

Platinum[®] PRO

SPRINTER BIKE PRO

Uživatelský návod



www.tunturi.com

It's easy to feel good!

Obsah

Vítejte	2
Bezpečnostní instrukce	2
Montáž	4
Krok 1	4
Krok 2	5
Krok 3	5
Krok 4	6
Nastavení.....	7
Nastavení pozice sedadla	7
Nastavení madel	7
Jak použít duální funkci pedálů	7
Funkce.....	8
Základy tréninku	9
Údržba	9
Přesun a uskladnění	10
Chyby a poruchy.....	10
Specifikace.....	10
Kusovník.....	11
Rozložený nákres.....	13

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; 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 zdravotní stav.
- Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
- Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
- Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvičkou a zakončete zklidňující fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Stroj není určen pro používání venku.
- Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním.
- Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.
- Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
- Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru.

- Pokud mají stroj povoleno používat děti, je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od produktu při přepravě nebo během jeho používání při tréninku.
 - Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj 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 řídítek.
 - 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 popsaných v této příručce.
 - Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 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.

Montáž

Upozornění

- Montáž provádějte v pořadí, jak je uvedeno na obrázcích.
- S trenažérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby.

Upozornění

- 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.
- Strany vlevo a vpravo jsou dle směru jízdy.

Součástí balení je také sáček se silikátem, který slouží k vysoušení balení. Tento sáček vyhoďte.

Krok 1:

Přední a zadní stojan

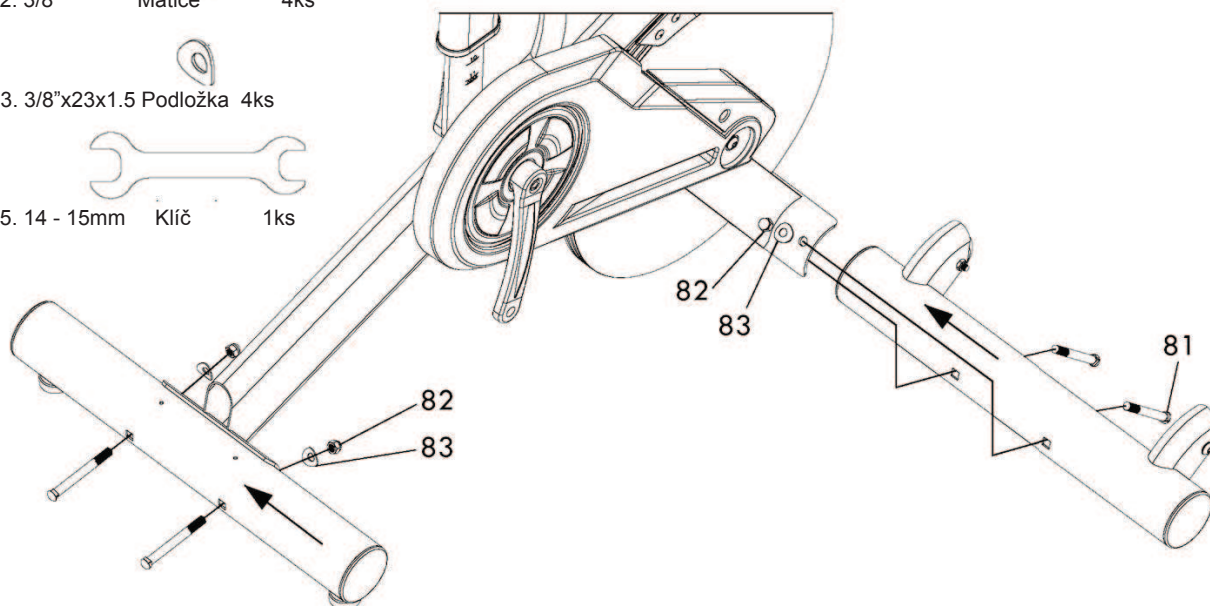
1. Připevněte přední a zadní stojan pomocí čtyř 3/8"×3-1/2" šroubů (81), čtyř 3/8" podložek (83) a čtyř 3/8" matic (82). Přední a zadní stojan se liší. Stojan s transportními kolečky patří dopředu.

#81. 3/8"×3-1/2" Šroub 4ks

#82. 3/8" Matice 4ks

#83. 3/8"×23x1.5 Podložka 4ks

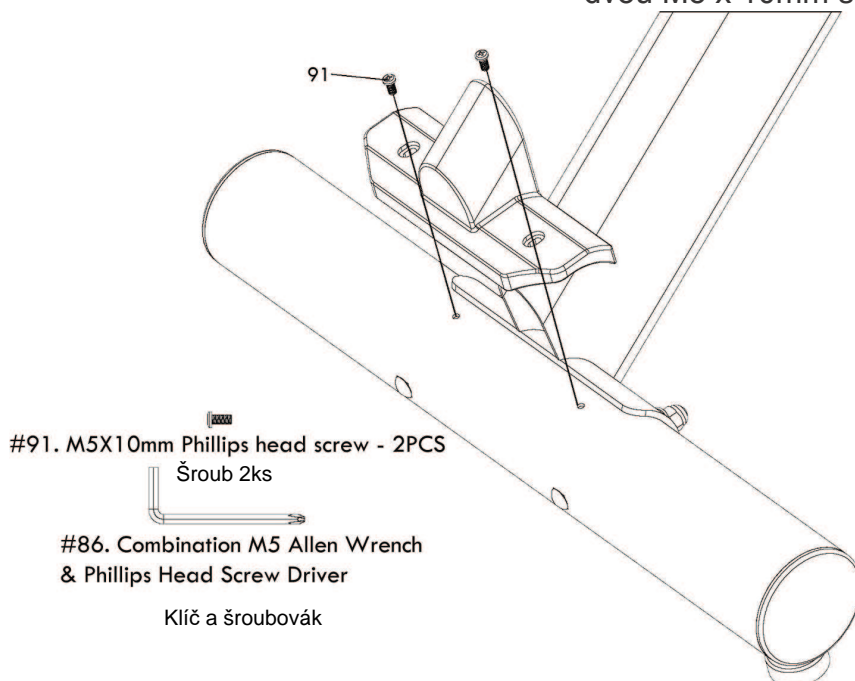
#85. 14 - 15mm Klíč 1ks



● PLATINUM PRO

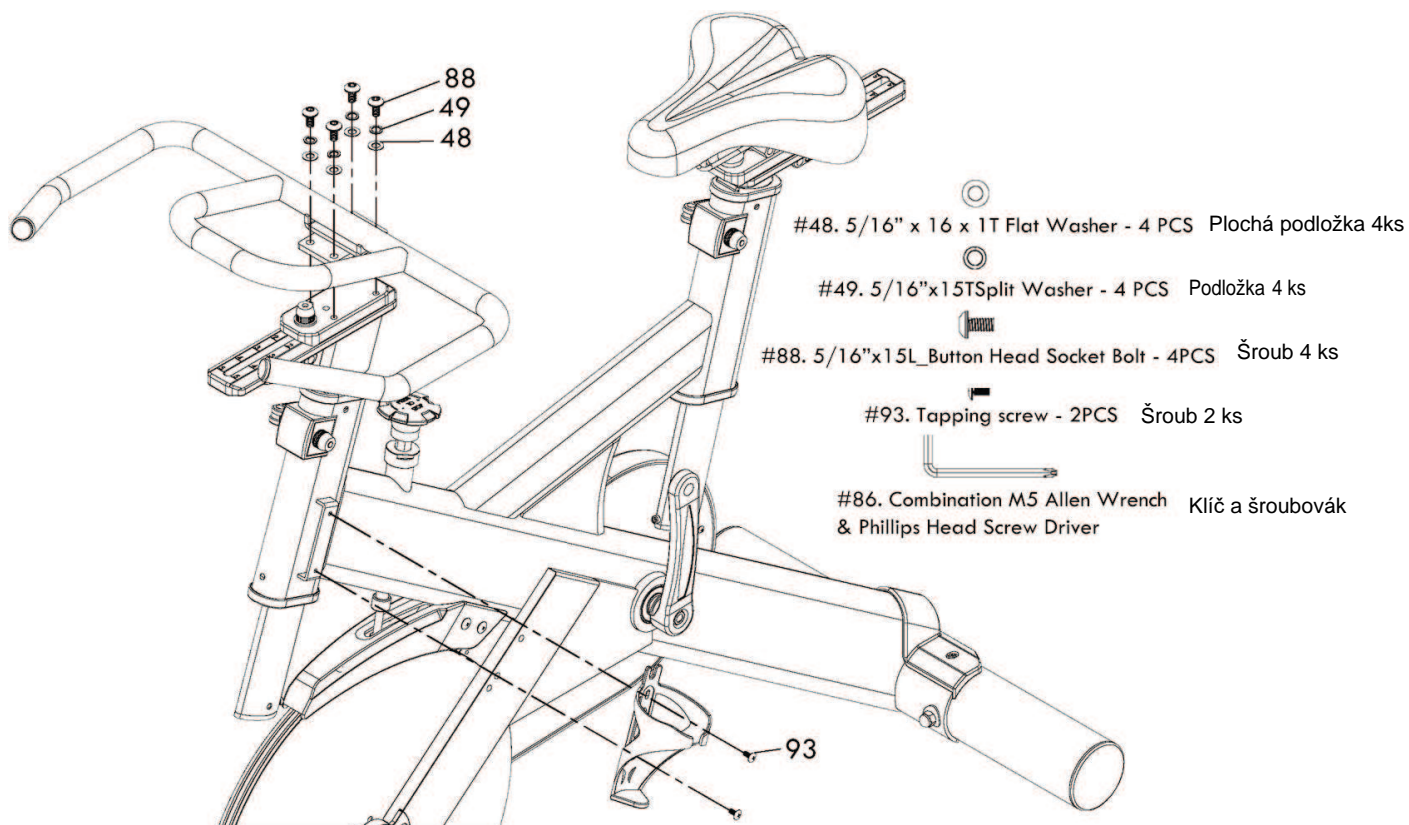
Krok 2: Zadní kryt

1. Připevněte zadní kryt pomocí dvou M5 x 10mm šroubů (91).



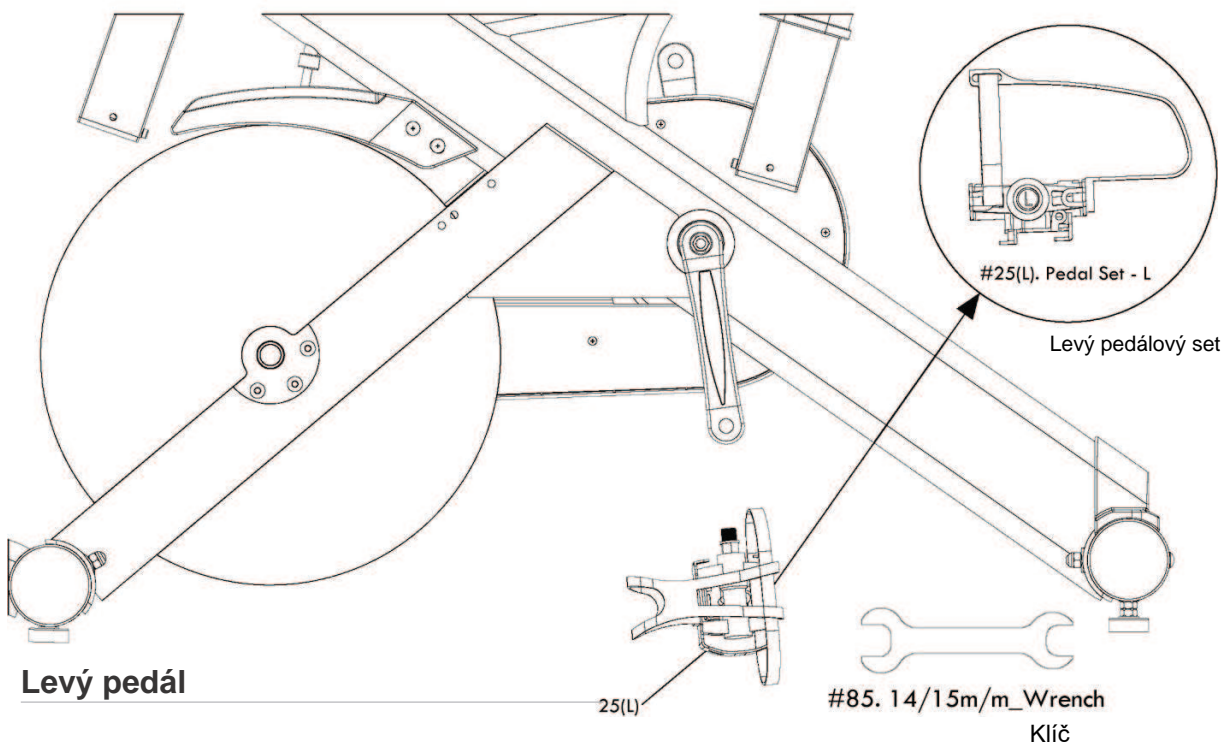
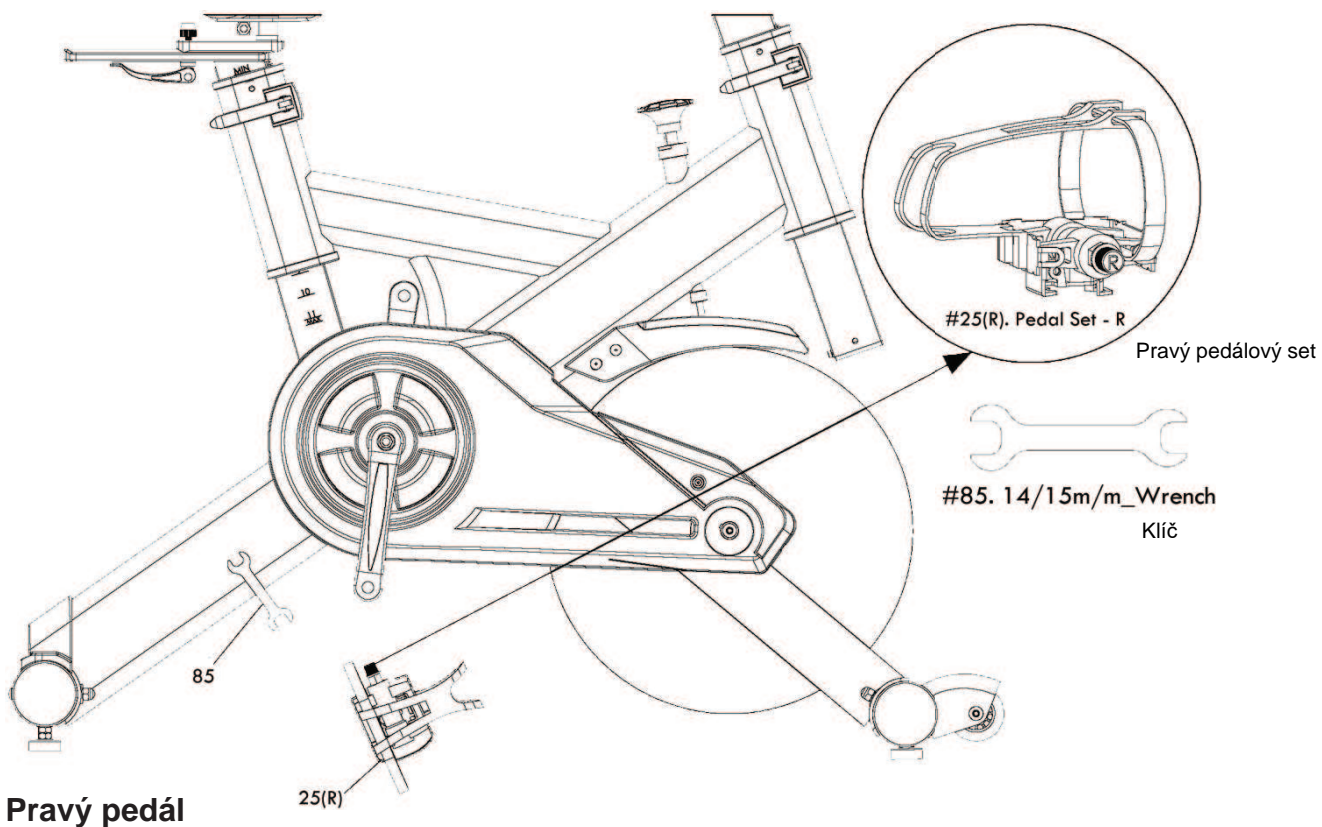
Krok 3: Madla a držák lahve

- Připevněte madla pomocí čtyř 5/16" x 15mm šroubů (88), 5/16" podložek (49) a čtyř 5/16" plochých podložek (48). Šrouby pevně utáhněte. Držák lahve připevněte pomocí dvou šroubů (93).



**Krok 4:
Montáž pedálů**

Nasaďte levý pedál (25L) a pravý pedál (25R) na páky. Všimněte si, že levý pedál má reversní šroub a musí být nasazen v protisměru hodinových ručiček. Pedály jsou označeny R (pravý) a L (levý)



Nastavení

Před používáním trenážeru si řádně přečtěte instrukce k nastavení stroje, aby byl trénink co nejpřínosnější pro vaše tělo a cvičení bylo pohodlné. Pokud stroj není správně nastaven, může dojít k úrazu nebo zranění.

Nastavení pozice sedadla

Nastavení výšky sedadla:

1. Stůjte vedle stroje a nastavte sedadlo do výšky boků.
2. Otáčejte pedály tak, aby byly ve vertikální poloze.
3. Vložte nohu na pedál, který je nejbližší k podlaze a nastupte na trenážér. Ujistěte se, že na pedálu je umístěna nejširší část vašeho chodidla. Vaše noha musí být mírně ohnuta, v kolenu pod úhlem cca 5 stupňů.
4. Pokud je noha příliš napnutá nebo na pedál vůbec nedosáhnete, je potřeba sedadlo snížit.
5. Slezte z trenážéru. Uvolněte kolík na stojanu sedla a posunujte sedadlem nahoru a dolů.
6. Po nastavení požadované výšky sedadla, kolík utáhněte zpět.
7. Výšku sedadla si poznačte pro budoucí použití.



Nastavení vpřed / vzad:

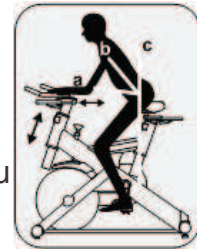
1. Sedněte si na trenážér s pedály v pozici 3 a 9 hodin. Pro trénink jako na silničním kole je třeba sedět tak, aby horní část holeně byla zarovnána s osou pedálu.
2. Slezte z trenážéru. Uvolněte kolík pod sedadlem a posunujte sedadlem dopředu a dozadu. Poté kolík zpět utáhněte.



Nastavení madel

Nastavení výšky madel

1. Výška madel závisí na vaší preferenci. Začněte tím, že nastavíte výšku madel stejně vysoko jako sedadlo. Nastavení madel výše vzpřímí vaši jezdeckou pozici, v nižší pozici budete přikrčení.



2. Madla zvýšíte nebo snížíte uvolněním kolík na stojanu madel. Pohybuje madly nahoru a dolů. Poté kolík zpět utáhněte. Nastavení výšky madel si poznačte pro budoucí použití.

Nastavení madel vpřed/vzad:

1. Uvolněte kolík pod madly a posunujte madly vpřed a vzad. Ve správné pozici byste měli madla uchopit a mít lehce ohnuté lokty.
2. Kolík zpět utáhněte.

Jak používat duální funkci pedálů

Upevnění kolíků vašich bot:

O správné obuvi pro tyto účely se obraťte na svého prodejce sportovních potřeb.

Při upevňování kolíků by měla být nejširší část chodidla na středu pedálu. Posunujte botou vpřed a vzad, tak aby kolík zapadly. Utáhněte kolíky velmi pevně. Po zkušebním použití lze polohu kolíků doladit podle osobních preferencí. Najít si správnou polohu může nějakou dobu trvat.

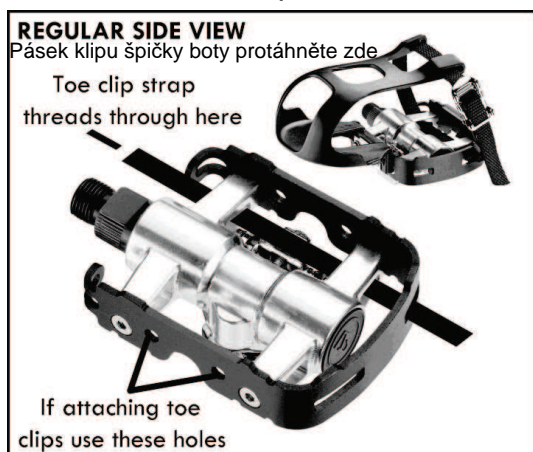
Klipy na špičkách:

Pro tyto pedály lze využít všechny standardní klipy na botách. Při upevnění postupujte dle návodu prodejce obuvi a ujistěte se, že jsou pevně přichyceny.

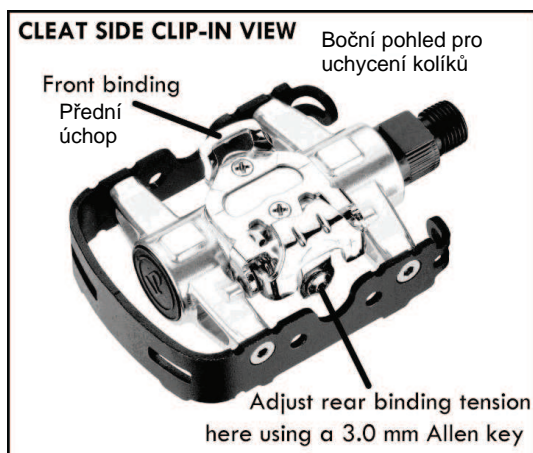
Použití pedálů:

Zajistěte kolíky obuvi zatlačením mezi otvoru na pedálu. Kolíky uvolněte zvednutím špičky ven z pedálu. Napětí uchycení nastavte tak, aby nedošlo k uvolnění kolíků během šlapání. Použijte klíč k nastavení šroubů napětí, pro směru hodinových ručiček zvýšíte napětí, proti směru hodinových ručiček napětí snížíte.

Boční pohled



Pro upevnění klipů špiček použijte tyto otvory



Nastavení napětí uchycení, použijte 3mm klíč

Funkce

Nyní když jste nastavili správnou pozici trenážeru, vyzkoušejte šlapat na několik minut. Pokud je pozice pohodlná, můžete pokračovat v tréninku. Začněte cvičit, šlapejte do pedálů se špičkami chodidel a koleny směrem dopředu. Madla držte zlehka, tak aby byla ramena a horní část těla uvolněná.

Začněte šlapání na nejnižší obtížnost a postupně můžete zvyšovat tak, abyste v dané úrovni zvládli šlapat po celý trénink.

Upozornění!

Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.

1. Zátěž pedálování můžete nastavit kolíkem zátěže. Můžete zátěž kdykoliv změnit otočením kolíku. Po směru hodinových ručiček přidáváte zátěž, v protisměru hodin ubíráte zátěž.
2. V případě nouze nebo nebezpečí stiskněte červený kolík zátěže a ložisko se zastaví.
3. Před sestoupením z trenážeru stiskněte červený kolík pro zastavení setrvačnicku nebo jej zastavte nastavením vysoké zátěže.
4. Pokud trenážer není stabilní, vyrovnejte je šrouby pod zadním stojanem.

Základy tréninku

Trénink na cyklistickém 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.

Zátěž pedálování můžete nastavit kolíkem zátěže. Můžete zátěž kdykoliv změnit otočením kolíku. Po směru hodinových ručiček přidáváte zátěž, v protisměru hodin ubíráte zátěž.

Údržba

- Nedoporučujeme, abyste si sami servisovali vnitřní část pedálů. Pokud jsou Pedály opotřebovány, musí se vyměnit.
- Použití maziva nebo čistících prostředků jiných než doporučených výrobcem může poškodit trenažér. Pro doporučení správné údržby kontaktujte svého prodejce.

Režim údržby

Pedály:

1. Ujistěte se, že jsou pedály pevně utaženy na pákách.
2. Kontrolujte před každým použitím.

Rám:

1. Otřete vlhkým hadrem.
2. Denně.
3. Lehce navhličeno.

Setrvačnick:

1. Postříkejte sprejem a aplikujte lehkou vrstvu na strany setrvačnicku.
2. Týdně.
3. WD-40 sprej.

Brzdové destičky:

1. Zkontrolujte jestli zde není opotřebování nebo suchost brzdových destiček.
2. Týdně
3. 3-IN-ONE olej nebo 10W olej. Nepoužívejte silikonová maziva.

Přesun a uskladnění

Postupujte podle těchto pokynů, abyste předešli zranění nebo poškození trenážéru.

Pokud trenážér chcete přesunout:

- Stůjte před trenážérem, lehce jej nahněte směrem k sobě a nohou zatlačte na přední stojan tak, aby trenážér spočinul na kolečkách. Posunujte trenážérem na kolečkách na požadované místo. 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. Trenážér skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními odchylkami a chráněné před prachem.

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.

Specifikace

Délka.....	107cm
Šířka	54 cm
Výška	103cm
Hmotnost	68 kg

Trenážér splňuje požadavky směrnic EU a CE nálepky.

Standardy (EN-957) třídy S

a musí být použity z ohledem na životní prostředí.

Tunturi si vyhrazuje právo změnit specifikace bez předchozího oznámení.

Poznámka!

Všechny instrukce v tomto návodu musí být dodržovány a o trenážér pečujte dle návodu v kapitola Údržba!

Přejeme Vám mnoho příjemných tréninků!

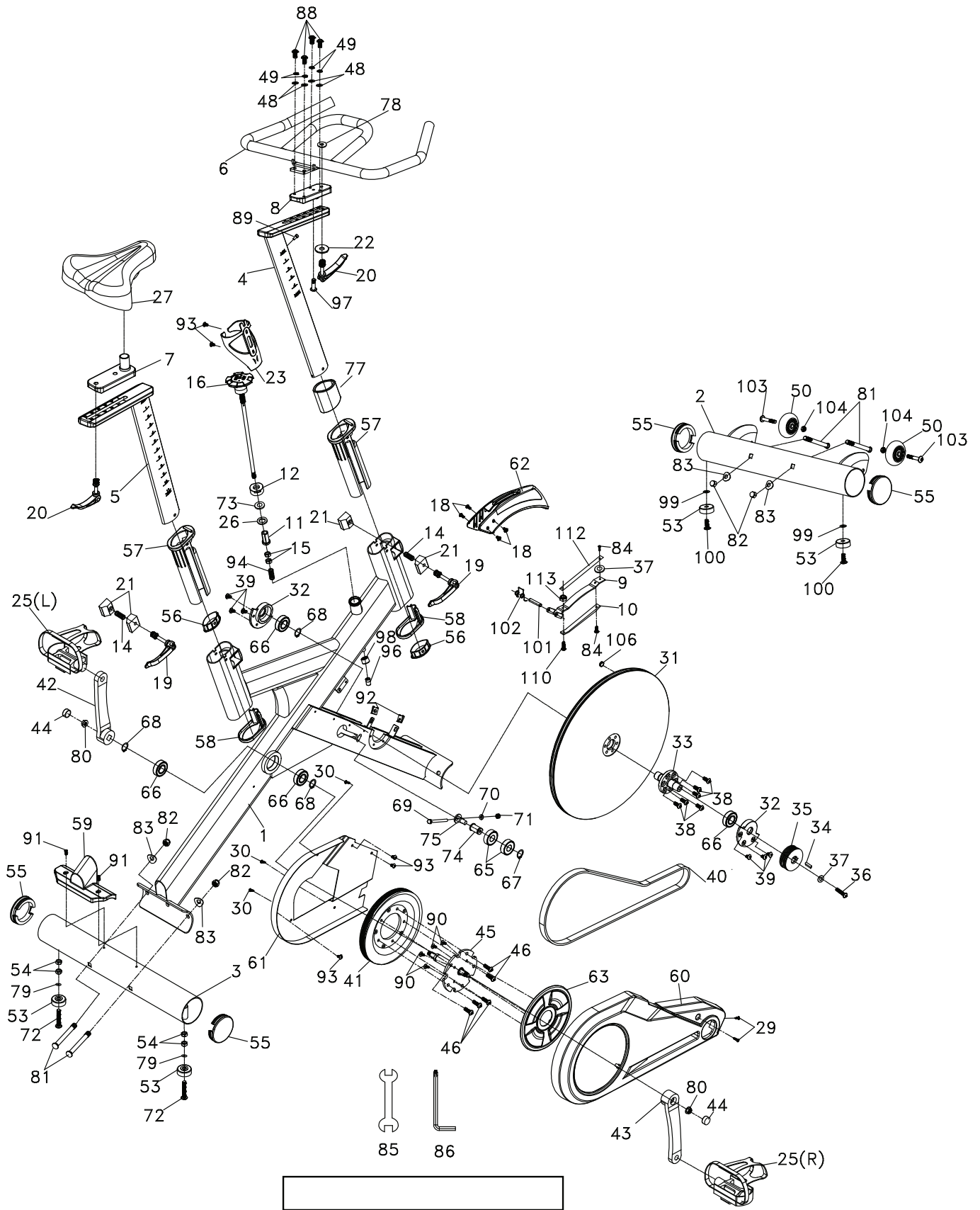
Kusovník

Č.	Popis	Ks
1	Main frame	1
2	Front support post	1
3	Rear support post	1
4	Handlebar post	1
5	Seat post	1
6	Handlebar	1
7	Sliding seat mount	1
8	Sliding handlebar mount (front)	1
9	Braking pad holder	1
10	Brake pad - wool felt	1
11	Bushing	1
12	Nut	1
14	Spring (Ø13×Ø10×16L)	2
15	Nut (M10×3T)	2
16	Brake tension knob	1
18	Phillips head screw (M6×15m/m)	4
19	Quick release lever (8×40m/m)	2
20	Quick release lever (8×25m/m)	2
21	Handlebar locking blocks	4
22	Flat washer (5/16"×35×3.0T)	1
23	Bottle holder	1
25	Pedal pair	1
26	Anti rotation washer	1
27	Seat	1
29	Tapping screw (5×16m/m)	2
30	Sheet metal screw (3.5×12m/m)	3
31	Flywheel (& 32~38,66,68)	1
32	Bearing housing	2
33	Flywheel Axle	1
34	Woodruff key (5×18L)	1
35	Flywheel pulley (Ø66×22m/m)	1
36	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	1
37	Flat washer (5/16"×20×3.0T)	2
38	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	6

39	Phillips head screw (M6×10m/m)	6
40	Belt	1
41	Flywheel pulley (Ø209×21m/m)	1
42	Crank arm (L)	1
43	Crank arm (R)	1
44	Crank arm end cap (M22×1.0/Ø23)	2
45	Crank axle	1
46	Button head socket bolt (5/16"×1/2")	5
48	Flat washer (5/16"×16×1T)	4
49	Split washer (5/16"×1.5T)	4
50	Transport wheel	2
53	Foot pad (& 54,72,79)	4
54	Nut 3/8"	4
55	Support post end cap	4
56	Lower tube sleeve	2
57	Upper seat tube sleeve	2
58	Bottom end cap, eye tube	2
59	Rear support post cover	1
60	Chain cover (RH)	1
61	Chain cover (LH)	1
62	Flywheel cover	1
63	Pulley cover	1
65	Bearing (6203)	2
66	Bearing (6004)	4
67	C Ring Ø17	1
68	C Ring	3
69	Hex head bolt (1/4"×3")	1
70	Hex head bolt (1/4")	1
71	Nyloc nut (1/4"×5.5T)	1
72	Flat head socket bolt (3/8"×2")	2
73	Star washer (25.5×Ø16)	1
74	Belt tightener axle (& 65,67,69,70,71)	1
75	Belt tightener carriage bolt	1
77	Foam stop handlebar tube (30×60×4T×63L)	1
78	Flat washer (Ø5/16"×23×2T)	1
79	Flat washer (3/8"×19×1.5T)	2
80	Nut (M10×1.25m/m)	2
81	Carriage bolt (3/8"×3-1/2")	4
82	Cap nut (3/8")	4

83	Curved washer (3/8"×23×1.5)	4
84	M5x12mm Tapping screw	2
85	Wrench (14.15m/m)	1
86	Combo M5 allen wrench & PH screw driver	1
88	Button head socket bolt (5/16"×5/8")	4
89	M5x10mm Socket head cap bolt	1
90	Tapping screw (Ø5×10m/m)	4
91	Phillips head screw (M5×10m/m)	2
92	Speed nut clip (M5)	2
93	Tapping screw (M5×10m/m)	5
94	Tension control spring	1
96	Speaker end cap	1
97	Phillips head screw (5/16"×1")	1
98	Tension control sleeve bushing	1
99	Flat washer (3/8"×21×2T)	2
100	Button head socket bolt (3/8"×3/4")	2
101	Spring shaft, brake	1
102	Recovery spring, brake	1
103	Button head socket bolt (5/16"×1-3/4")	2
104	Nyloc nut (5/16" × 7T)	2
106	N35 Magnet	1
110	PH screw (M5x30)	1
112	Spring plate (190x25x1.2T)	1
113	Nyloc nut (M5x5T)	1
	Assembly kit	1

Rozložený náčrt



TUNTURI®

Záruka

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

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

www.tunturi.com

Version 20140513

www.tunturi.com