

CARDIO FIT T50 TREADMILL (BT)

PL Instrukcja obsługi

16 - 25

TUNTURI®	
Cardio Fit T50 SKU: 24TCFT5000	Tunturi New Fitness B.V. P.O. Box 60001 1320 AE Almere NL info@tunturi.com
INPUT: 220-240 V \approx AC 8 A / 2.2 kW / 50/60 Hz	RoHS 
MAX USER WEIGHT: 130 Kgs HOME USE	CE  EN957 Class HB Made in China
Serial nr:	



Uwaga

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.



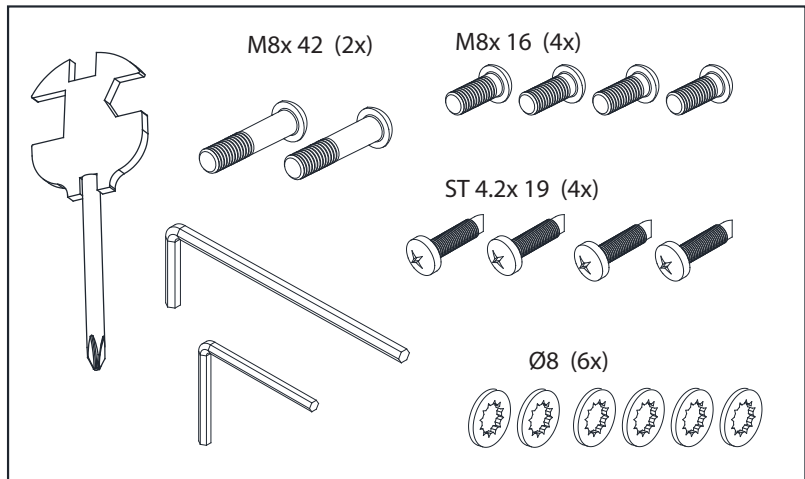
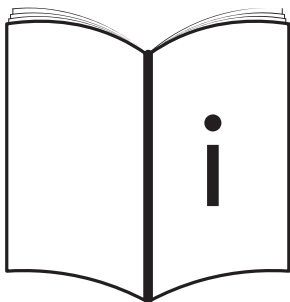
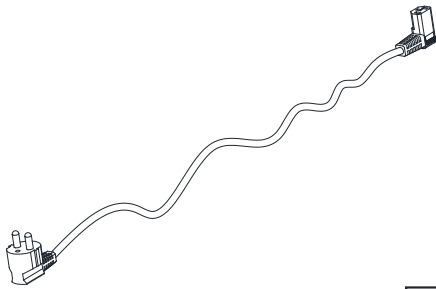
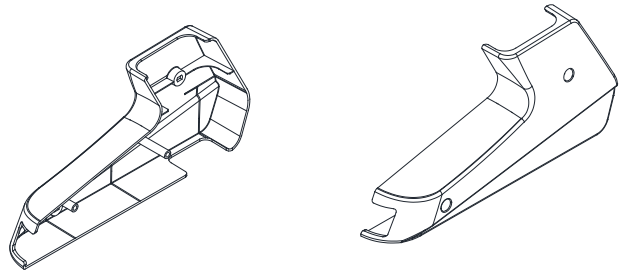
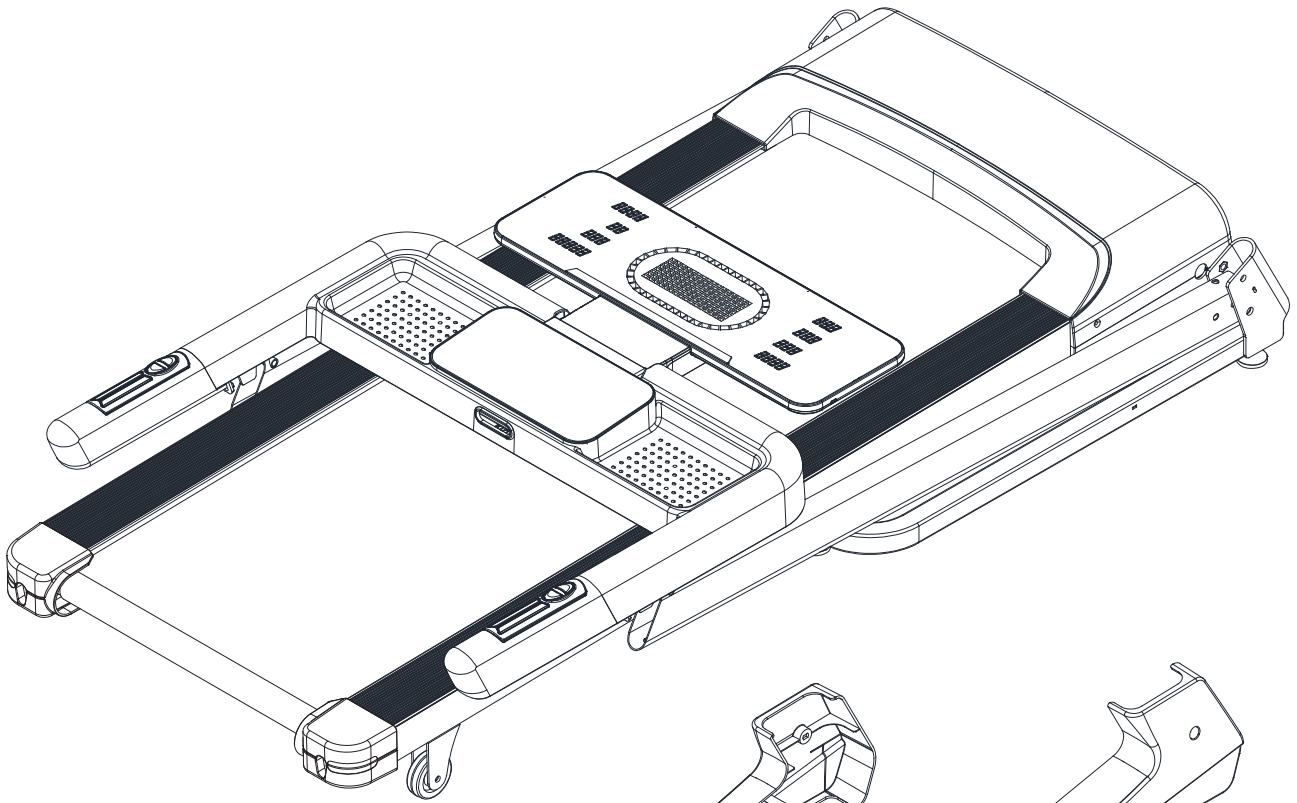
A



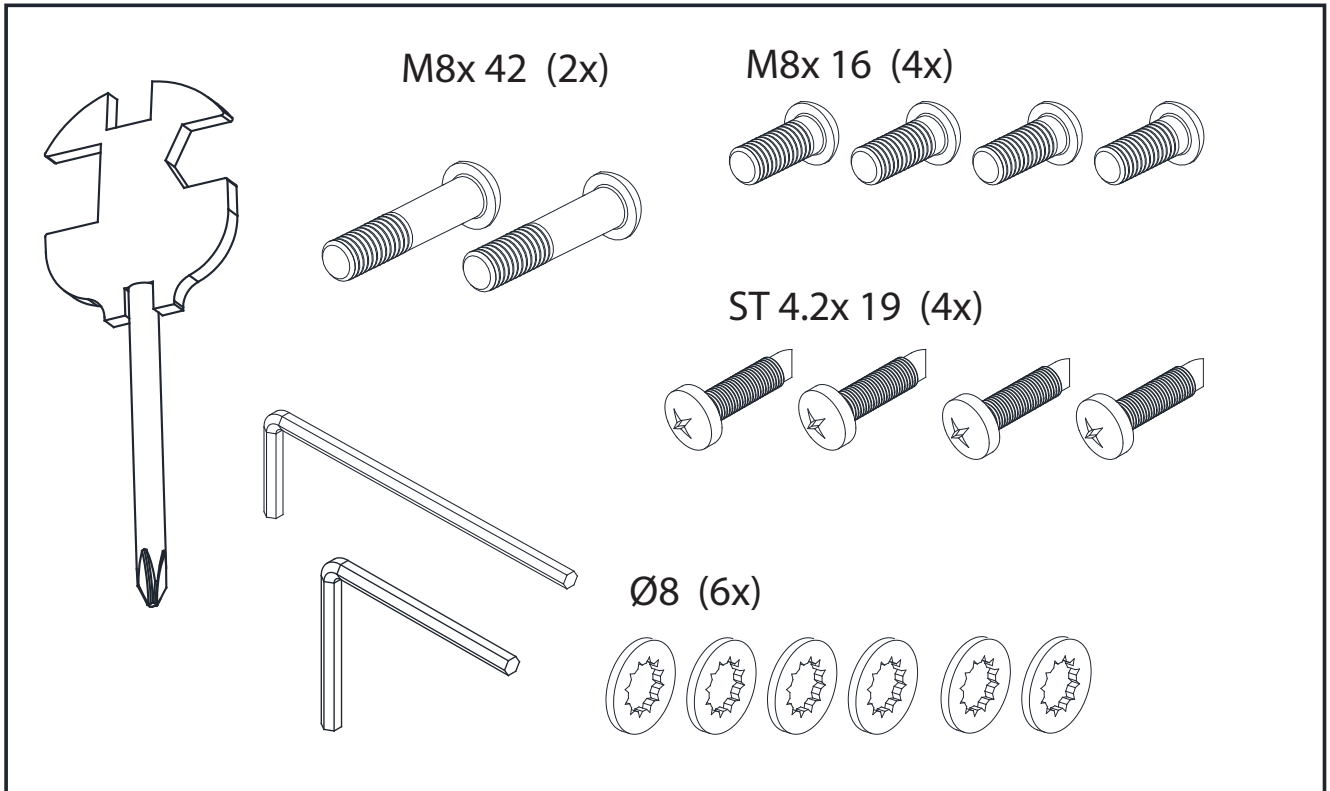


Cardio Fit T50 Treadmill (BT)

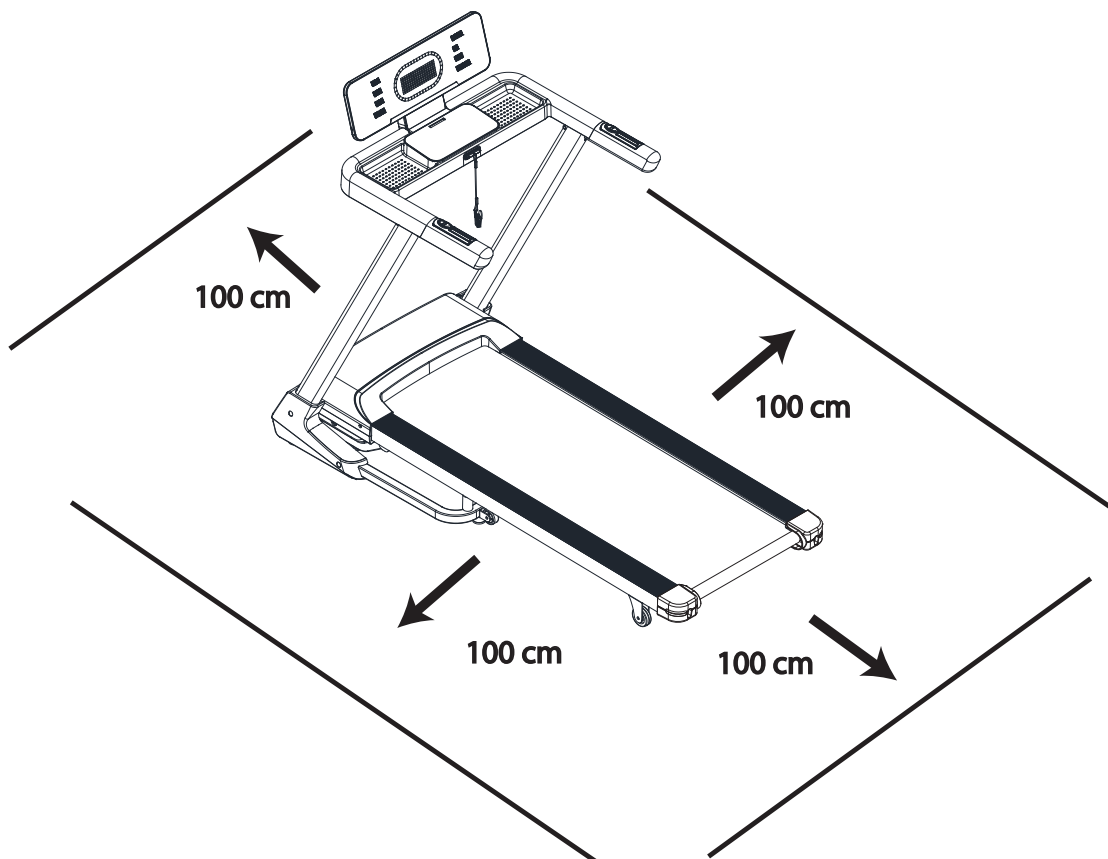
B



C

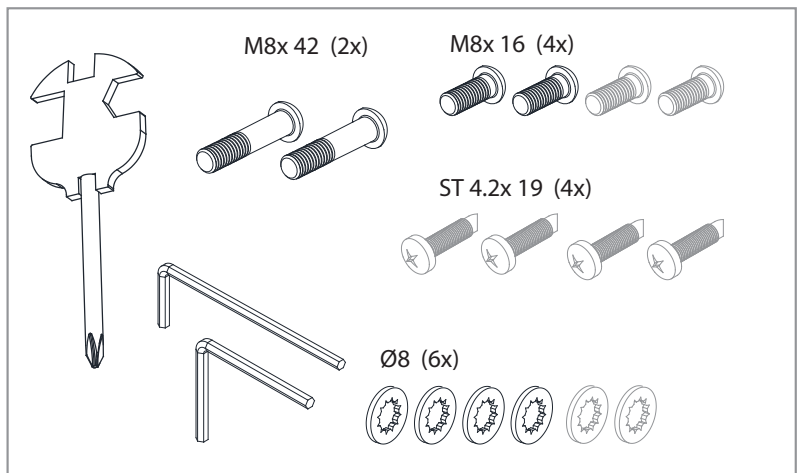
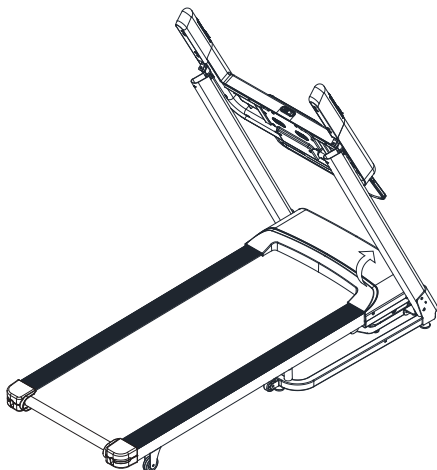
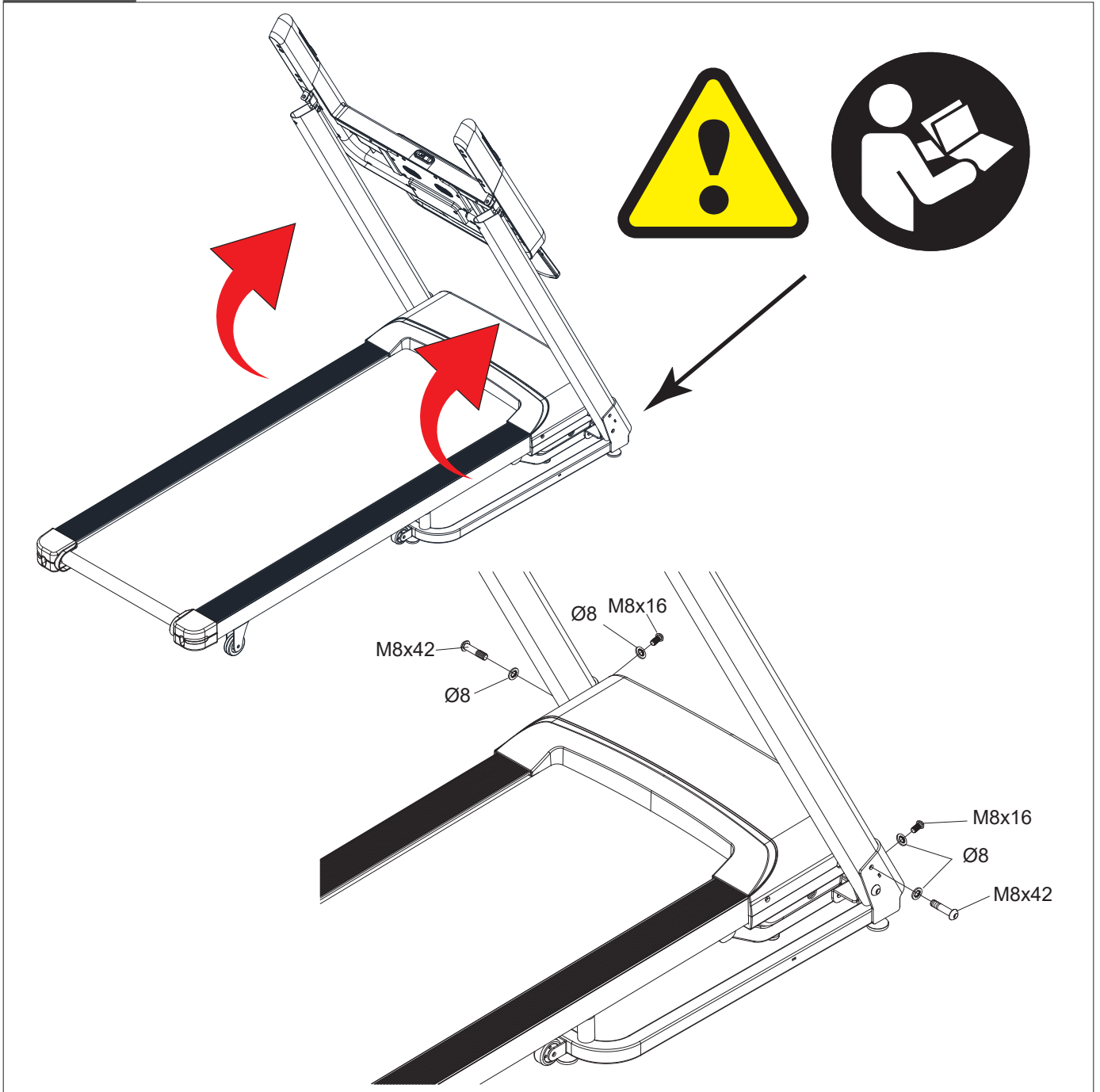


D-00

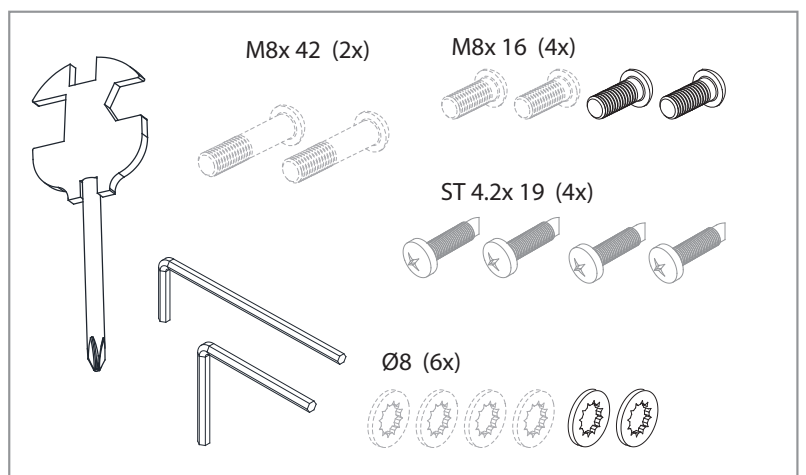
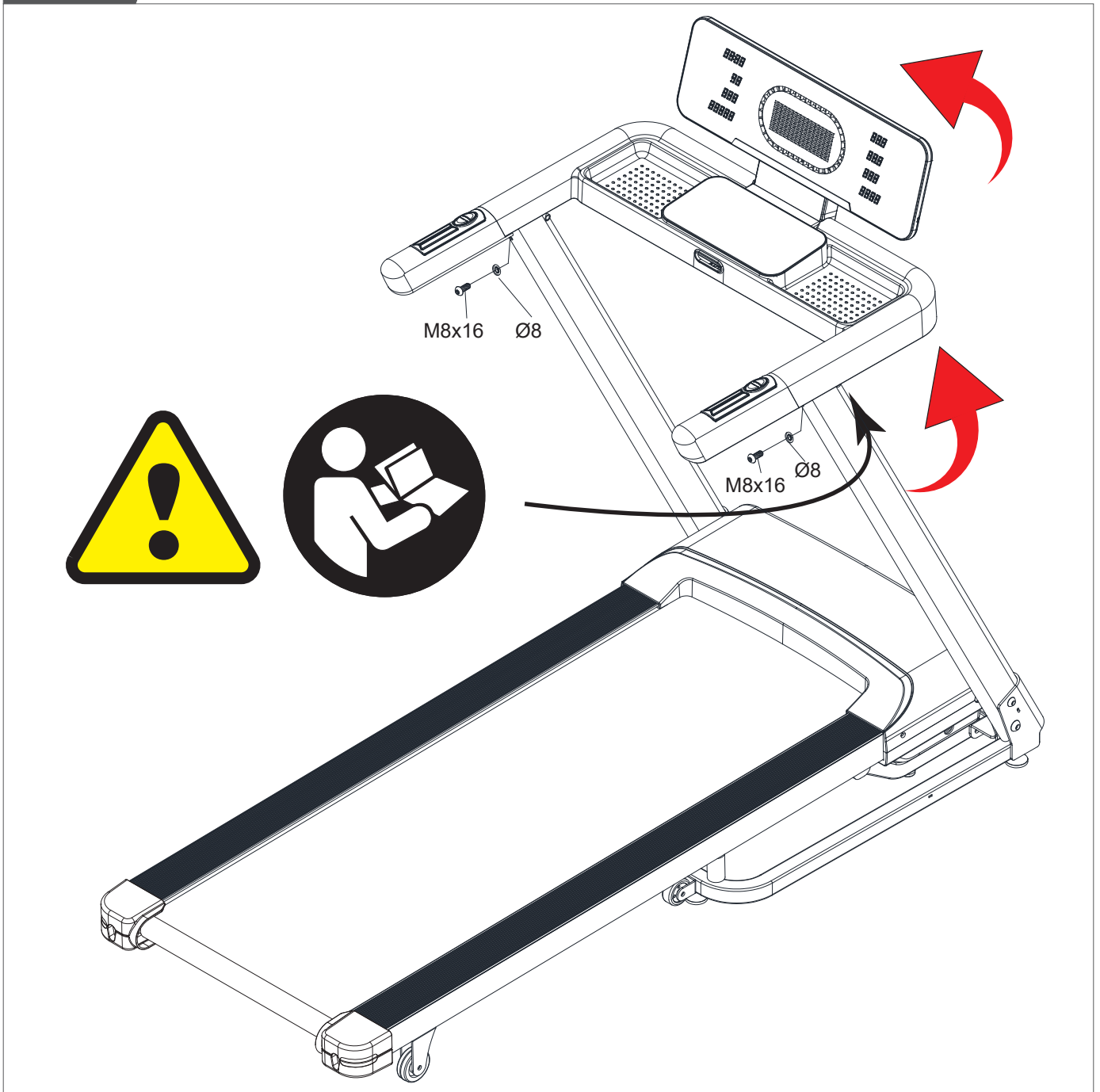




D-01

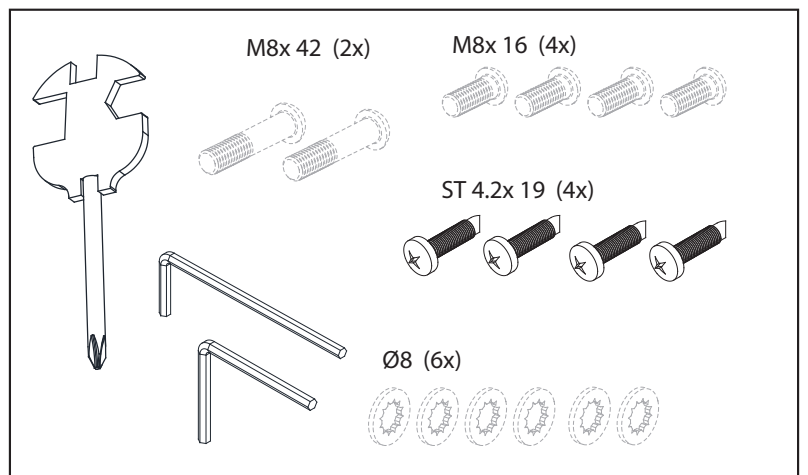
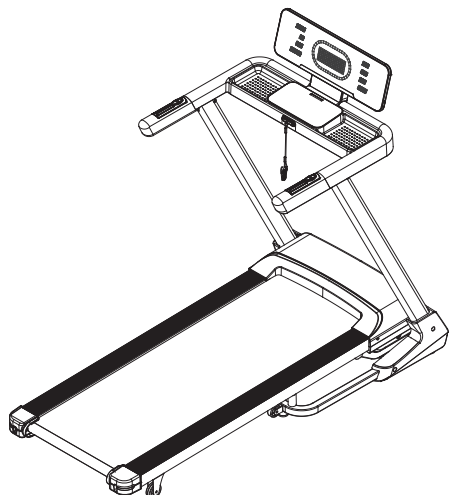
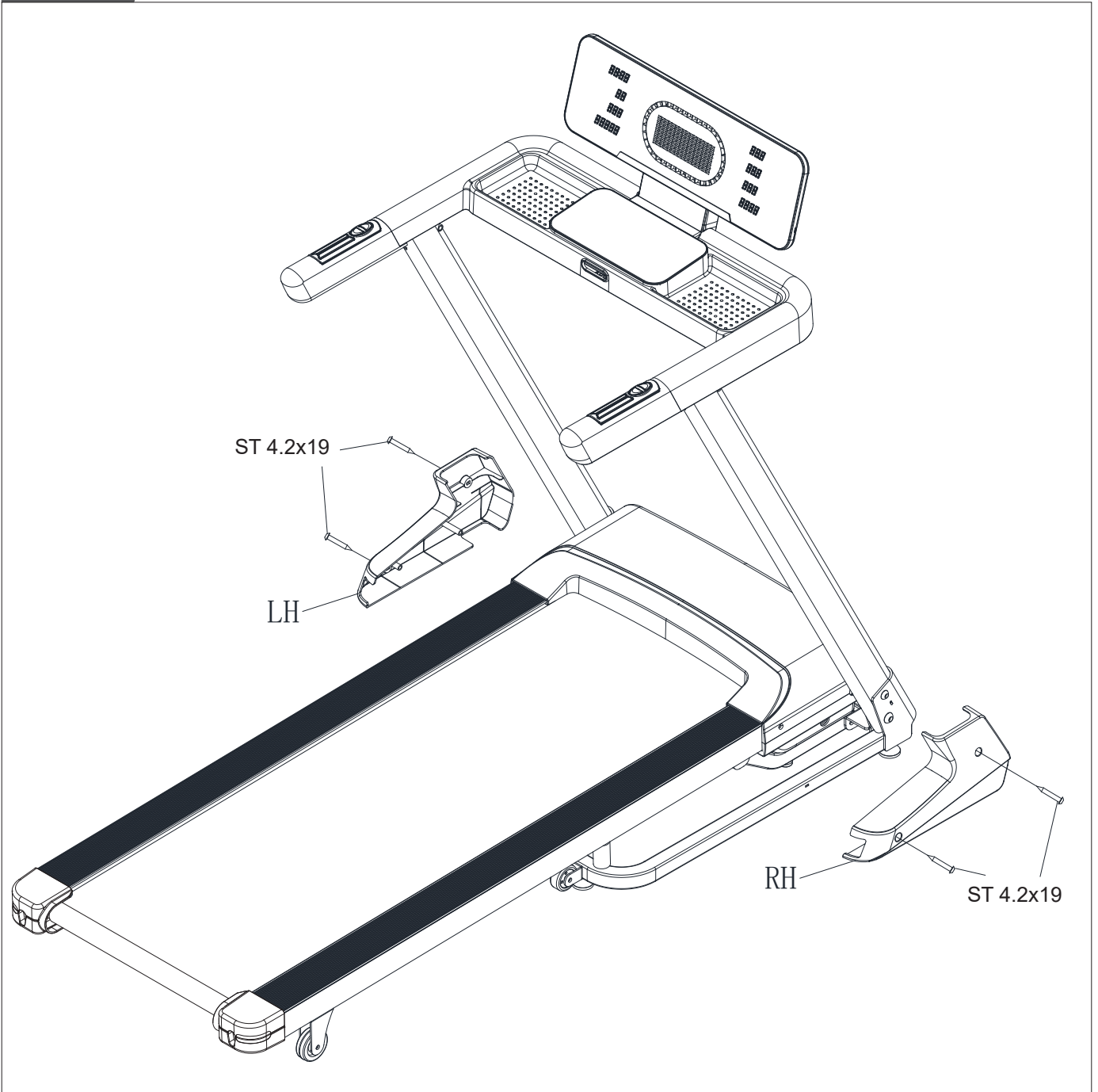


D-02

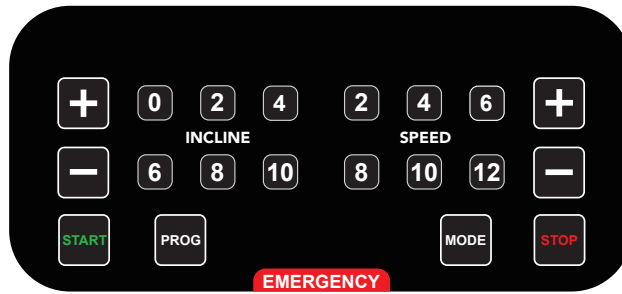
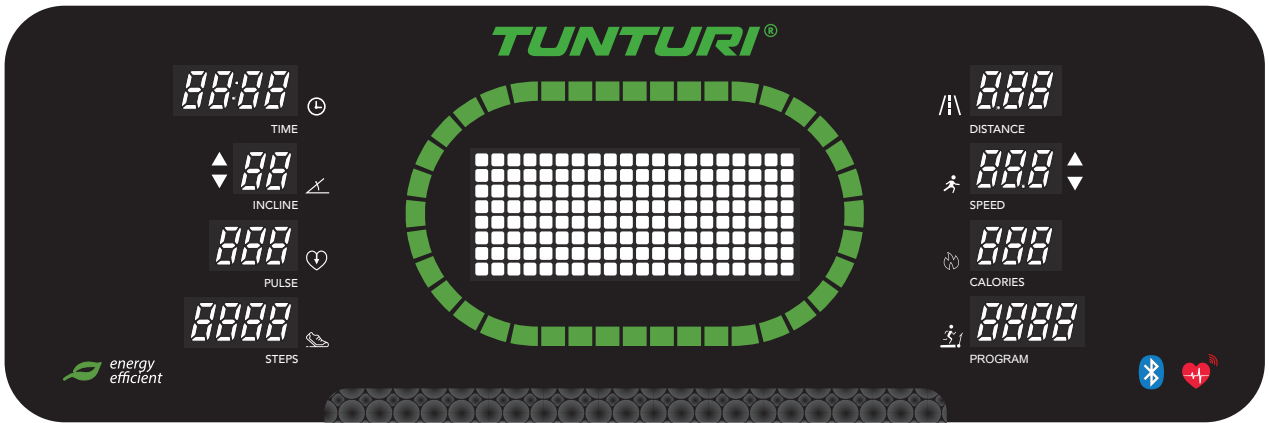




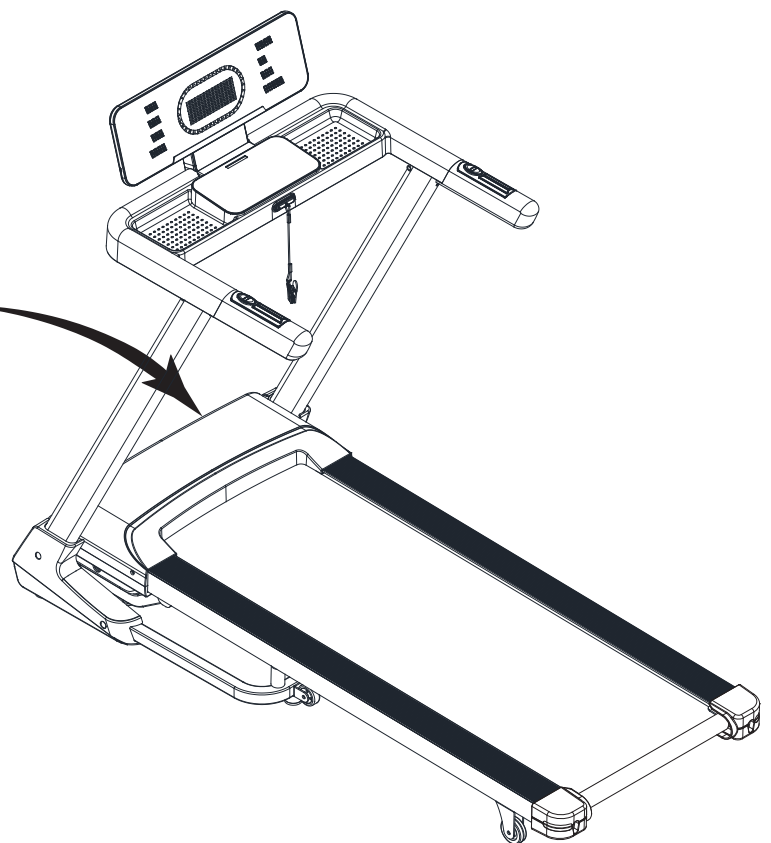
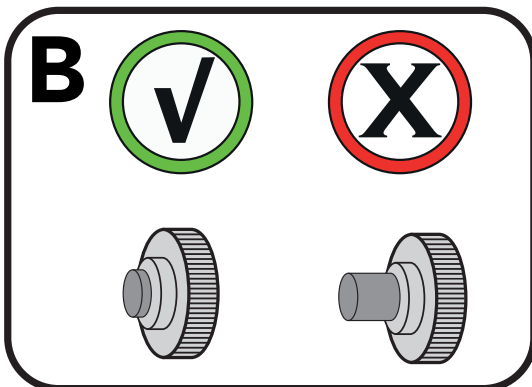
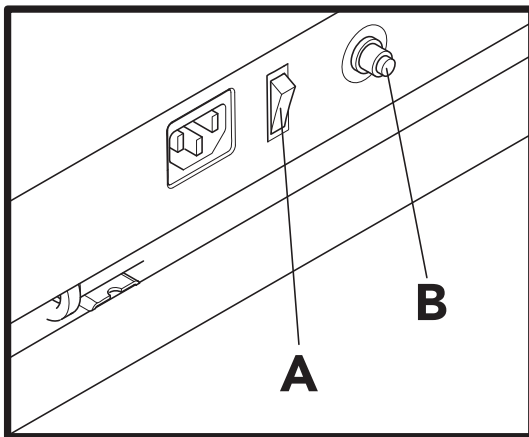
D-03



E-1

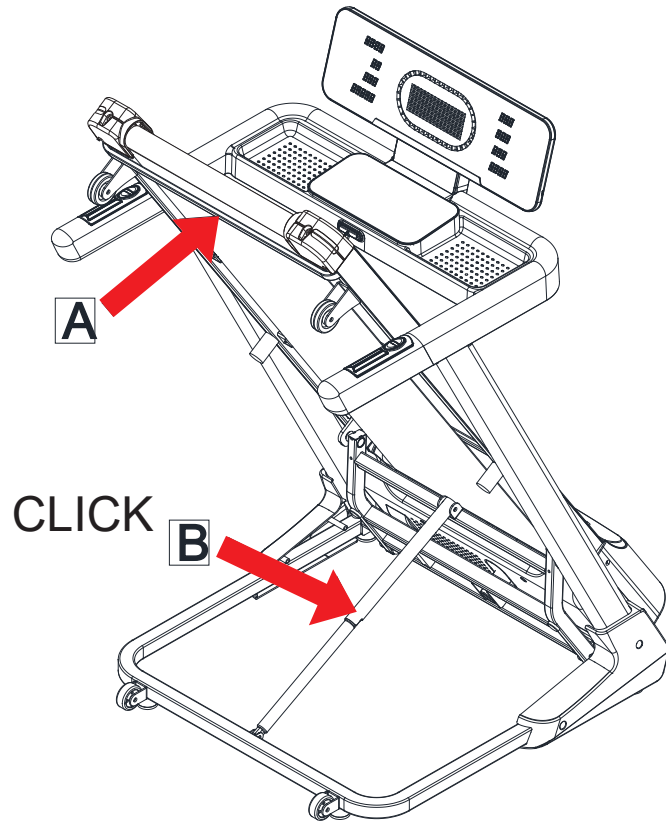


E-2

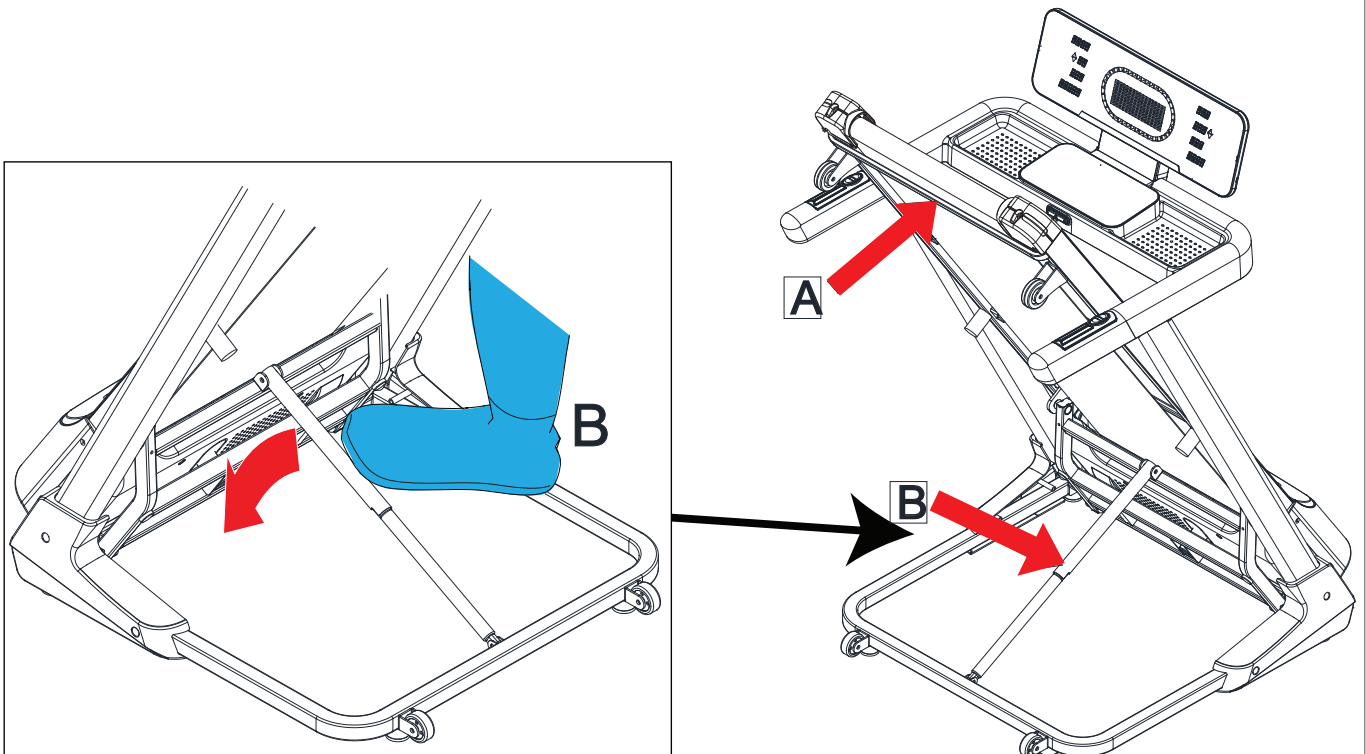




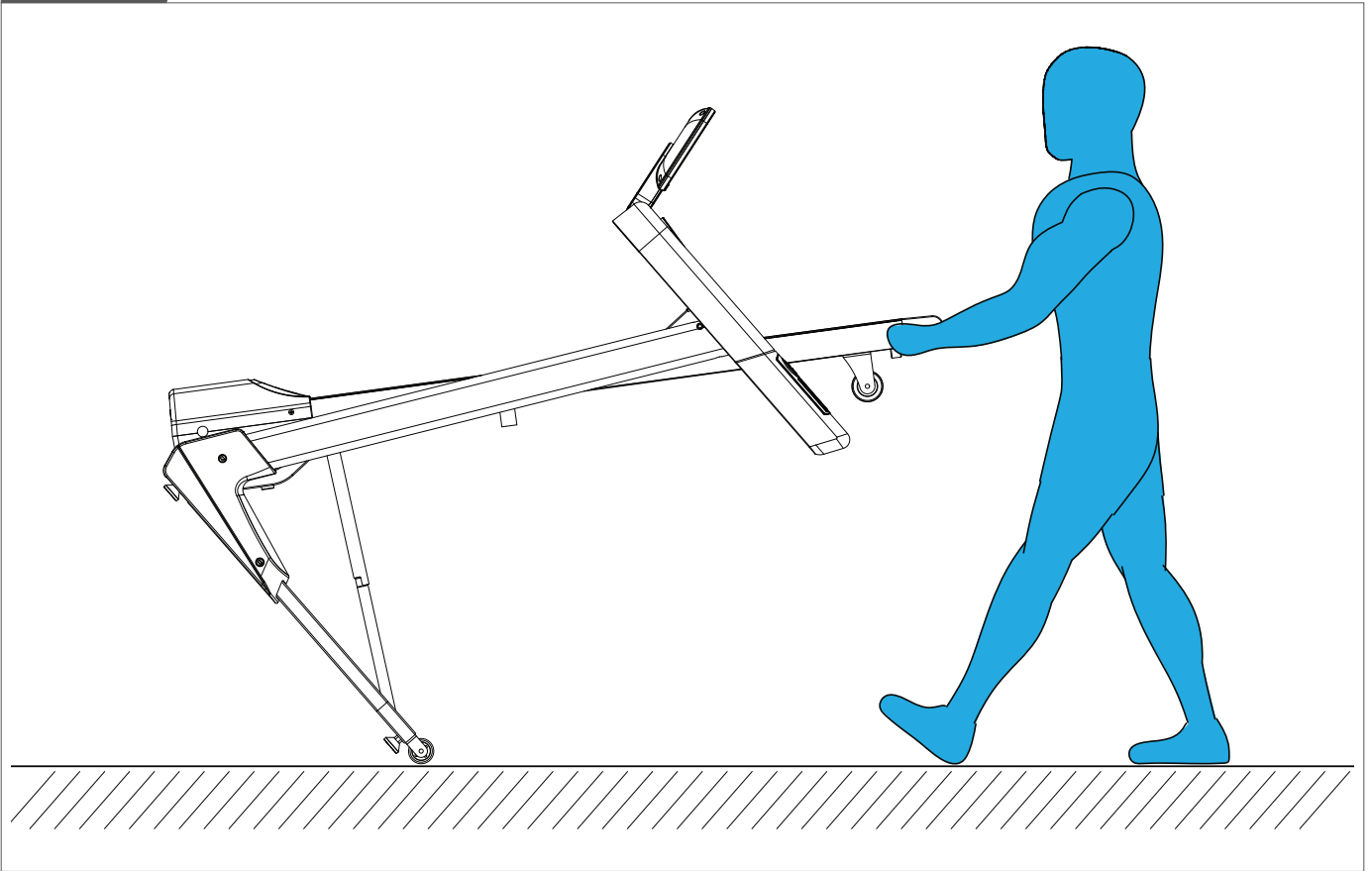
F-1



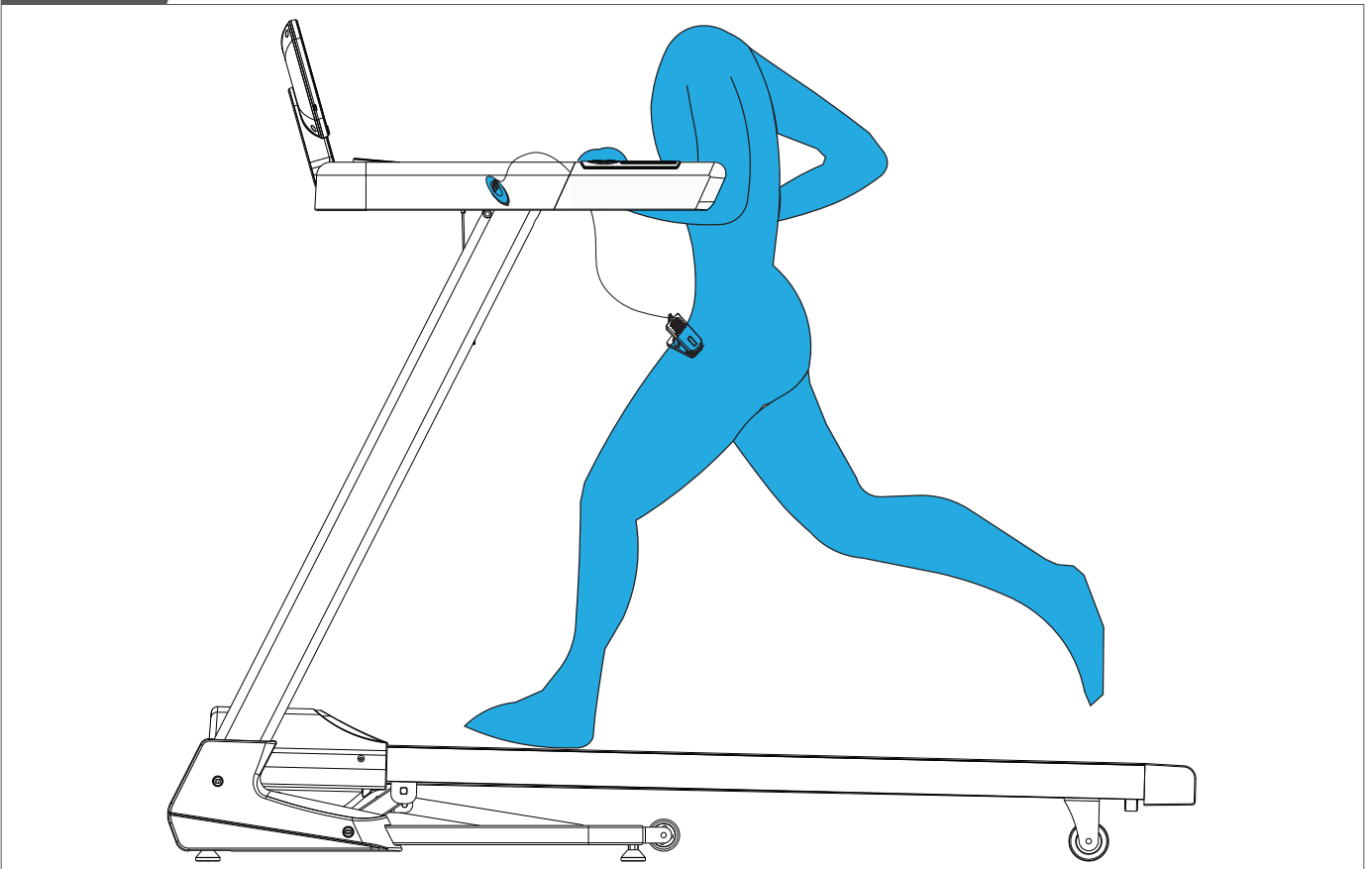
F-2



F-3



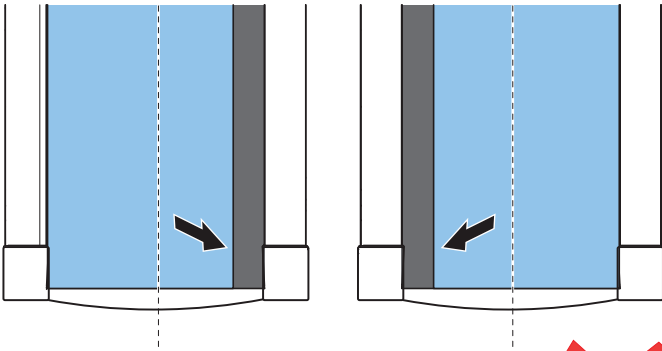
F-4



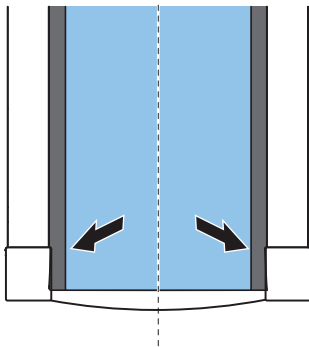


Cardio Fit T50 Treadmill (BT)

F-5

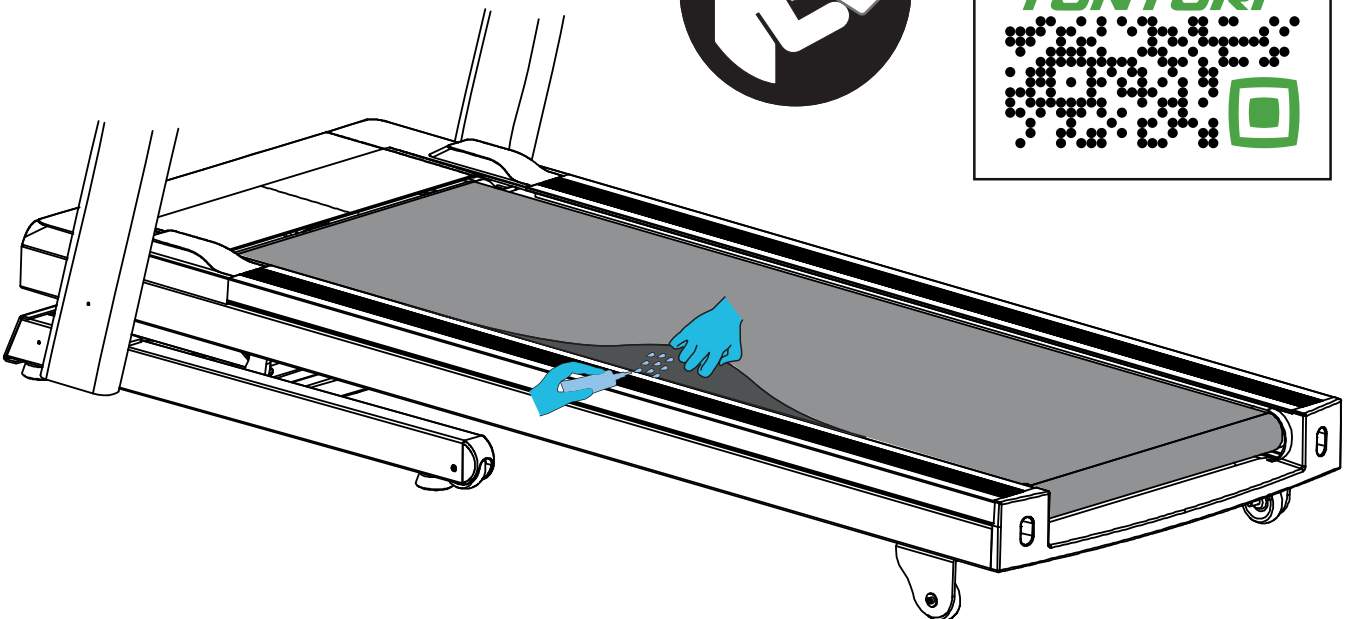


Scan to see  YouTube tutorial

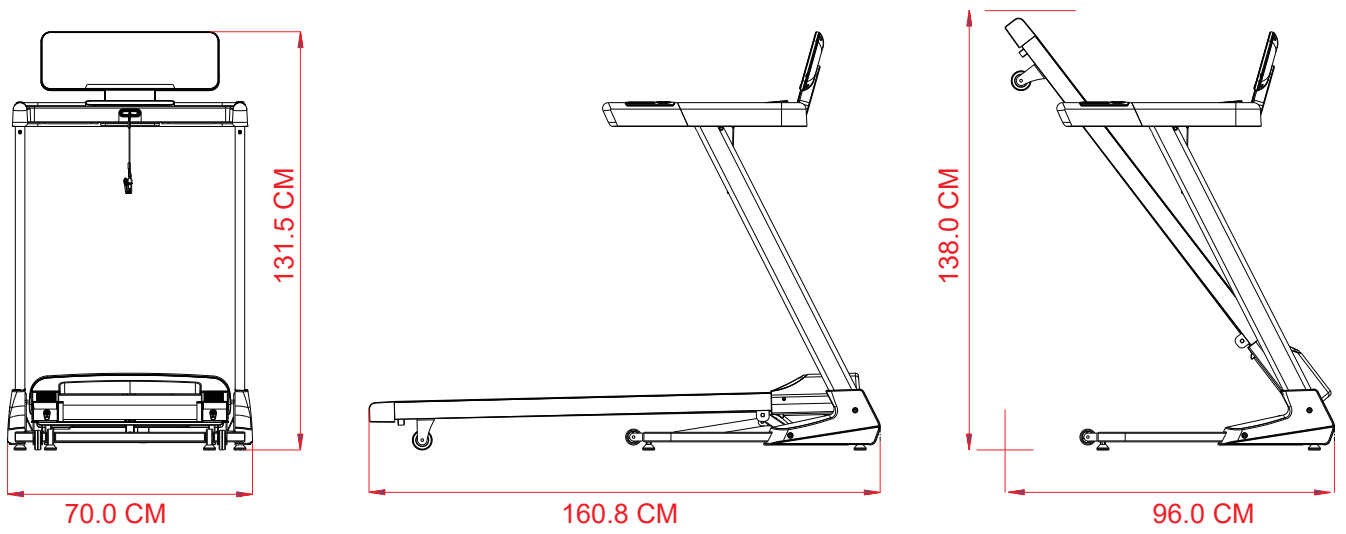


F-6

Scan to see  YouTube tutorial



G





Cardio Fit T50 Treadmill (BT)

H

		Pre-set time/16 = Running time of upper and lower time periods															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P21	SPEED	3	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P22	SPEED	2	5	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P23	SPEED	2	4	5	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P24	SPEED	3	5	5	7	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2



H

P25	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P26	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P27	SPEED	2	3	3	3	4	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	3
P28	SPEED	2	3	3	6	4	7	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P29	SPEED	2	4	4	7	7	8	5	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P30	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	9	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P31	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	11	10	6	6	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P32	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	6	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P33	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	6	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P34	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	6	4	3	2	1
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P35	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2

Spis treści

Witamy	16
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	16
Bezpieczeństwo elektryczne	17
Instrukcja montażu	17
Opis ilustracji A	17
Opis ilustracji B	17
Opis ilustracji C	17
Opis ilustracji D	17
Dodatkowe informacje środowiskowe	17
Trening	18
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	18
Tętno	18
Sposób użycia	18
Regulacja konsoli	18
Konsola	19
Przyciski	19
Objaśnienie funkcji komputera	20
Programy treningowe	20
Szybki start	20
Zakończenie treningu	20
Funkcja uspienia	20
Programy treningowe (P1~P36)	20
Programy użytkownika (U1~U3)	20
Programy HRC (HP1 – HP3)	21
Pomiar tkanki tłuszczowej	21
Bluetooth i aplikacja	22
Czyszczenie i konserwacja	22
Czyszczenie ogólne	22
Pas biegowy i pokład bieżni	22
Smarowanie (rys. F-6)	22
Regulacja pasa	23
Rozwiązywanie problemów	23
Kody błędów	23
Olej	24
„”””	24
Transport i przechowywanie	24
Gwarancja	24
Dane techniczne	25
Deklaracja producenta	25
Zastrzeżenie	25

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki treningowe oraz stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja jest istotną częścią sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa**⚠️ OSTRZEŻENIE**

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Niezastosowanie się ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

⚠️ OSTRZEŻENIE

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 3 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyreżenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć ochłodzeniem. Pamiętaj o rozciągnięciu na koniec każdego treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębic.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 10°C do 35°C. Sprzęt należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 5°C do 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w niniejszej instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części sprzętu.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części bieżni.

- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 130 kg (285 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

(Tylko dla urządzeń z zasilaniem elektrycznym)

- Przed użyciem należy zawsze sprawdzić, czy napięcie sieciowe jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Nie używaj przedłużacza.
- Kabel sieciowy należy trzymać z dala od źródeł ciepła, oleju i ostrych krawędzi.
- Nie wolno zmieniać ani modyfikować kabla sieciowego ani wtyczki sieciowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe. Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Zawsze całkowicie odwijaj przewód zasilający.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie należy prowadzić kabla zasilającego pod dywanem. Nie umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa z krawędzi urządzenia.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zostanie przypadkowo przytrzaśnięty lub ktoś się o niego przez przypadek nie potknie.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka sieciowa jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie należy ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki z gniazda ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

⚠ UWAGA

- Jeśli napięcie różni się o dziesięć procent (10%) lub więcej, może to mieć wpływ na działanie bieżni. Takie warunki nie są objęte gwarancją. Jeśli podejrzewasz, że napięcie jest niskie, skontaktuj się z lokalnym zakładem energetycznym lub licencjonowanym elektrykiem w celu przeprowadzenia odpowiednich testów.

⚠ UWAGA

- Przewód zasilający należy poprowadzić z dala od ruchomych części bieżni, w tym mechanizmu podnoszenia i kółek transportowych.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu bieżni. Jeśli urządzenie wymaga czyszczenia na mokro, to wolne je przecierać tylko wilgotną szmatką.
- Bezpośrednie użycie cieczy jest szkodliwe dla podzespołów urządzenia i może spowodować porażenie prądem w wyniku zwarcia. Może to spowodować poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć.

Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii lub usterki układu elektrycznego bieżni uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazda, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem. Jeżeli nie pasuje ona do gniazda należy zlecić instalację odpowiedniego gniazda wykwalifikowanemu elektrykowi.

Instrukcja montażu

Opis ilustracji A

Ilustracja pokazuje, jak bieżnia będzie wyglądała po zakończonym montażu. Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z krokami montażu, tak jak pokazano na ilustracjach, z zachowaniem prawidłowej kolejności.

Opis ilustracji B

Ilustracja pokazuje, jakie komponenty i części należy znaleźć po rozpakowaniu produktu.

UWAGA

- Małe części mogą być ukryte/zapakowane w pustych przestrzeniach w styropianowej osłonie produktu.
- Jeśli brakuje jakiejś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Opis ilustracji C

Ilustracja przedstawia zestaw montażowy dołączony do produktu. Zestaw montażowy zawiera śruby, podkładki, wkręty, nakrętki itp. oraz narzędzia wymagane do prawidłowego montażu bieżni.

Opis ilustracji D

Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować bieżnię:

⚠ OSTRZEŻENIE

- Zmontuj sprzęt w podanej kolejności.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

⚠ UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Wokół należy pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż opisano na ilustracjach.

UWAGA

- Po zakończeniu montażu, do celów przyszłego serwisu, zachowaj narzędzia dostarczone z tym produktem.

Dodatkowe informacje dotyczące etapów montażu D1 i D2

⚠ OSTRZEŻENIE

- Podczas ustawiania elementów ramy w odpowiedniej pozycji należy upewnić się, że przewody przechodzące przez nie, nie zostaną przygniecione.
- Może to spowodować nieodwracalne uszkodzenie przewodów.

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

Utylizacja opakowań

Wytyczne rządowe wymagają zmniejszenia ilości odpadów wyrzucanych na wysypiska śmieci. Dlatego prosimy o odpowiedzialne pozbywanie się wszystkich odpadów opakowaniowych w publicznych centrach recyklingu.

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że ta bieżnia będzie służyła Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ona swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w odpowiednim punkcie zbiórki.

Trening

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu.

Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji treningowych, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie.

W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość oraz opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

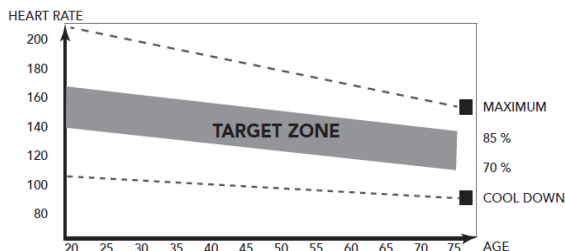
Korzystanie z bieżni zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli boli, przerwij rozciąganie się.

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj do woli, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas treningu. Tempo pracy powinno być wystarczające do podniesienia tętna do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość osób zaczyna od około 15-20 minut.

Faza wyciszenia (Cool Down)

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa treningu, kontynuowane przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania.

Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z urządzenia, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i wyciszenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężej i dłużej ćwiczysz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (ręczne czujniki tętna)

Pomiar tętna odbywa się za pomocą czujników umieszczonych na kierownicy, gdy obie dłonie jednocześnie dotykają tych czujników. Aby uzyskać dokładny wynik, skóra powinna być lekko wilgotna i pozostawać w stałym kontakcie z czujnikami. Zbyt sucha lub zbyt wilgotna skóra może wpłynąć na precyzję pomiaru.

UWAGA

- Po ustawieniu limitu tętna dla treningu, po jego przekroczeniu włączy się alarm.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

Tętno maksymalne to najwyższe tętno, jakie dana osoba może bezpiecznie osiągnąć poprzez wysiłek fizyczny. Do obliczenia średniego tętna maksymalnego stosuje się następujący wzór: $220 - \text{WIEK}$. Maksymalne tętno różni się w zależności od osoby.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Upewnij się, że nie przekraczasz maksymalnego tętna podczas treningu. Jeśli należysz do grupy ryzyka, skonsultuj się z lekarzem.

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

Odpowiedni poziom wysiłku dla początkujących, osób dbających o wagę, rekonwalescentów i osób, które nie ćwiczyły długi czas. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Zaawansowany

60-70% maksymalnego tętna

Odpowiedni poziom wysiłku dla osób, które chcą poprawić i utrzymać sprawność fizyczną. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

Poziom wysiłku odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Sposób użycia

Regulacja konsoli

Kąt nachylenia konsoli można dostosować do wzrostu i pozycji użytkownika podczas ćwiczeń.

- Konsolę można swobodnie ustawić w żądanej pozycji bez konieczności odpinania uchwytu mocującego.
- Uchwyt konsoli jest wyposażony w system automatycznego mocowania.

Główny wyłącznik zasilania (rys. E-2 #A)

Urządzenie jest wyposażone w główny wyłącznik zasilania umożliwiający całkowite wyłączenie urządzenia.

Aby uruchomić urządzenie:

- Podłącz zasilacz do urządzenia.
- Włóż wtyczkę sieciową do gniazda ściennego.
- Ustaw główny przełącznik zasilania w pozycji włączonej.

Aby zatrzymać urządzenie:

- Ustaw przełącznik zasilania w pozycji wyłączzonej.
- Wydź wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.
- Odłącz zasilacz do urządzenia.

Klucz bezpieczeństwa (rys. F-4)

Urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, który należy prawidłowo włożyć do konsoli, aby uruchomić urządzenie. Wyjęcie klucza z konsoli spowoduje natychmiastowe zatrzymanie urządzenia.

- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli, wciskając go do środka.
- Upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania.
- Upewnij się, że klips nie został zdjęty z ubrania przed wyjęciem klucza bezpieczeństwa z konsoli.

UWAGA

- Konsola wyświetli kod „----”, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w (prawidłowej) pozycji podczas uruchamiania.

Wyłącznik automatyczny obwodu (Rys. E-2 #B)

Urządzenie jest wyposażone w wyłącznik obwodu, który przerywa dopływ prądu, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną dopuszczalną wartość. W przypadku zadziałania wyłącznika, należy nacisnąć przycisk wyłącznika, aby przywrócić zasilanie.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed naciśnięciem przycisku wyłącznika należy odłączyć wtyczkę z gniazdka sieciowego.

Jeśli urządzenie się wyłączy, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją, aby je ponownie uruchomić:

- Odłącz wtyczkę zasilającą od urządzenia.
- Naciśnij przycisk wyłącznika obwodu, aby zrestartować urządzenie.
- Podłącz ponownie wtyczkę zasilającą do urządzenia.

UWAGA

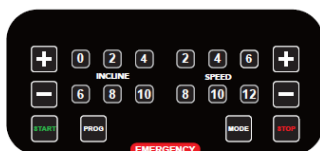
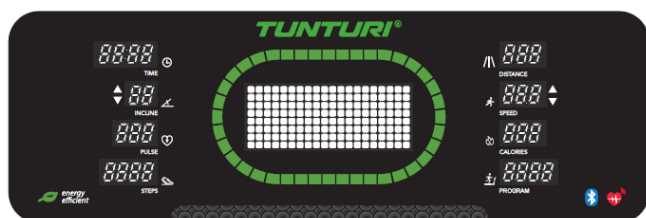
- Niektóre wyłączniki automatyczne stosowane w domach nie są przystosowane do wysokiego prądu rozruchowego, który może wystąpić, gdy bieżnia jest włączana po raz pierwszy lub nawet podczas normalnego użytkowania. Jeśli bieżnia powoduje wyzwolenie wyłącznika automatycznego (nawet jeśli jego prąd znamionowy jest odpowiedni, a bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), ale wyłącznik automatyczny na samej bieżni nie powoduje wyzwolenia, należy wymienić wyłącznik automatyczny na wyłącznik o wysokim prądzie rozruchowym. Nie jest to wada gwarancyjna. Jest to stan, którego jako producent nie jesteśmy w stanie kontrolować.

Rozkładanie i składanie bieżni (rys. F1-F2)

Urządzenie można rozłożyć do użytku (rys. F1) i złożyć do transportu i przechowywania (rys. F2).

Prawidłowy sposób rozkładania i składania urządzenia przedstawiono na ilustracjach.

Konsola



⚠ UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Gdy konsola jest pokryta kroplami potu, należy niezwłocznie osuszyć jej powierzchnię.
- Nie należy opierać się o konsolę.

UWAGA

- Gdy urządzenie nie jest używane przez 10 minut konsola przełącza się w tryb standby.

Przyciski

Stop

- Zatrzymanie treningu.

Prędkość + (SPEED +)

- Zwiększa prędkość (0,8 - 16 km/h).
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
- W trybie programowania umożliwia przewijanie programów i zmianę wartości (czas, dystans, kalorie).

Prędkość - (SPEED -)

- Zmniejsza prędkość (0,8 - 16 km/h).
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszenie prędkości.
- Przewijanie programów i zmiana wartości w trybie programowania (czas, dystans, kalorie).

Nachylenie + (INCLINE +)

- Zwiększa kąt nachylenia bieżni (0 - 15 ±1).
- Pozwala przeglądać programy i zmieniać wartości w trybie programowania.

Nachylenie - (INCLINE -)

- Zmniejsza kąt nachylenia bieżni (0 - 15 ±1).
- Pozwala przeglądać programy i zmieniać wartości w trybie programowania.

Tryb (MODE)

- Gdy urządzenie znajduje się w trybie czuwania: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: tryb ręczny, tryb odliczania czasu, tryb odliczania, tryb odległości, tryb odliczania kalorii.
- Gdy urządzenie znajduje się w trybie FAT, kolejność wyboru to: „Płeć”, „Wiek”, „Wzrost”, „Waga”.

PROG

- Umożliwia wybór programu (P1~P15, U1~U3, HP1~HP3, FAT).

START

- Rozpoczęcie wybranego treningu.
- Przed rozpoczęciem konsola wyświetla 3-sekundowe odliczanie.

Klawisze szybkiego dostępu - prędkość:

Dostępne są klawisze: 2, 4, 6, 8, 10, 12.

Umożliwiają szybką zmianę prędkości, np. z dowolnej prędkości po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu 6 prędkość bieżni ustawi się na 6 km/h.

Klawisze szybkiego dostępu – nachylenie:

Dostępne są klawisze: 0, 2, 4, 6, 8, 10.

Odpowiadają za szybką zmianę nachylenia, z dowolnego poziomu na 4 po naciśnięciu przycisku skrótu nachylenia 4.

Przyciski szybkiego dostępu na kierownicy:

- **SPEED +** działa tak samo jak przycisk Prędkość +.
- **SPEED -** działa tak samo jak przycisk Prędkość -.
- **INCLINE +** działa tak samo jak przycisk Nachylenie +.
- **INCLINE-** działa tak samo jak przycisk Nachylenie -.

Objaśnienie funkcji komputera

Prędkość (SPEED)

- Wyświetla aktualną prędkość biegni w trybie treningowym, podaną w kilometrach na godzinę.
- Wyświetla prędkość docelową w trybie programowania.
- Wyświetla wybór programu w trybie programowania.
- Konsola wyświetla 3-sekundowe odliczanie przed rozpoczęciem.

Odległość (DISTANCE)

- W tryb treningu wyświetla pokonany dystans.
- W trybie programowania pokazuje docelową odległość.

Nachylenie (INCLINE)

- Pokazuje rzeczywiste nachylenie biegni w trybie treningu.

Okrążenia (ROUNDS)

- Wyświetlacz pokazuje liczbę ukończonych okrążeń; każde okrążenie ma długość 400 metrów.

Czas (TIME)

- W tryb treningu wyświetla czas treningu w minutach.
- W trybie programowania pokazuje docelowy czas.

Puls (PULSE)

- W trybie treningu pokazuje tętno.
- Wartość jest podawana w uderzeniach na minutę.
- Dioda LED wskaźnika tętna miga, sygnalizując, że odbierany jest sygnał tętna.

!! UWAGA

- Gdy nie wykryto tętna, wyświetlacz pokazuje wyłącznie wartości kalorii.
- Dioda LED wskaźnika tętna świeci się światłem ciągłym, sygnalizując utratę sygnału tętna.

Kalorie (CALORIES)

- Wyświetla liczbę spalonych kalorii w trybie treningowym, podaną w kilokaloriach.
- Dioda LED wskaźnika kalorii świeci się światłem ciągłym, gdy wyświetlane są parametry dotyczące kalorii.

UWAGA

- Dane te są orientacyjne i mogą służyć do porównywania różnych sesji treningowych, ale nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

Macierz (MATRIX)

- Macierz punktowa stanowi graficzne odwzorowanie profilu intensywności programu.

LED-owy tor biegu

- Monitor wyświetla tor o długości 400 metrów, umożliwiając śledzenie postępu i wizualizację pokonanego dystansu na okrążeniu.
- Podświetlane kropki symulują bieg po prawdziwej biegni lekkoatletycznej.

Programy treningowe

Szybki start

- Naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć trening bez żadnych ustawień wstępnych.
- Bieżnia uruchomi się z minimalną prędkością 0,8 km/h po 3-sekundowym odliczaniu.
- Ręcznie dostosuj PRĘDKOŚĆ w dowolnym momencie treningu lub wciśnij STOP, aby go wstrzymać w dowolnym momencie.

Zakończenie treningu

- Naciśnij przycisk "STOP", aby zatrzymać trening i zresetować konsolę.

Funkcja uśpienia

- Gdy urządzenie pozostaje w bezruchu przez łącznie 10 minut, urządzenie przechodzi w tryb uśpienia, a wszystkie wyświetlacze gasną.
- Aby przywrócić urządzenie do trybu pracy z trybu uśpienia, należy nacisnąć dowolny przycisk.

Programy treningowe (P1 - P36)

Urządzenie wyposażone jest w 36 programów treningowych z różnymi profilami tras. (Rys. H).

Gdy urządzenie znajduje się w trybie uśpienia lub uruchamiania:

(W dowolnym momencie można przejść do tego trybu, naciskając przycisk Stop):

- Naciśnij przycisk „PROG”, aby przejść do trybu programowania, w którym wyświetla się P1.
- Naciśnij kilkakrotnie przycisk „PROG”, aby wybrać żądany program („P1~P36”), który zostanie wyświetlony w oknie „PROGRAM”.
- - Gdy wyświetli się żądany program, naciśnij przyciski „SPEED +/-”, aby ustawić żądany czas trwania treningu.
- Domyślny czas trwania treningu wynosi 30:00 minut.
- Zakres ustawień 5:00~99:00 min. ± 1:00.

UWAGA

- Ustalony czas treningu określa długość poszczególnych segmentów programu, ponieważ każdy segment treningowy stanowi 1/16 całkowitego czasu trwania treningu.
- W trakcie trwania programu można używać przycisku „SPEED +/-”, aby dostosować aktualną prędkość do własnych potrzeb. Zmiana ta ma zastosowanie wyłącznie do aktywnego segmentu wybranego profilu treningowego. Gdy rozpocznie się kolejny segment treningowy, bieżnia powróci do pierwotnego programu.
- Naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć trening.
- Wstępnie ustawiony program rozpocznie się po 3-sekundowym odliczaniu od pierwszego segmentu i z prędkością początkową.
- Trzy sekundy przed przejściem do następnego segmentu w profilu, wyświetlacz prędkości na krótko pokaże następną prędkość docelową w okienku prędkości, poinformuje o tym trzema sygnałami dźwiękowymi, a następnie dokona rzeczywistej regulacji prędkości.
- Pod koniec programu urządzenie poinformuje o tym kilkoma sygnałami dźwiękowymi i zresetuje wszystkie okienka danych z powrotem do 0.

Programy użytkownika (U1 - U3)

Urządzenie posiada 3 programy użytkownika.

- Naciśnij przycisk „PROG”, aby przejść do trybu programowania, w którym wyświetli się P1.
- Naciśnij kilkakrotnie przycisk „PROG”, aby wybrać żądany program („U1~U3”), który zostanie wyświetlony w oknie „PROGRAM”.
- Gdy wyświetli się żądany program, naciśnij przyciski „SPEED +/-”, aby ustawić żądany czas trwania treningu.
- Domyślny czas trwania treningu wynosi 30:00 minut.
- Zakres ustawień 5:00~99:00 min. ± 1:00.

UWAGA

- Ustalony czas treningu określa długość poszczególnych segmentów programu, ponieważ każdy segment treningowy stanowi 1/16 całkowitego czasu trwania treningu.
- W trakcie trwania programu można używać przycisku „SPEED +/-”, aby dostosować aktualną prędkość do własnych potrzeb. Zmiana ta ma zastosowanie wyłącznie do aktywnego segmentu wybranego profilu treningowego. Gdy rozpocznie się kolejny segment treningowy, bieżnia powróci do pierwotnego programu.

- Naciśnij przycisk „MODE”, aby otworzyć ustawienia dostosowywania prędkości dla pierwszego segmentu treningu.
- Użyj przycisków „SPEED +/-”, aby ustawić preferowaną prędkość dla pierwszego segmentu
- Naciśnij przyciski „INCLINE +/-”, aby ustawić nachylenie, a następnie potwierdź, naciskając przycisk „MODE”.
- Spowoduje to przejście konsoli w tryb ustawień dla drugiego segmentu profilu.
- Powtarzaj te kroki, aż wszystkie 16 segmentów zostanie ustawionych zgodnie z preferowaną prędkością.
- Naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć trening.
- Wstępnie ustawiony program rozpocznie się po 3-sekundowym odliczaniu od pierwszego segmentu i z prędkością początkową.
- Trzy sekundy przed przejściem do następnego segmentu w profilu wyświetlacz prędkości na krótko pokaże następną prędkość docelową w okienku prędkości, powiadomi o tym trzema sygnałami dźwiękowymi, a następnie nastąpi dostosowanie rzeczywistej prędkości.
- Pod koniec programu urządzenie powiadomi o tym kilkoma sygnałami dźwiękowymi i zresetuje wszystkie okienka danych z powrotem do 0.

Programy HRC (HP1 - HP3)

Urządzenie posiada 3 programy HRC.

- Naciśnij przycisk „PROG”, aby przejść do trybu programowania, w którym wyświetla się P1.
- Naciśnij kilkakrotnie przycisk „PROG”, aby wybrać żądany program („HP1–HP3”), który zostanie wyświetlony w oknie „PROGRAM”.
 - HP1: 75% maksymalnego tętna ustawionego przez użytkownika przy maksymalnej prędkości 8,0 km/h.
 - HP2: 85% maksymalnego tętna ustawionego przez użytkownika przy maksymalnej prędkości 9,0 km/h.
 - HP3: 100% maksymalnego tętna ustawionego przez użytkownika przy maksymalnej prędkości 10,0 km/h.

(Obliczenie maksymalnego tętna: 220 – ustawiony wiek)

- Gdy wyświetli się wybrany program, naciśnij przyciski „SPEED +/-”, aby ustawić żądany czas trwania treningu.
- Domyślny czas trwania treningu wynosi 30:00 minut.
- Zakres ustawień 5:00–99:00 min. ± 1:00.

UWAGA

- Ustalony czas treningu określa długość poszczególnych segmentów programu, ponieważ każdy segment treningowy stanowi 1/16 całkowitego czasu treningu.
- W trakcie trwania programu można używać przycisku „SPEED +/-”, aby dostosować aktualną prędkość do własnych potrzeb. Ta regulacja prędkości nie wpływa na działanie programu.

- Naciśnij przycisk „MODE”, aby otworzyć ustawienia personalizacji dla parametru wieku, którego domyślna wartość wynosi 30.
- Użyj przycisków „SPEED +/-”, aby ustawić prawidłowy wiek użytkownika, a następnie potwierdź przyciskiem „MODE”.
- Wyświetlaną docelową tętno HRC można dostosować, jeśli nie jest ono ustawione na preferowaną wartość, za pomocą przycisku „SPEED +/-”.

(Zakres ustawień 100–210 ±1).

- Naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć trening.
- Pierwsza minuta treningu to rozgrzewka, podczas której konsola nie będzie korygować prędkości.
- Po zakończeniu rozgrzewki konsola będzie zwiększać prędkość o 0,5 km/h co 10 sekund, abyś osiągnął docelowe tętno.

UWAGA

- Jeśli sygnał tętna nie będzie odbierany przez ponad minutę, zostanie to uznane za utratę sygnału, a prędkość natychmiast spadnie do minimalnej wartości.

Pomiar tkanki tłuszczowej (Body Fat)

Program pomiaru tkanki tłuszczowej służy do określenia Twojego stanu fizycznego na podstawie parametrów ciała i tętna.

Aby ustawić lub zaprogramować program, urządzenie musi znajdować się w trybie zatrzymania.

Gdy urządzenie znajduje się w trybie czuwania lub uruchamiania/pracy, należy w dowolnym momencie nacisnąć przycisk „STOP”, aby przejść do tego trybu.

- Naciśnij przycisk „PROG”, aby przejść do trybu programowania; na wyświetlaczu pojawi się „P1”.
- Naciskaj przycisk „PROG”, aż w okienku „DISTANCE” pojawi się „FAT”.
- Na wyświetlaczu „Time/Distance” pojawi się „1” (SEX).
- Na wyświetlaczu „Time/Distance” pojawi się „1”.
- Naciśnij przyciski „SPEED +/-”, aby wybrać:
 - 1: Mężczyzna/ 2: Kobieta, naciśnij przycisk „MODE”, aby potwierdzić.
- Wyświetlacz „Time/ Distance” pokazuje „2” (Wiek).
- Wyświetlacz „Time/ Distance” pokazuje „25”
- Naciśnij przyciski „SPEED +/-”, aby wybrać: 10~99, naciśnij przycisk „MODE”, aby potwierdzić.
- Na wyświetlaczu „Czas/Dystans” widnieje wartość „3” (Wzrost).
- Na wyświetlaczu „Czas/Dystans” widnieje wartość „170” cm.
- Naciśnij przyciski „SPEED +/-”, aby wybrać wartość w zakresie: 100–240 cm.
- Naciśnij przycisk „MODE”, aby potwierdzić.
- Wyświetlacz „Czas/Dystans” pokazuje „4” (Waga).
- Wyświetlacz „Czas/Dystans” pokazuje „70” kg.
- Naciśnij przyciski „SPEED +/-”, aby wybrać: 20–150 kg.
- Naciśnij przycisk „MODE”, aby potwierdzić.
- Wyświetlacz „Czas/Dystans” pokazuje „5” (Aktywny)
- Wyświetlacz pokazuje „- - -” (Pomiar)

Chwyć i przytrzymaj czujniki do pomiaru tętna na uchwytach, aby rozpocząć pomiar.

UWAGA

- Podczas programowania nie ma możliwości powrotu do menu programowania. Jeśli popełniłeś błąd, musisz rozpocząć cały proces programowania od nowa.
- Naciśnij przycisk „STOP”, aby powrócić do trybu uruchamiania.
- Aby skorzystać z funkcji pomiaru tętna, należy trzymać dłonie na czujnikach umieszczonych na uchwytach.

Interpretacja wyniku:

- TYP CIAŁA: (współczynnik tkanki tłuszczowej; 4 typy)
 - FAT 0 - 19 Niedowaga
 - FAT 20 - 25 Standard
 - TŁUSZCZ 26 – 29 Nadwaga
 - FAT 30 + Otyłość

- BF = Body Fat (w %)

- Naciśnij przycisk "MODE", aby opuścić program Body Fat.

Bluetooth i aplikacja

- Konsolę bieżni może połączyć się z aplikacją na urządzeniu inteligentnym (telefon/tablet) przez Bluetooth (iOS i Android).
- Połączenie Bluetooth można nawiązać wyłącznie w trybie połączenia w aplikacji zainstalowanej na urządzeniu inteligentnym.
- Po nawiązaniu połączenia Bluetooth między aplikacją a konsolą wyświetlacz konsoli zostanie przyciemniony.

UWAGA

- Tunturi zapewnia jedynie możliwość podłączenia konsoli za pośrednictwem połączenia Bluetooth. Dlatego Tunturi nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia lub nieprawidłowe działanie produktów innych niż produkty Tunturi.
- Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie internetowej.

Czyszczenie i konserwacja

⚠ OSTRZEŻENIE

- Bieżnia wymaga comiesięcznej konserwacji, nawet jeśli nie jest używana.
 - Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
 - Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Nie wolno blokować otworów wentylacyjnych. Otwory wentylacyjne powinny być wolne od kurzu, brudu i innych przeszkód.
 - Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
 - Oczyszć widoczne części urządzenia za pomocą odkurzacza z małą dyszą ssącą.
 - Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.

⚠ UWAGA

- Zalecamy używanie na bieżni wyłącznie obuwia przeznaczonego do użytku w pomieszczeniach. W przypadku jego braku zalecamy sprawdzenie podeszwy obuwia przed użyciem go na bieżni. Bieżnia nie jest odporna na zabrudzenia z zewnątrz.

Czyszczenie ogólne

Brud, kurz i sierść zwierząt domowych mogą blokować wloty powietrza i gromadzić się na pasie bieżni. Co miesiąc: odkurzaj pod bieżnią, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.

PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

Kurz na pasie

Dzieje się tak podczas normalnego docierania lub do momentu ustabilizowania się pasa. Wycieranie nadmiaru kurzu wilgotną szmatką zminimalizuje jego gromadzenie się.

Pas biegowy i pokład biegowy

Twoja bieżnia wyposażona jest w wydajny, nisko-tarciowy podkład bieżny. Aby zapewnić maksymalną wydajność, podkład powinien być czysty i wolny od kurzu oraz zabrudzeń. Częstki brudu i kurzu między podkładem a pasem biegowym mogą uszkodzić jego powierzchnię, co wpływa na efektywność treningu oraz trwałość produktu.

Jak czyścić działający pokład

Użyj miękkiej, suchej, nieściernej szmatki, aby przetrzeć krawędź pasa i obszar między krawędzią pasa a ramą. Spróbuj sięgnąć również pod krawędzie pasa, aby usunąć brud nagromadzony również na krawędziach.

Jak czyścić powierzchnię pasa bieżnego

Najpierw użyj szczotki z nylonowym włosiem, aby usunąć luźne zanieczyszczenia z powierzchni pasa biegowego. Następnie przetrzyj górną powierzchnię pasa wilgotną, dobrze wyjętą ściereczką (bez środków czyszczących ani materiałów ściernych). Przed ponownym użyciem bieżni poczekaj, aż pas całkowicie wyschnie.

UWAGA

- Jeśli pas jest zbyt zabrudzony, aby oczyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy rozpuszczalników ani smarów.
- Unikaj dostania się roztworu między podkład bieżny a pas biegowy.

Regularne czyszczenie przedłuży trwałość pasa i podkładu bieżnego.

Smarowanie (rys. F-6)

UWAGA

- Pas biegowy bieżni jest fabrycznie nasmarowany przed jego zamontowaniem w urządzeniu. W związku z tym, nie ma potrzeby smarowania pasa biegowego przy pierwszym użyciu.

Pas biegowy należy regularnie sprawdzać pod kątem stanu smarowania. Aby to ułatwić użytkownikowi, bieżnia została wyposażona w funkcję przypomnienia po każdym 300 godzinach użytkowania.

Wyświetlacz „TIME WINDOW” pokaże komunikat „OIL” i będzie wydawał sygnały dźwiękowe co 10 sekund, aby przypomnieć o konieczności smarowania. Postępuj zgodnie z poniższą procedurą, aby usunąć komunikat „OIL” oraz sygnał ostrzegawczy, naciskając i przytrzymując przycisk „STOP” przez co najmniej 3 sekundy podczas wystąpienia sygnału ostrzegawczego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.

⚠ UWAGA

- Zaleca się sprawdzanie smarowania pasa biegowego przynajmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smarowania mogą wpływać różne czynniki, nie tylko czas użytkowania.
- Smaruj pas biegowy tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Zastosowanie zbyt dużej ilości smaru może spowodować ślizganie się pasa z powodu braku tarcia.

- Stań stabilnie na pasie biegowym.
- Chwyć przedni uchwyt i popchnij pas biegowy stopami, aby przesuwał się do przodu i do tyłu. Pas biegowy powinien poruszać się płynnie i równomiernie, bez wydawania żadnych dźwięków.
- Jeśli pas biegowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub wcale się nie porusza, dotknij dolnej strony pasa biegowego opuszkami palców, aby sprawdzić stan smarowania:
 - Jeśli poczujesz smar lub palce będą błyszczące, oznacza to, że pas biegowy jest odpowiednio nasmarowany.

- Jeśli nie poczujesz smaru, a palce będą suche lub szorstkie, nałóż smar (około 10 ml) na środkową część podkładu bieżni, pod pasem bieżni, a następnie pozwól, aby urządzenie pracowało przez co najmniej 5 minut przy prędkości 5 km/h.
- Po smarowaniu, nie składaj bieżni przed wykonaniem treningu przez co najmniej 2 minuty przy prędkości minimum 5 km/h. Dzięki temu smar zostanie w pełni wchłonięty przez pas bieżni i równomiernie rozprowadzony.

UWAGA

- Jeśli prędkość 5 km/h jest zbyt szybka, chodź w swoim tempie, ale wydłuż czas trwania do co najmniej 5 minut.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Regulacja pasa bieżniowego

Wydajność bieżni zależy od tego, czy jej rama stoi na stosunkowo poziomej powierzchni. Jeśli rama nie jest pozioma, rolki przednia i tylna nie będą działały równolegle, co może wymagać ciągłej regulacji pasa bieżniowego.

Bieżnia jest zaprojektowana w taki sposób, aby pas bieżniowy utrzymywał się w miarę centralnie podczas użytkowania. Jest normalne, że niektóre pasy mogą nieznacznie zbaczać w stronę jednej z krawędzi, gdy pas jest w ruchu i nikt na nim nie stoi.

Po kilku minutach użytkowania pas bieżniowy powinien zacząć się samoczynnie centrować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal przemieszcza się w stronę jednej krawędzi, konieczna będzie regulacja.

WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie silniej niż drugiej, może zdarzyć się, że pas bieżniowy będzie zbaczał na jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas bieżniowy nie centrowałby się samoczynnie podczas normalnego użytkowania.

Regulacja napięcia pasa bieżniowego

Regulacja powinna być przeprowadzona za pomocą tylnej rolki. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu prowadnic stopniowych, w zaślepkach.

- Dokręć śruby tylnej rolki (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec poślizgowi na rolce przedniej. Obracaj obie śruby regulacyjne napięcia pasa bieżniowego o ćwierć obrotu każdą i sprawdzaj odpowiednie napięcie, chodząc po pasie w niskiej prędkości, upewniając się, że pas nie ślizga się. Kontynuuj dokręcanie śrub, aż pas przestanie się ślizgać.
- Jeśli czujesz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problem może leżeć w poluzowanym pasku napędu silnika pod przednią osłoną.
- Nie dokręcaj zbyt mocno. Nadmierne dokręcanie może spowodować uszkodzenie pasa i przedwczesne zużycie łożysk.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bl1MXo

Centrowanie pasa bieżniowego (rys. F-5)

Centrowanie pasa bieżniowego jest konieczne, gdy pas bieżniowy nie jest ustawiony w centrum powierzchni bieżniowej. Zauważysz to łatwo, gdy odstęp między pasem a krawędzią na jednej stronie jest znacznie większy niż na drugiej.

Może to być spowodowane kilkoma czynnikami, takimi jak:

POWÓD 1

Jeśli podczas treningu używasz jednej nogi silniej do odepchnięcia się, pas bieżniowy może być przesunięty na bok. Jednak problem ten powinien się automatycznie poprawić, gdy pas będzie działał bez obciążenia przez kilka minut.

POWÓD 2

Twoja bieżnia nie jest ustawiona poziomo, przez co grawitacja powoli przesuwa pas bieżniowy w stronę najniższego punktu bieżni. Należy to skorygować przez odpowiednie wypoziomowanie bieżni, ponieważ nie można tego rozwiązać żadną inną regulacją.

POWÓD 3

Pas bieżniowy nie jest prawidłowo wyśrodkowany pomiędzy przednią a tylną rolką. Należy to skorygować przez regulację toru pasa bieżniowego, jak opisano poniżej.

Aby wyregulować tor pasa bieżniowego, użyj klucza imbusowego dostarczonego z bieżnią.

- Ustaw bieżnię na prędkość ± 5 km/h, ale nie chodź po niej.
- Jeśli pas bieżniowy przesuwa się w prawo:
- Obróć lewą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w lewo o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Jeśli pas bieżniowy przesuwa się w lewo:
- Obróć prawą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w prawo o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Poczekaj około 2 minuty, aby pas bieżniowy miał czas na odpowiednią reakcję na regulację, a następnie powtórz kroki, jeśli to konieczne, aż osiągniesz pożądaną efekt.

UWAGA

- Pamiętaj, że nawet niewielka regulacja może dać dużą różnicę, dlatego dokonuj zmian stopniowo.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvT00J4>

Pas może wymagać okresowej regulacji śledzenia w zależności od sposobu użytkowania i charakterystyki chodzenia/biegania. Niektórzy użytkownicy będą inaczej wpływać na tor pasa. Należy spodziewać się konieczności regulacji w celu wyśrodkowania pasa bieżniowego. Z biegiem czasu, w miarę użytkowania pasa, potrzeba regulacji stanie się mniejsza. Prawidłowa regulacja toru pasa bieżniowego jest odpowiedzialnością właściciela, dotyczy to wszystkich bieżni.

UWAGA

- Uszkodzenie pasa bieżniowego spowodowane niewłaściwą regulacją toru pasa nie jest objęte gwarancją produktu.

Rozwiązywanie problemów

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne komponenty. W większości przypadków nie ma potrzeby oddawania całego urządzenia do naprawy, ponieważ zazwyczaj należy po prostu wymienić wadliwą część.

Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo podczas użytkowania, należy natychmiast skontaktować się z dealerem firmy Tunturi. Należy zawsze podawać model i numer urządzenia. Należy również podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Jeśli potrzebujesz części zamiennych, zawsze podawaj model, numer seryjny urządzenia i numer części zamiennej, której potrzebujesz. Lista części zamiennych znajduje się w tyłu niniejszej instrukcji. Należy używać wyłącznie części zamiennych wymienionych na liście części zamiennych.

Kody błędów

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu (oznaczony literą "E" i numerem), uruchom ponownie urządzenie i sprawdź, czy na wyświetlaczu nadal wyświetlany jest kod błędu. Jeśli wyświetlacz nadal pokazuje kod błędu, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

Olej

OIL nie jest kodem błędu, patrz rozdział "Smarowanie".

"- - - -",

Konsola wyświetli kod "- - - -", gdy klucz bezpieczeństwa nie jest poprawnie włożony podczas uruchamiania bieżni.

"-----" nie jest kodem błędu, patrz rozdział "Klucz bezpieczeństwa"

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Upewnij się, że pod urządzeniem nie znajdują się inne osoby lub przedmioty.
- Podczas składania urządzenia należy upewnić się, że urządzenie zostało zablokowane, aby zapobiec jego opadnięciu.

⚠ UWAGA

- Przed złożeniem urządzenia upewnij się, że nachylenie wynosi 0%. Jeśli nachylenie nie wynosi 0%, złożenie urządzenia spowoduje uszkodzenie mechanizmu.
- Przesuń urządzenie zgodnie z ilustracją (rys. F3). Przenieś urządzenie i ostrożnie je odstaw. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi. Ostrożnie przesuwaj urządzenie po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj ją za kolumny uchwytów.
- Urządzenie należy przechowywać w pozycji pionowej (rys. F1). Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahaniami temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw.

Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z instrukcjami dla danego sprzętu. Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Warunki gwarancji

Warunki gwarancji obowiązują od daty zakupu. Warunki gwarancji mogą różnić się w zależności od kraju, dlatego należy skonsultować się z lokalnym sprzedawcą w celu uzyskania informacji na temat warunków gwarancji.

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności na mocy niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek szczególne, pośrednie lub wtórne szkody jakiegokolwiek rodzaju wynikające z użytkowania lub niemożności użytkowania tego sprzętu.

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji obsługi i pod warunkiem przestrzegania instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za zobowiązania dotyczące wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, jeśli nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z zaniedbania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w niniejszej instrukcji produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania urządzenia w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani procedur instalacji, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub demontażu i ponownego montażu urządzenia. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

Nieprzestrzeganie zasad podanych w instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Napięcie sieciowe	VAC	210 - 240
Częstotliwość sieci	HZ	50 - 60
Prędkość	km/h	0.8 - 16.0
Nachylenie	krok	0 - 15
Długość / (po złożeniu)	cm	160.5 / (96.0)
Szerokość	cm	79.0
Wysokość / (złożona)	cm	131.5 / (138.0)
Waga	kg	46.7
Maksymalna waga użytkownika	kg	130.00
Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:	czujniki na uchwytach	Tak
	5.0 Khz	Nie
	5,3 Khz.	Nie
	Bluetooth (BLE)	Tak
	ANT+	Nie

UWAGA

- Aby zapoznać się z wymiarami produktu i wymiarami funkcjonalnymi, prosimy o zapoznanie się z ilustracją G.

Deklaracja producenta

Firma Tunturi New Fitness BV oświadcza, że bieżnia T50 Cardio Fit jest zgodna z następującymi normami i dyrektywami:

- Dyrektywa RoHS (2011/65/UE)
- Dyrektywa maszynowa (2006/42/WE)

Niniejszym firma Tunturi New Fitness BV oświadcza, że urządzenie radiowe typu (nazwa modelu) Bieżnia jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE.

Pełny tekst unijnej deklaracji zgodności jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <https://doc.tunturi.com>

09-2023

Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1

1311 XE Almere

Holandia

Zastrzeżenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV

Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20251211-W