

## NÁVOD

14TUSFU261

Tunturi Skládací mini bike

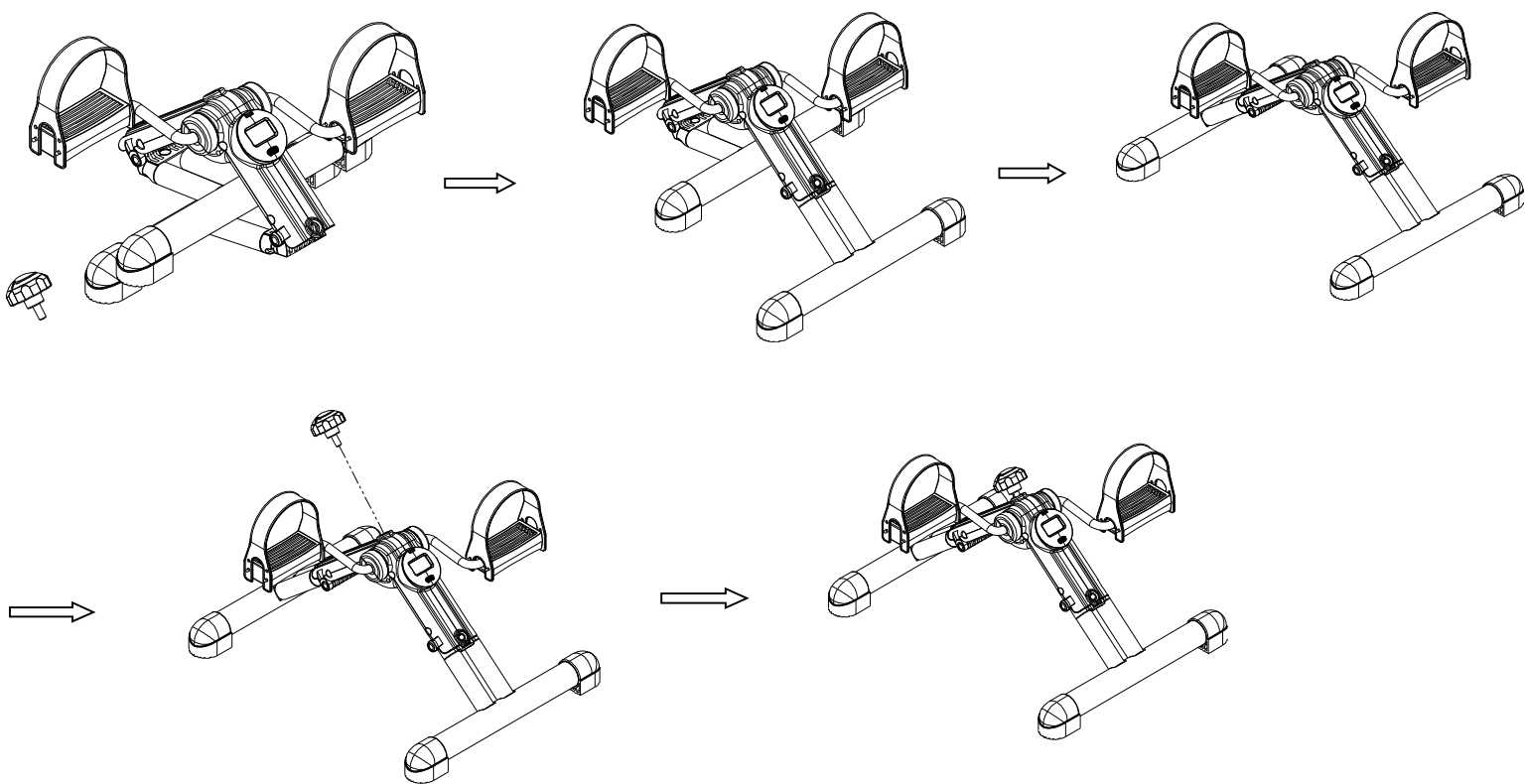


### **Upozornění:**

PŘED ZAČÁTKEM POUŽÍVÁNÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE NÁLEDUJÍCÍ INSTRUKCE

- Svůj zdravotní stav prokonzultujte s lékařem a ujistěte se, že můžete používat tento druh zařízení
- Nepřeceňujte své síly a cvičte jen podle svých možností
- Ujistěte se, že se v blízkosti zařízení nenachází děti ani zvířata a to i v případě, že se na stroji zrovna necvičí
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby dobře dotažené
- Zařízení musí být na pevném a rovném povrchu
- Na cvičení zvolte vhodné oblečení a obuv

### Instrukce k montáži:



### Kroky:

Roztáhněte přední a zadní trubici, dokud neuslyšíte cvaknutí, poté zajistěte kolečko na horní straně stroje

### Nastavení odporu:

Kolečkem umístěným na horní straně stroje vám umožňuje snižovat a zvyšovat zátěž během cvičení

### Ovládání a pokyny:

**Ovládání:** Stisknutím tlačítka pod LCD displejem si zvolíte funkci, kterou chcete. Podržením tlačítka déle než 3s se všechny hodnoty vynulují. Pokud bude zařízení neaktivní déle než 4 minuty, samo se vypne.



### Funkce:

SCAN: automaticky zobrazuje postupně všechny hodnoty

TIME: odpočítává čas během cvičení od 00:00 – 99:59 min

COUNT: ukazuje počet kroků, během cvičení

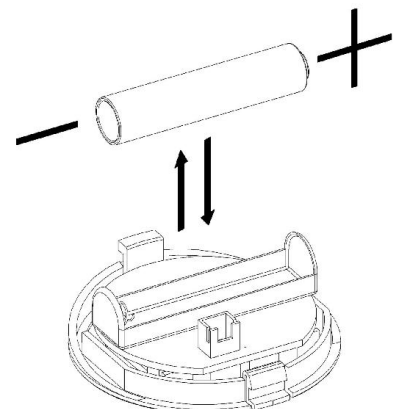
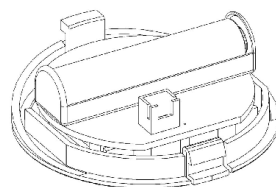
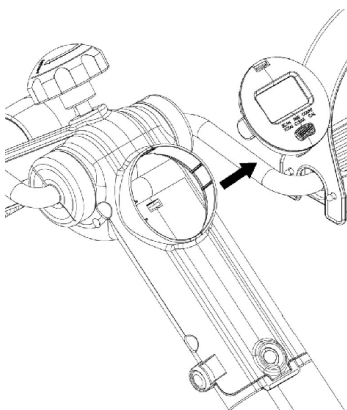
TOTAL COUNT: ukazuje celkový počet kroků, během všech cvičení

CAL: ukazuje počet spálených kalorií během cvičení

### Výměna baterií

Pokud se displej po začátku cvičení nezapne, je třeba vyměnit baterie.

1. Uchopte LCD displej a vytáhněte jej dopředu. Počítačová jednotka vyklouzne z hlavního panelu
2. Vyměňte starou baterii za novou AAA baterii
3. Vraťte počítačovou jednotku zpět do hlavního panelu a ujistěte se, že je LCD displej správně umístěn



## Cvičení

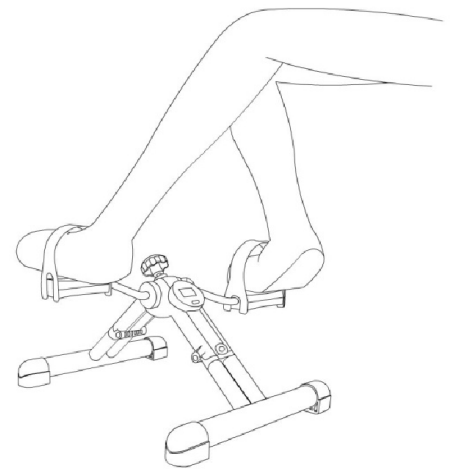
Tento stroj můžete používat jak pro cvičení na nohy, tak i na ruce. Pro použití na nohy, umístěte zařízení na podlahu na místo, kde je dostatek prostoru. Ujistěte se, že je podlaha rovná a neklouže. Pro použití na ruce, umístěte zařízení na rovný stůl nebo na desku, která není z kluzkého materiálu.

### Cvičení na nohy:

Před cvičením umístěte zařízení na neklouzavém povrchu. Pohodlně se usadte v křesle nebo na židli, stroj umístěte přímo před sebe tak, aby kolena nebyly v menším úhlu než 90°. Na cvičení zvolte vhodnou obuv, nejlépe s gumovou podrážkou, aby vám nohy v pedálech neprokluzovaly.

- Jakmile se usadíte, vložte nohy na pedály a pomalu začněte šlapat
- Pro lepší stabilitu se můžete chytit madel u židle/křesla, nebo si položte ruce na kolena
- Pro zvýšení nebo snížení zátěže, otočte kolečkem na stroji v požadovaném směru

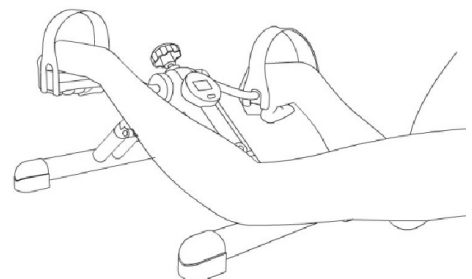
**Upozornění: Při cvičení sedte prosím v křesle, v žádném případě nevstupujte plnou vahou přímo na minibike !!!**



**!!! Reklamace nebude uznána v případě cvičení ve stoje !!!**

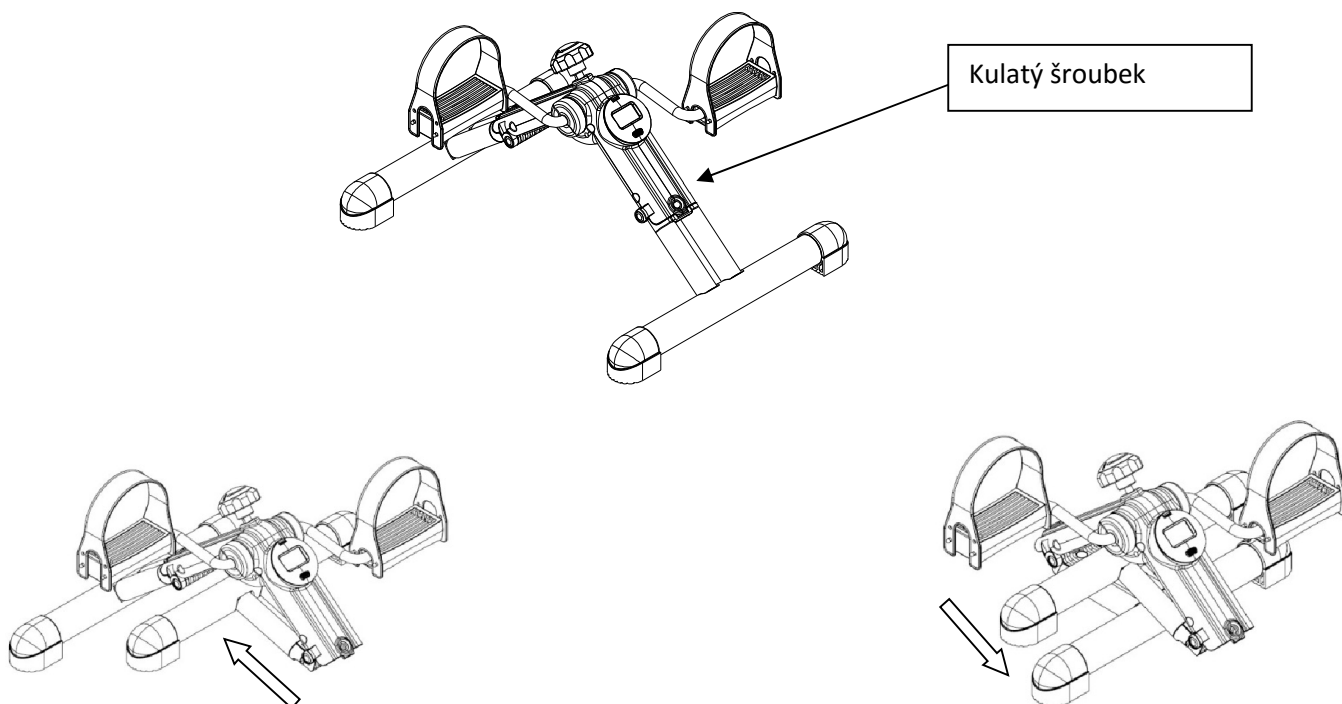
### Cvičení na ruce:

Jestliže chcete cvičit ruce, umístěte zařízení před sebe na stůl nebo na desku. Usadte se na židli nebo do křesla tak, abyste měli ruce dostatečně natažené, ale zároveň ne příliš natažené, aby nedocházelo k přetěžování loktů. Jakmile jste usazeni v dostatečné vzdálenosti, uchopte dlaněmi pedály a začněte cvičit.

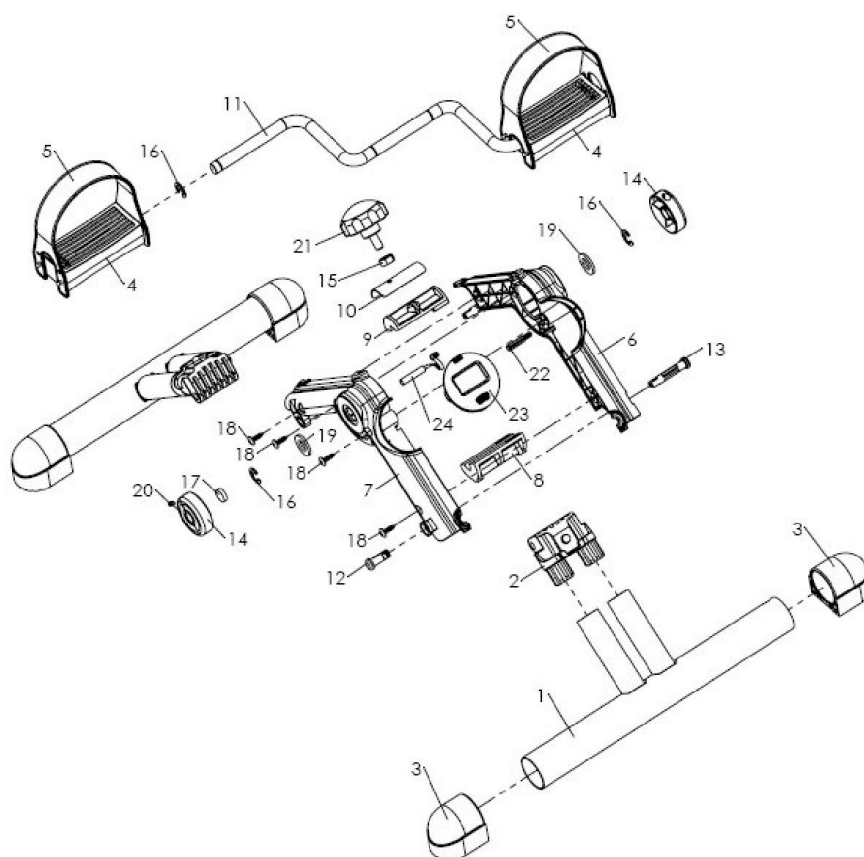


## Uskladnění

Pro složení stiskněte kulatý šroubek a nejprve složte přední konstrukci a poté zadní



## Rozložený stroj



**Seznam součástek:**

Číslo součástky	Popis	Množství	Číslo součástky	Popis	Množství
1	Hlavní rám	2	13	Kolík	2
2	Konektor	1	14	Magnet	2
3	Zarážka trubice	2	15	Matice M8	1
4	Šlapka	2	16	Kroužek	4
5	Popruh	2	17	Magnet	1
6	Trup - P	1	18	Šroub M5*15	4
7	Trup - L	1	19	Podložka M12	2
8	Zarážka -A	1	20	Šroub M3*10	2
9	Zarážka -B	1	21	Knoflík/kolečko	1
10	Zakřivený plát	1	22	Kolík	1
11	Klika	1	23	Počítač	1
12	Kolík	2	24	Senzor	1

Maximální zatížení 110 kg

**VÝROBCE:**

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

Tel.: +31 36 539 7102

Fax: +31 36 546 0055

[info@tunturi-fitness.com](mailto:info@tunturi-fitness.com)

[www.tunturi-fitness.com](http://www.tunturi-fitness.com)

**DOVOZCE:**

**Fitness Store s.r.o.**  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

[info@fitnestore.cz](mailto:info@fitnestore.cz)

[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)