

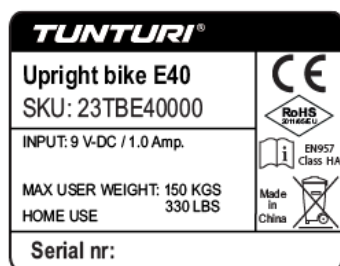
SIGNATURE E40 BIKE

PL Instrukcja obsługi

16 - 25



Tunturi Routes
iOS & Android



Uwaga

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



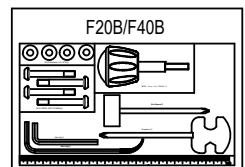
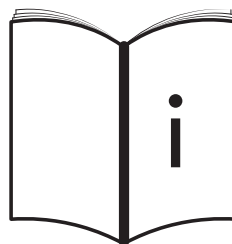
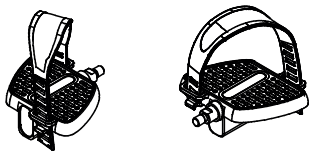
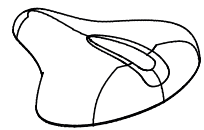
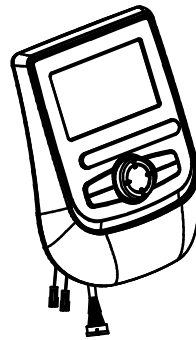
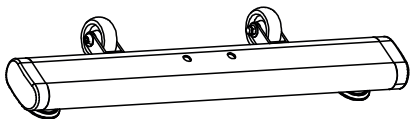
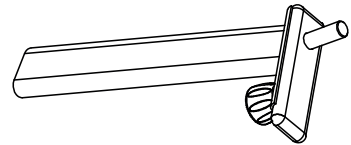
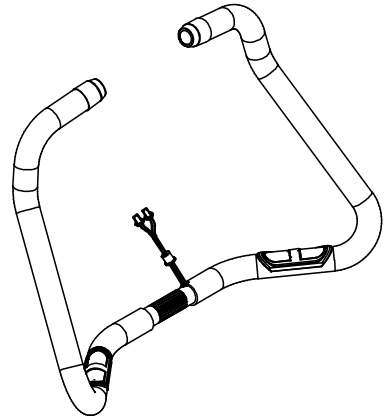
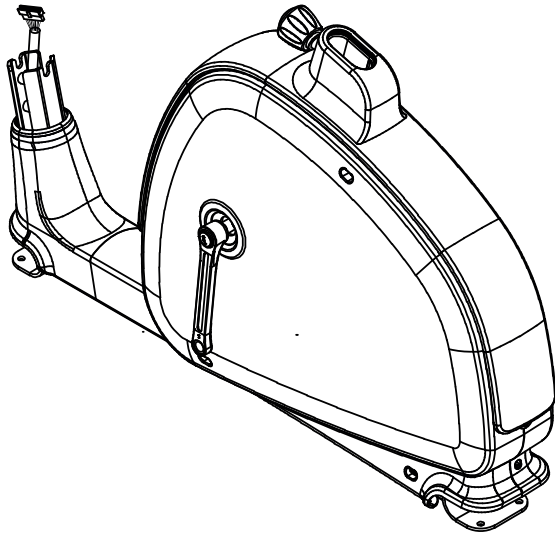
A



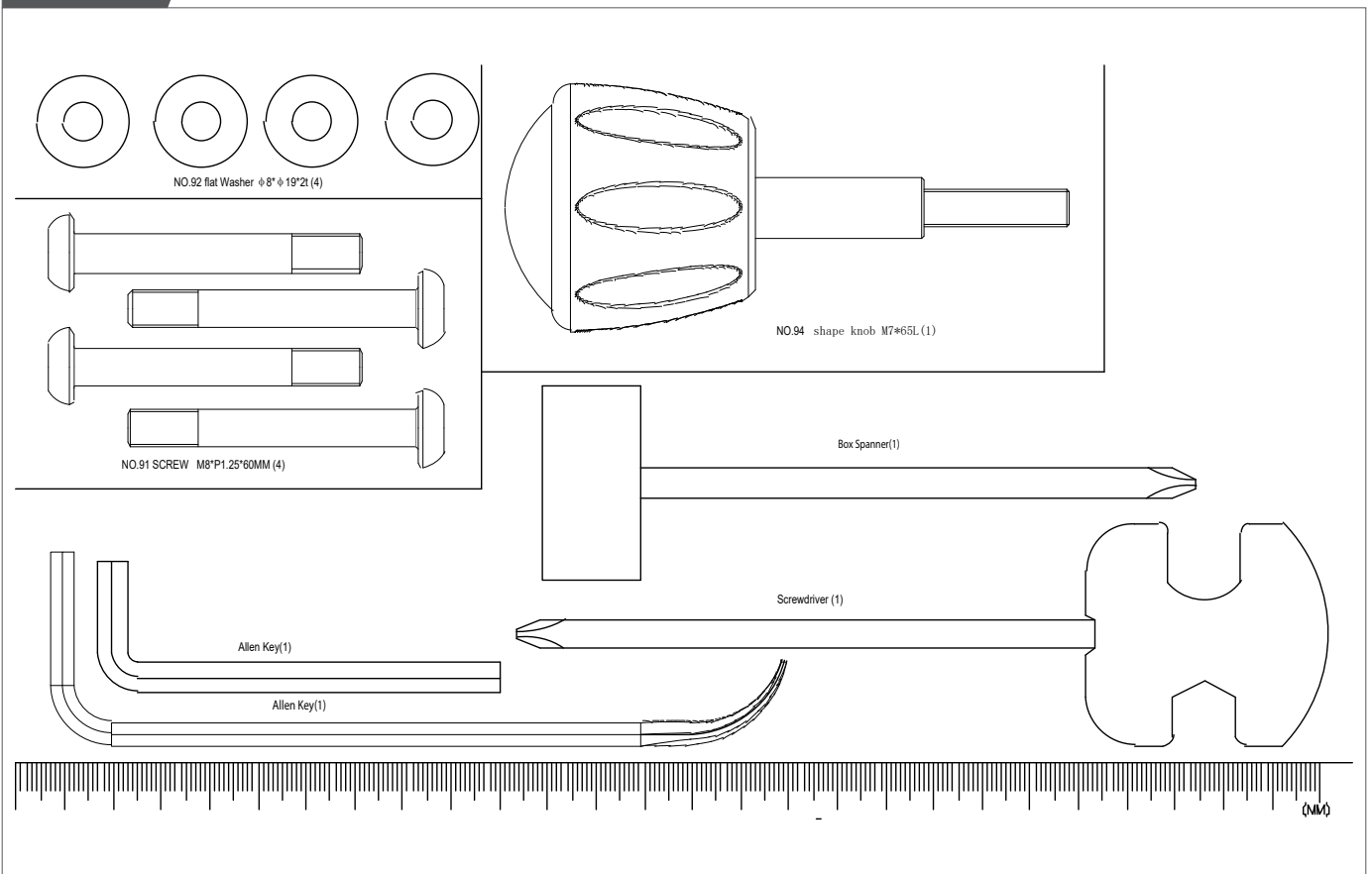


Signature E40 Bike

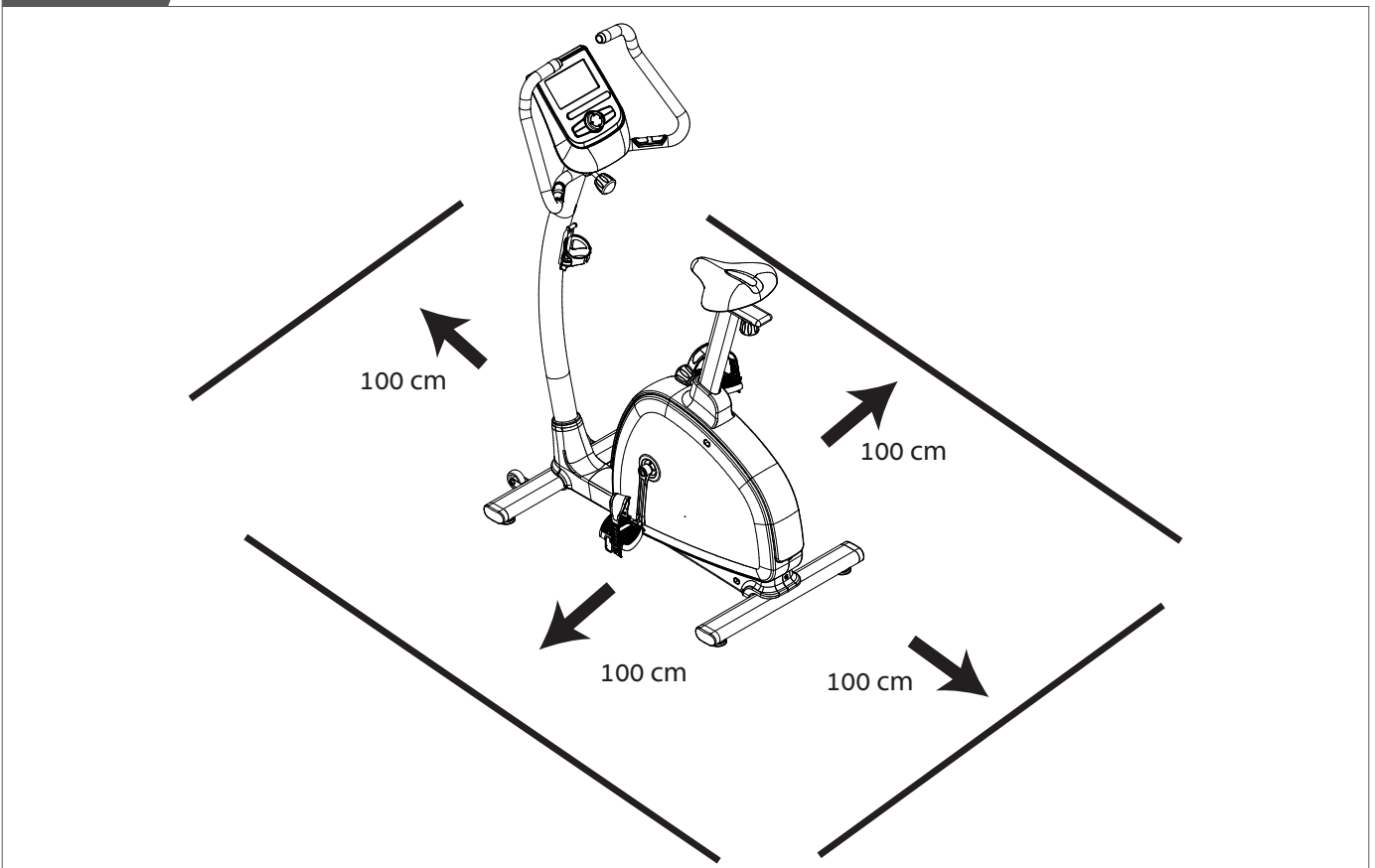
B



C

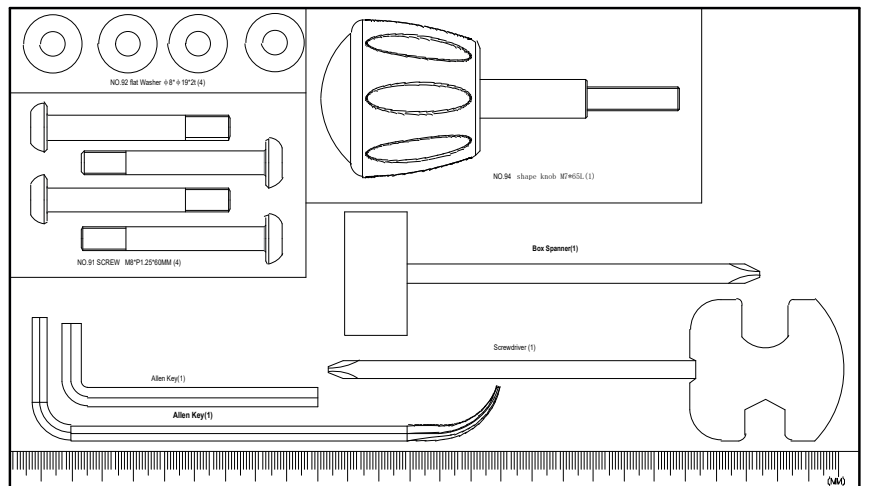
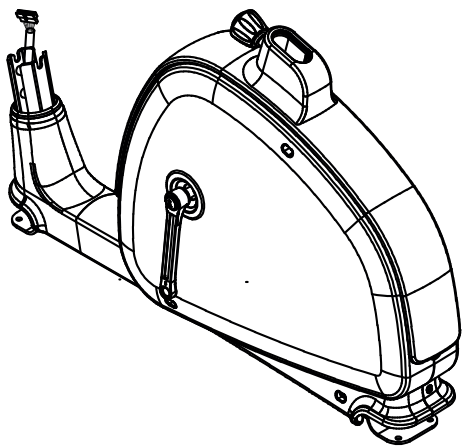
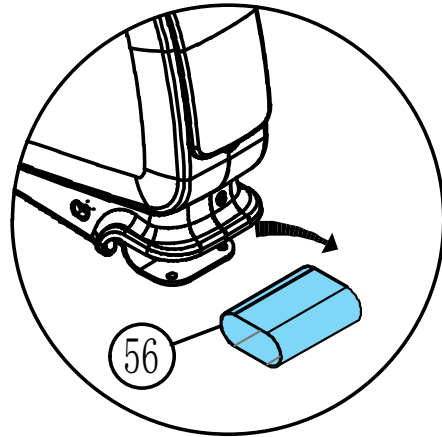
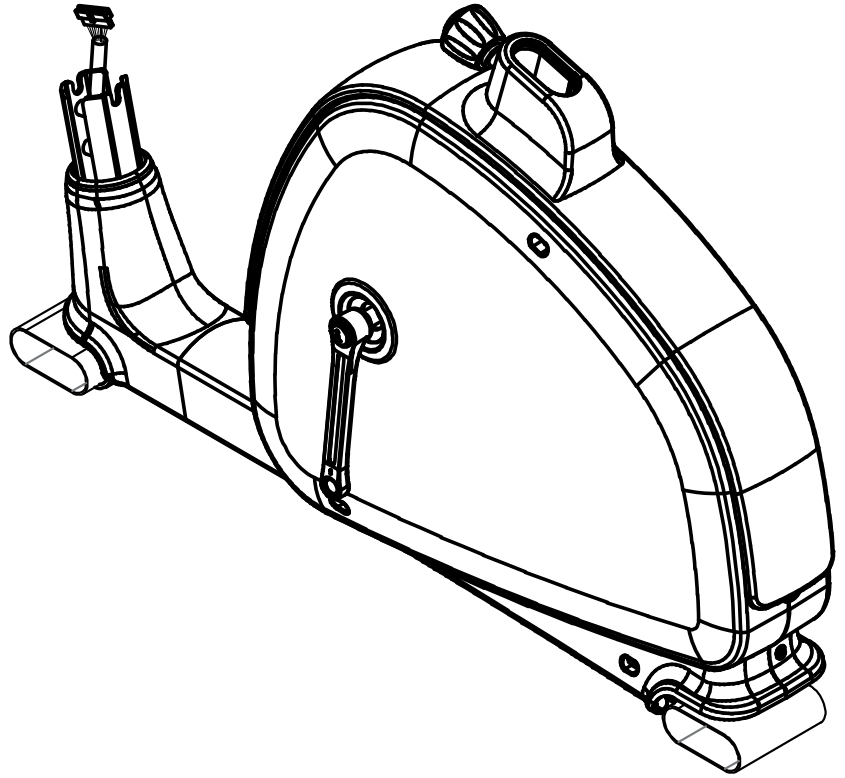
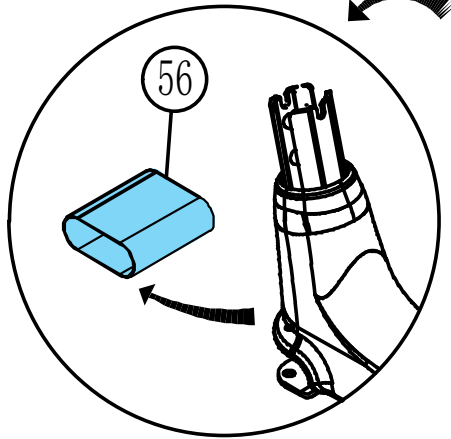


D-0

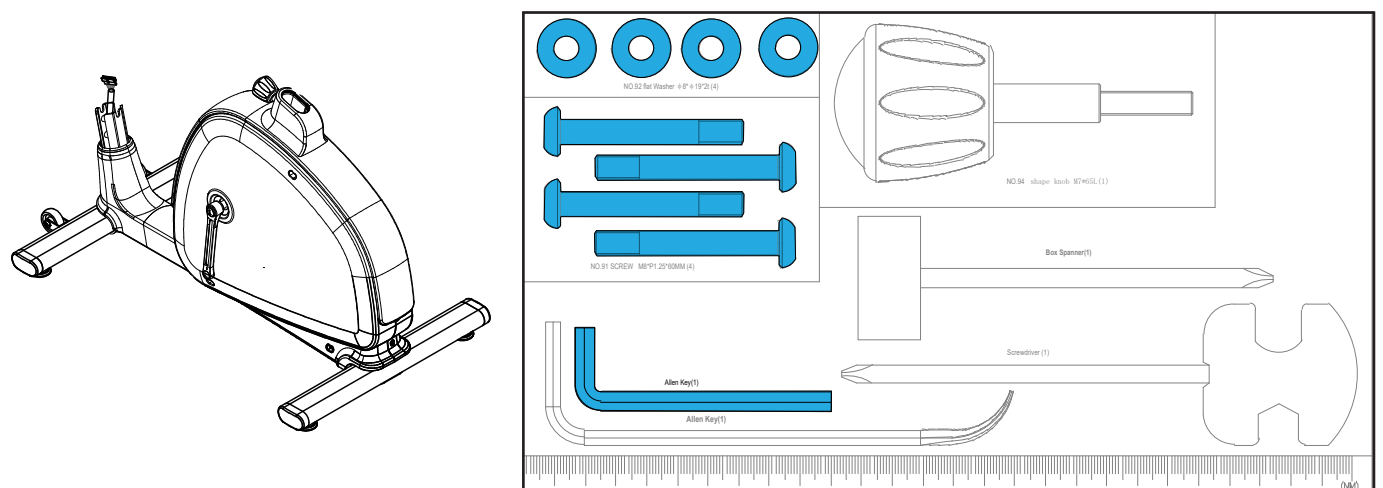
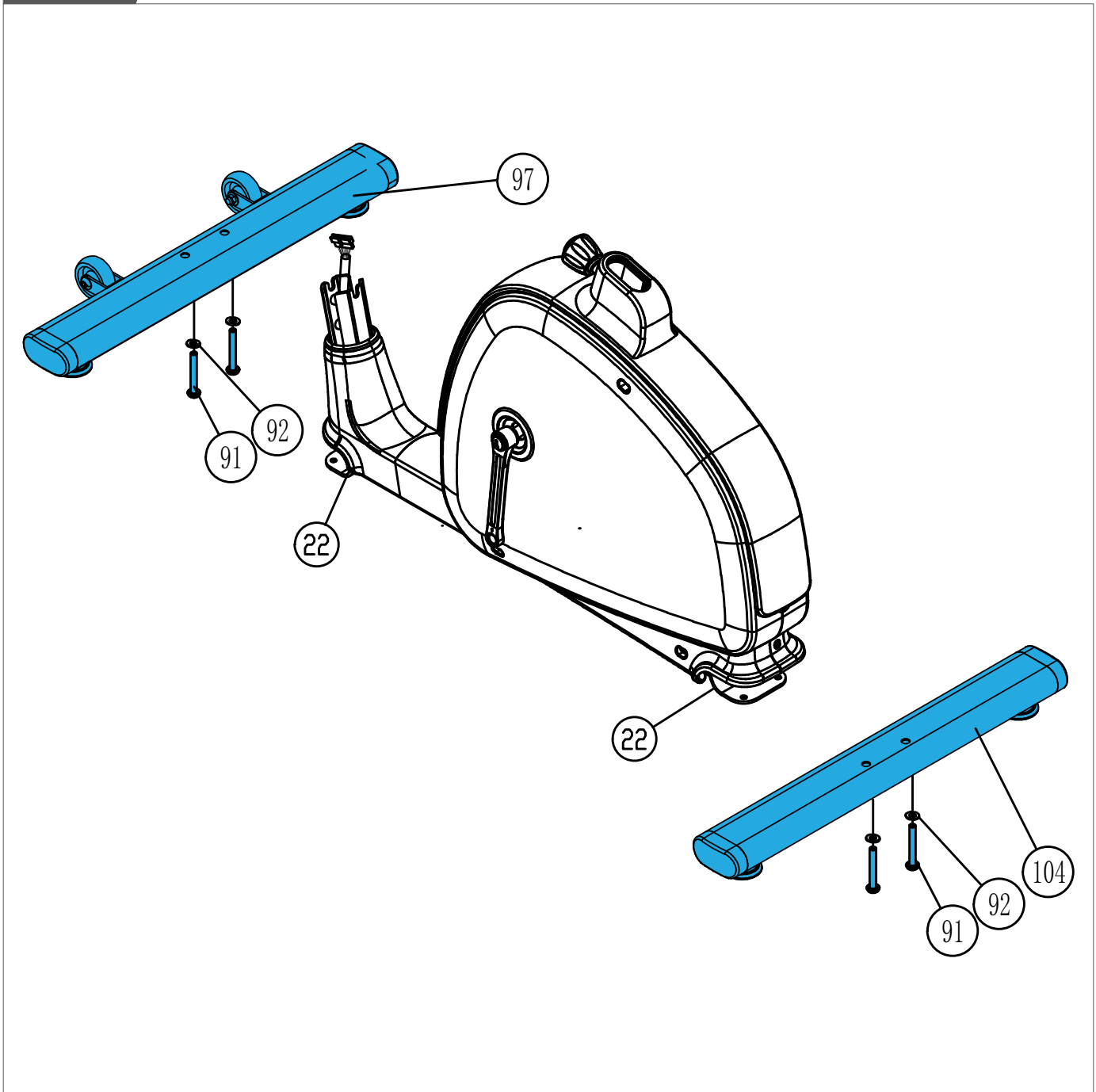




D-1



D-2



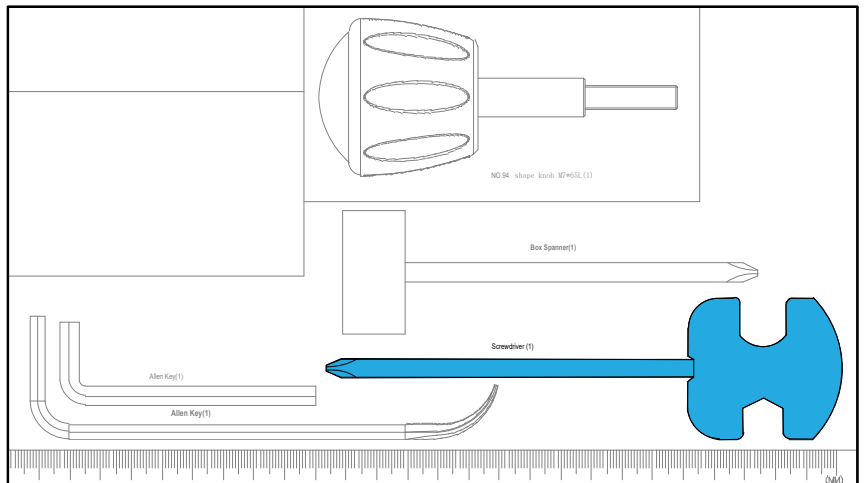
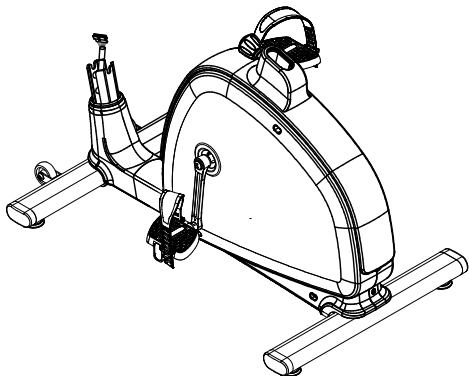
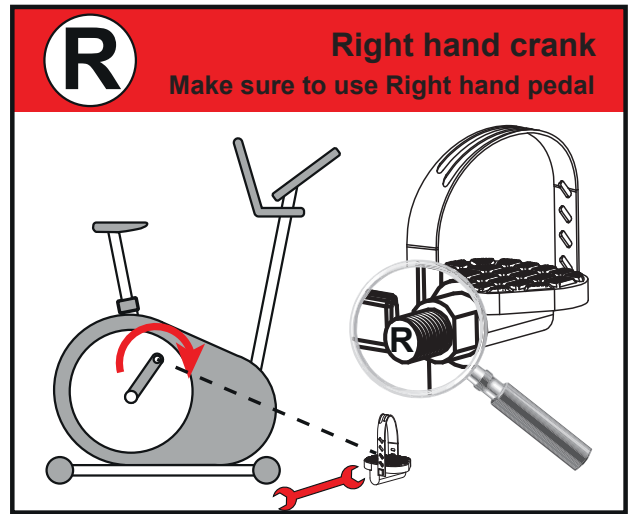
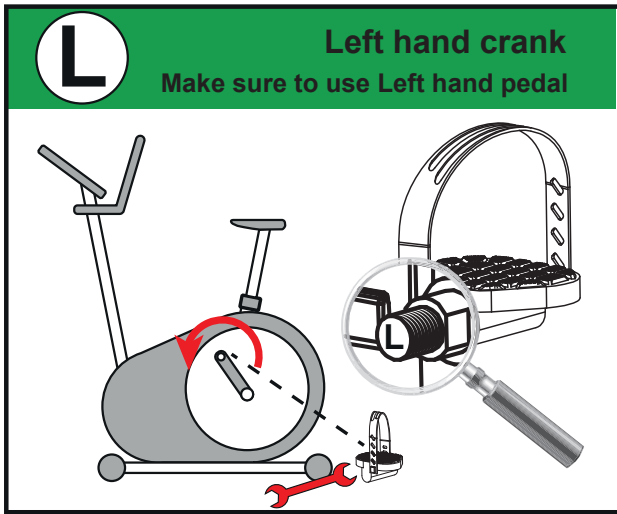
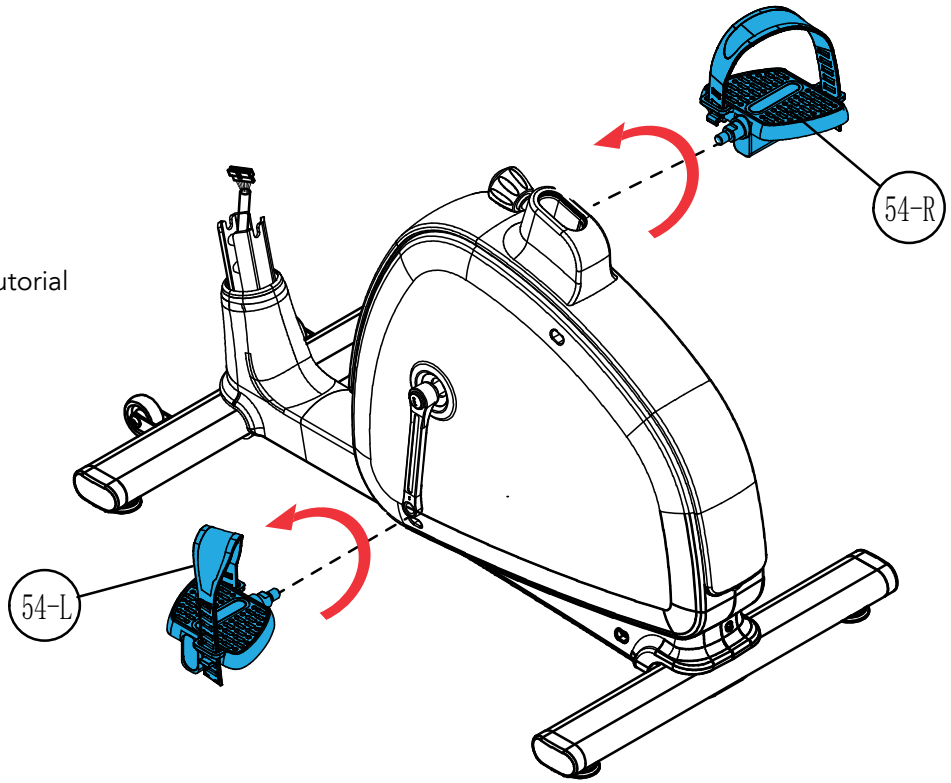


Signature E40 Bike

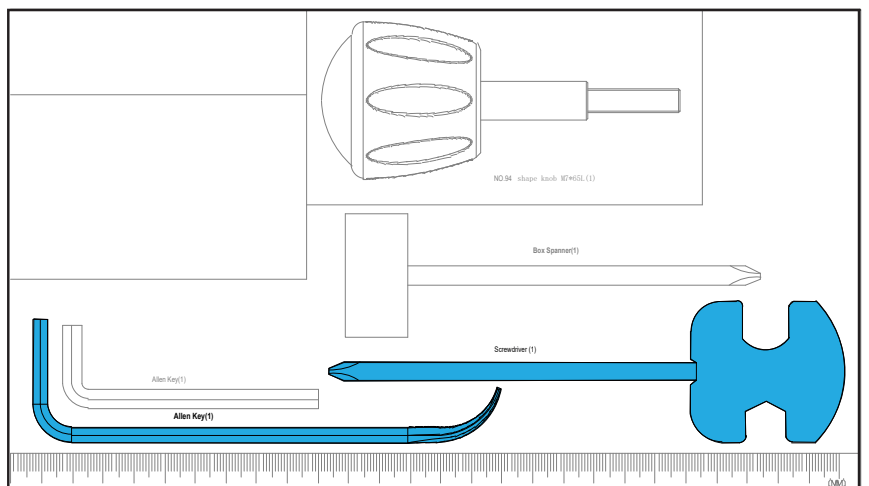
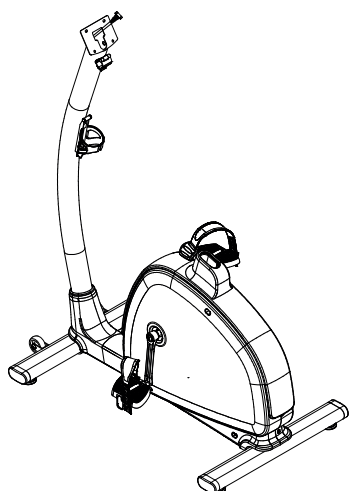
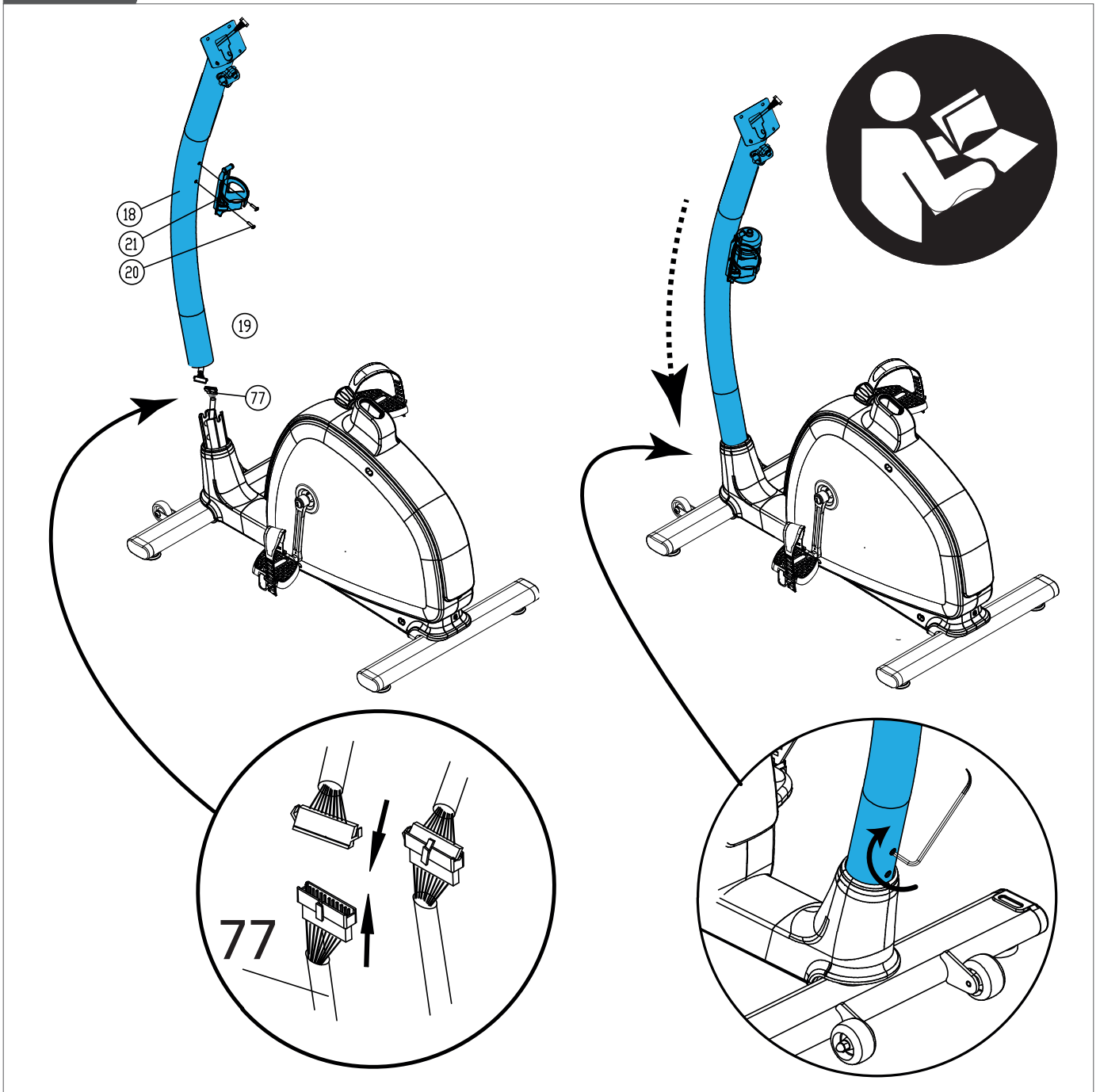
D-3



Scan to see YouTube tutorial



D-4

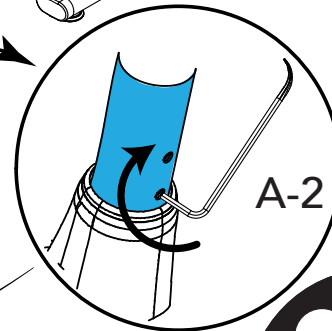
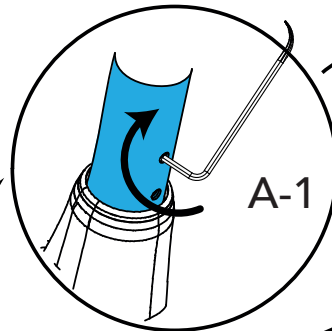
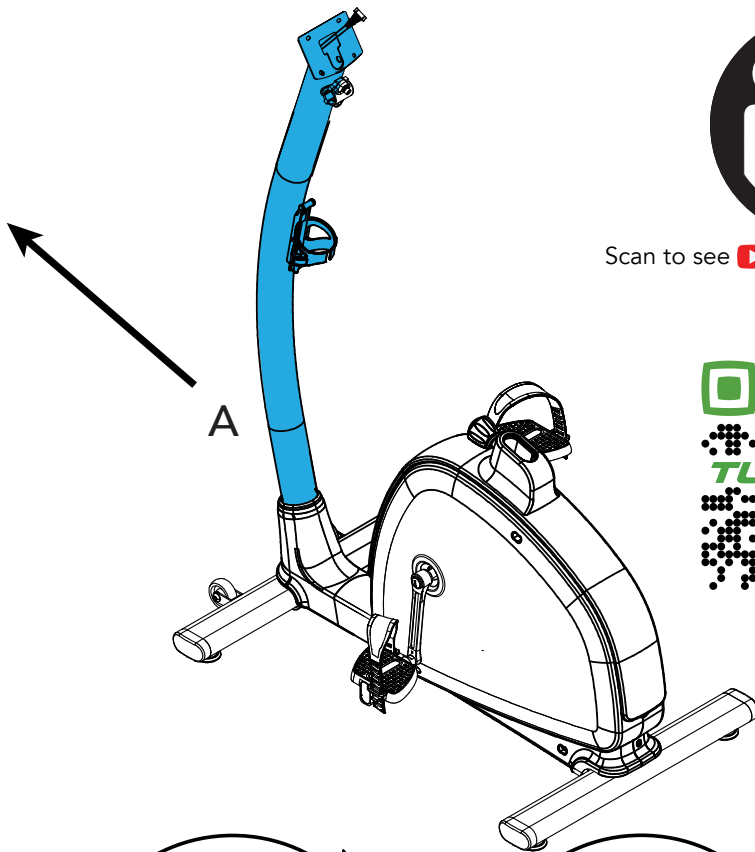
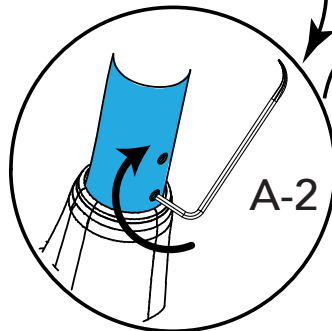
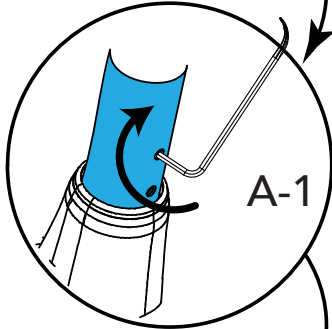
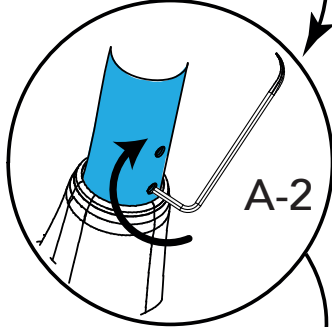
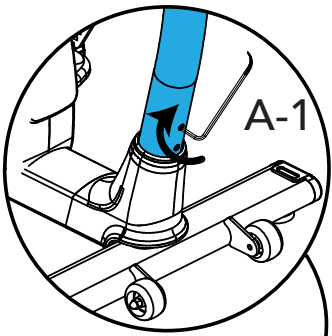




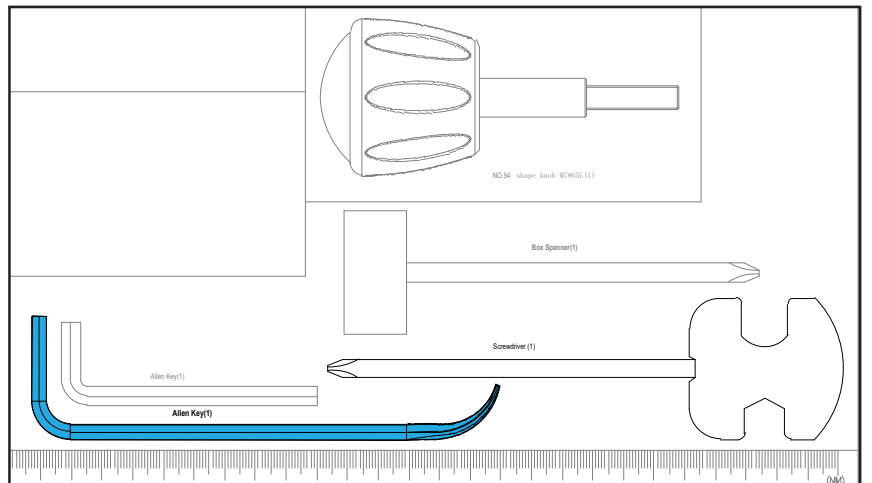
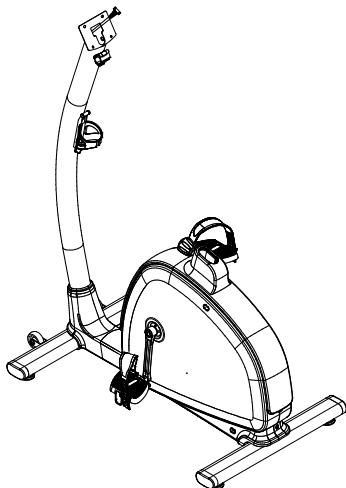
D-5



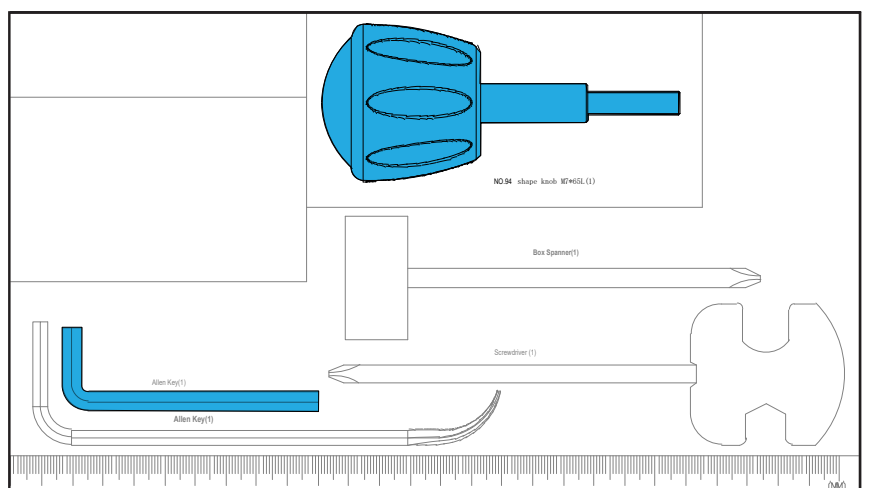
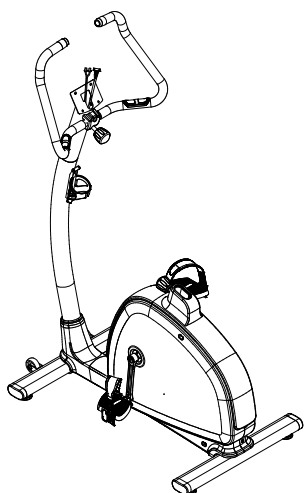
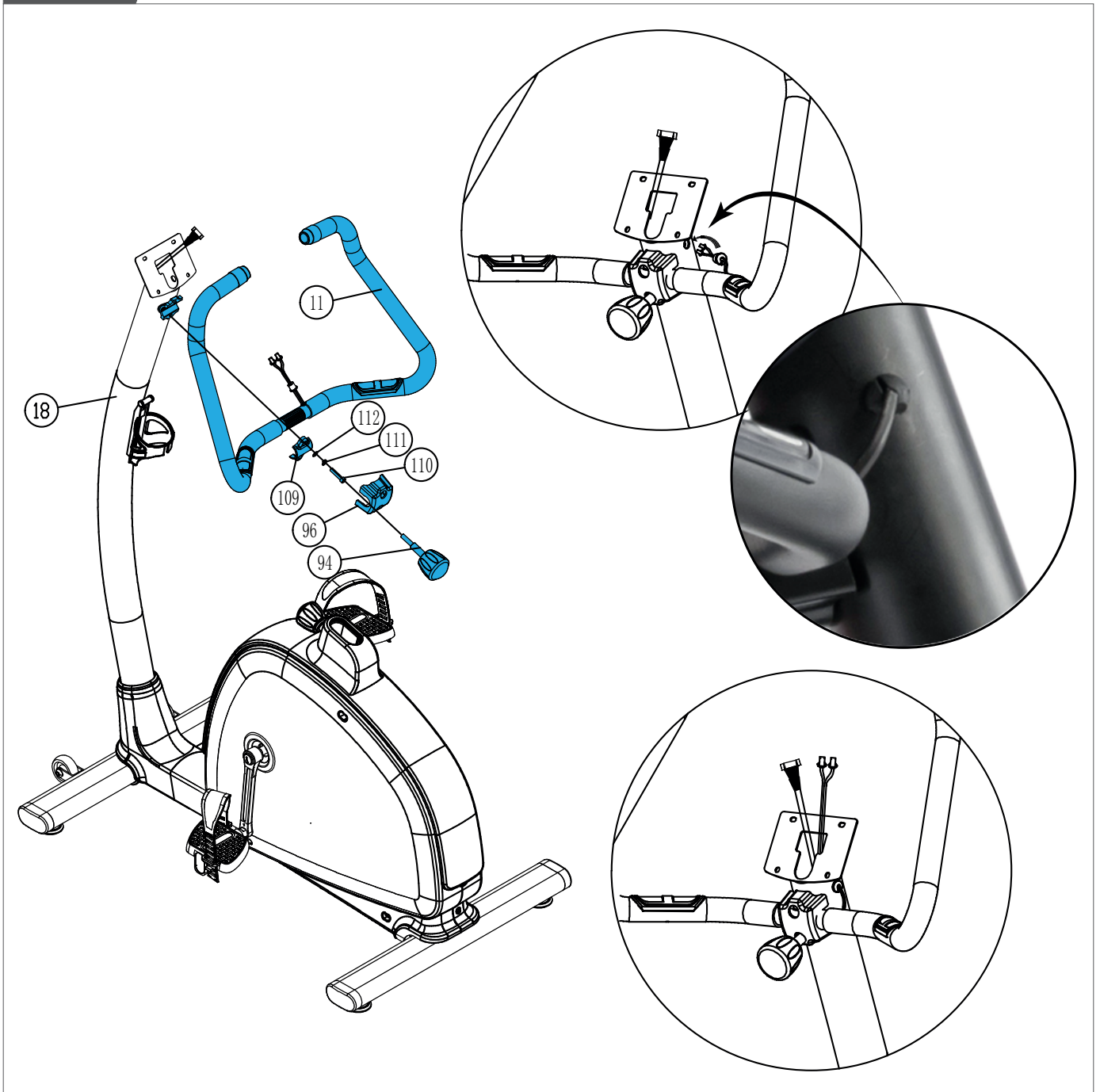
Scan to see YouTube tutorial



A-1 → A-2 → A-1

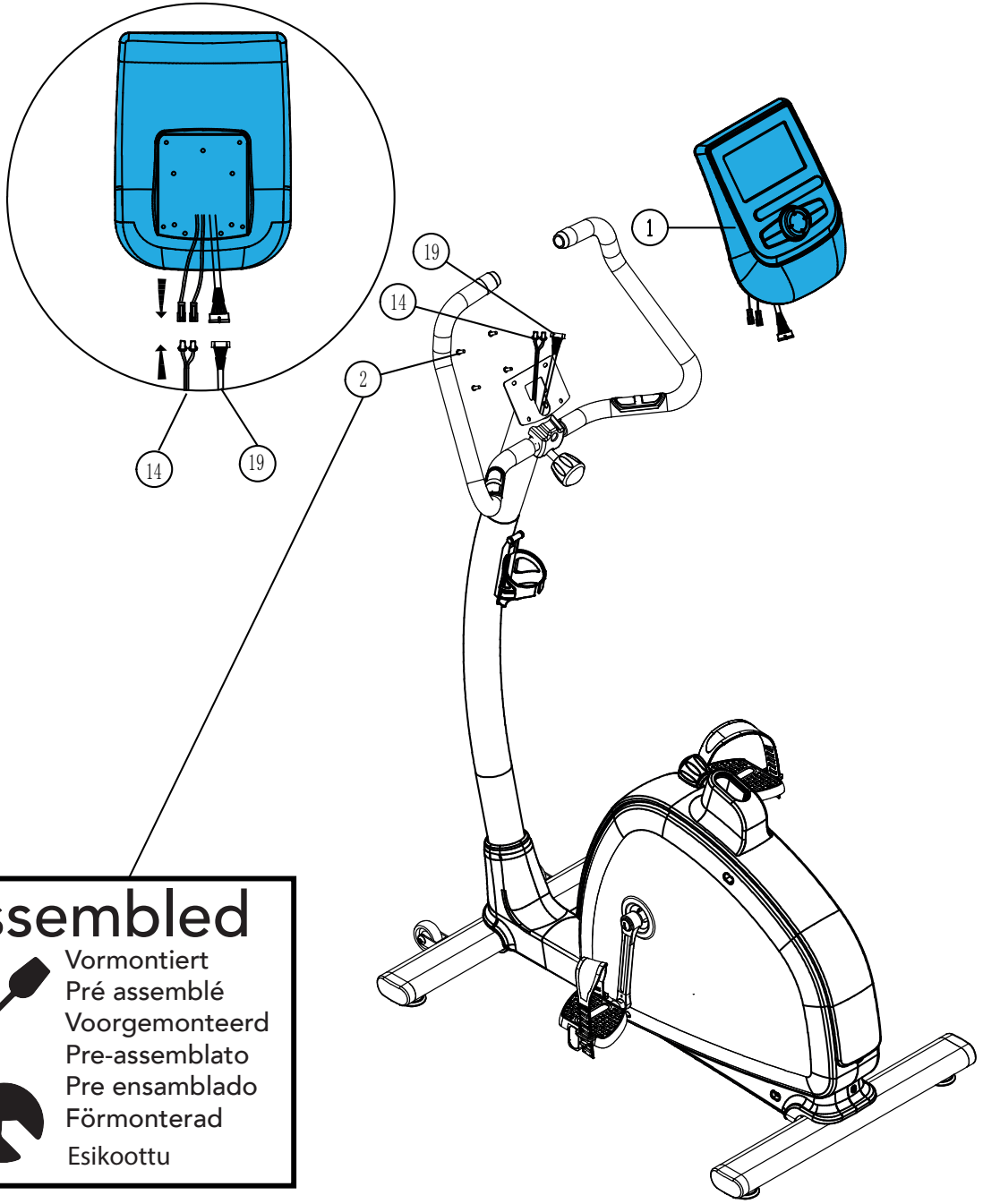


D-6



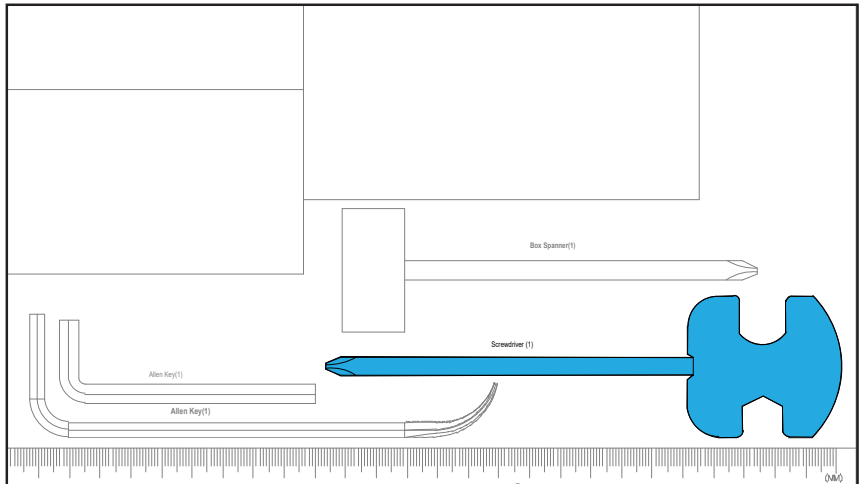
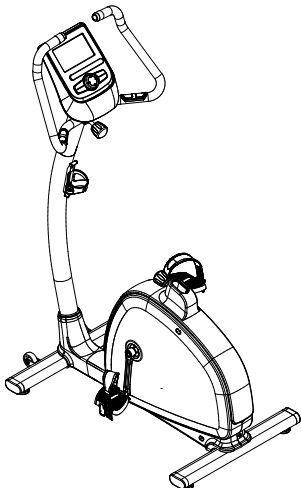


D-7

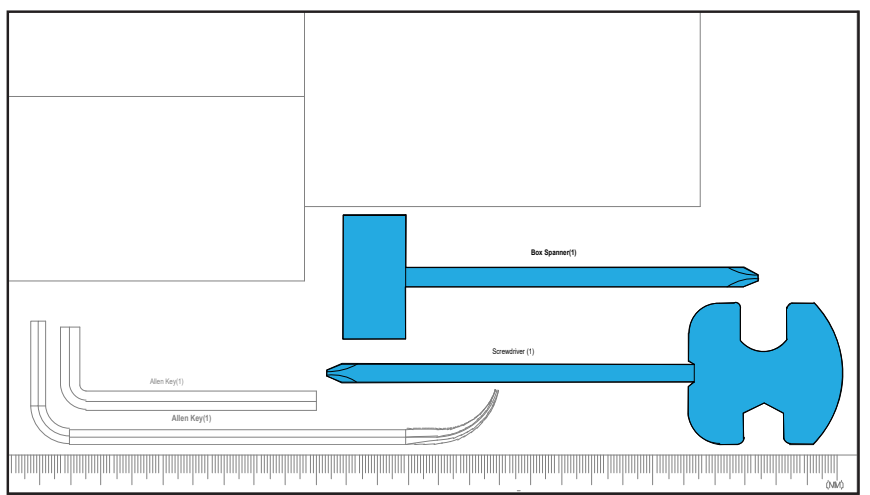
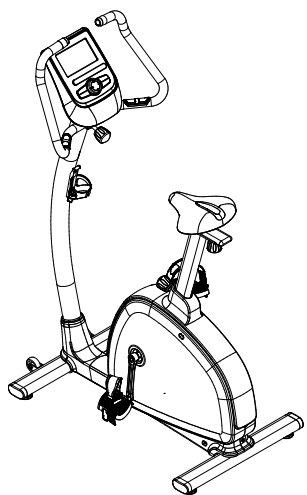
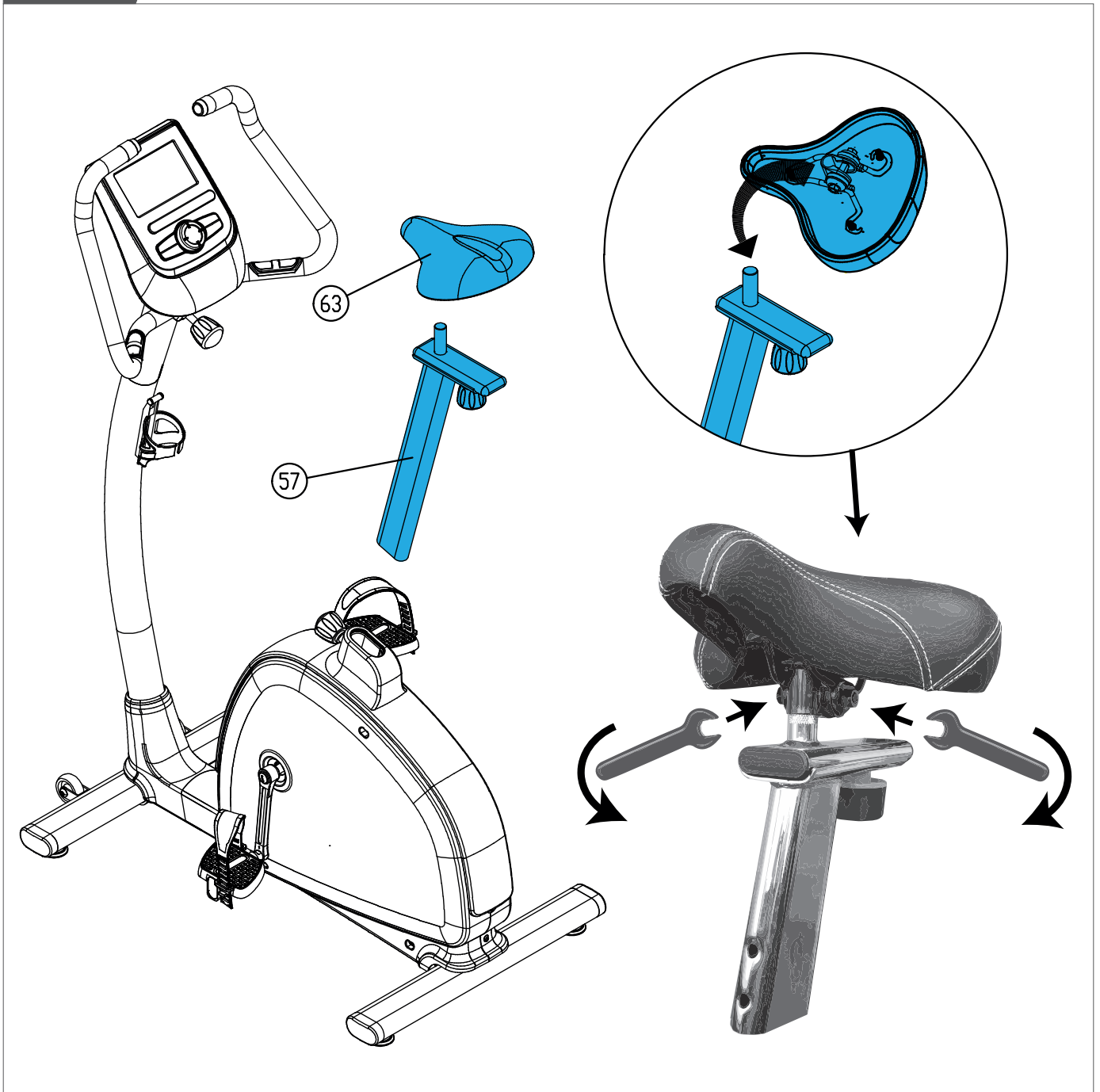


Preassembled

Vormontiert
 Pré assemblé
 Voorgemonteerd
 Pre-assemblato
 Pre ensamblado
 Förmonterad
 Esikoottu

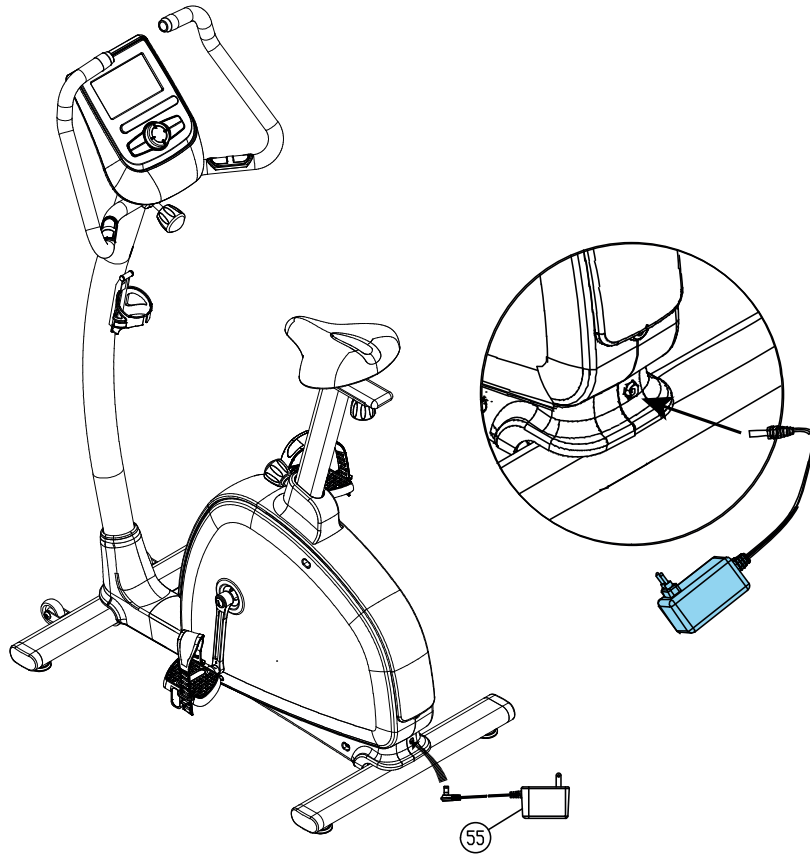


D-8





E

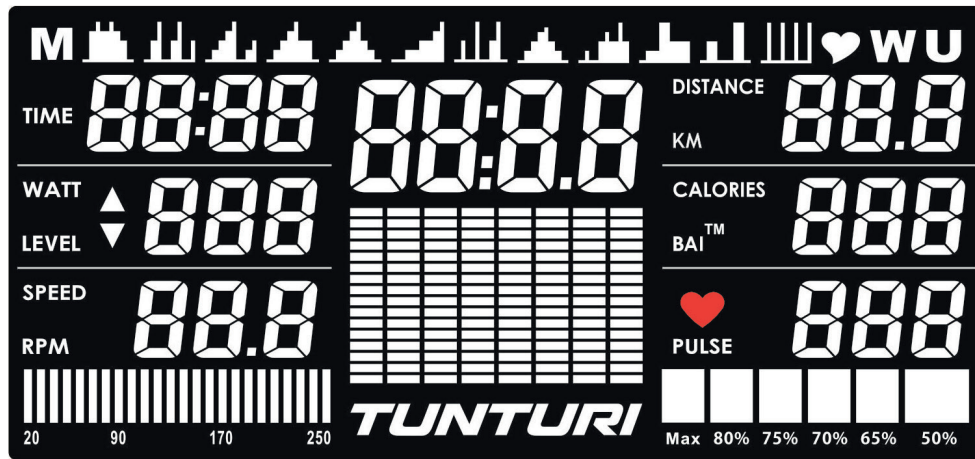














F



F

F-01



	P1	Default	2	4	6	4	6	4	3	2
		Max.	28	30	32	30	32	30	29	28
	P2	Default	2	3	6	2	3	6	2	3
		Max.	28	29	32	28	29	32	28	29
	P3	Default	2	2	4	6	7	2	3	4
		Max.	27	27	29	31	32	27	28	29
	P4	Default	2	2	3	4	6	3	2	2
		Max.	28	28	29	30	32	29	28	28
	P5	Default	2	3	6	9	11	6	3	2
		Max.	23	24	27	30	32	27	24	23
	P6	Default	2	2	3	3	6	7	9	11
		Max.	23	23	24	24	27	28	30	32
	P7	Default	2	6	2	11	2	6	11	2
		Max.	23	27	23	32	23	27	32	23
	P8	Default	2	3	6	9	10	6	3	2
		Max.	24	25	28	31	32	28	25	24
	P9	Default	2	5	2	9	13	9	17	9
		Max.	17	20	17	24	28	24	32	24
	P10	Default	2	5	5	17	17	9	9	9
		Max.	17	20	20	32	32	24	24	24
	P11	Default	2	9	9	2	2	17	17	2
		Max.	17	24	24	17	17	32	32	17
	P12	Default	2	15	2	15	2	15	2	17
		Max.	17	30	17	30	17	30	17	32

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 dotyczące montażu	17
Dodatkowe informacje dotyczące ochrony środowiska	18
Trening	18
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	18
Tętno.....	18
Sposób użycia	19
Regulacja nóg podporowych.....	19
Regulacja poziomej pozycji siodełka.....	19
Regulacja pionowej pozycji siodełka	19
Regulacja pozycji kierownicy	19
Zasilanie	19
Konsola (rys. F).....	20
Informacje wyświetlane na ekranie.....	20
Objaśnienie funkcji przycisków	20
Sposób obsługi.....	21
Programy treningowe	21
Tworzenie profilu użytkownika	21
Tryb ręczny.....	21
Programy treningowe 1–12.....	22
Programy HRC – sterowane tętnem	22
Program WATT (W)	22
Program użytkownika (U).....	22
Odzyskiwanie tętna (RECOVERY).....	23
Pomiar BODY FAT	23
Bluetooth i aplikacja.....	23
Czyszczenie i konserwacja	23
Usterki i awarie	23
Transport i przechowywanie	24
Gwarancja	24
Dane techniczne	24
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 dotyczące bezpieczeństwa

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Nieprzestrzeganie ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa oraz 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 trening.

- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego.
- Maksymalny czas użytkowania wynosi 3 godziny dziennie.
- Korzystanie z tego sprzętu przez dzieci lub osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, umysłową lub motoryczną, a także osoby o braku doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie ze sprzętu.
- 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 nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć wyciszeniem. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec każdego treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenie należy używać wyłącznie w pomieszczeniach z odpowiednią wentylacją. Nie należy używać urządzenia w miejscach narażonych na przeciągi, aby nie dopuścić do przeziębienia.
- Urządzenie należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 10°C do 35°C. Urządzenie 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%.
- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w instrukcji obsługi.
- Nie używaj urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa.
Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części sprzętu.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części roweru.

- Upewnij się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Sprzęt nie może być używany przez osoby o wadze powyżej 150 kg (330 funtów).
- Nie otwieraj urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

- 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 kabel 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 ponad krawędzią urządzenia.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zostanie przypadkowo przytrzaśnięty lub ktoś się o niego nie potknie.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka sieciowa jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki ze ściany.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia. Jeśli do czyszczenia urządzenia wymagana jest wilgoć, użyj wilgotnej szmatki.
- 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.

Instrukcja montażu

Opis ilustracji A

Ilustracja pokazuje, jak będzie wyglądał rower 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 roweru.

Opis ilustracji D

Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować rower treningowy.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieścić urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Wokół urządzenia należy zapewnić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż roweru został opisany na ilustracjach.

Dodatkowe informacje dotyczące montażu

Krok D3. Prawidłowy montaż pedałów.

!! UWAGA

- Prawa i lewa strona są określane z perspektywy osoby ćwiczącej.

Pedał prawy

Znajdź oznaczenie „R” lub „L” na osi pedału.

- Zamontuj prawy pedał „R” w prawej korbie.
- Najpierw należy ręcznie obrócić oś pedału w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
- Użyj klucza, aby całkowicie dokręcić pedał.

Pedał lewy

- Zamontuj lewy pedał „L” w lewej korbie.
- Najpierw należy ręcznie obrócić oś pedału w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Użyj klucza, aby całkowicie dokręcić pedał.



Kliknij, aby obejrzeć nasz pomocny film na YouTube
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101>

Dodatkowe informacje dotyczące montażu

Krok D4 i D5

- Połącz przewód wychodzący z ramy głównej z dolną częścią przewodu zamontowanego wcześniej w kolumnie, zwracając uwagę na prawidłowe ustawienie złączy.
- Umieść kolumnę nad wspornikiem mocującym ramy głównej, w miejscu wstępnie zamontowanych śrub mocujących. Śruby powinny pozostać w swoich gniazdach.
- Podczas opuszczania kolumny delikatnie pociągnij górną część linki ku górze, aby zapobiec jej zaczepieniu o elementy połączeniowe.
- Kolumna powinna samoczynnie ustawić się w pozycji środkowej. W razie potrzeby wykonaj niewielką korektę ustawienia, aby zapewnić prawidłowe dopasowanie.
- Prawidłowa pozycja została osiągnięta wtedy, gdy śruby mocujące są idealnie wycentrowane względem otworów w kolumnie.

!! UWAGA

- Należy zachować szczególną ostrożność, aby nie przyciąć ani nie uszkodzić kabla łączącego podczas montażu obu części.
- Dokręcanie dwóch przednich śrub (obracaanie ich zgodnie z ruchem wskazówek zegara) powoduje rozszerzenie wspornika mocującego, co umożliwi stabilne i pewne zamocowanie kolumny.
- Aby prawidłowo zamocować kolumnę, najpierw mocno dokręć górną śrubę.
- Następnie dokręć dolną śrubę.
- Po dokręceniu dolnej śruby kolumna może się nieznacznie przesunąć, dlatego należy ponownie dokręcić górną śrubę.

- Powtarzaj te czynności, aż obie śruby będą mocno dokręcone, aby zapewnić dobre zamocowanie kolumny.



Kliknij, aby obejrzeć nasz pomocny film na YouTube
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=180>

!! UWAGA

- Po zakończeniu montażu zachowaj narzędzia dostarczone z produktem — będą potrzebne do przyszłych prac serwisowych.

Dodatkowe informacje dotyczące ochrony środowiska

Utylizacja opakowań

Wytyczne rządowe wymagają od nas ograniczenia ilości odpadów trafiających na wysypiska śmieci. Dlatego prosimy o odpowiedzialne utylizowanie wszystkich odpadów opakowaniowych w publicznych punktach recyklingu.

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że Twoje urządzenie fitness będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, gdy zakończy ono swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w punkcie selektywnej zbiórki odpadów.

Trening

Trening powinien 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 swoją kondycję fizyczną.

Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, na początku 30 minut lub mniej na raz, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpocząć od niskiej prędkości i niskiego oporu, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie. W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość oraz opór. Efektywność ćwiczeń można zmierzyć, monitorując tętno i puls.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

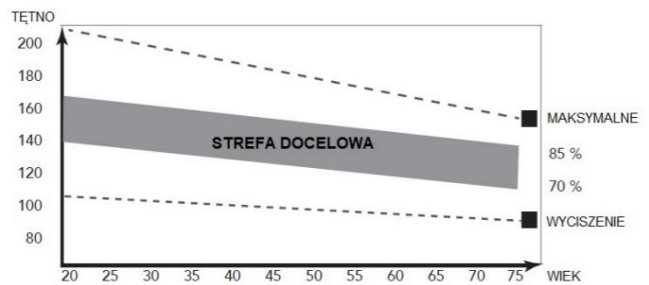
Korzystanie z roweru treningowego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

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 ćwiczenie rozciągające powinno około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli odczuwasz ból, to przerwij rozciąganie.

Faza ćwiczeń

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

Wzmacnianie mięśni

Aby wzmocnić mięśnie podczas korzystania z roweru fitness, 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 wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, 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 (czujniki tętna na kierownicy)

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

- Nie należy używać ręcznych czujników tętna w połączeniu z pasem piersiowym do pomiaru tętna.
- Po ustawieniu limitu tętna dla treningu, po jego przekroczeniu włączy się alarm.

Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)

!! UWAGA

- Pas piersiowy nie jest standardowym wyposażeniem tego roweru. Jeśli chcesz korzystać z funkcji bezprzewodowego pomiaru tętna, konieczne jest dokupienie pasa jako akcesorium.

Pas piersiowy zapewnia najbardziej precyzyjny pomiar tętna dzięki bezpośredniej komunikacji z odbiornikiem w urządzeniu.

- Aby uzyskać dokładne wyniki, elektrody na pasie piersiowym muszą być lekko wilgotne i mieć stały kontakt ze skórą.
- Jeśli elektrody są zbyt suche lub nadmiernie wilgotne, pomiar tętna może być mniej dokładny.

Zachowanie właściwego poziomu wilgoci na elektrodach gwarantuje optymalne działanie i wiarygodne wyniki pomiaru.

⚠ OSTRZEŻENIE

- W przypadku posiadania rozrusznika serca, przed użyciem pasa piersiowego do pomiaru tętna, należy skonsultować się z lekarzem.

⚠ UWAGA

- **Minimalna odległość:** Jeśli w pobliżu znajduje się kilka urządzeń do pomiaru tętna, zachowaj odległość co najmniej 1,5 metra między nimi, aby uniknąć zakłóceń sygnału.
- **Unikanie zakłóceń:** W przypadku korzystania z jednego odbiornika tętna i kilku nadajników, upewnij się, że tylko Ty znajdujesz się w zasięgu transmisji urządzenia, na którym ćwiczysz.

!! UWAGA

- Nie należy używać pasa piersiowego do pomiaru tętna w połączeniu z czujnikami tętna na kierownicy.
- Pas piersiowy do pomiaru tętna należy zawsze nosić pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie ze skórą. Nie należy nosić pasa piersiowego nad ubraniem. Jeśli pas piersiowy do pomiaru tętna będzie znajdował się nad ubraniem, sygnał nie będzie emitowany.
- Po ustawieniu limitu tętna dla treningu, po jego przekroczeniu włączy się alarm.
- Nadajnik przesyła tętno do konsoli na odległość do 1 metra. Jeśli elektrody nie są wilgotne, tętno nie pojawi się na wyświetlaczu.
- Niektóre włókna w ubraniach (np. poliester, poliamid) wytwarzają elektryczność statyczną, która może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.
- Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne wytwarzają pole elektromagnetyczne, które może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

Tętno maksymalne to najwyższe tętno, jakie dana osoba może bezpiecznie osiągnąć podczas wysiłku fizycznego. Do obliczenia średniego tętna maksymalnego stosuje się następujący wzór: $220 - \text{WIEK}$.

Maksymalne tętno różni się w zależności od osoby.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Upewnij się, że podczas treningu nie przekraczasz maksymalnego tętna. 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 nóżek

Urządzenie wyposażone jest w regulowane nóżki podporowe.

Jeśli sprzęt wydaje się niestabilny, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowany, te nóżki podporowe można wyregulować w celu wprowadzenia wymaganych poprawek.

- Obróć nóżki podporowe do wewnątrz/na zewnątrz zgodnie z potrzebą, aby ustawić urządzenie w stabilnej i jak najlepiej wypoziomowanej pozycji.
- Dokręć nakrętki zabezpieczające, aby zablokować nóżki podporowe.

!! UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się najbliżej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóżek podporowych, sprawdzenia ustawienia urządzenia a następnie stopniowego wykręcenia nóżek podporowych w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.



Kliknij, aby obejrzeć nasz pomocny film na YouTube
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535>

Regulacja poziomej pozycji siodełka

Poziomą pozycję siodełka można regulować, ustawiając je w żądanej pozycji.

- Poluzuj pokrętko regulacji siodełka.
- Przesuń siodełko do żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętko regulacji siodełka.

Regulacja pionowej pozycji siodełka

Pionową pozycję siodełka można regulować, ustawiając rurę podsiodłową w wymaganym położeniu. Przy prawie wyprostowanej nodze łuk stopy musi dotykać pedału w jego najniższym punkcie.

- Poluzuj pokrętko regulacji rury podsiodłowej.
- Ustaw rurę podsiodłową na żądanej wysokości.
- Po ustawieniu odpowiedniej pozycji ponownie mocno dokręć pokrętko regulacji rury podsiodłowej, aby zapewnić stabilne i bezpieczne zamocowanie.



Kliknij, aby obejrzeć nasz pomocny film na YouTube
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486>

Regulacja pozycji kierownicy

Kierownicę można regulować w zależności od wzrostu i pozycji użytkownika podczas treningu.

- Poluzuj pokrętko regulacji kierownicy.
- Ustaw kierownicę w żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętko regulacji kierownicy.

Zasilanie

Na rysunku E pokazano, gdzie podłączyć zasilacz do urządzenia.

!! UWAGA

- Najpierw podłącz zasilacz do roweru treningowego, a dopiero potem do gniazdka elektrycznego.
- Po zakończeniu korzystania z urządzenia zawsze odłącz zasilacz.

Konsola (rys. F)



1. Wyświetlacz
2. Uchwyt na tablet/telefon czy książkę
3. Przyciski funkcyjne

⚠ 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.
- Wyświetlacz należy dotykać wyłącznie czubkiem palca. Upewnij się, że paznokcie lub ostre przedmioty nie dotykają wyświetlacza.

!! UWAGA

- Konsola przełącza się w tryb uśpienia, gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.

Informacje wyświetlane na ekranie

Czas (TIME)

- Bez ustawienia wartości docelowej czas będzie liczony w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, czas odliczany jest od zadanej wartości do 0, po czym urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy lub będzie migać.
- Zakres wyświetlania: 0:00 - 99:59.

Prędkość (SPEED)

- Wyświetla aktualną prędkość treningową.
- Maksymalna prędkość wynosi 99,9 km/h lub mil/h.
- Jeśli podczas treningu przez 4 sekundy do monitora nie zostanie przesłany żaden sygnał, w polu SPEED wyświetli „0.0”.

RPM

- Wyświetla liczbę obrotów na minutę.
- Zakres wyświetlania: 0–15–999.
- Jeśli podczas treningu przez 4 sekundy do monitora nie zostanie przesłany żaden sygnał, na wyświetlaczu RPM pojawi się „0”.

WATT

- Wyświetla aktualną moc treningu w watach.
- Zakres wyświetlania 0 ~ 999.
- ▲ Symbol jest wyświetlany w oknie WATT, gdy ustawiona wartość docelowa watów jest niższa niż aktualna moc treningowa. Pedałujesz zbyt szybko lub ustawiona wartość docelowa jest zbyt niska.
- ▼ Symbol jest wyświetlany w oknie WATT, gdy ustawiona wartość docelowa watów jest wyższa niż aktualna moc treningowa. Pedałujesz zbyt wolno lub ustawiona wartość docelowa jest zbyt wysoka.

Poziom (LEVEL)

- Wyświetla ustawienie poziomu oporu podczas regulacji przez 3 sekundy.

Odległość (DISTANCE)

- Bez ustawienia wartości docelowej odległość będzie się zwiększać.
- Po ustawieniu wartości docelowej odległość będzie odliczana od odległości docelowej, a następnie rozlegnie się alarm lub zacznie migać sygnał ostrzegawczy.
- Zakres wyświetlania: 0,00 ~ 99,99 km.

Kalorie (CALORIES)

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą się sumować.
- Po ustawieniu wartości docelowej kalorie będą odliczane od wartości docelowej do 0, a następnie rozlegnie się alarm lub zacznie migać sygnał ostrzegawczy.
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 999 kalorii.

!! UWAGA

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

Tętno (PULSE)

- Aktualna wartość tętna jest wyświetlana po około 6 sekundach od momentu wykrycia sygnału przez konsolę.
- Jeżeli przez 6 sekund nie zostanie wykryty sygnał tętna, na wyświetlaczu pojawi się komunikat „P”.
- Alarm tętna uruchamia się automatycznie, gdy aktualne tętno przekroczy zaprogramowaną wartość docelową.
- Zakres wyświetlania: 0 – 30 – 230 uderzeń na minutę.

BAI™

- Podczas treningu na wyświetlaczu pojawia się wartość BAI – informująca o bieżącym poziomie aktywności.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0 – 999.

!! UWAGA

- **BAI (wskaźnik aktywności fizycznej)** to wskaźnik sumujący efektywną objętość treningową.
- $\text{Objętość treningowa} = \text{Intensywność treningu} \times \text{Czas trwania treningu}$

Wartość BAI jest obliczana na podstawie tętna, wieku, płci oraz czasu trwania ćwiczeń.

Podczas treningu wskaźnik BAI rośnie. Po zakończeniu sesji treningowej wyświetlana jest łączna wartość BAI, która odzwierciedla całkowitą efektywną objętość treningową tej sesji.

- Im intensywniej trenujesz (wyższa strefa tętna), tym szybciej zbierasz punkty BAI.
- Mniej intensywny trening (niższa strefa tętna) oznacza wolniejsze przyrosty BAI.

Zalecenie: Aby poprawić wydolność sercowo-naczyniową, rekomendujemy gromadzenie minimum 100 punktów BAI tygodniowo.

Wyświetlacz centralny

- Górna część ekranu pokazuje najważniejsze parametry treningu większą czcionką.
- W trybie skanowania kolejne parametry wyświetlają się automatycznie co kilka sekund. Nazwa aktualnie wyświetlanej wartości miga w osobnym polu.
- Dolny wyświetlacz punktowy prezentuje graficznie wykres intensywności programu treningowego.
 - * Tryb regulacji oporu: każdy punkt odpowiada 2 poziomom oporu.
 - * Tryb HRC: każdy punkt odpowiada poziomowi oporu – tak jakby był ustawiany manualnie.
 - * Tryb Watt: każdy punkt odpowiada poziomowi oporu – tak jakby był ustawiany manualnie.

Objaśnienie funkcji przycisków

Obrót pokręćla zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w górę - UP):

- Zwiększa poziom oporu.
- Wybór ustawień.

Obrót pokręćla przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (w dół - DOWN):

- Zmniejsza poziom oporu
- Wybór ustawień.

Naciśnięcie pokrętki (przycisk trybu/zatwierdzenia - MODE):

- Potwierdza wybór lub ustawienie.
- Zatrzymuje funkcję automatycznego przewijania parametrów (scan) i blokuje aktualny parametr na środkowym wyświetlaczu.
- Przechodzi do następnego parametru w trybie wyświetlania stałego.

!! UWAGA

- Po zatrzymaniu trybu przewijania (scan) poprzez zablokowanie konkretnego parametru, nie ma możliwości ponownego aktywowania funkcji „scan”, chyba że naciśniesz szybko przycisk „START/STOP” dwa razy, aby błyskawicznie zatrzymać i wznowić trening.

RESET

- W trybie ustawień naciśnij raz przycisk RESET, aby zresetować bieżące wartości funkcji.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.

START/STOP

- Rozpoczęcie lub zakończenie treningu.

BODY FAT

- Przejdź do testu mierzącego poziom tkanki tłuszczowej oraz BMI w trybie zatrzymania.

RECOVERY

- Gdy konsola wykryje sygnał tętna, naciśnij przycisk RECOVERY, aby uruchomić test oceniający poziom regeneracji tętna po zakończeniu treningu.

Sposób obsługi

Włączanie zasilania

- Podłącz zasilacz do urządzenia, aby włączyć komputer.
- Gdy urządzenie znajduje się w trybie uśpienia, naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć konsolę.
- Alternatywnie – rozpocznij pedałowanie, aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia. Na wyświetlaczu LCD pojawiają się wszystkie segmenty



!! UWAGA

- Konsola przechodzi automatycznie w tryb uśpienia, jeśli urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.

Tryb uśpienia

Gdy konsola znajduje się w trybie uśpienia, wszystkie pola informacyjne są wygaszone, a ekran wygląda tak, jakby urządzenie było wyłączone.

Wyłączanie zasilania

- Aby całkowicie wyłączyć urządzenie należy odłączyć zasilacz od urządzenia.

Wybór treningu

Użyj pokrętki UP/DOWN, aby wybrać:

M	Tryb ręczny
P1 ~ P12	Program treningowy 1 ~ 12
	Program HRC
W	Program WATT
U	Program użytkownika

Programy treningowe

Szybki start

- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening bez żadnych wstępnych ustawień.
- Użyj pokrętki UP/DOWN, aby dostosować poziom oporu podczas treningu.

Zakończenie lub wstrzymanie treningu

- Aby zatrzymać lub wstrzymać trening, naciśnij przycisk START/STOP podczas ćwiczeń. Aby wznowić trening, naciśnij ponownie START/STOP w trybie paazy
- Aby wyzerować dane treningu, naciśnij przycisk RESET w trybie paazy.
- Aby zresetować całą konsolę, naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez ponad 3 sekundy.
- Uwaga: wszystkie aktywne dane treningowe zostaną utracone.

SZYBKĄ PORADĄ

- W trybie paazy możesz użyć przycisku pokrętki (MODE) do zmiany ustawionych celów treningowych.
- Naciśnij przycisk pokrętki, aby wybrać parametr: czas / dystans / kalorie / tętno.
- Przekręć pokrętkę, aby ustawić wybrany cel, a następnie:
 - naciśnij pokrętkę, aby przejść do kolejnego parametru (jeśli chcesz go zmienić),
 - lub naciśnij START/STOP, aby wznowić trening.

Tworzenie profilu użytkownika

Użytkownika można wybrać w trybie uruchamiania (Start-up).

Jeśli konsola znajduje się w trybie funkcjonalnym, przytrzymaj przycisk RESET przez ponad 3 sekundy, aby zrestartować konsolę i przejść do trybu uruchamiania.

Na ekranie zacznie migać „U1” (lub ostatnio wybrany użytkownik U1~U4).

- Wybierz użytkownika, obracając pokrętkę, aby wybrać U1~U4,
- zatwierdzić, naciskając przycisk pokrętki (MODE).
- Wybierz swoją płeć, użyj pokrętki, aby wybrać „♂” (mężczyzna)/„♀” (kobieta), zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Ustaw swój wiek (A), użyj przycisku pokrętki, aby wybrać wartość. Zakres ustawień: 1 ~ 99 (±1), zatwierdź, naciskając przycisk pokrętki.
- Wprowadź swój wzrost (H), użyj pokrętki, aby wybrać wartość. Zakres ustawień: 100~200 cm (±1), zatwierdź naciskając pokrętkę.
- Wprowadź swoją wagę (W), użyj pokrętki, aby wybrać wartość. Zakres ustawień: 20~150 kg (±1), zatwierdź naciskając pokrętkę.

!! UWAGA

- Poprawne wprowadzenie danych użytkownika jest niezbędne dla:
 - Prawidłowego działania programów treningu z tętnem docelowym.
 - Dokładnych pomiarów zawartości tkanki tłuszczowej i wskaźnika BMI.
- Wybór użytkownika decyduje, które programy użytkownika zostaną zacytane. Zobacz sekcję: Program użytkownika

Tryb ręczny

- Użyj pokrętki, aby wybrać program treningowy. Wybierz tryb M (manualny) i zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Użyj funkcji pokrętki w górę/w dół, aby ustawić poziom oporu, a następnie potwierdź, naciskając przycisk MODE.
- Ustaw czas treningu. Wartości zmieniaj kręcąc pokrętkę. Zakres: 1:00 ~ 99:00 minut (± 1:00). Zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Ustaw dystans treningu. Zakres: 0,10 ~ 99,0 km (± 1,0). Zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Ustaw docelową liczbę kalorii. Zakres: 10 ~ 990 kcal (± 10). Zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Ustaw limit tętna. Zakres: 30 ~ 230 BPM (± 1). Zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- W czasie treningu używaj pokrętki, aby regulować poziom oporu.
- Aktualny poziom oporu wyświetlany jest w oknie LEVEL.

!! UWAGA

- Jeśli ustawisz więcej niż jeden cel (czas, dystans, kalorie lub tętno), trening zakończy się po osiągnięciu pierwszego z nich.
- Jeśli cel zostanie pominięty (pozostawiony pusty), nie będzie traktowany jako limit.
- W przypadku ustawienia limitu tętna – trening nie zostanie zatrzymany po jego przekroczeniu. Zamiast tego, uruchomi się alarm dźwiękowy ostrzegający użytkownika o przekroczeniu limitu.

Programy treningowe 1 – 12

- Użyj pokrętki, aby wybrać program treningowy.
- Wybierz jeden z gotowych programów 1–12 i zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Użyj pokrętki UP/DOWN, aby ustawić poziom oporu, a następnie zatwierdź, naciskając przycisk MODE. Profil wybranego programu treningowego zostanie odpowiednio przeskalowany.
- Użyj pokrętki UP/DOWN, aby ustawić czas treningu, a następnie zatwierdź, naciskając przycisk MODE.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- W trakcie treningu możesz używać pokrętki, aby regulować poziom oporu. Cały profil zostanie wtedy proporcjonalnie przeskalowany.
- Aktualny poziom obciążenia wyświetlany jest w oknie LEVEL.
- W trybie programu poziom oporu będzie zmieniany automatycznie zgodnie z profilem wybranego programu treningowego.

!! UWAGA

- Czas trwania każdego segmentu profilu programu wynosi 1/8 ustawionego przez Ciebie czasu treningu.
- Jeśli czas treningu nie został ustawiony, czas trwania każdego segmentu wyniesie ± 20 sekund, a profil będzie się powtarzał, dopóki sam nie zatrzymasz treningu.

Program HRC - sterowane tętnem

- Użyj pokrętki, aby wybrać program treningowy.
- Wybierz ikonę serca (HRC), zatwierdź wybór, naciskając pokrętkę.
- Ustaw cel tętna (HRC target) używając pokrętki w górę/w dół:

55%	=	55% wartości (220 – wiek*)
75%	=	75% wartości (220 – wiek*)
90%	=	90% wartości (220 – wiek*)
TA	=	Wartość docelowa (domyślnie 100 BPM)
- *Parametr wiek musi być wcześniej ustawiony w Profilu użytkownika.
- Zatwierdź, naciskając pokrętkę.
- Jeśli wybierzesz TA, ustaw docelowe tętno z zakresu: 30–230 BPM, zatwierdź pokrętkę.
- Ustaw czas treningu, zatwierdź pokrętkę.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.

W trybie HRC poziom oporu dostosowuje się automatycznie, aby utrzymać tętno w pobliżu ustawionego celu tętna.

!! UWAGA

- Tryb HRC wymaga sygnału tętna, aby działać poprawnie.
- W przypadku braku sygnału tętna konsola wyświetla w głównym oknie znak zapytania i symbol serca.
- Jeżeli sygnał tętna zostanie utracony na ponad 5 sekund, program automatycznie przejdzie w tryb pauzy.

SZYBKA PORADA

- Program HRC – sterowany tętnem działa najskuteczniej, gdy ustawienia użytkownika są poprawnie wprowadzone (wiek, płeć, waga).

Program WATT (W)

- Za pomocą pokrętki wybierz program treningowy, wybierz opcję Watt Control (W), zatwierdź, naciskając przycisk pokrętki.
- Ustaw docelową wartość mocy (Watt):
 - Domyślnie ustawione jest 120 W;
 - Zakres ustawień: 10 ~ 350 W (skok co ± 10).
 - Potwierdź, naciskając pokrętkę.
- Pokrętkę ustaw czas treningu.
 - Potwierdź, naciskając pokrętkę.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening
- Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.

W trybie WATT opór regulowany jest automatycznie w taki sposób, aby utrzymać moc na zadanym poziomie.

!! UWAGA

- Wartość Watt to wynik obliczeń na podstawie prędkości obrotowej (RPM) oraz poziomu oporu:
 - Im wyższe RPM, tym niższy opór.
 - Im niższe RPM, tym wyższy opór.

Program użytkownika (U)

- Zawsze po wybraniu programu użytkownika uruchamiany jest tryb edycji tego programu.
- Użyj pokrętki, aby wybrać program treningowy.
 - Wybierz Profil użytkownika (U) i zatwierdź, naciskając pokrętkę.
 - Ustaw poziom oporu dla pierwszego segmentu profilu programu.
 - Potwierdź, naciskając pokrętkę.
 - Powtarzaj tę czynność dla pozostałych segmentów profilu, ustawiając poziomy oporu i zatwierdzając po każdym segmencie.

!! UWAGA

- Każdy segment zapisuje się automatycznie po jego zatwierdzeniu pokrętkę.
- Stworzonego programu użytkownika nie można usunąć, ale można go nadpisać w dowolnym momencie, aktualizując ustawienia według własnych potrzeb.

Uruchamianie programu użytkownika

- Będąc w trybie programowania, naciśnij i przytrzymaj pokrętkę przez 2 sekundy, aby przejść do ustawienia czasu treningu.
- Ustaw czas treningu:
 - Zakres: 1:00 ~ 99:00 minut ($\pm 1:00$)
 - Potwierdź, naciskając pokrętkę.
- Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.
- Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.

Podczas treningu z tym programem, opór regulowany jest automatycznie, zgodnie z ustawionym profilem.

Każdy segment profilu odpowiada 1/8 całkowitego czasu treningu.

!! UWAGA

- Dla każdego profilu użytkownika można utworzyć tylko jeden program użytkownika.
- Zobacz sekcję "Tworzenie profilu użytkownika".

Program regeneracji (RECOVERY TEST)

Funkcja regeneracji służy do oceny kondycji układu krążenia poprzez pomiar szybkości spadku tętna (w uderzeniach na minutę) po zakończeniu ćwiczeń. Im szybciej Twoje tętno wraca do normy po treningu, tym lepsza jest Twoja kondycja fizyczna.

Dlatego funkcja ta powinna być uruchamiana bezpośrednio po zakończeniu treningu.

- Przycisk RECOVERY będzie działał tylko wtedy, gdy wykryty zostanie puls.
- Po naciśnięciu przycisku RECOVERY, wyświetlacz pokaże czas „0:60” (sekund), który będzie odliczany do zera.
- Po zakończeniu odliczania, komputer wyświetli ocenę poziomu regeneracji od F1 do F6. W tabeli poniżej rozpisano jak odczytać wyniki testu.
- Aby opuścić funkcję, naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, co spowoduje powrót do ekranu początkowego.

Jak odczytać wynik testu?

Wynik opiera się na stanie Twojego serca. Podczas aktywności fizycznej tętno wzrasta (liczba uderzeń na minutę – BPM). Po zakończeniu treningu tętno stabilizuje się do wartości spoczynkowej. Im szybciej się to dzieje, tym lepsza jest Twoja kondycja sercowo-naczyniowa.

Jeśli tętno spadnie o co najmniej 50 uderzeń na minutę w ciągu testowej minuty, wynik wynosi F1.

Jeśli spadek wynosi od 41 do 50 uderzeń na minutę, wynik wynosi F2.

I analogicznie dla kolejnych wyników.

F1	Znakomita	50+ uderzeń na minutę
F2	Doskonała	41 ~ 50 uderzeń na minutę
F3	Dobra	31–40 uderzeń na minutę
F4	Dostateczna	21–30 uderzeń na minutę
F5	Poniżej średniej	11 ~ 20 uderzeń na minutę
F6	Słaba	0 ~ 10 uderzeń na minutę

!! UWAGA

- Wynik testu „RECOVERY” służy wyłącznie jako informacja poglądowa i nie ma wartości diagnostycznej ani medycznej.
- Jeśli podczas testu tętno wzrośnie, wynik zostanie automatycznie sklasyfikowany jako F6.

Pomiar BODY FAT

- Naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
- Podczas pomiaru należy trzymać obie dłonie na uchwytach z czujnikami.
- Na wyświetlaczu LCD pojawi się „-” „-” „-” „-” „-” „-” „-” „-” „-” „-” i będzie migać przez około 8 sekund, aż pomiar zostanie zakończony.
- Po zakończeniu pomiaru, wyświetlone zostaną wartości BMI oraz % tkanki tłuszczowej (FAT%).

Kody błędów trybie BODY FAT

- **E-1:** Brak sygnału tętna.
- **E-4:** Wartość FAT% lub BMI jest poniżej 5 lub powyżej 50.

SZYBKĄ PORADĄ

- Funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej i BMI działa najlepiej, gdy dane użytkownika (wiek, wzrost, waga, płeć) zostały prawidłowo wprowadzone.

Bluetooth i aplikacja

- Konsola może łączyć się z aplikacją na urządzeniu mobilnym (iOS i Android) za pomocą Bluetooth.
- Połączenie należy nawiązać wyłącznie za pomocą trybu połączenia w aplikacji zainstalowanej na smartfonie lub tablecie.
- Po nawiązaniu połączenia Bluetooth z aplikacją, wyświetlacz konsoli zostanie przyciemniony.

!! UWAGA

- Tunturi udostępnia wyłącznie możliwość połączenia konsoli fitness za pośrednictwem Bluetooth.
- Tunturi nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub nieprawidłowe działanie produktów innych firm niż Tunturi.
- Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej producenta.

Konsola obsługuje transmisję danych z opaski/pasa Bluetooth do pomiaru tętna.

Nie ma potrzeby parowania urządzenia — konsola automatycznie wykryje nadajnik tętna, gdy znajdzie się on w zasięgu.

Czyszczenie i konserwacja

Urządzenie nie wymaga specjalnej konserwacji. Nie jest również konieczna kalibracja, pod warunkiem że sprzęt jest montowany, użytkowany i serwisowany zgodnie z instrukcją.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji należy odłączyć zasilacz.
- Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków chemicznych do czyszczenia urządzenia.

- Po każdym użyciu przetrzyj urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- W razie potrzeby nasmaruj ruchome połączenia.

Usterki i awarie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w urządzeniu mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków należy wymienić wadliwą część.

- Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.
- Należy podać sprzedawcy numer modelu i numer seryjny urządzenia. Należy podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Rozwiązywanie problemów:

- Jeśli podczas pedałowania konsola nie wykrywa sygnału, sprawdź, czy kabel konsoli jest dobrze podłączony.

!! UWAGA

- Po 4 minutach przerwy w treningu ekran główny wyłączy się.
- Jeśli komputer wyświetla nieprawidłowe informacje, należy ponownie odłączyć zasilacz i spróbować ponownie.

Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania

Jeśli urządzenie wydaje się niestabilne lub chwiejne podczas pracy, zaleca się wyregulowanie nóżek podporowych, aby wypoziomować urządzenie. Regulacja poziomu nóżek została opisana w sekcji „Sposób użycia” niniejszej instrukcji.

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed przemieszczeniem urządzenia odłącz przewód zasilający, aby uniknąć jego wciągnięcia przez kółka, co mogłoby spowodować uszkodzenie przewodu lub wtyczki.
 - Urządzenie powinno być przenoszone przez co najmniej dwie osoby.
- Stań przed urządzeniem i mocno chwyć kierownicę. Przechyl urządzenie do przodu, unosząc jego tylną część do góry, stawiając je na rolkach transportowych znajdujących się w przednim stabilizatorze. Delikatnie przesunij urządzenie na nowe miejsce i ostrożnie opuść je na podłogę. Aby zapobiec uszkodzeniom powierzchni, ustaw urządzenie na podstawie ochronnej.
- Podczas przemieszczania urządzenia po nierównych powierzchniach należy zawsze zachowywać ostrożność. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą rolek – w takich przypadkach chwyć je za kolumnę i korpus i przenieś ręcznie.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu, w którym występują minimalne wahania temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują 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 ze strony internetowej: <http://manuals.tunturi.com>.

Warunki gwarancji

Warunki gwarancji obowiązują od daty zakupu. Warunki gwarancji mogą się różnić w zależności od kraju, dlatego prosimy o kontakt 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 produkcyjne sprzętu fitness w stanie, w jakim został pierwotnie zapakowany przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w przypadku normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z instrukcją obsługi oraz pod warunkiem przestrzegania instrukcji montażu, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Firma Tunturi New Fitness BV ani dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności za wady wynikające z przyczyn niezależnych od nich.

Gwarancja przysługuje wyłącznie pierwotnemu nabywcy i jest ważna tylko w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani części, które zostały zmodyfikowane bez zgody firmy Tunturi New Fitness BV. Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzestrzegania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi produktu.

Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i pyłu 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 instalacyjnych, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części czy demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness.

Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm	111,5
	cale	43,9
Szerokość	cm	59,5
	cale	23,4
Wysokość	cm	150,0
	cale	59,1
Waga	kg	35,7
	funty	78,7
Maksymalna waga użytkownika	kg	150,0
	funty	330,0
Specyfikacje wyjściowa Zasilacza:	Napięcie	9 V DC
	Natężenie	1,0 A
Pomiar tętna dostępny poprzez:	Czujniki na kierownicy	Tak
	5,0 kHz	Nie
	5,3 kHz	Tak
	Bluetooth (BLE)	Tak
	ANT+	Nie

WAŻNE

Konsola jest wyposażona w odbiornik sygnału 5.3 kHz, aby zapobiec zakłóceniom z wbudowanym modułem Bluetooth, działającym na częstotliwości 5.0 kHz.

W związku z tym nie możemy zagwarantować, że pas telemetryczny (opaska na klatkę piersiową) działający na częstotliwości 5.0 kHz będzie prawidłowo odbierany przez konsolę.

Z doświadczenia wynika jednak, że większość pasów z transmisją 5.0 kHz działa poprawnie — ale ich pełna kompatybilność nie jest gwarantowana.

Deklaracja producenta

Firma Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- 2014/30/UE – Kompatybilność elektromagnetyczna (EMC)
- 2014/35/UE – Dyrektywa niskonapięciowa (LVD)
- 2014/53/UE – Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (RED)

Produkt posiada zatem oznaczenie CE.

Deklarację zgodności zawierającą wszystkie normy i dyrektywy można pobrać z naszej strony internetowej: <https://doc.tunturi.com>

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2023 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



20250210-W