




SIGNATURE F20 BIKE

PL Instrukcja obsługi

15 - 21

TUNTURI®	
Signature F20 Bike SKU: 23TBF20000	Tunturi New Fitness B.V. P.O. Box 60001 1320 AE Almere NL info@tunturi.com
INPUT: 3 V  2x AA Batteries.	 
MAX USER WEIGHT: 150 Kgs HOME USE 330 Lbs	EN957 Class Hc Made in China
Serial nr:	



Uwaga

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



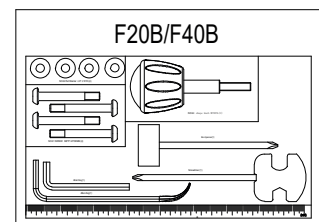
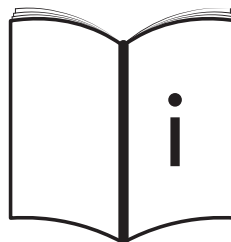
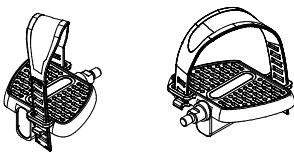
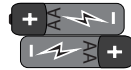
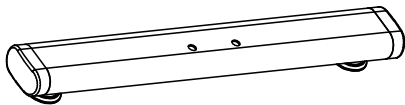
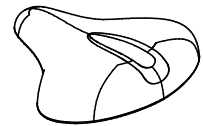
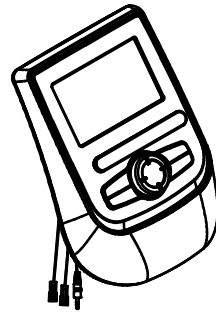
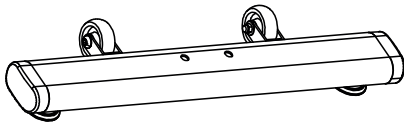
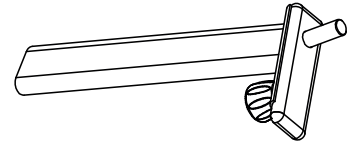
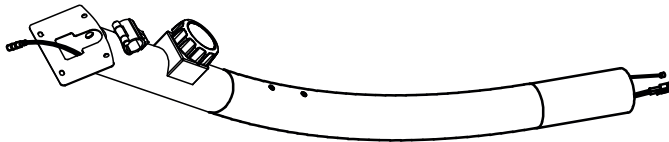
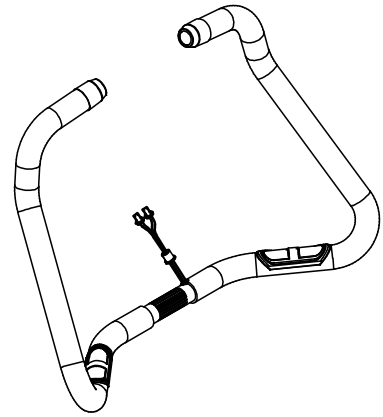
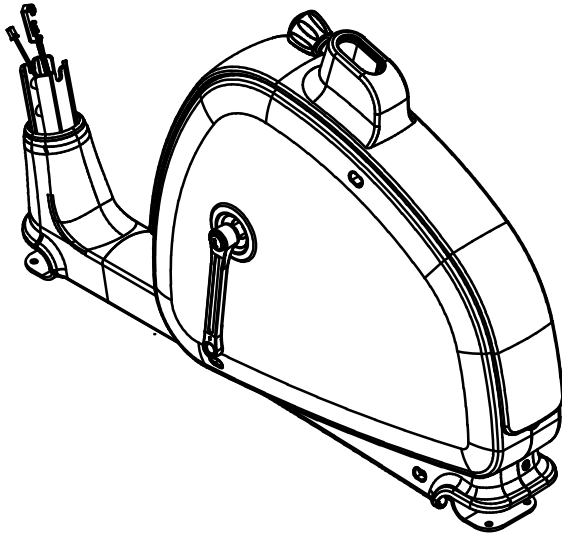
A



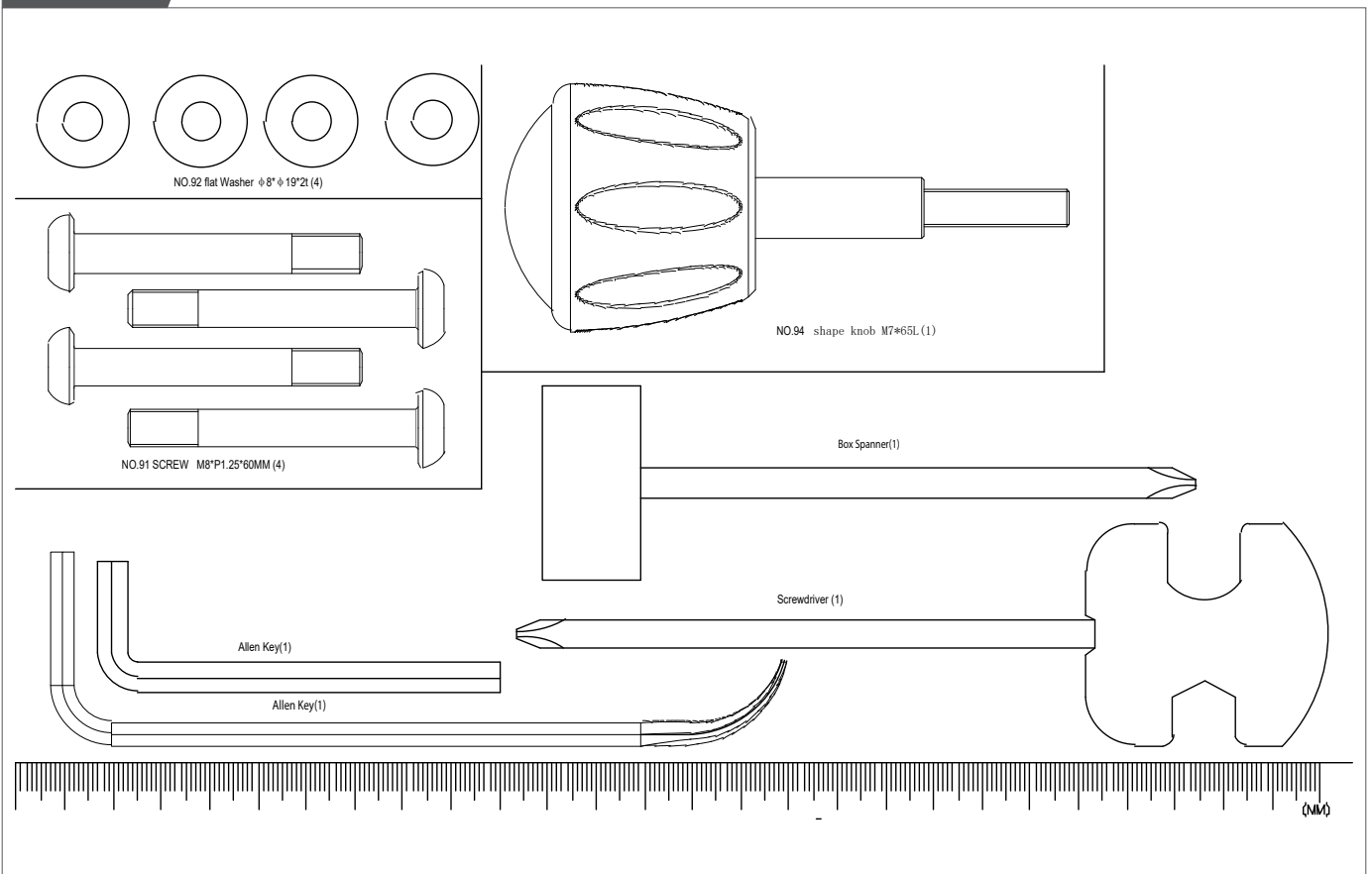


Signature F20 Bike

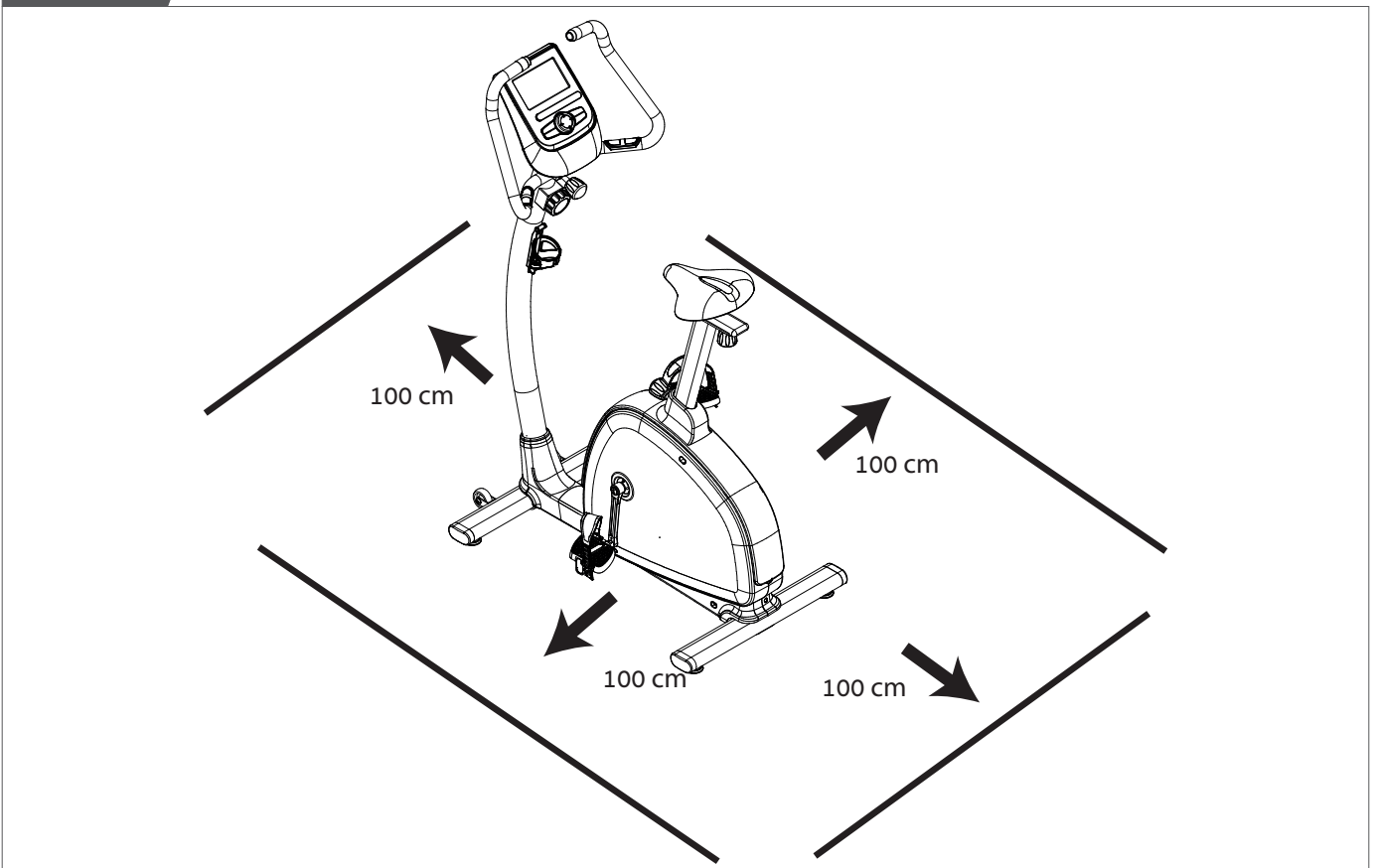
B



C

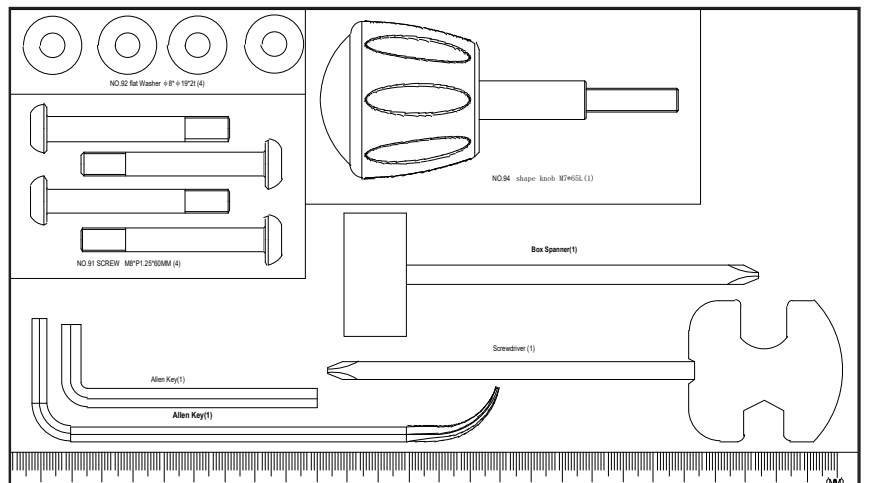
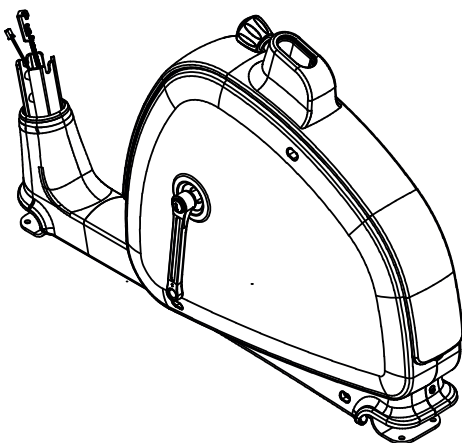
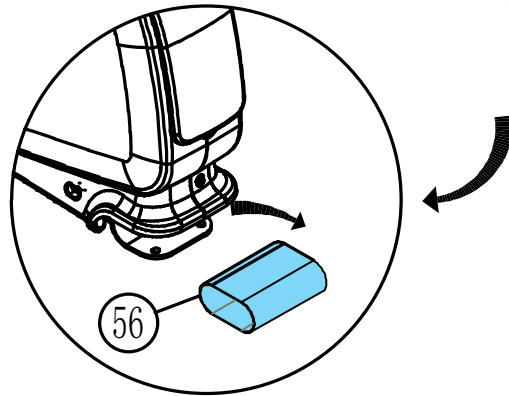
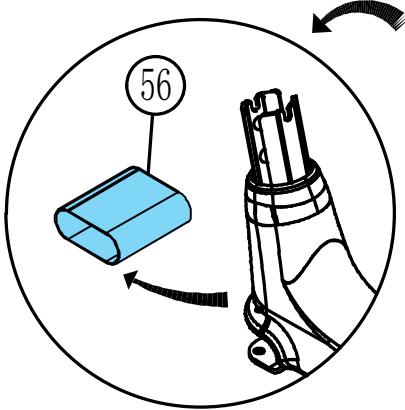
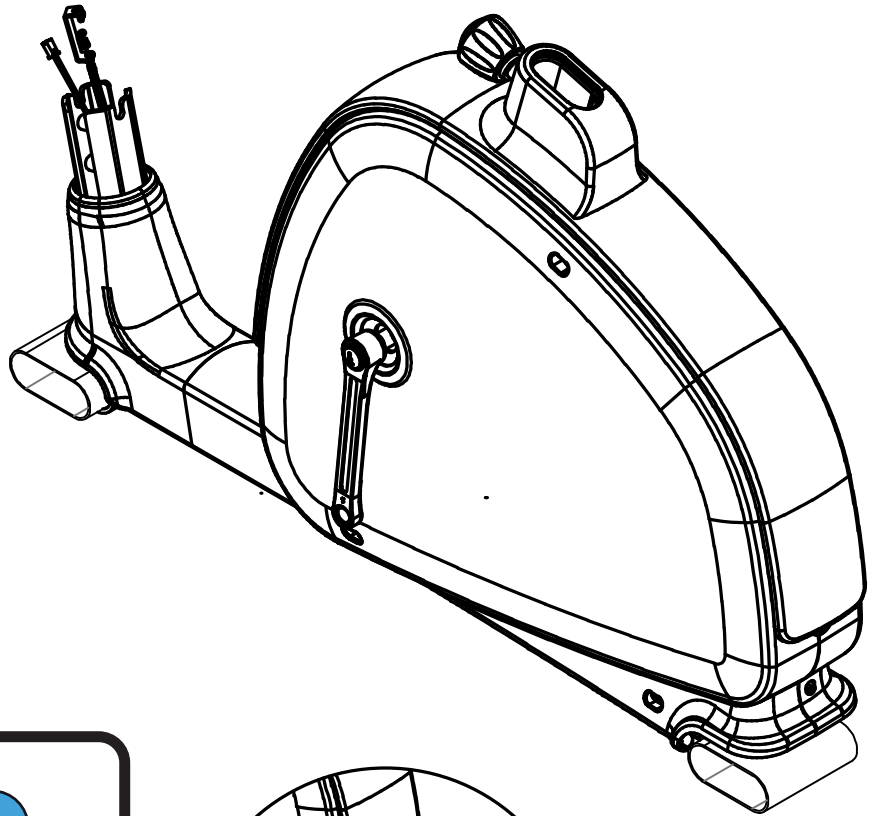


D-00

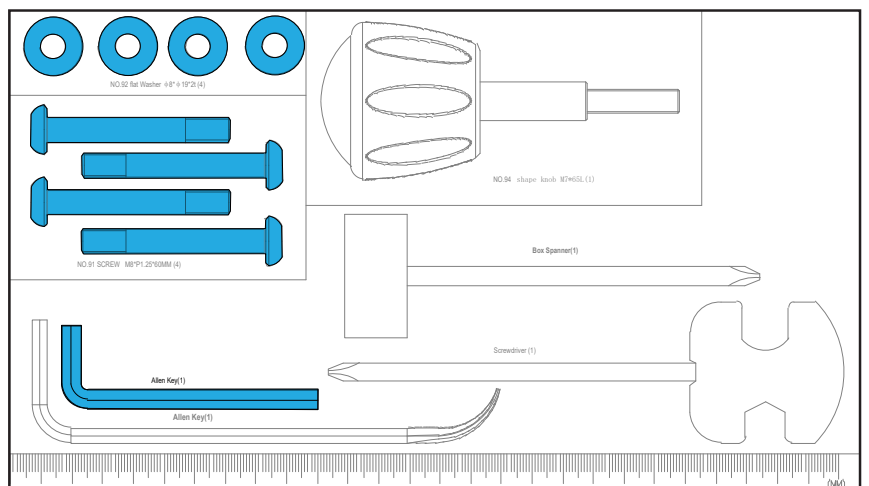
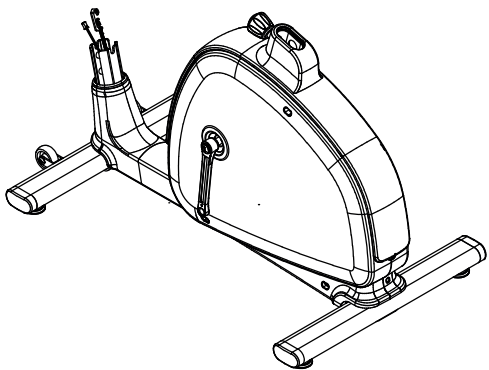
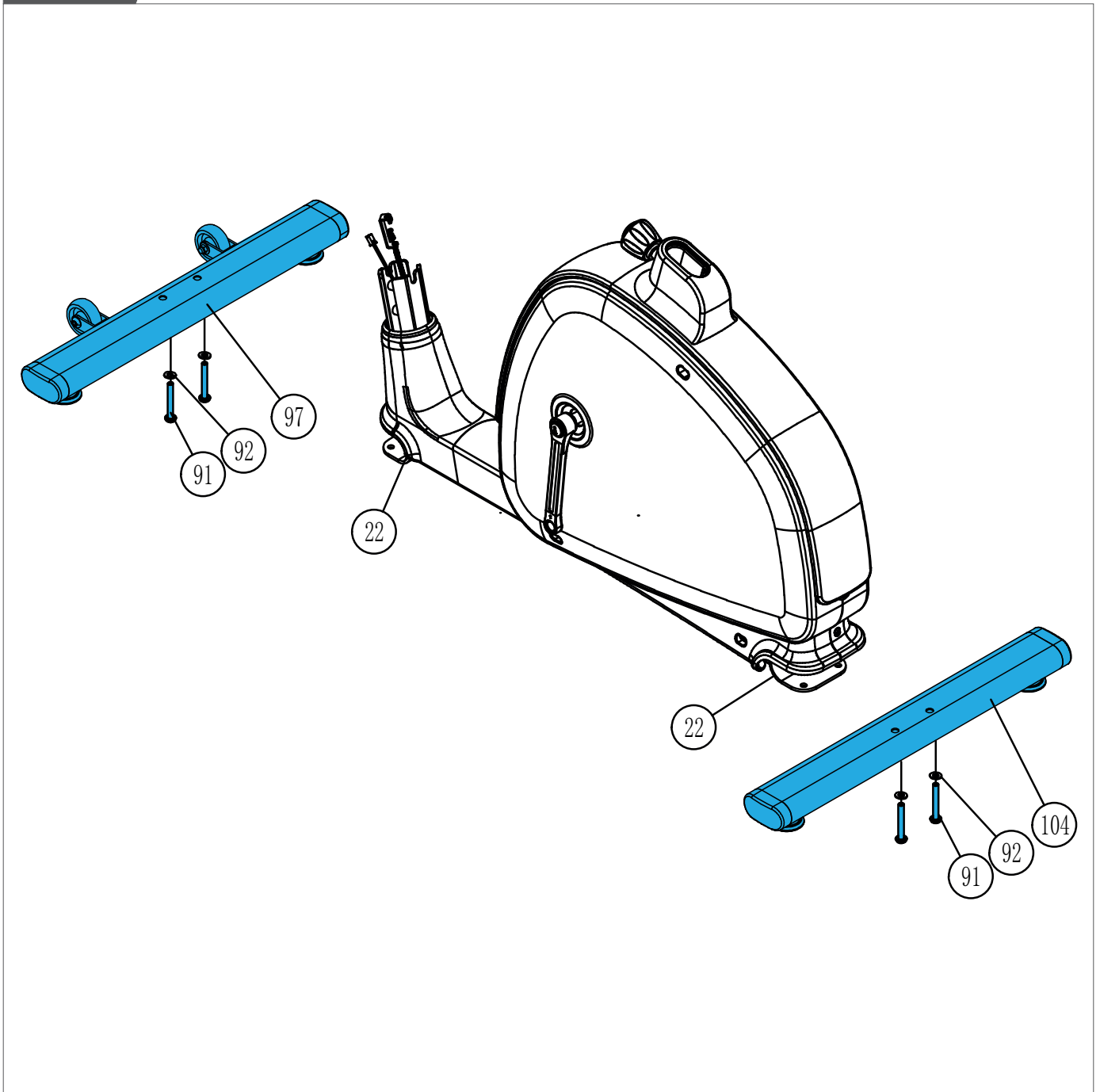




D-01



D-02

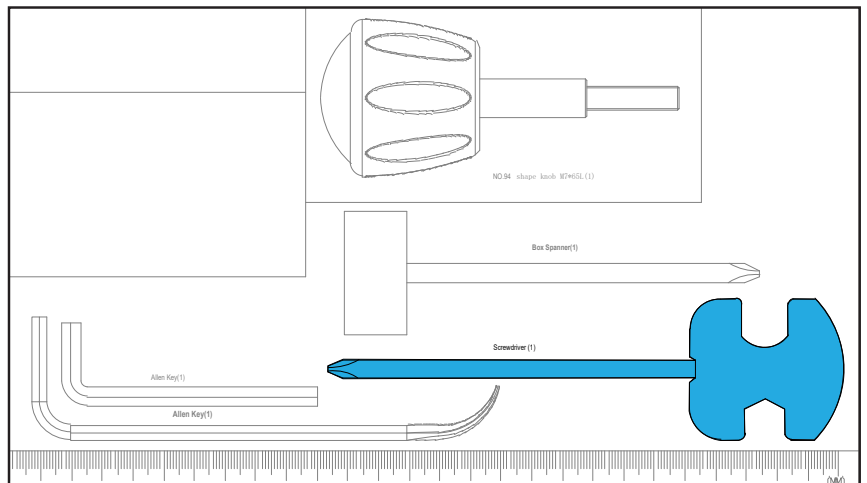
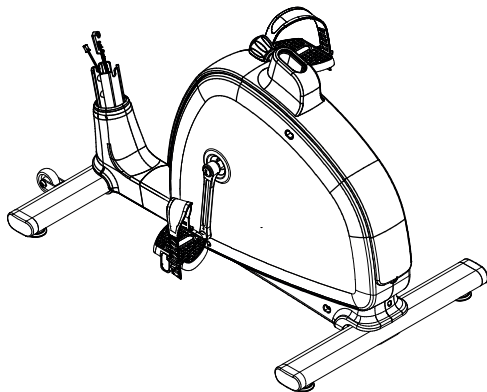
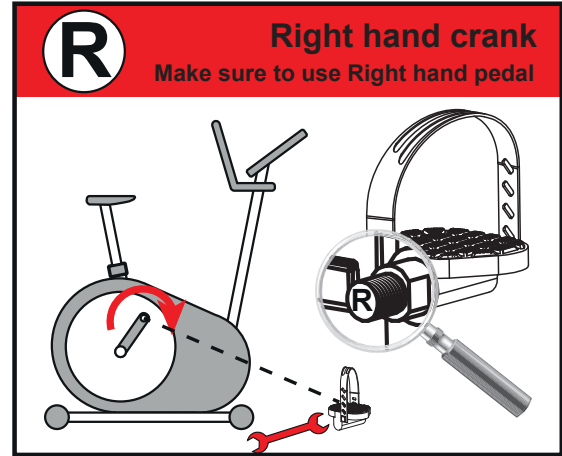
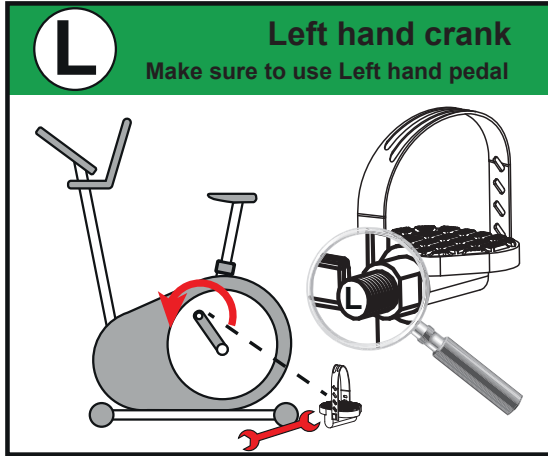
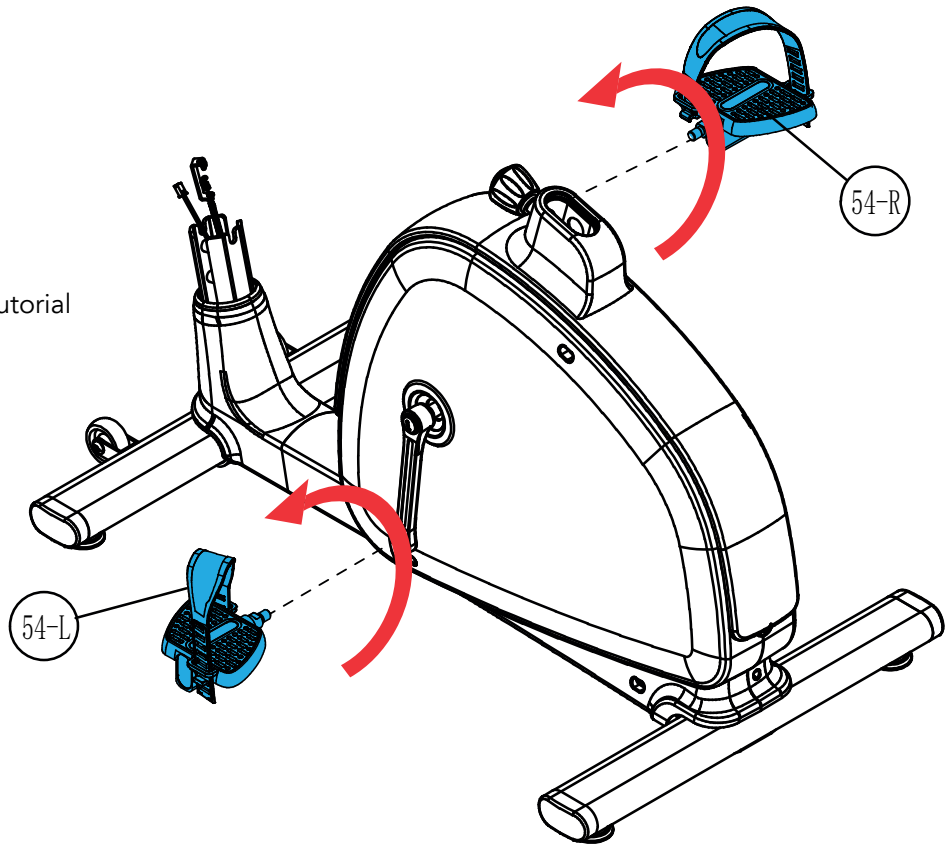




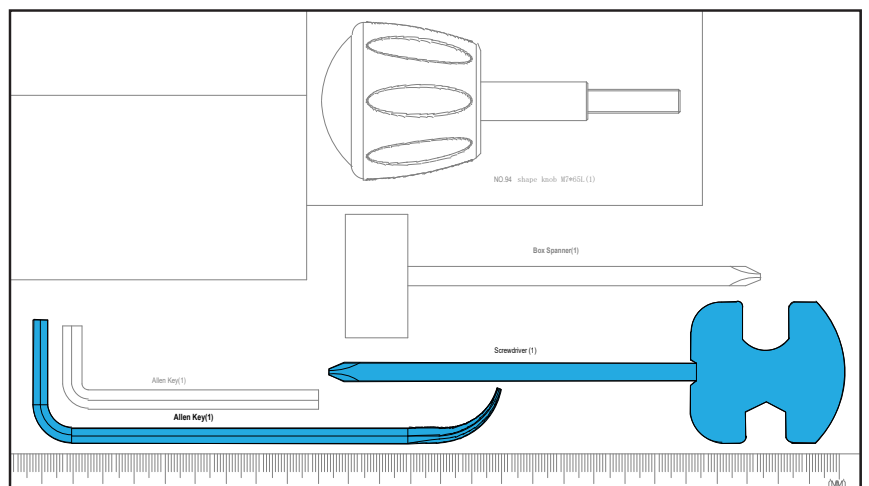
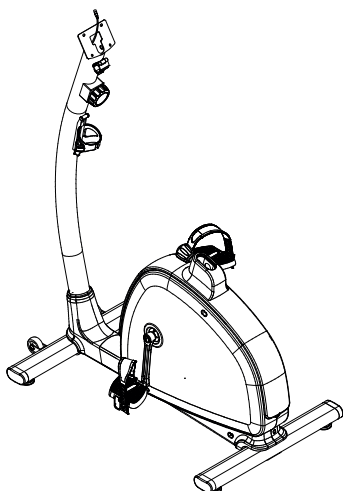
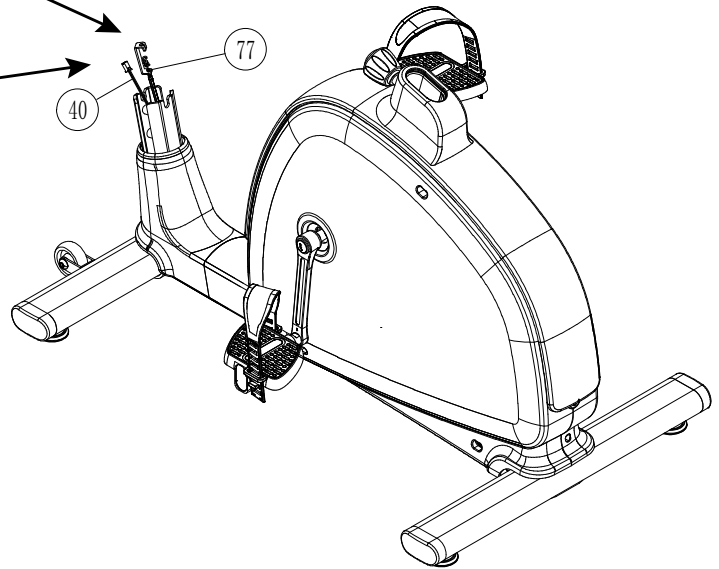
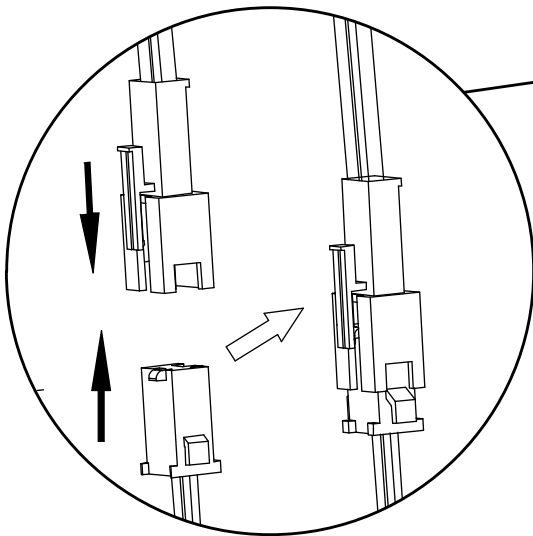
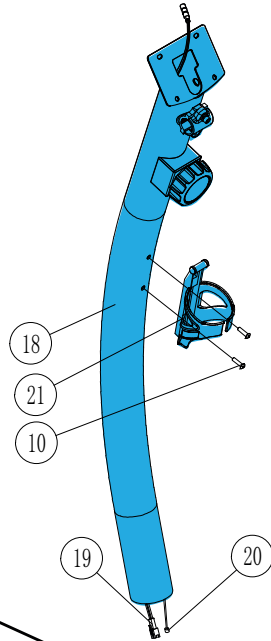
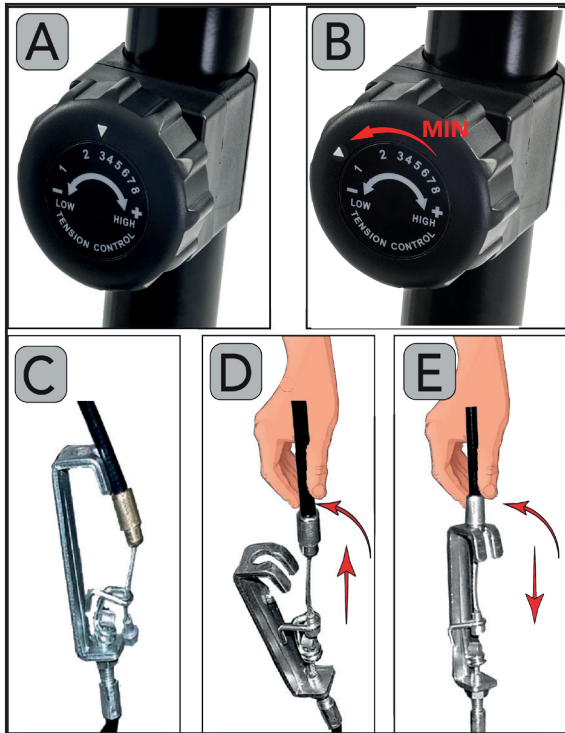
D-03



Scan to see YouTube tutorial

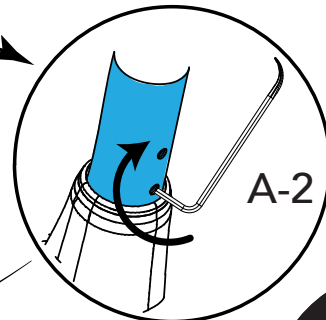
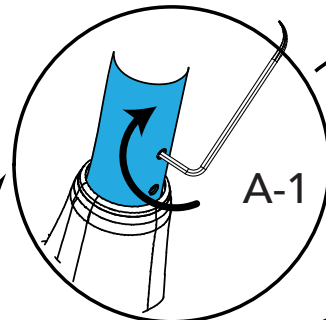
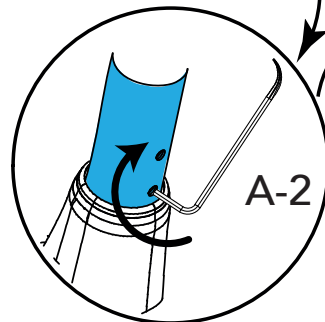
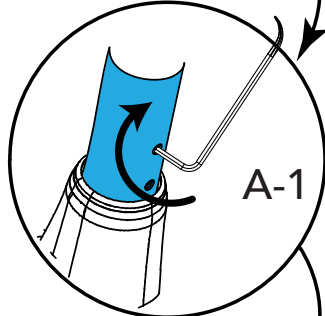
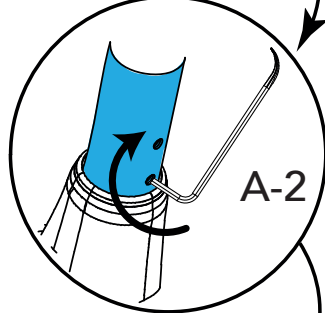
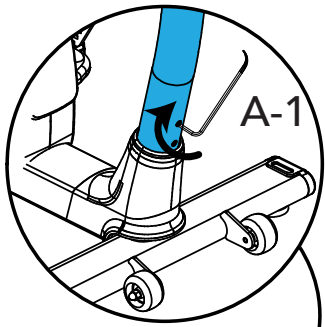


D-04





D-05



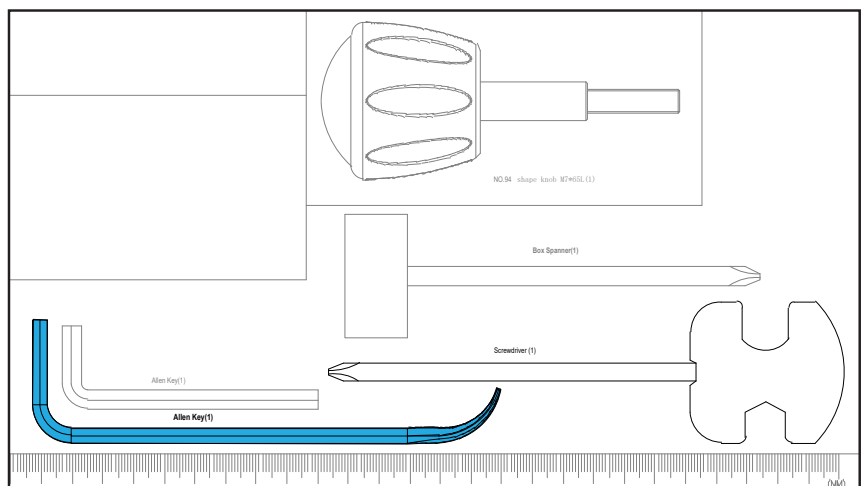
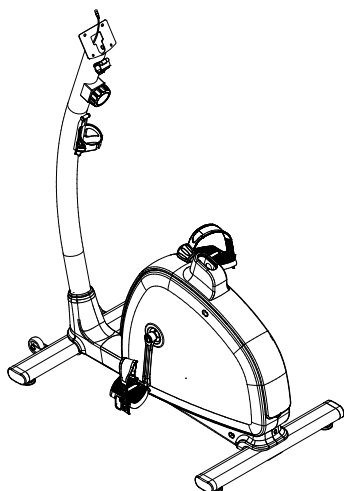
A-1 → A-2 → A-1 →



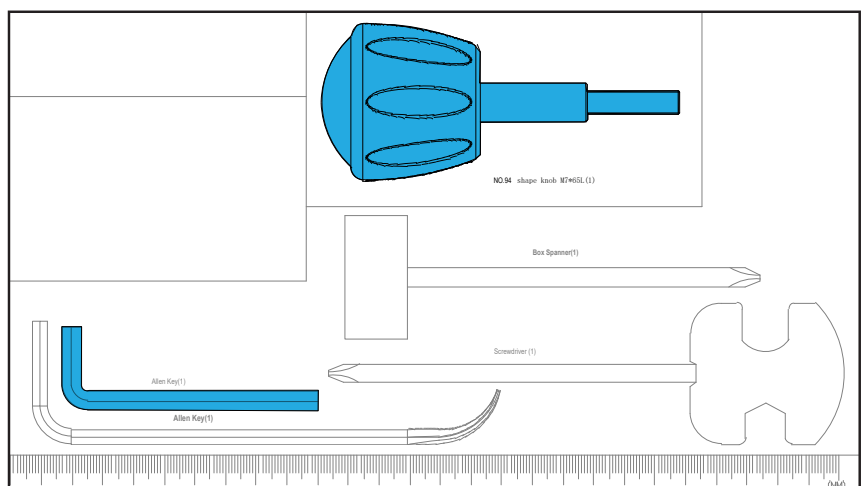
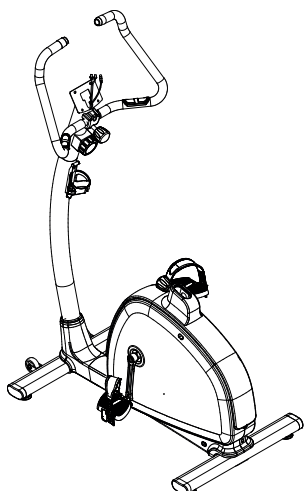
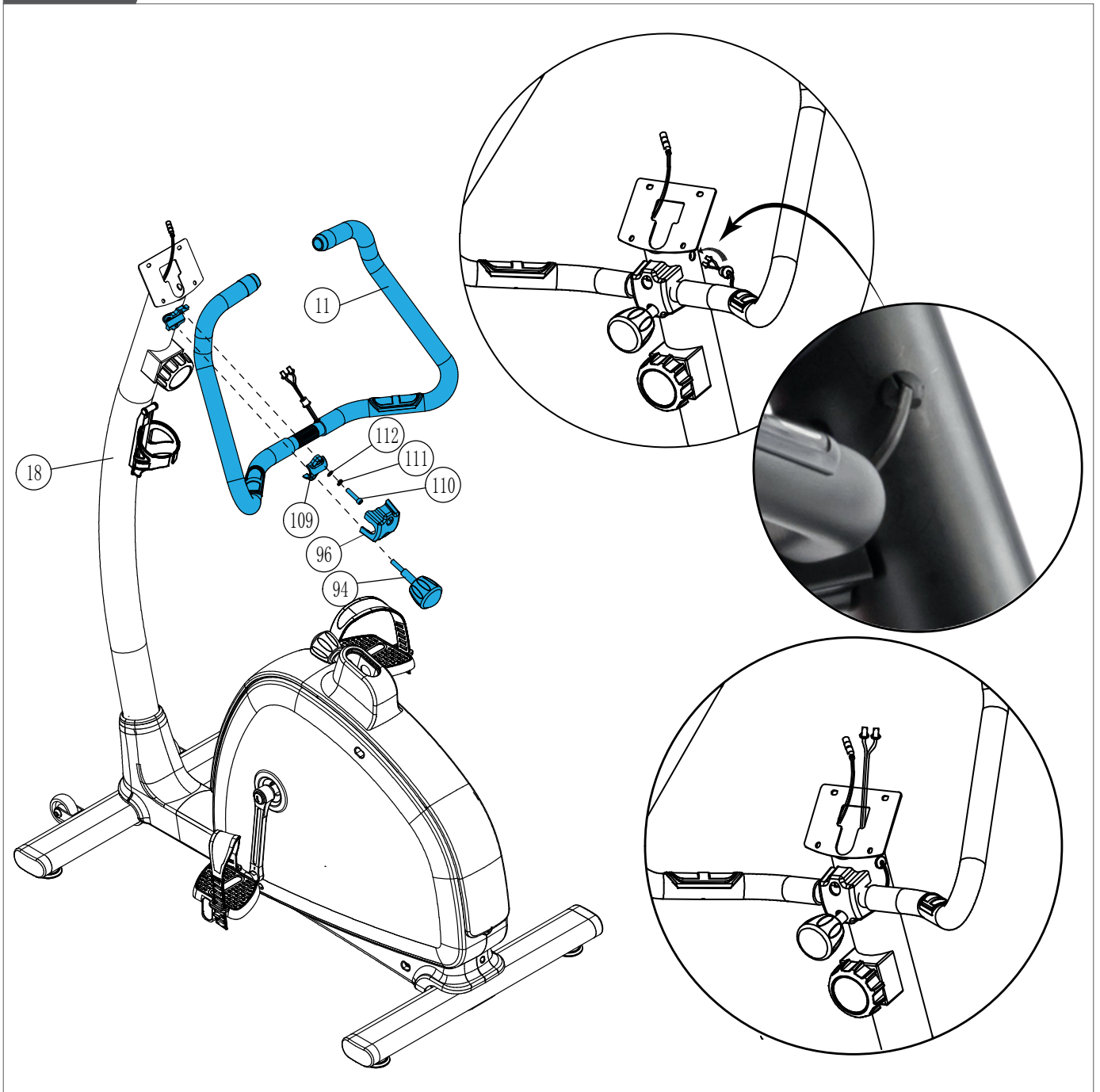
Scan to see YouTube tutorial



TUNTURI®

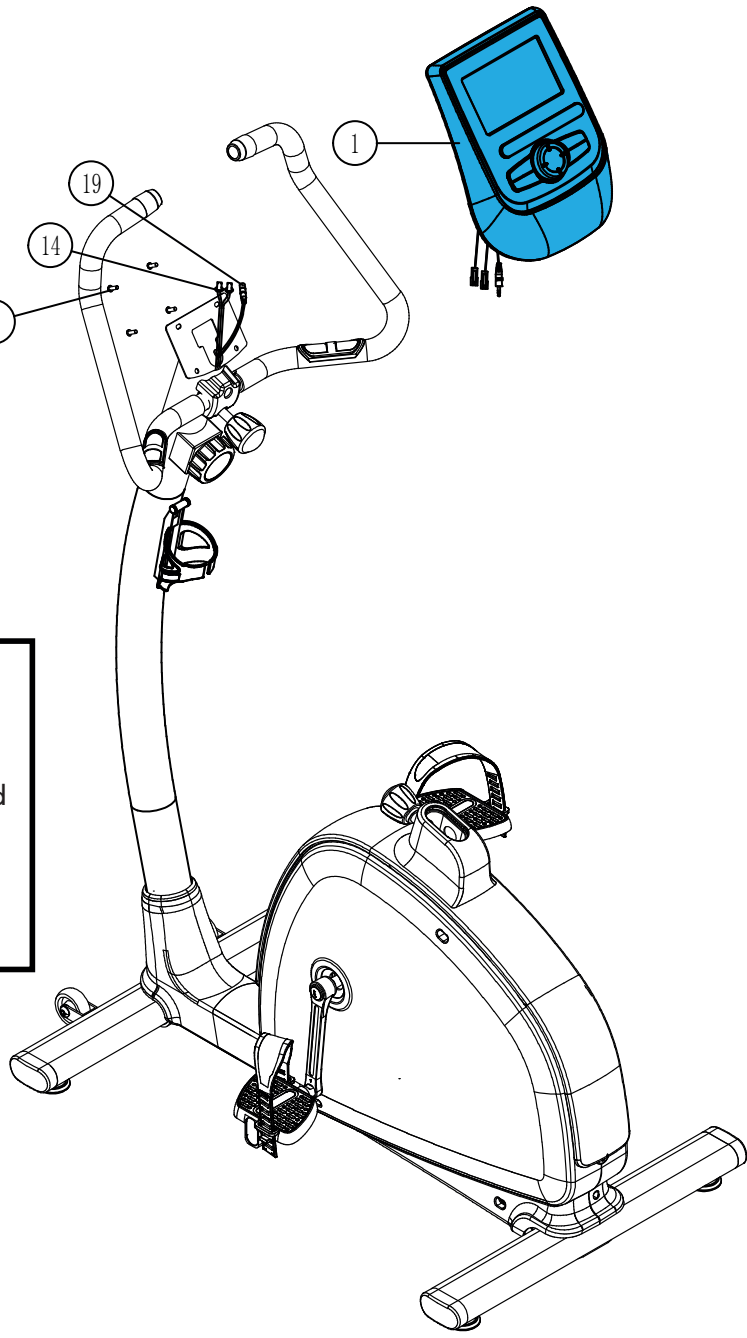
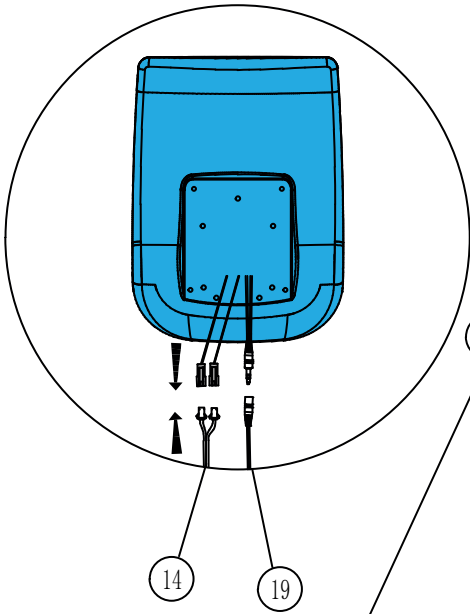


D-06





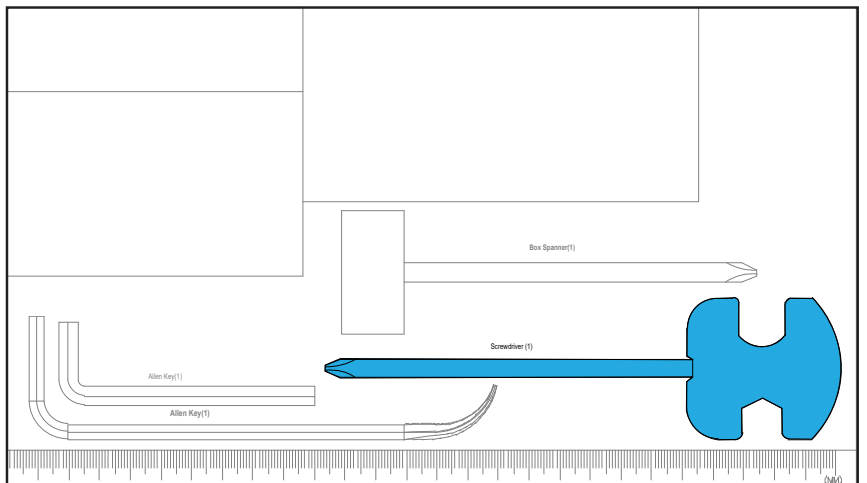
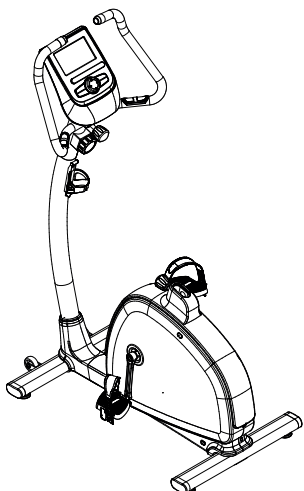
D-07



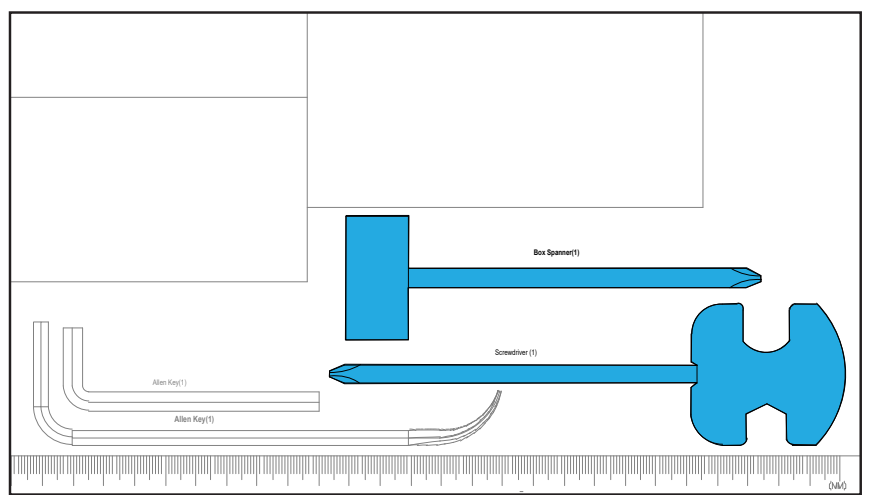
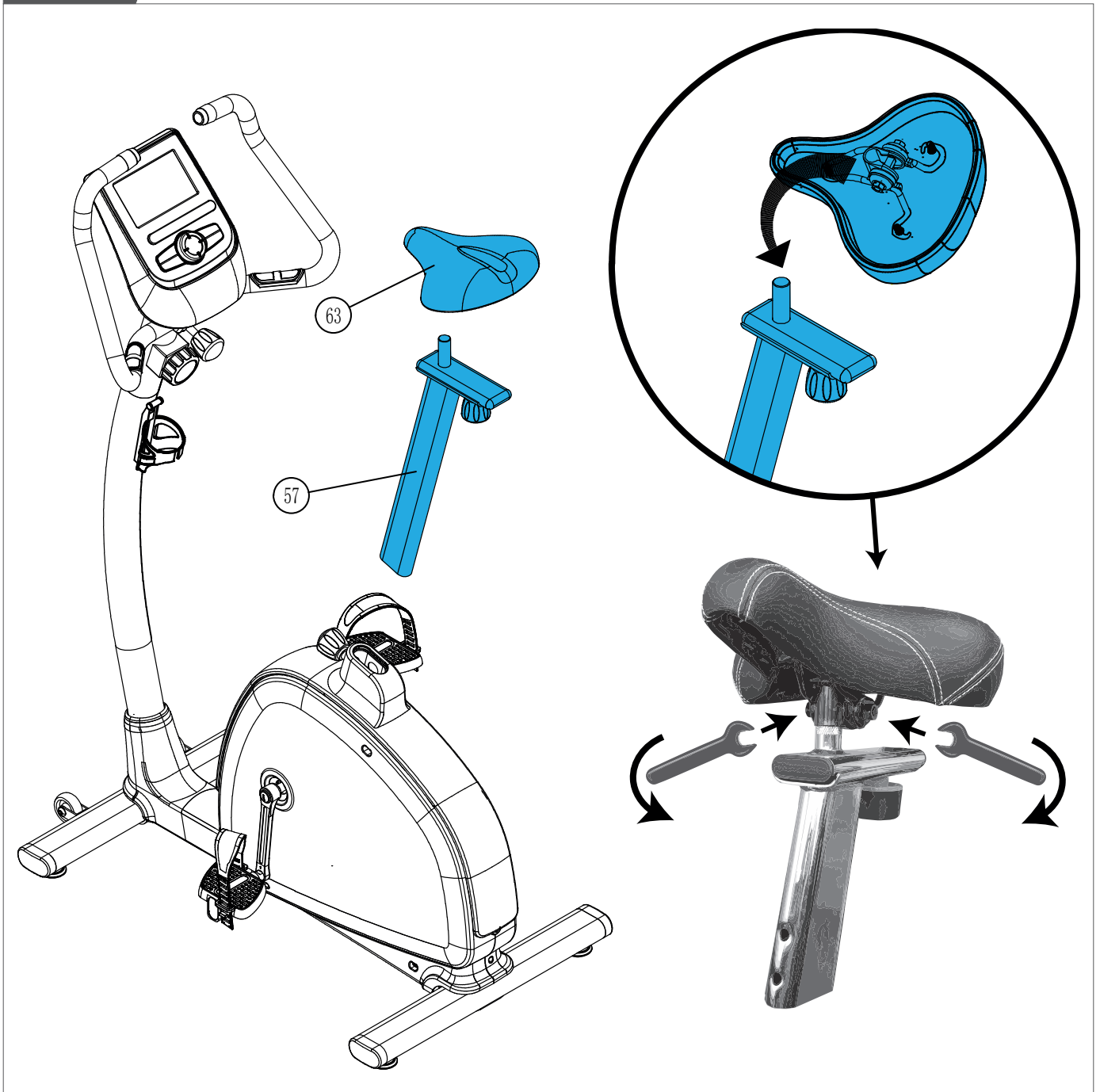
Preassembled



- Vormontiert
- Pré assemblé
- Voorgemonteerd
- Pre-assemblato
- Pre ensamblado
- Förmonterad
- Esikoottu

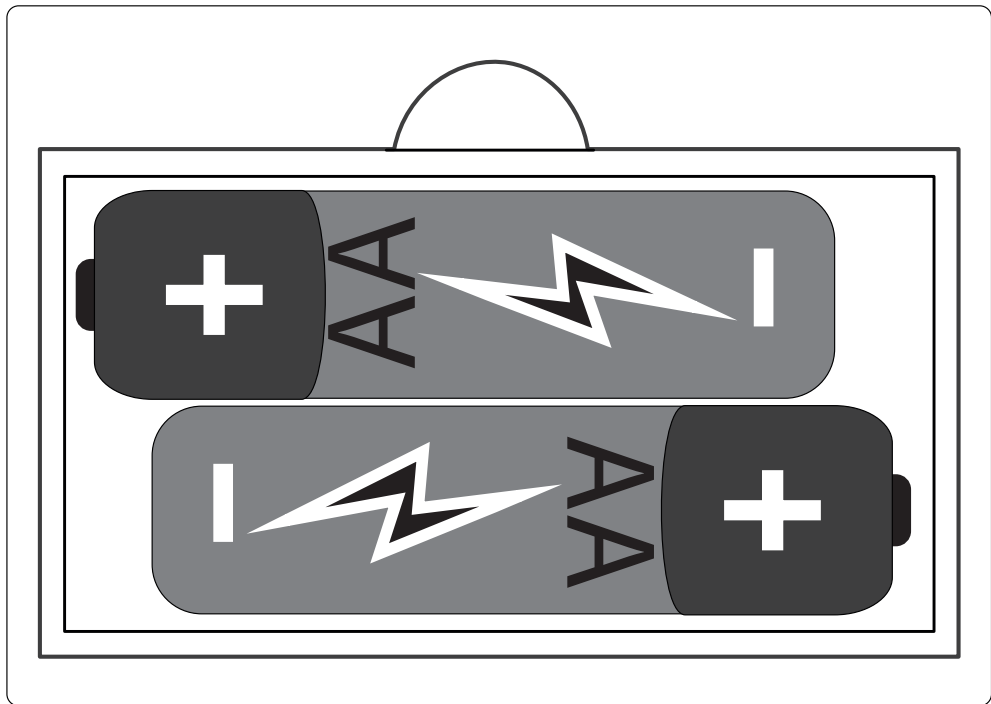
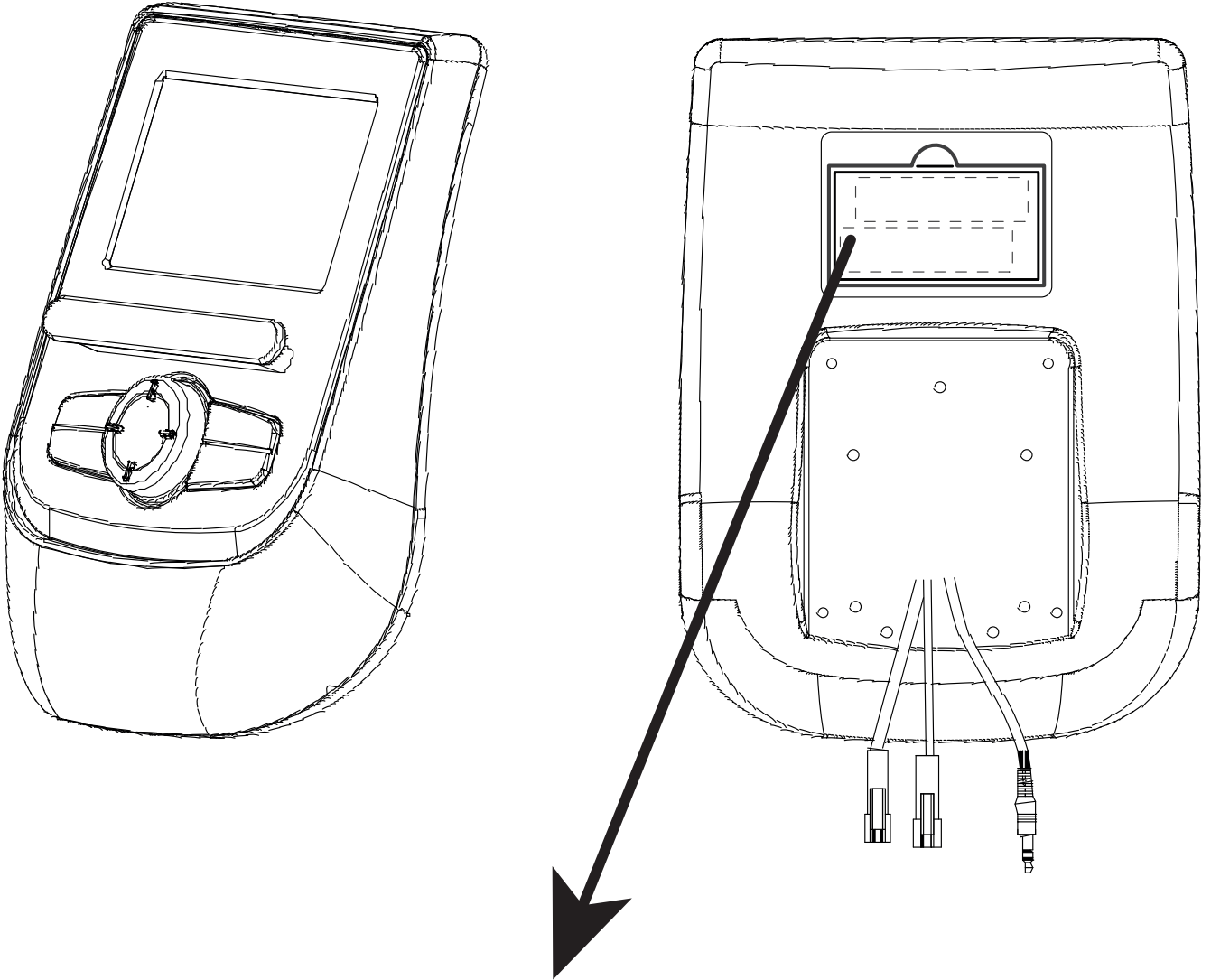


D-08





E



Spis treści

Witamy	15
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	15
Instrukcja montażu	15
Opis ilustracji A.....	15
Opis ilustracji B.....	16
Opis ilustracji C.....	16
Opis ilustracji D	16
Dodatkowe informacje dotyczące montażu.....	16
Dodatkowe informacje dotyczące ochrony środowiska	16
Trening	16
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	17
Tętno	17
Sposób użycia	18
Regulacja nóg podporowych	18
Regulacja oporu	18
Regulacja poziomej pozycji siodełka	18
Regulacja pionowej pozycji siodełka	18
Regulacja pozycji kierownicy	18
Wymiana baterii	18
Konsola (rys. F).....	18
Objaśnienie funkcji przycisków	19
Informacje wyświetlane na ekranie	19
Sposób obsługi	19
Test regeneracji (Recovery test).....	20
Pomiar BODY FAT	20
Czyszczenie i konserwacja	20
Usterki i awarie	20
Transport i przechowywanie.....	20
Gwarancja	21
Dane techniczne	21
Deklaracja producenta	21
Zastrzeżenie.....	21

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. Nieprzebranie 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.
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem że są one nadzorowane lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Należy pilnować dzieci, żeby nie bawiły się urządzeniem.
- 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 rozpocząć 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.

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.

!! UWAGA

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

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.

Lewy pedał

- 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 film instruktażowy na YouTube
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101>

Dodatkowe informacje dotyczące montażu

Krok D4 i D5

- Ustaw pokrętko regulacji oporu na najniższy poziom napięcia (poziom 1).
- Podłącz przewód czujnika (czarne plastikowe złącza), zwracając uwagę na prawidłowe ustawienie złączy, aby system blokujący działał poprawnie.
- Zamocuj końcówkę stalowego drutu wychodzącego z dolnej części kolumny na haczyk stalowego drutu wychodzącego z ramy głównej.

- Wyciągnij zewnętrzny stalowy kabel z kolumny i zamocuj jego mosiężne zakończenie w haku znajdującym się na końcu kabla wychodzącego z ramy głównej.



Kliknij, aby obejrzeć nasz film instruktażowy na YouTube
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

- 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 zaczepleniu 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 (obracanie ich zgodnie z ruchem wskazówek zegara) powoduje rozszerzenie wspornika mocującego, co umożliwi stabilne i pewne zamocowanie kolumny.
- Aby mocno zamocować kolumnę, w pierwszej kolejności należy mocno dokręcić górną śrubę.
- Po dokręceniu dolnej śruby kolumna może nieznacznie zmienić swoje położenie, co umożliwi dodatkowe dokręcenie górnej śruby — należy więc ponownie ją dociągnąć.
- Czynności te powtarzaj naprzemiennie, aż obie śruby zostaną w pełni i stabilnie dokręcone, zapewniając prawidłowe oraz bezpieczne zamocowanie kolumny.

!! 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 uтиlizowanie 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 uтиlizację urządzenia w punkcie selektywnej zbiórki odpadów.

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 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

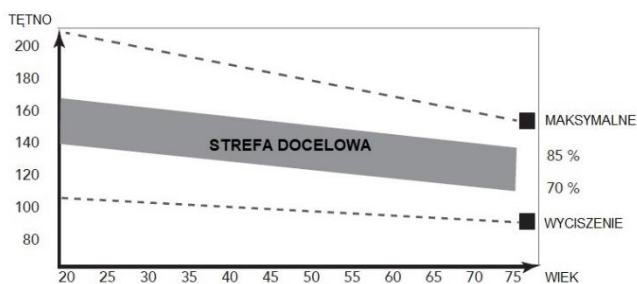
Korzystanie z roweru treningowego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

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 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.

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 - 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 podporowych

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 film instruktażowy na YouTube
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535>

Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, należy obrócić pokrętkę regulacyjną znajdującą się w górnej części rury wspornika kierownicy zgodnie z ruchem wskazówek zegara (+), aby zwiększyć opór, lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (-), aby zmniejszyć opór.

Skala nad pokrętką (1-8) pomaga znaleźć i ustawić odpowiedni opór.

!! UWAGA

- Ze względu na zastosowanie silnych magnesów w układzie hamulcowym, przy zmniejszeniu poziomu oporu jedynie o jeden stopień z ustawienia 7 lub 8 zmiana może być słabo odczuwalna lub niezauważalna. W takiej sytuacji zaleca się najpierw zmniejszyć poziom oporu do wartości 5 lub niższej, a następnie ponownie zwiększyć go do oczekiwanego ustawienia. Pozwoli to na wyraźniejsze i bardziej precyzyjne dostosowanie obciążenia.

Regulacja poziomej pozycji siodełka

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

- Poluzuj pokrętkę regulacji siodełka.
- Przesuń siodełko do żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętkę 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 pokrętkę regulacji rury podsiodłowej.
- Ustaw rurę podsiodłową na żądanej wysokości.
- Po ustawieniu odpowiedniej pozycji ponownie mocno dokręć pokrętkę regulacji rury podsiodłowej, aby zapewnić stabilne i bezpieczne zamocowanie.



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

Regulacja pozycji kierownicy

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

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

Wymiana baterii

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA, które wkłada się z tyłu konsoli. (Rys. E)

Instrukcja wkładania i wymiany baterii

- Zdejmij pokrywę. Znajduje się z tyłu konsoli.
- Wyjmij stare baterie.
Dotyczy wyłącznie wymiany baterii na nowe.
- Włóż nowe baterie.
Upewnij się, że baterie są umieszczone zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Załóż pokrywę.
Upewnij się, że jest prawidłowo zamknięta

!! UWAGA

- Zużyte baterie należy zawsze oddawać do recyklingu zgodnie z lokalnymi przepisami ochrony środowiska.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Unikaj narażania baterii na duże wahania temperatury, aby zapobiec ich wyciekom.
- Jeśli nie zamierzasz korzystać z urządzenia przez dłuższy czas, wyjmij baterie.
- Używaj zawsze baterii tej samej marki, typu i o jednakowym poziomie energii, aby zapewnić bezpieczne i stabilne działanie urządzenia.

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.

Objaśnienie funkcji przycisków

W górę (pokrętko w kierunku UP)

- Obróć pokrętko w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć wartość.
- Zakres ustawień czasu TIME: 00:00 - 99:00 (każdy stopień to przyrost o 1:00).
- Zakres ustawień kalorii CAL: 0 - 9990 (każdy stopień to przyrost o 10).
- Zakres ustawień dystansu DIST: 0,00 - 99,50 (każdy stopień to przyrost o 0,5).
- Zakres ustawień tętna PULSE: 0-30- 230 (każdy stopień to przyrost o 1).

W dół (pokrętko w kierunku DOWN)

- Obróć pokrętko w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć wartość.
- Zakres ustawień czasu TIME: 00:00 - 99:00 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 1:00).
- Zakres ustawień kalorii CAL: 0 - 9990 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 10).
- Zakres ustawień dystansu DIST: 0,00 - 99,50 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 0,5).
- Zakres ustawień tętna PULSE: 0-30 - 230 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 1).

MODE/ENTER (Tryb/Wprowadź)

- Naciskając przycisk MODE/ENTER możesz wybrać dowolną funkcję.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE/ENTER przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie funkcje (możesz też nacisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk RESET).

RESET

- W trybie ustawień naciśnij przycisk RESET raz, aby zresetować bieżące wartości funkcji.
- Naciśnij przycisk RESET i przytrzymaj go przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.

RECOVERY

- Gdy konsola wykryje sygnał tętna, naciśnij przycisk RECOVERY, aby przejść do testu oceniającego poziom regeneracji tętna.

BODY FAT

- Przejdź do testu mierzącego poziom tkanki tłuszczowej oraz BMI.

TOTAL RESET

- Po naciśnięciu konsola uruchomi się ponownie.

Informacje wyświetlane na ekranie

Skanowanie

- W trybie SCAN naciśnij przycisk MODE/ENTER, aby wybrać funkcję.
- W trybie SCAN wartości parametrów będą automatycznie przełączane co 6 sekund.
- Sekwencja wyświetlanych parametrów: Czas → Dystans → Kalorie → Puls → Obroty/Prędkość.

Prędkość (SPEED)

- Zakres wyświetlania: 0,0 - 99,9.
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do konsoli przez 4 sekundy podczas treningu, w polu SPEED wyświetli się "0.0".

RPM

- Zakres wyświetlania: 0 - 999.
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora przez 4 sekundy podczas treningu, w polu RPM wyświetli się "0".

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.
- Jeśli konsola nie otrzyma sygnału przez 4 sekundy podczas treningu, czas zostanie zatrzymany.
- Zakres wyświetlania: 0:00 - 99:59.

Odległość (DISTANCE)

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

Kalorie (CALORIES)

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą się sumować.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, kalorie odliczane są od zadanej wartości do 0, po czym urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy lub będzie migać.
- Zakres wyświetlania: 0 - 9999.

!! UWAGA

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

Tętno (PULSE)

- Bieżący puls zostanie wyświetlony po 6 sekundach od momentu jego wykrycia przez konsolę.
- Gdy konsola przez 6 sekund nie otrzyma sygnału pulsu wyświetli "P".
- Gdy aktualny, zmierzony puls przekroczy puls docelowy włączy się alarm.
- Zakres wyświetlania: 0- 30 - 230 BPM.

(Tryb pauzy)

Gdy rozpoczęty trening zostanie wstrzymany na ponad 4 sekundy, konsola przełączy się w trybie "Pauza". Symbol pauzy (przekreślone P) w lewym górnym rogu zaświeci się.

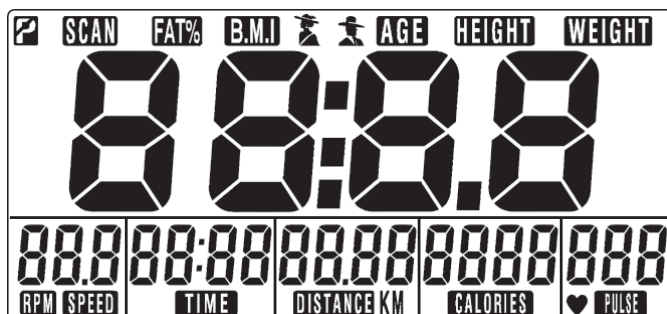
Jeżeli w ciągu 4 minut trening zostanie wznowiony, zostaną przywrócone wszystkie parametry treningu, zgodnie z programem.

Jeśli trening nie zostanie wznowiony w ciągu 4 minut, konsola przejdzie w tryb uśpienia. Parametry treningu zostaną zapisane do momentu następnego wybudzenia konsoli.

Sposób obsługi

Włączanie zasilania

- Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia.
- Zaczynaj pedałować, aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia.



Wyświetlacz LCD wyświetli wszystkie segmenty jako pokazano na rysunku.

Wyłączenie zasilania

Jeżeli przez 4 minuty do monitora nie zostanie przesłany żaden sygnał, automatycznie przejdzie on w tryb uśpienia (SLEEP).

Wprowadzenie profilu użytkownika

- Wejść w tryb ustawień użytkownika, poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku MODE/ENTER przez ± 5 sekund, poczekaj aż otworzy się tryb programowania.
- Użyj pokrętki W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić swoją płeć, wzrost, wagę i wiek.
- Naciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić profil.

Wprowadzenie ustawień treningu

- Naciśnij przycisk MODE/ENTER, aby wybrać funkcję TIME (CZAS), DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (KALORIE) i PULSE (TĘTNO). Użyj przycisków W GÓRĘ lub W DÓŁ (pokrętko), aby ustawić zakres wartości i naciśnij przycisk MODE/ENTER w celu zatwierdzenia.
- Na przykład podczas ustawiania czasu, gdy wartość czasu miga, można użyć przycisków UP i DOWN (pokrętko), aby dostosować czas treningu. Naciśnij przycisk MODE/ ENTER, aby zatwierdzić i przejść do następnej konfiguracji. Wartości celu dla DISTANCE, CALORIES i PULSE ustawia się tak samo jak robi się to dla czasu (TIME).
- Po rozpoczęciu treningu i odebraniu przez konsolę sygnału ćwiczenia na wyświetlaczu pojawi się wartość SPEED/RPM, TIME, DST i CAL.



Gwarancja

Gwarancja nabywcy 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 się różnić 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 szczególnie, 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 Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem, że instrukcje Tunturi New Fitness BV dotyczące instalacji, konserwacji i użytkowania były przestrzegane. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji, gdy zobowiązania dotyczą 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, 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 powinny 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.

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

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm	111,2
	cal	43,8
Szerokość	cm	59,5
	cal	23,4
Wysokość	cm	150,0
	cal	59,1
Waga	kg	34,2
	funty	75,4
Maksymalna waga użytkownika	kg lbs	150,0 330,0
Rozmiar akumulatora	2x	AA
Pomiar tętna dostępny poprzez:	Czujniki na kierownicy	Tak
	5,0 kHz	Nie
	5,3 kHz	Tak
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

WAŻNA INFORMACJA

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 rower treningowy Signature F20 jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- Dyrektywa dotycząca kompatybilności elektromagnetycznej (2014/30/UE);
- Dyrektywa RoHS (2011/65/UE);
- Ogólne rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa produktów (GPSR) – (UE) 2023/988;
- Rozporządzenie w sprawie baterii (UE) 2023/1542.

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

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



20250717-W