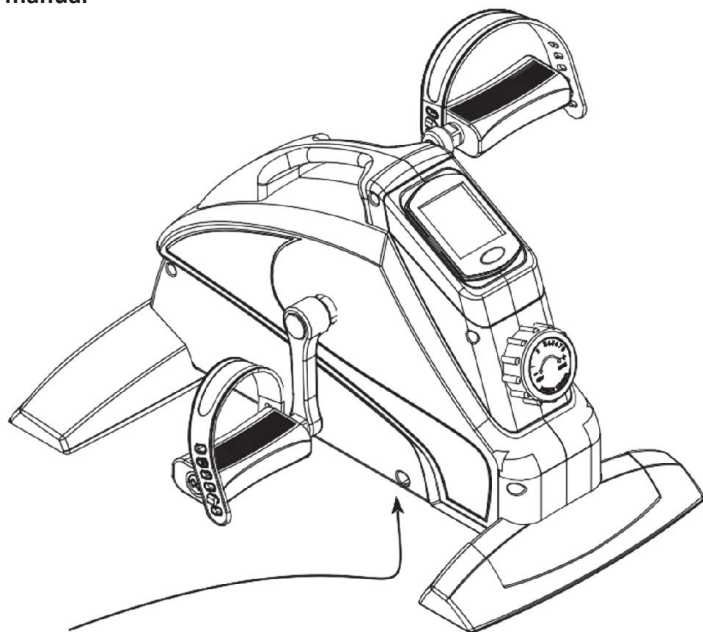


# TUNTURI®

## Cardio Fit mini bike M35

Uživatelský manuál



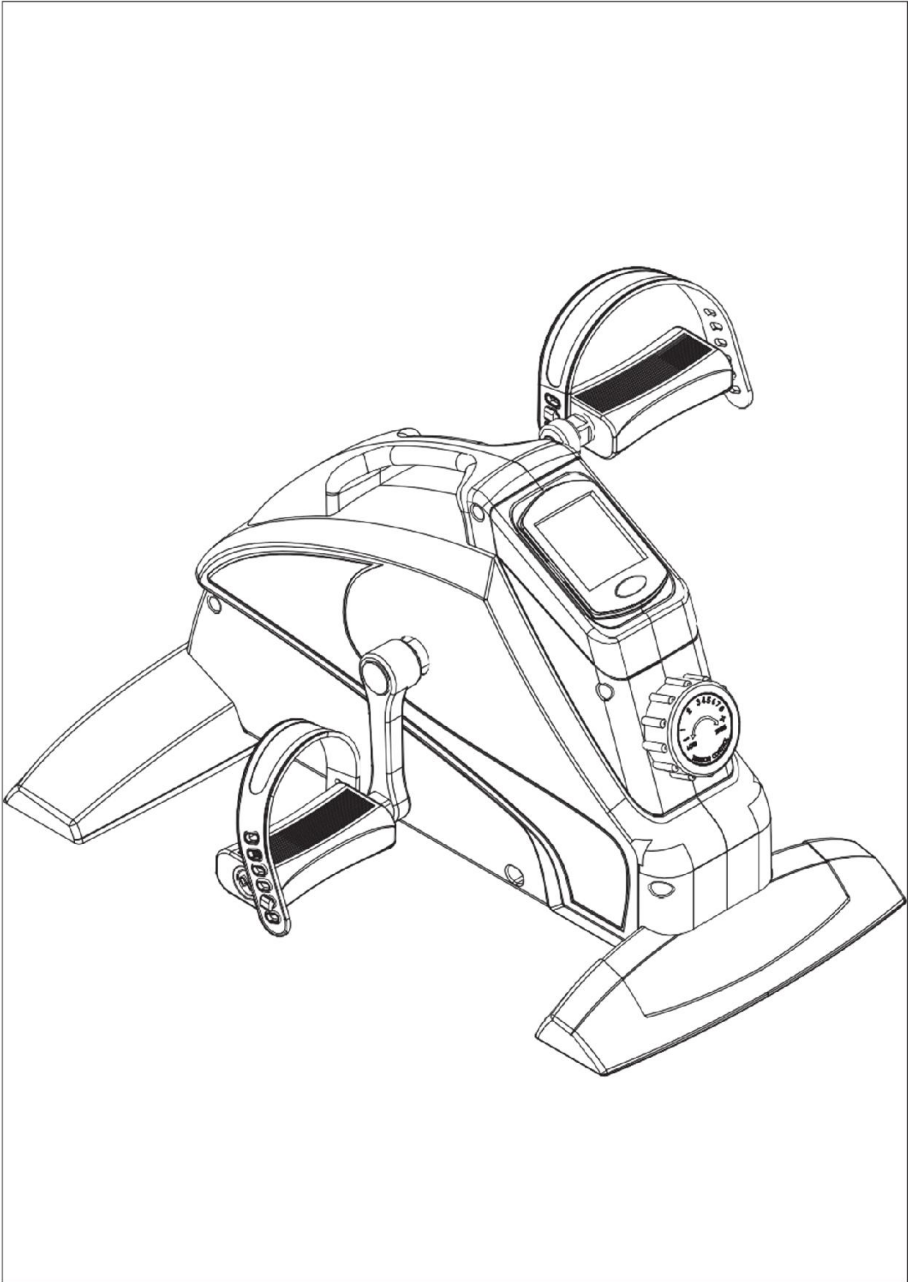
Výrobní číslo

### Attention

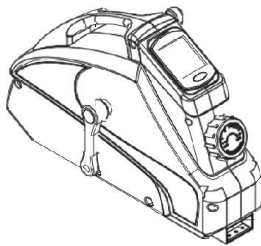
- Před zahájením cvičení si pozorně přečtěte návod



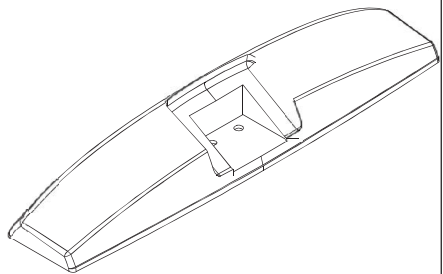
A



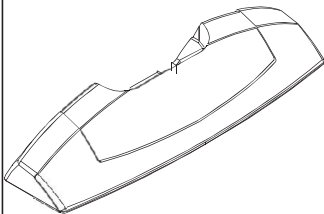
B



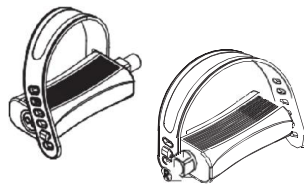
NO. 1



NO. 02

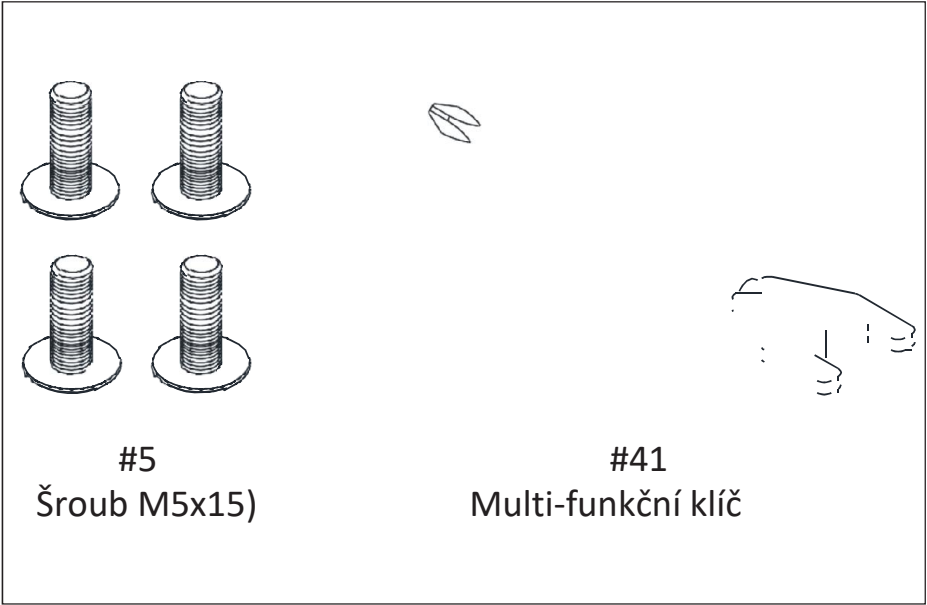


NO. 03

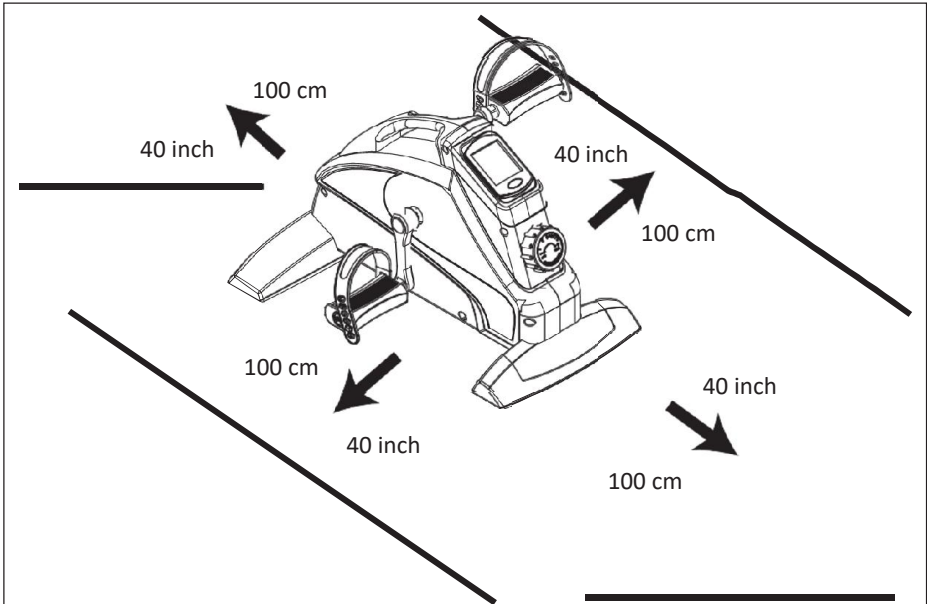


NO. 04L/R

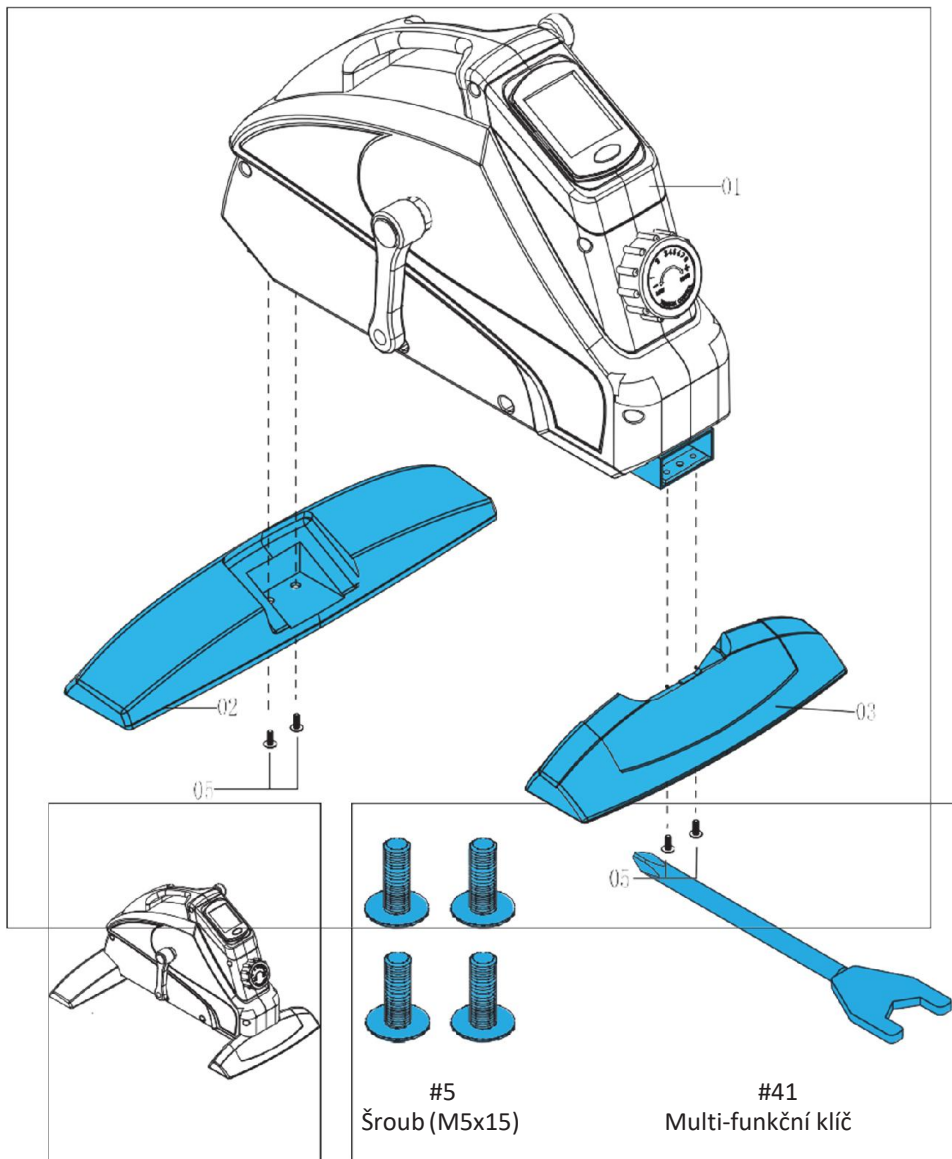
C



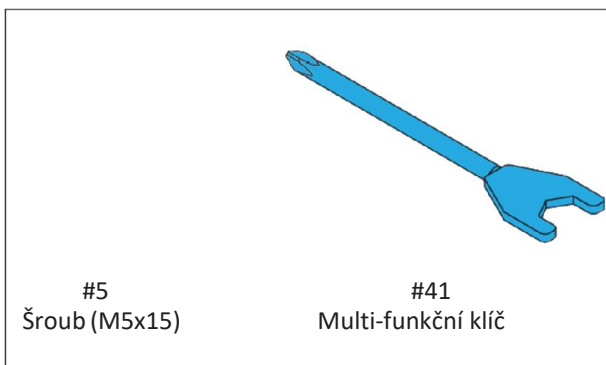
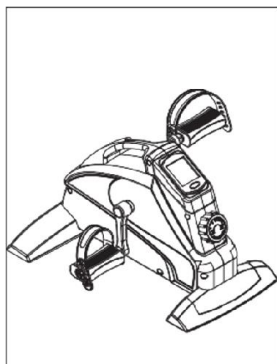
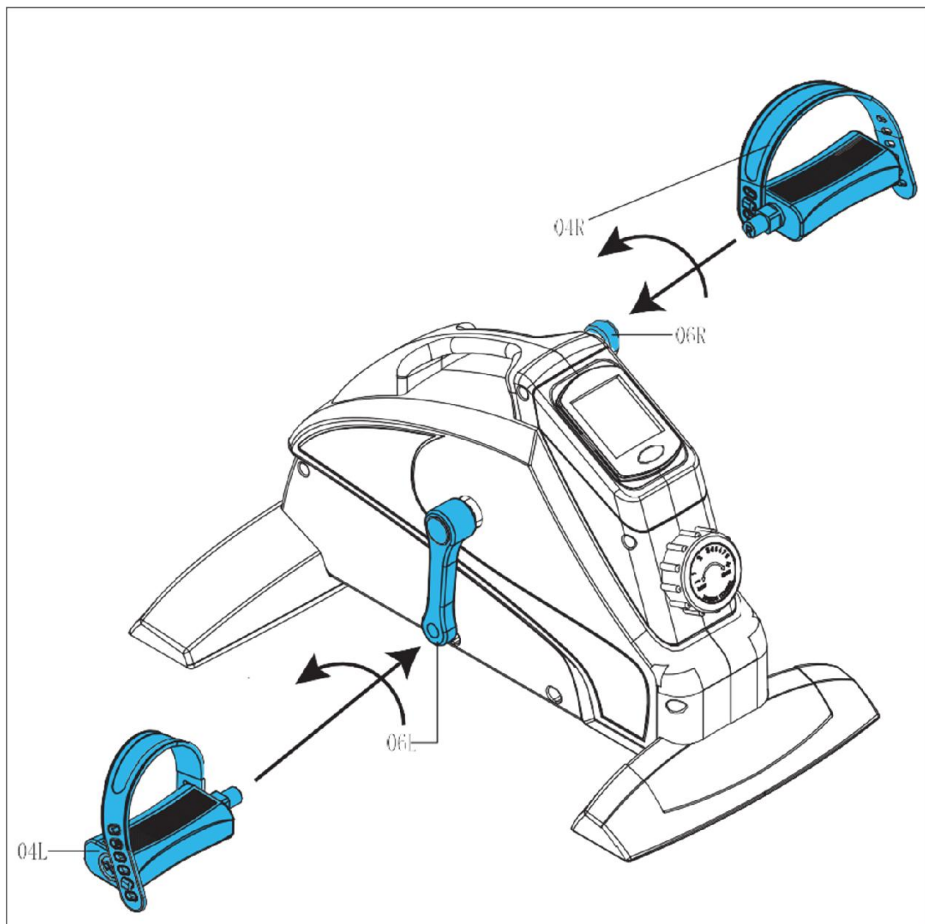
D



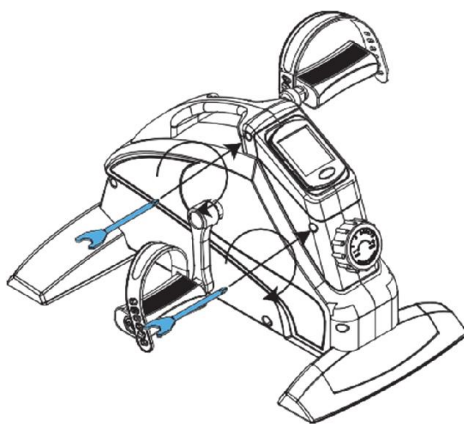
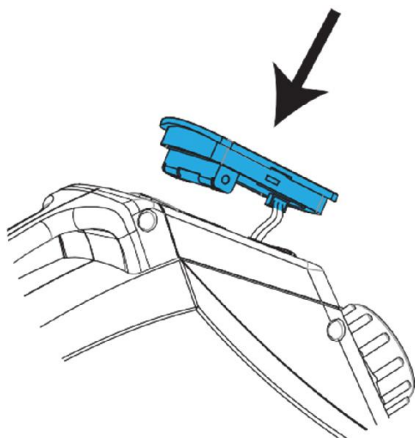
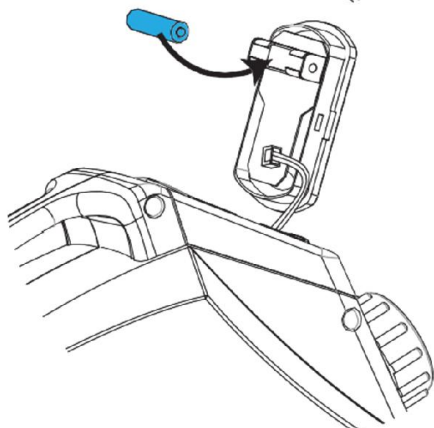
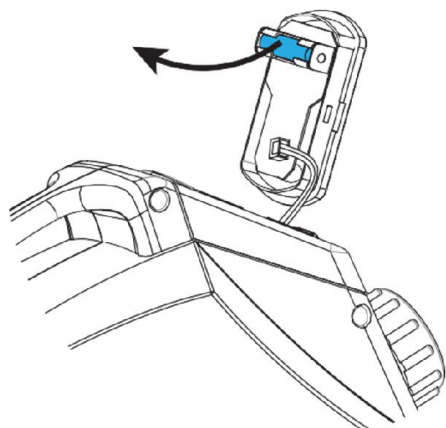
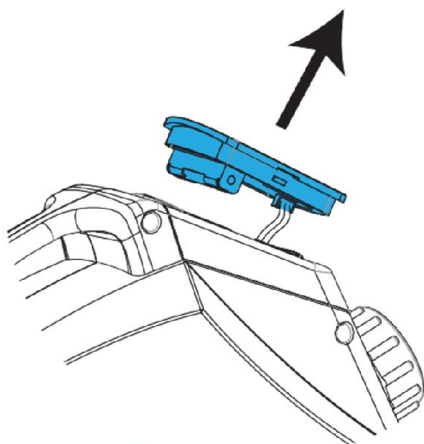
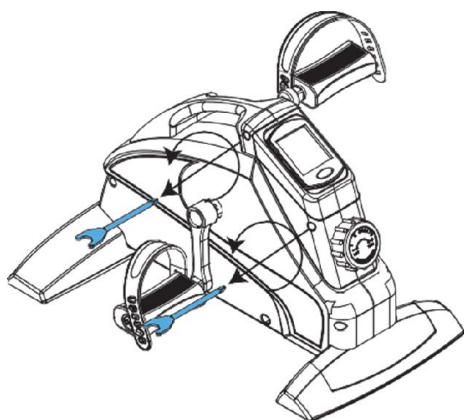
D-1



## D-2



E





## Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi New Fitness! Děkujeme, že jste se rozhodli zakoupit si jeden z trenažerů Tunturi. Tunturi nabízí široký sortiment domácích fitness trenažerů včetně crossový trenažerů, běžeckých trenažerů, rotopedů a veslařských trenažerů. Trenažéry Tunturi jsou vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň kondice. Pro více informací prosím navštivte naše stránky [www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)

## Bezpečnostní pokyny



### UPOZORNĚNÍ

- Přečtěte si všechna bezpečnostní upozornění a instrukce. V případě, že nebudete tato bezpečnostní upozornění a instrukce dodržovat, může dojít ke zranění cvičícího nebo k poškození trenažeru.
- Zařízení je vhodné pouze pro Domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální délka použití je omezena na 3 hodiny denně.
- Děti a osoby s fyzickým, smyslovým, mentálním a motorickým postižením nebo osoby s nedostatečnými zkušenostmi mohou na trenažeru cvičit pouze pod dohledem odpovědné osoby.
- Před zahájením tréninku konzultujte své rozhodnutí s lékařem.
- Pokud se u Vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- Abyste zabránili svalové bolesti a napětí, začněte každý trénink zahřívacími cviky a ukončete každý trénink zklíšením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout (strečink).
- Zařízení je určeno pouze pro vnitřní používání. Zařízení není určeno pro používání venku.
- Zařízení popízejte pouze v místnostech s dostatečným větráním. Nepoužívejte v místech, kde je průvan, abyste se vyhnuli nachlazení.

- Používejte pouze v místnostech s okolní teplotou mezi 10°C až 35°C. Skladujte v místnost s okolní teplotou mezi 5°C až 45°C.
- Nepoužívejte a neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost okolního vzduchu nesmí nikdy přesáhnout 80%.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům než je popsáno v tomto návodu.
- Nepoužívejte zařízení v případě, že jsou některé jeho součásti rozbité nebo poškozené. V případě, že jsou některé součásti rozbité nebo poškozené, kontaktujte dodavatele
- Ruce, nohy a ostatní části těla držte dál od pohyblivých částí zařízení.
- Své vlasy držte dál od pohyblivých částí zařízení.
- Při cvičení noste vhodné oblečení a obuv. Držte oblečení, šperky a jiné předměty dále od pohyblivých částí zařízení.
- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba. Maximální hmotnost uživatele je 100 kg (220 lbs).
- Zařízení neotevírejte bez předchozí konzultace s dodavatelem.

## Popis (obr. A)

Váš rotoped je stacionární fitness zařízení, které simuluje jízdu na kole aniž by docházelo k nadměrnému zatížení kloubů.

## Obsah balení (obr. B & C)

- Balení obsahuje součásti zobrazené na obrázku B.
- Balení obsahuje spojovací materiál zobrazený na obrázku C - viz. část "Popis"



### POZNÁMKA

- Pokud některé součásti chybí, kontaktujte dodavatele.

## Montáž (obr. D)



### UPOZORNĚNÍ

- Zařízení sestavujte v určeném pořadí.
- Zařízení přemísťujte s pomocí další osoby.



### UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na rovný a hladký povrch.
- Zařízení postavte na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.
- Nechte kolem zařízení nejméně 100 cm volného prostoru.
- Informace o správné montáži zařízení – viz. obrázky.

## Cvičení

Trénink musí být vhodně lehký, ale dlouhý.

Aerobní cvičení je založeno na zlepšení tělesného kyslíku, což zlepšuje vytrvalost a kondici. Během cvičení byste se měli potit, ale neměly byste se zadýchávat. Pro dosažení a udržení kondice cvičte nejméně 3x týdně po dobu 30 minut. Pro zlepšení kondice zvyšujte četnost cvičení. Pro dosažení lepších výsledků je dobré kombinovat cvičení s vyváženou dietou. Osoby v dietním programu by měly cvičit denně, nejdříve po 30 minutách (nebo méně) a postupně zvyšovat denní dobu tréninku až na 1 hodinu denně. Aby nedošlo k nadměrnému zatížení kardiovaskulárního systému, začněte cvičit pomalým tempem a při nízkém stupni nastavené zátěže. Osoby v dietním programu by měly cvičit. V závislosti na zlepšování vaší kondice se postupně zvyšuje rychlost a zátěž. Efektivitu vašeho cvičení lze sledovat měřením vaší tepové frekvence.

## Pokyny pro cvičení

Používání vašeho fitness zařízení vám poskytuje několik výhod, zvýší vaši fyzickou kondici, posílí svaly a ve spojení s vyváženou dietou vám pomůže zhubnout..

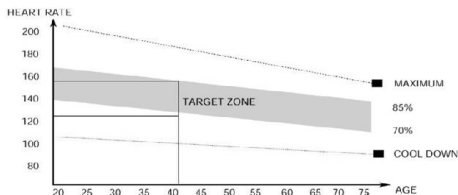
### Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle, aby svaly pracovaly správně. Rovněž snižuje riziko křečí a svalových poranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý protahovací cvik držte po dobu přibližně 30 sekund, nepřepínejte svaly, pokud při provádění cviku cítíte bolest, přestaňte.

### Fáze cvičení

Tato je fáze, kdy se při pravidelném cvičení svaly ve vašich nohách stanou pružnějšími. Pokračujte, a myslete na to, že je velmi důležité udržovat stabilní tempo po dobu celého cvičení.

Míra cvičení by měla být dostatečná pro zvýšení srdečního rytmu do cílové zóny, uvedené v níže zobrazeném grafu.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, ačkoliv většina lidí začíná s cvičením trvajícím 15 – 20 minut.

### Fáze zklidnění

Tato fáze zklidní váš kardiovaskulární systém a svaly, postupně snižujte tempo a cvičte ještě cca 5 minut. Zopakujte protahovací cvičení a pamatujte si, že není dobré protahovat svaly až za krajní mez. Pravidelným cvičením se dostanete do kondice a vaše cvičení bude delší a náročnější. Doporučujeme trénovat nejméně 3x týdně a pokud je to možné trénovat rovnoměrně po celý týden.

## Svalová tonizace

Chcete-li tonizovat svaly během cvičení, musíte mít nastavenou dostatečnou zátěž. To zajistí více napětí pro vaše svaly nohou a to znamená, že můžete trénovat tak dlouho, jak budete chtít. Pokud se snažíte zlepšit svou fyzickou kondici, je nutné upravit také tréninkový program. Během fáze zahřívání a fáze zklidnění byste měli trénovat normálně, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit zátěž, aby vaše nohy pracovali lépe. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

## Snížení hmotnosti

Důležitým faktorem je množství vynaloženého úsilí. Čím tvrději a déle budete pracovat, tím více kalorií spálíte. Je to stejné, jako kdybyste trénovali ke zlepšení vaší fyzické kondice, rozdíl je pouze v cíli.

## Použití

### Nastavení zátěže

Hodnotu zátěže nastavujte otočením kolečka v horní části řídiček - ve směru hodinových ručiček (+) pro zvýšení zátěže a proti směru hodinových ručiček (-) pro snížení zátěže.

## Výměna baterií (obr. E)

Počítač je vybaven 1 AAA baterií, umístěné na zadní straně počítače.

- Uvolněte dva šrouby
- Sejměte počítač.
- Vyměňte starou baterii
- Vložte novou baterii a ujistěte se, že je vložena správně dle označení polarit ( + ) a ( - ).
- Vraťte počítač na původní místo.
- Zašroubujte 2 šrouby

## Počítač



### UPOZORNĚNÍ

- Nevystavujte počítač přímému slunci.
- Osušte povrch počítače po každém cvičení pokud je pokrytý kapkami potu.
- Neopírejte se o počítač
- Displeje se dotýkejte pouze špičkami prstů. Vyhnete se dotykání displeje nehty nebo ostrými předměty.



### POZNÁMKA

- Počítač se přepne do pohotovostního režimu pokud není používán déle než 4 minuty.

## Funkce počítače

### Scan

- Zobrazujem hodnoty Čas, Rychlost, RPM, Kalorie a Vzdálenost ve 4 vteřinových intervalech.

### Time / Čas

- Automaticky měří délku cvičení.
- Rozmězí: 00:00 ~ 99:59.

### Speed / Rychlost

- Zobrazuje aktuální rychlost
- Rozmezí 0 ~ 999.9.
- Pokud během tréninku nepřichází do počítače žádný signál po dobu 4 vteřit, Speed zobrazuje "0"

### Odo

- Automaticky shromažďuje hodnoty všech cvičení
- Rozmezí 00 – 9999 km

### RPM

- Zobrazuje počet otáček za minutu
- Rozmezí: 0 ~ 15 ~ 9999

### Dist / Vzdálenost

- Automaticky měří ujetou vzdálenost při cvičení
- Rozmezí: 0,00 ~ 9999

## Calories / Kalorie

- Automaticky počítá spálené kalorie během tréninku.
- Rozmezí: 0 ~ 999,9.



### POZNÁMKA

- Hodnoty měření jsou pouze orientační a nelze je použít jako směrodatná pro případné lékařské účely.

## Tlačítka

### Mode/ Reset

- Stiskněte tlačítko Mode/Reset a vyberte požadovanou funkci.
- Přidržením tlačítka Mode/Reset po dobu 5 vteřin resetujete hodnoty Čas, Vzdálenost a Kalorie

## OBSLUHA

### Zapnutí

- Pro zapnutí stiskněte kterékoliv tlačítko na počítači.
- nebo začněte šlapat.

### Vypnutí

Počítač se automaticky vypne po 4 minutách bez signálu a uvede se do režimu spánku (aktivní údaje o cvičení budou ztraceny).

## Čistění a údržba

Zařízení nepotřebuje žádnou speciální údržbu. Zařízení nepotřebuje recalibraci po sestavení. Používejte a udržujte dle pokynů níže:



## UPOZORNĚNÍ

- K čištění nepoužívejte žádná rozpouštědla.
- Otřete měkkým hadříkem po každém cvičení.
- Pravidelně kontrolujte, že jsou všechny šrouby a matice dotaženy.
- Pokud je to nutné, namažte kloubní spoje.

## Závady a poruchy

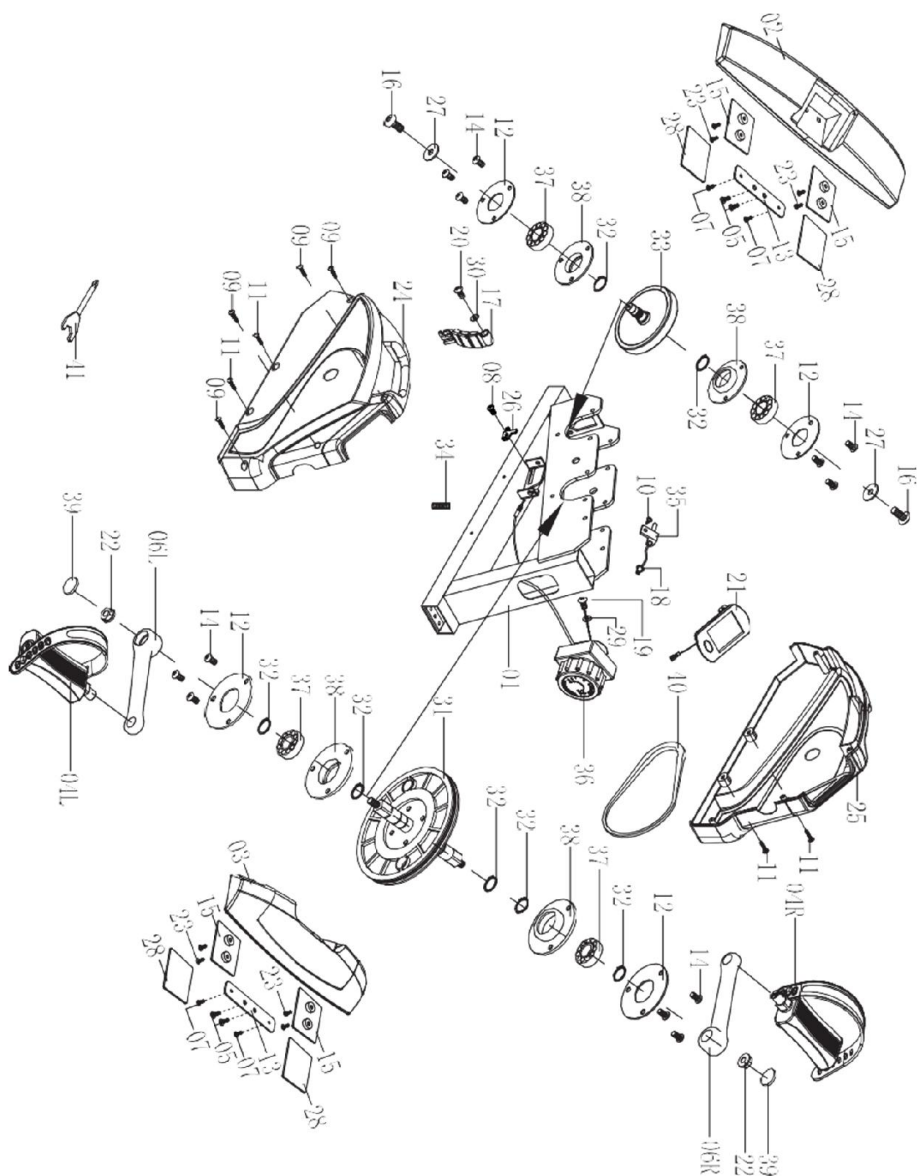
navzdory nepřetržité kontrole kvality může dojít k závadám a poruchám, které však lze vyřešit výměnou vadných součástí.

Pokud zařízení nefunguje správně, kontaktujte neprodleně svého dodavatele Sdělte dodavateli číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

## Záruka

**Dovozce:** Fitness Store s.r.o.,  
Marešova 643/6, 198 00 Praha 9,  
[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)

**Výrobce:** Tunturi New Fitness BV,  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere, Nizozemí



## M35

Číslo.	Popis	ks
01	Hlavní rám	1
02	Přední stabilizátor	1
03	Zadní stabilizátor	1
04L	Pedál (L)	1
04R	Pedál (P)	1
05	Šroub (M5x15L)	4
06L	Klika (L)	1
06R	Klika (P)	1
07	Samořezný šroub (ST4.2x15L)	4
08	Šroub (M5x10L)	1
09	Samořezný šroub (M4x20L)	4
10	Šroub (M4x10L)	1
11	Samořezný šroub (M4x25L)	4
12	Pevná deska	4
13	Stabilizační deska	2
14	Šroub (M6x10L)	12
15	Čtbercová deska	4
16	Allen šroub (M8x15L)	2
17	Magnetická sestava	1
18	Kabel snímače	1
19	Šroub (M5x20L)	1
20	Šroub (M5x10L)	1
21	Počítač	1
22	Přírubová matice (M10x7x1.25P)	2
23	Samořezný šroub (ST4.2x12L)	8
24	Kryt řetězu (L)	1
25	Kryt řetězu (P)	1
26	Pevná deska	1
27	Podložka (Ø8.3xØ25x2.0t)	2
28	Protiskluzová podložka	4
29	Podložka (Ø5.2xØ18x1.5t)	1
30	Plastová podložka Ø6.5xØ13x-0.5t)	1

Číslo	Popis	ks
32	C-Clip	7
33	Volnoběžka	1
34	Pružina	1
35	Držák snímače	1
36	Regulátor zátěže	1
37	Ložisko (6003ZZ)	4
38	Držák ložiska	4
39	Záslepka	2
40	Řemen	1