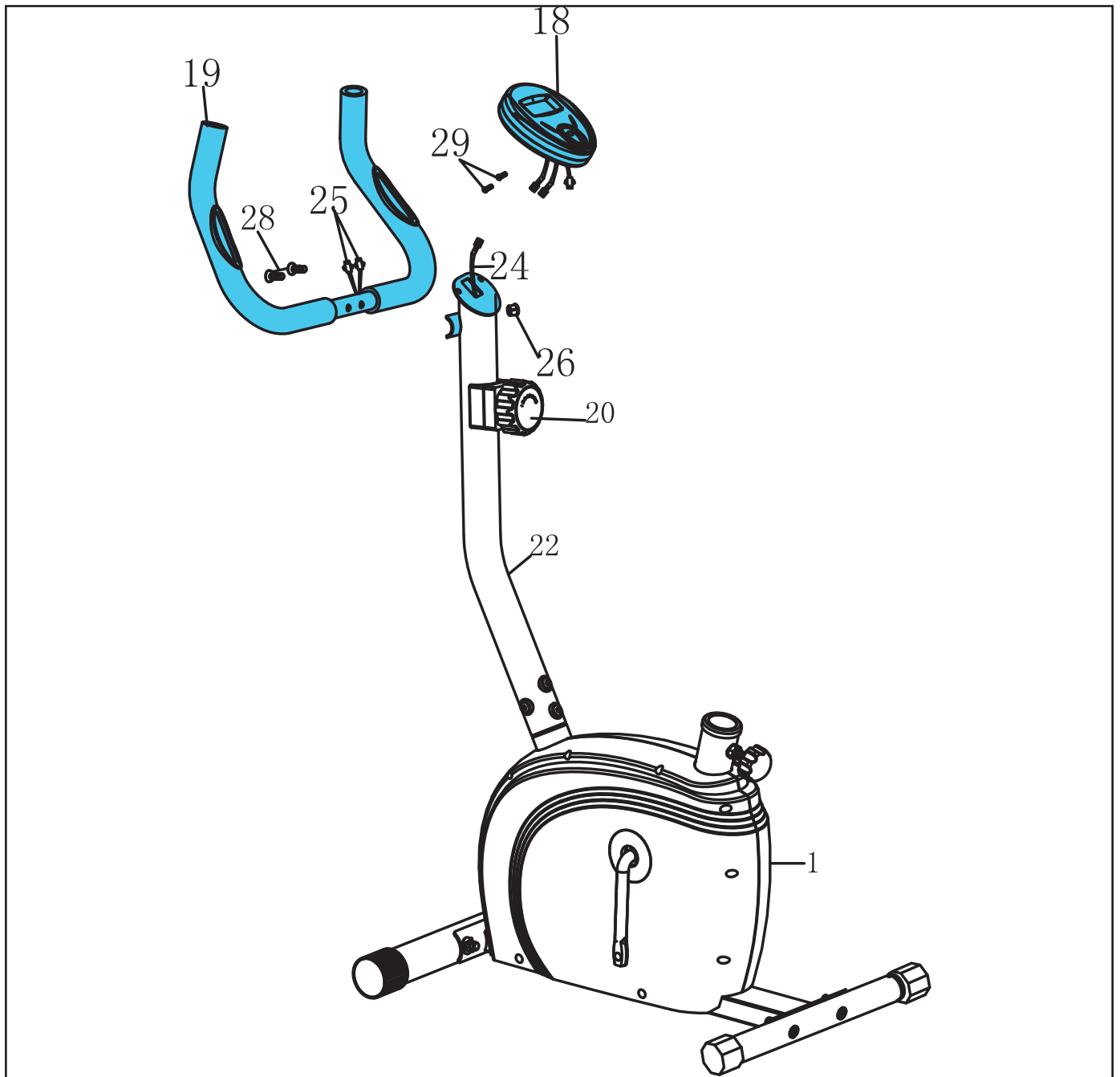
D-1



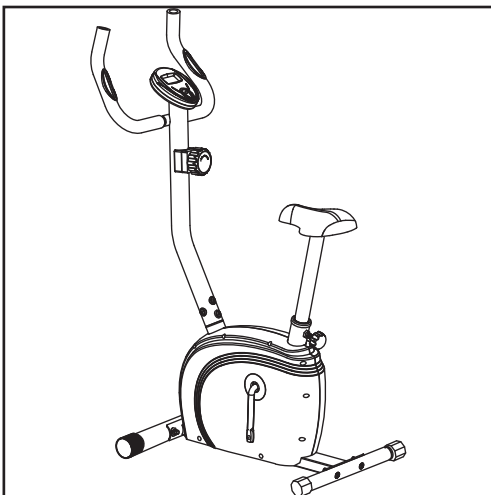
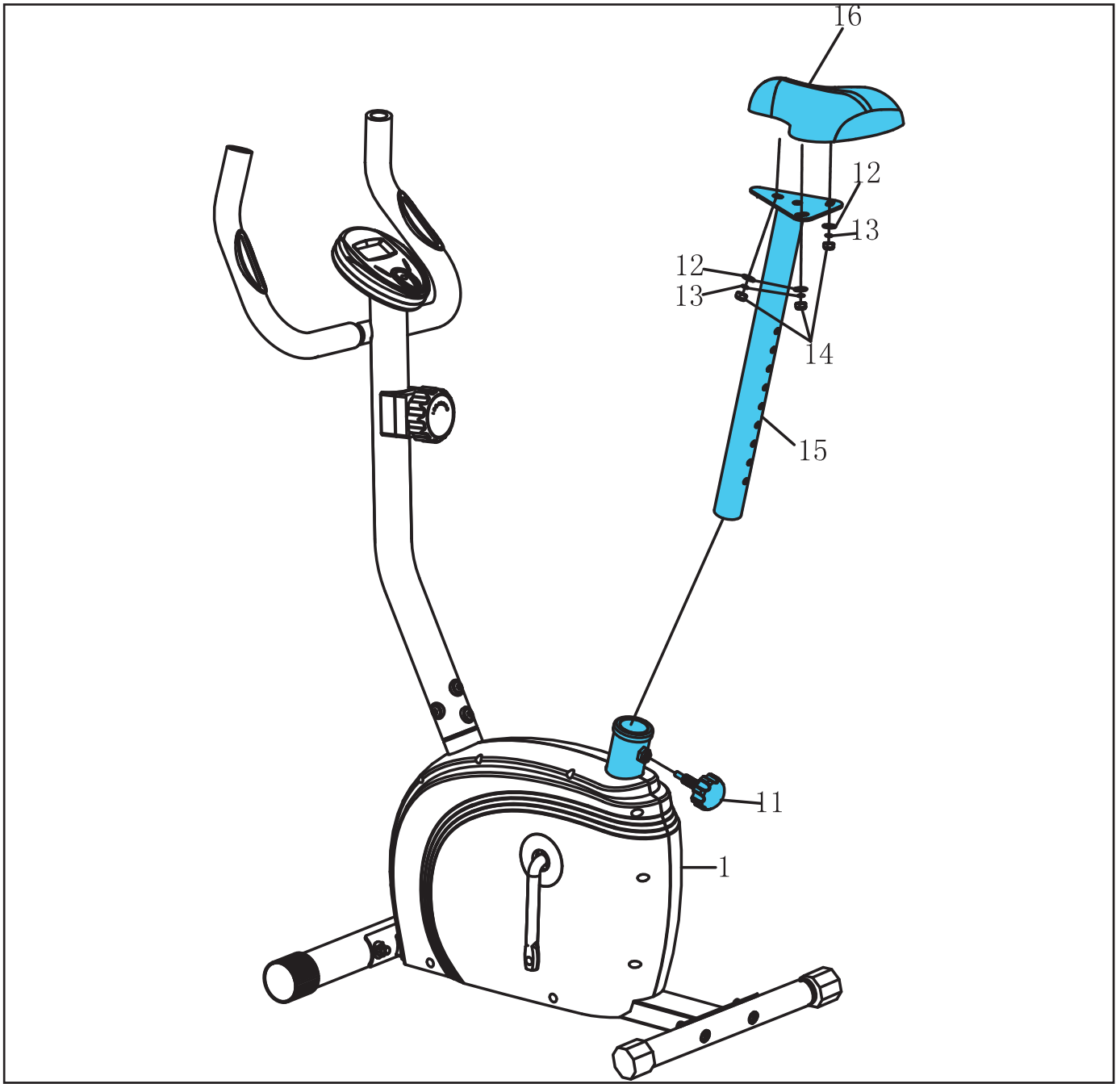
D-2



D-3

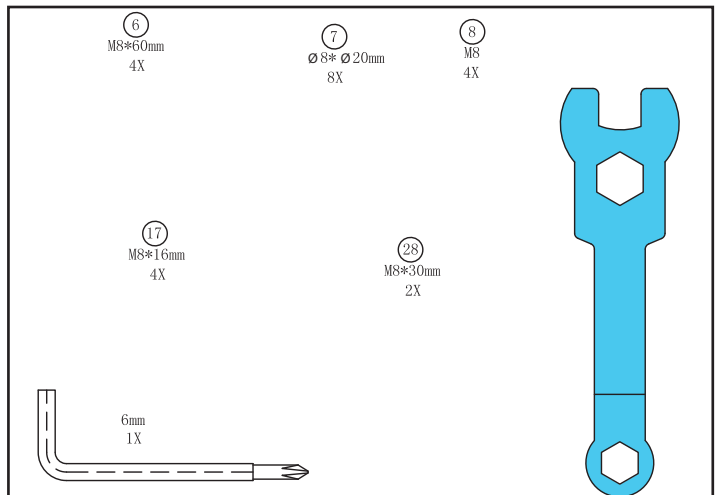
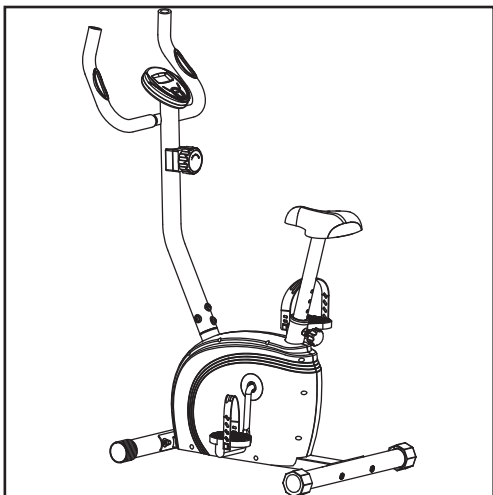
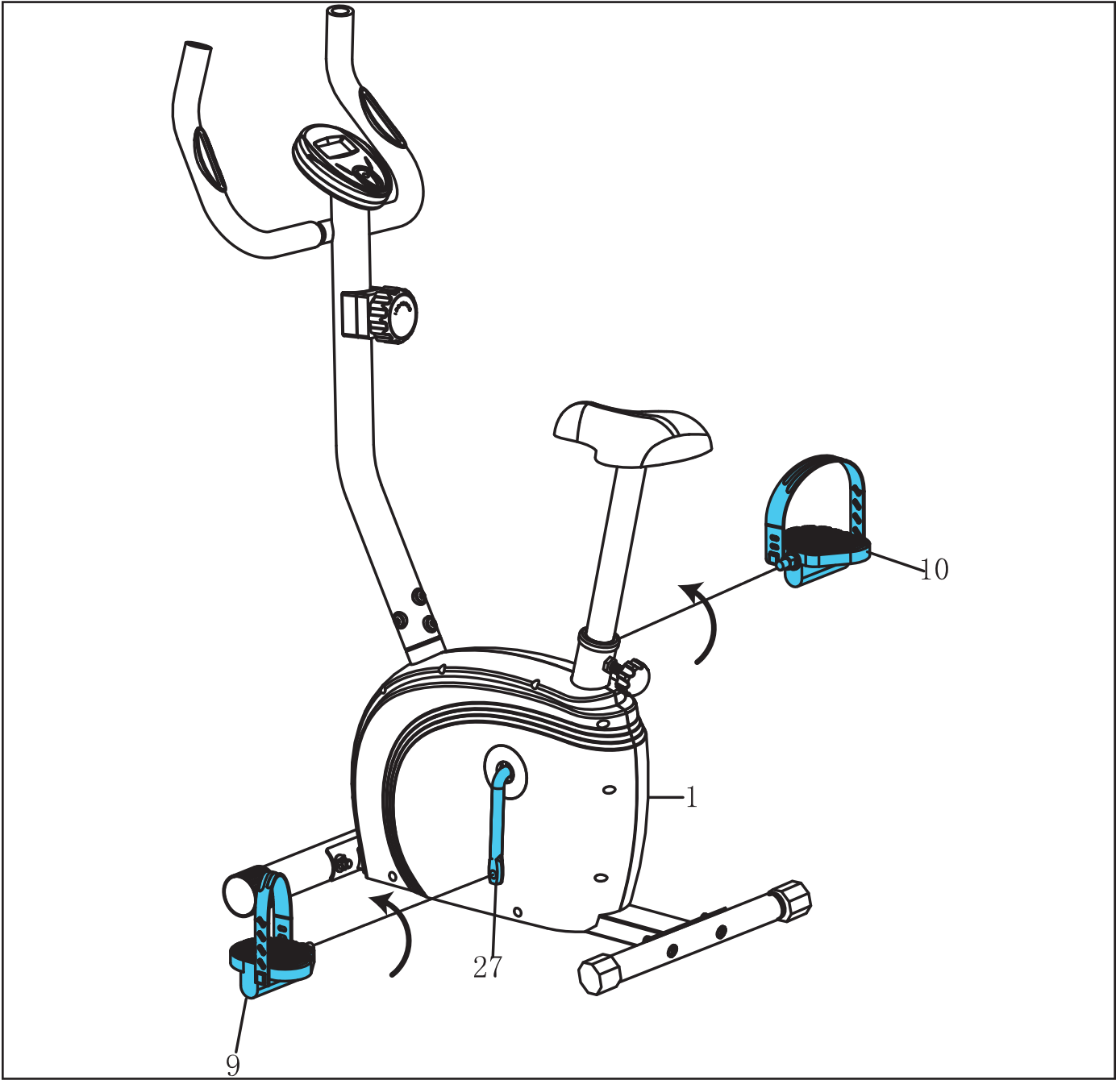


D-4

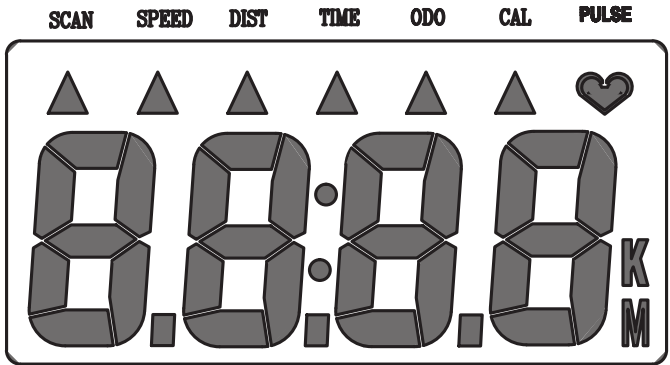


⑥ M8*60mm 4X	⑦ ∅8*∅20mm 8X	⑧ M8 4X
⑬ M8*16mm 4X	⑳ M8*30mm 2X	
6mm 1X		

D-5



E-1



E-2



Obsah

Rotoped	12
Bezpečnostní instrukce	12
Popis (obr. A)	12
Obsah balení (obr. B & C)	12
Montáž (obr. D)	13
Cvičení	13
Cvičební instrukce	13
Srdeční puls	14
Použití.....	14
Počítač (obr. E-1)	14
Displej	14
Tlačítka	15
Funkce	15
Péče a údržba	15
Výměna baterií (obr E-2)	15
Chyby a poruchy	15
Přesun a uskladnění.....	15
Záruka	16

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 přečtete pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytnete 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 svalch, zahajte každý trénink rozcvičkou 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 přidržujte 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



Varování

- S trenažérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby
- Trenažér umísťujte 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

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

Díky tomu trenažéru můžete zvolit různé druhy tréninku.

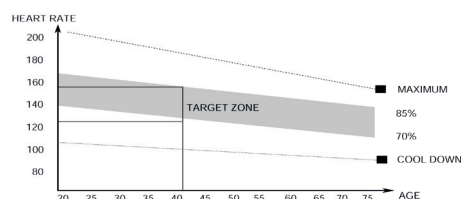
Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předejdete 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 neefektivnější.

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.



Poznámka

Nepoužívejte měřič pulsu při použití kardiostimulátoru.

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

Nastavení podpěr

Tento stroj je vybaven 2 podpěrami. Pokud stroj nestojí rovně, kýve se, je potřeba nastavit podpěry. Otáčejte podpěrrou tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované výšky a není zajištěna stabilita stroje

Poznámka: Stroj je nejstabilnější pokud jsou všechny podpěry zatáhnuty dovnitř.

Horizontální nastavení sedla

Sedlem můžete posunovat horizontálně tak, aby pro vás byla poloha pohodlná.

- Uvolněte kolík pod sedlem
- Posunujte sedlem do požadované pozice
- Utáhněte kolík.

Počítač (obr. E-1)



Upozornění

- 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.

Displej

Scan

- Funkce se mění na displeji každých 6 vteřin: Speed, Distance, Time, Odometer, Calories & 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

Puls

- Držte dlaně na senzorech a po 6 vteřinách se na displej začne zobrazovat hodnota pulsu
- Pokud není žádný puls zaznamenán zobrazuje se pouze "P".
- Pokud hodnota pulsu přesáhne vámi nastavený limit, ozve se alarm
- Rozmezí 0~240 BPM

Tlačítka

Mode/ Reset

- Stiskněte Mode/ Reset pro výběr funkcí počítače
- Držte dlouze Mode/ Reset pro vymazání hodnot času, vzdálenosti a kalorií

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.



Varování

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

Výměna baterií (obr. E-2)

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 odvázet 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 uskladnění



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 trenažéru, skladujte ho na suchém místě s co nejmenšími teplotními odchylkami a chráněné před prachem.

Záruka

Dovozce:

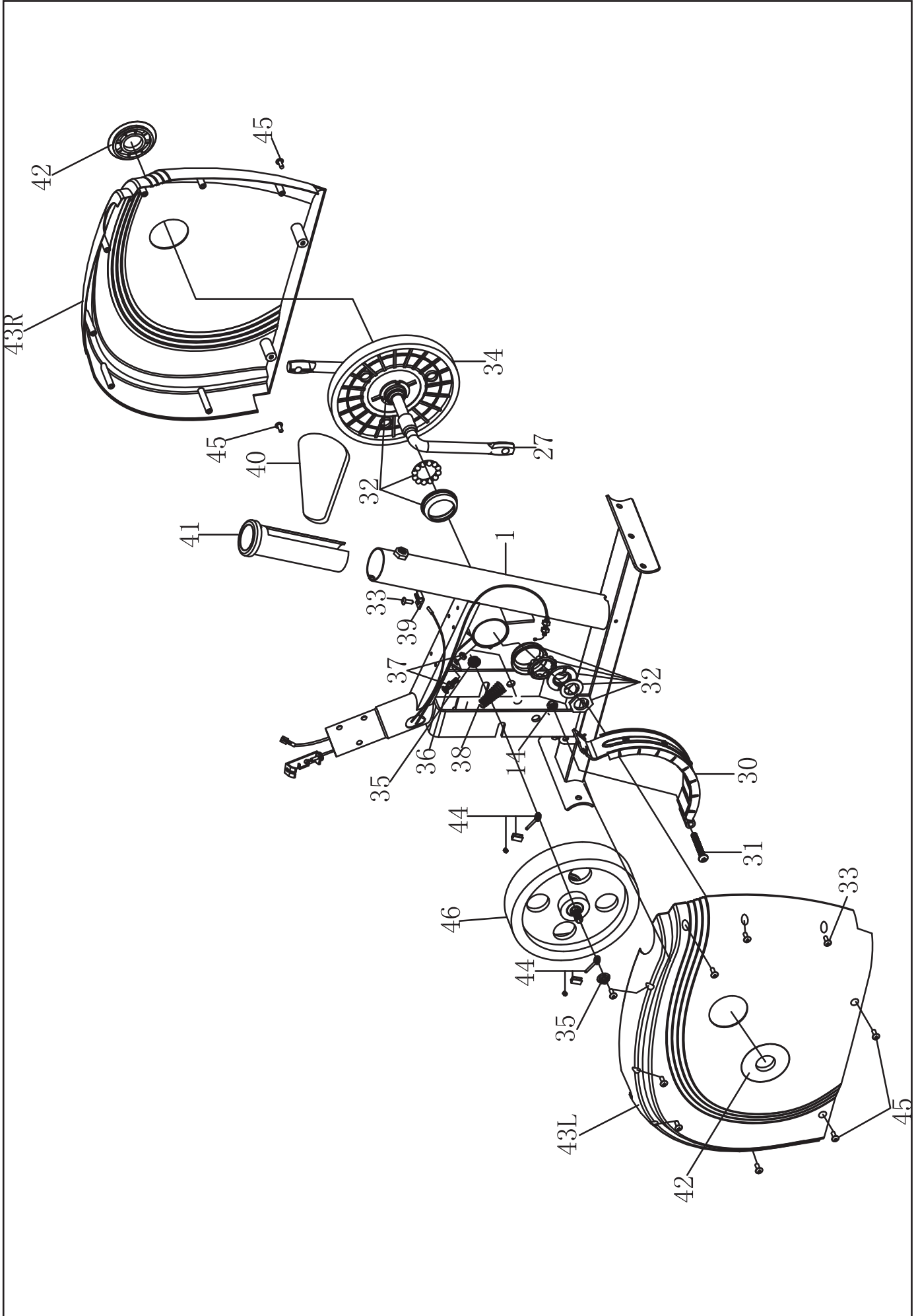
FITNESS STORE s.r.o. Marešova 643/6
198 00 Praha 9

Výrobce:

Tunturi New Fitness BV Purmerweg 1
1311 XE Almere Nizozemsko

#	Popis	Spec	Ks
1	Main frame		1
2	Rear stabilizer		1
3	Front stabilizer		1
4	End cap for front stabilizer		2
5	End cap for rear stabilizer		2
6	Carriage bolt	M8*60	4
7	Curved washer	Ø8	8
8	Domed nut	M8	4
9	Left pedal		1
10	Right pedal		1
11	Normal knob		1
12	Flat washer	Ø17*Ø8	3
13	Spring washer	Ø8	3
14	Nylon nut	M8	4
15	Seat post		1
16	Seat		1
17	Allen screw	M8*16	4
18	Computer		1
19	Handlebar		1
20	Tension knob w/ cable		1
21	Lower tension cable		1
22	Front post		1
23	Lower sensor wire		1
24	Upper sensor wire		1
25	Pulse sensor wire		2
26	Grommet		1
27	Crank		1
28	Allen bolt	M8*16	2
29	Screw	M5*12	2

#	Popis	Spec	Ks
30	Magnetic assembly		1
31	Allen screw	M8*55	1
32	BB Assembly		1
33	Self-tapping screw	ST5	8
34	Belt pulley		1
35	Flange Nut		2
36	Hex head bolt	M6*25	1
37	Hex Head nut	M6	2
38	Spring		1
39	Sensor bracket		1
40	Belt		1
41	Bushing		1
42	Cover for crank		2
43L	Chain cover	(LH)	1
43R	Chain cover	(RH)	1
44	Flywheel adjustor		2
45	Self-tapping screw		4
46	Flywheel		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

20170814-A