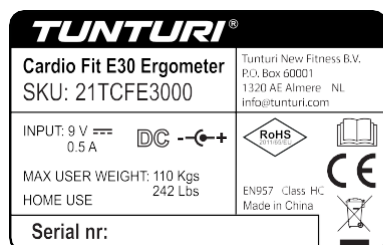


CARDIO FIT E30 ERGOMETER

PL Instrukcja obsługi

15 - 21



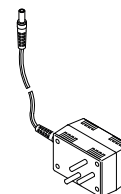
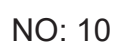
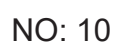
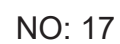
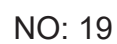
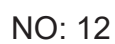
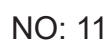
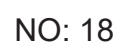
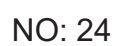
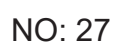
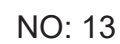
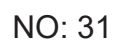
Uwaga

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

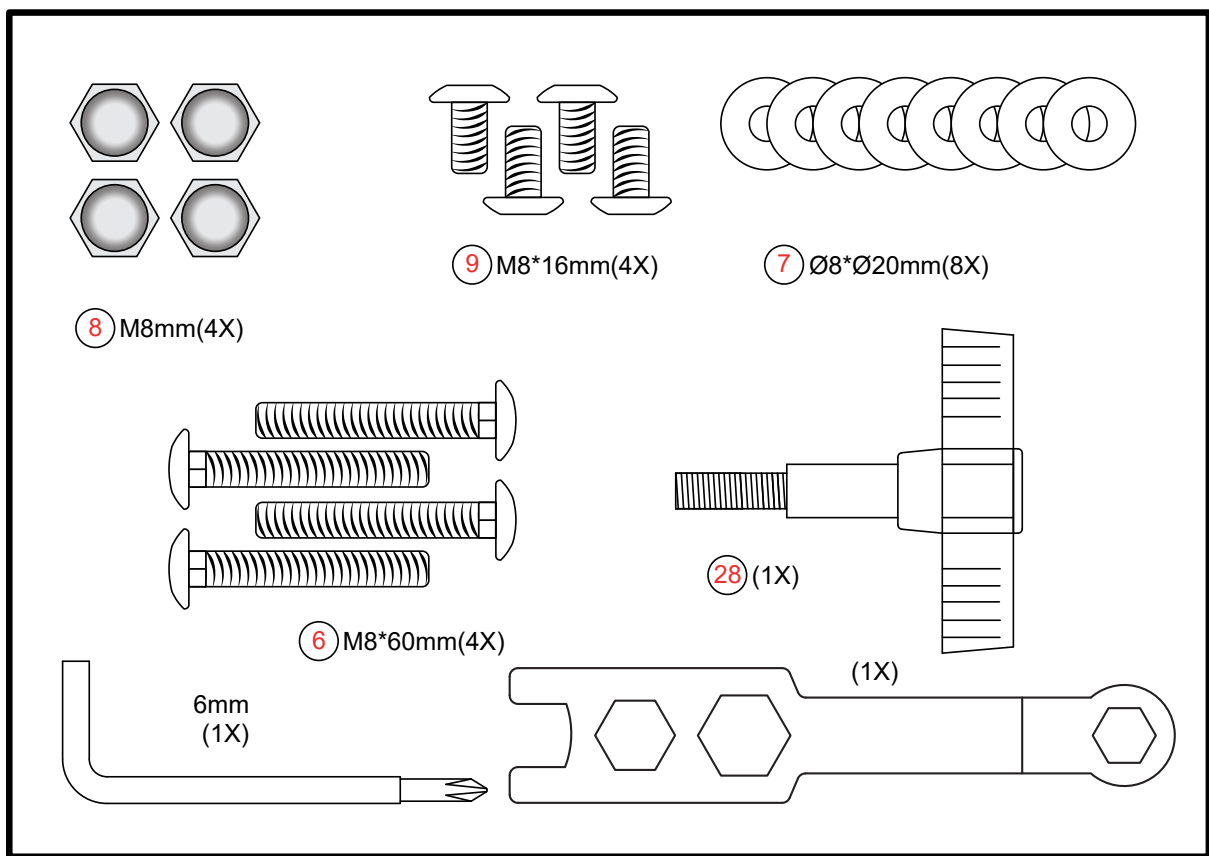


A

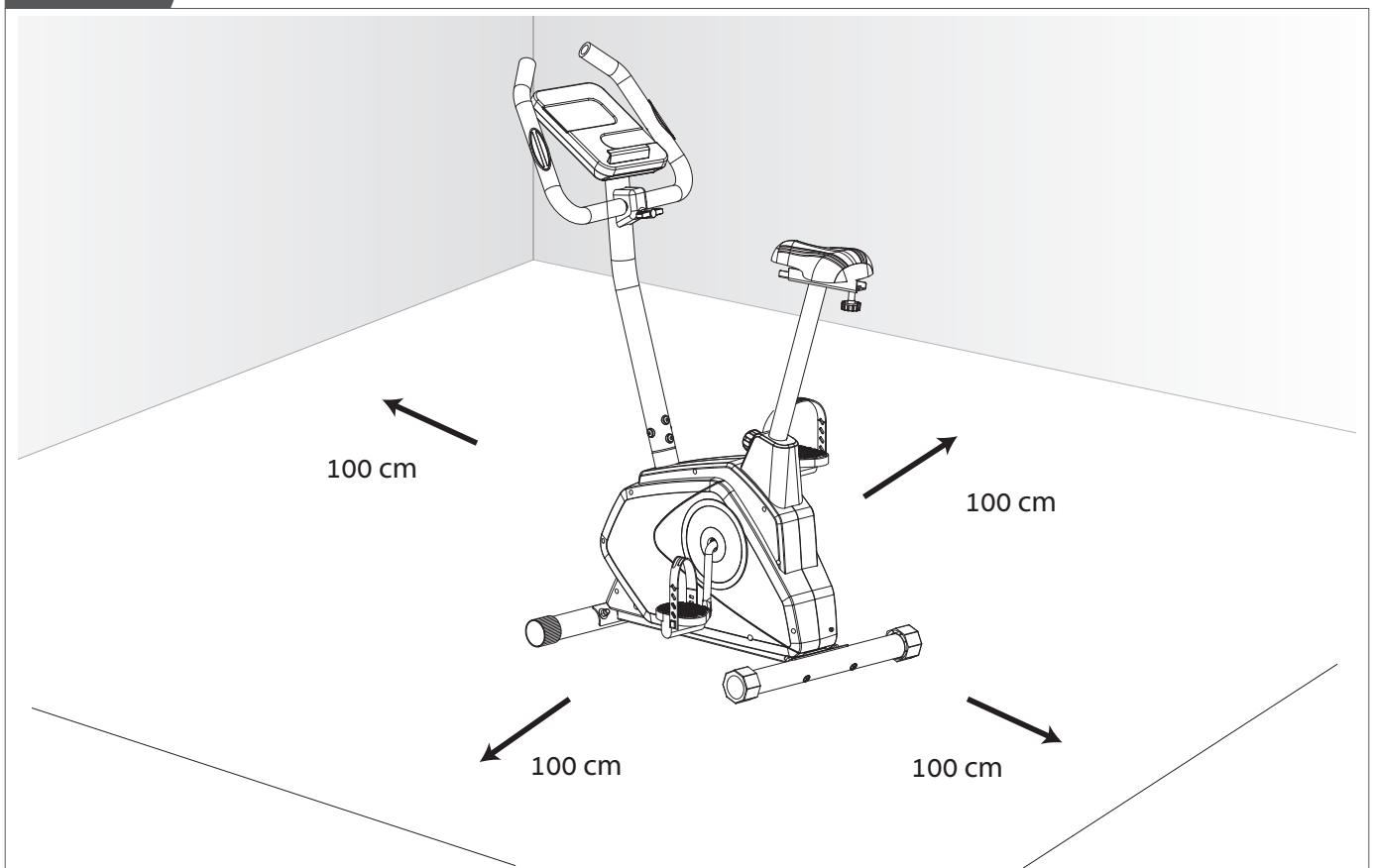




C

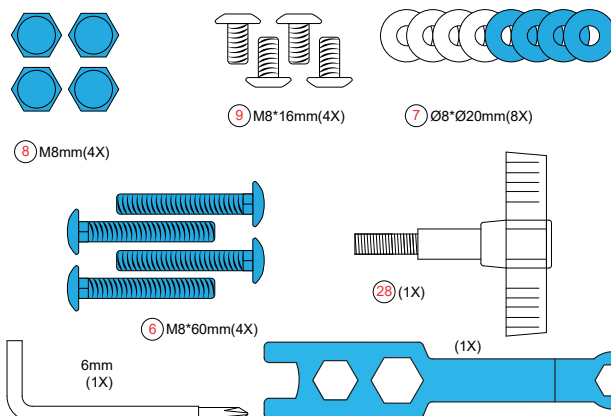
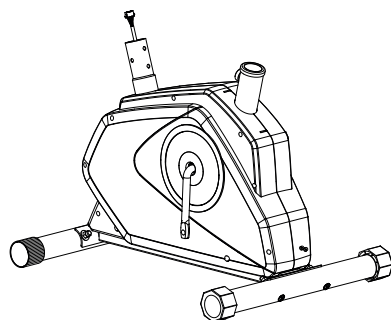
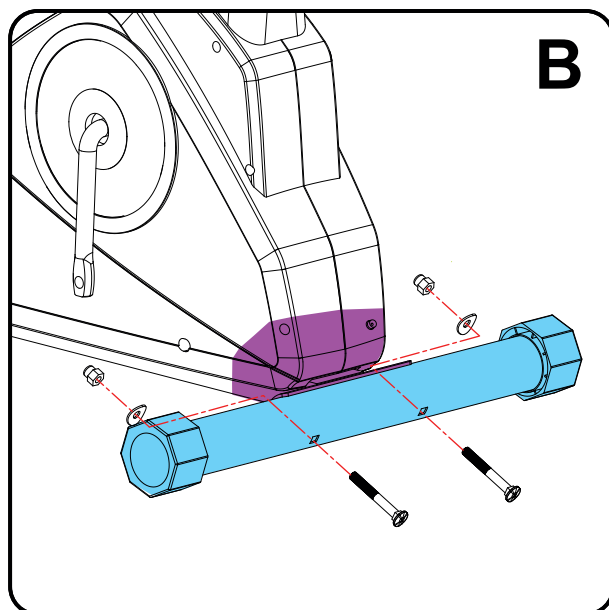
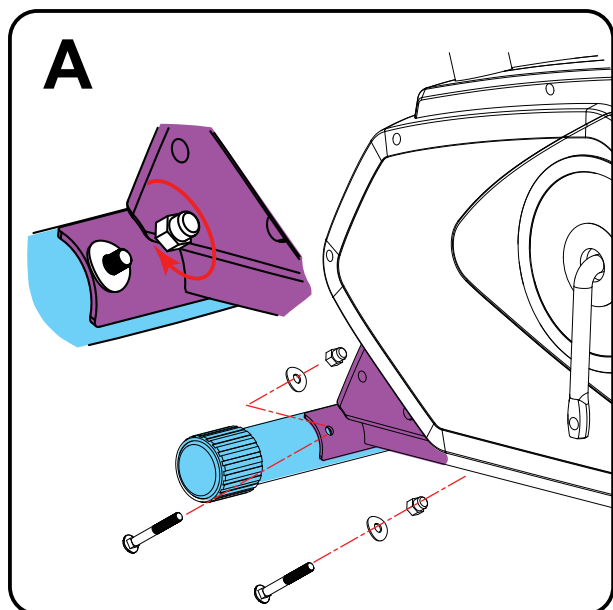
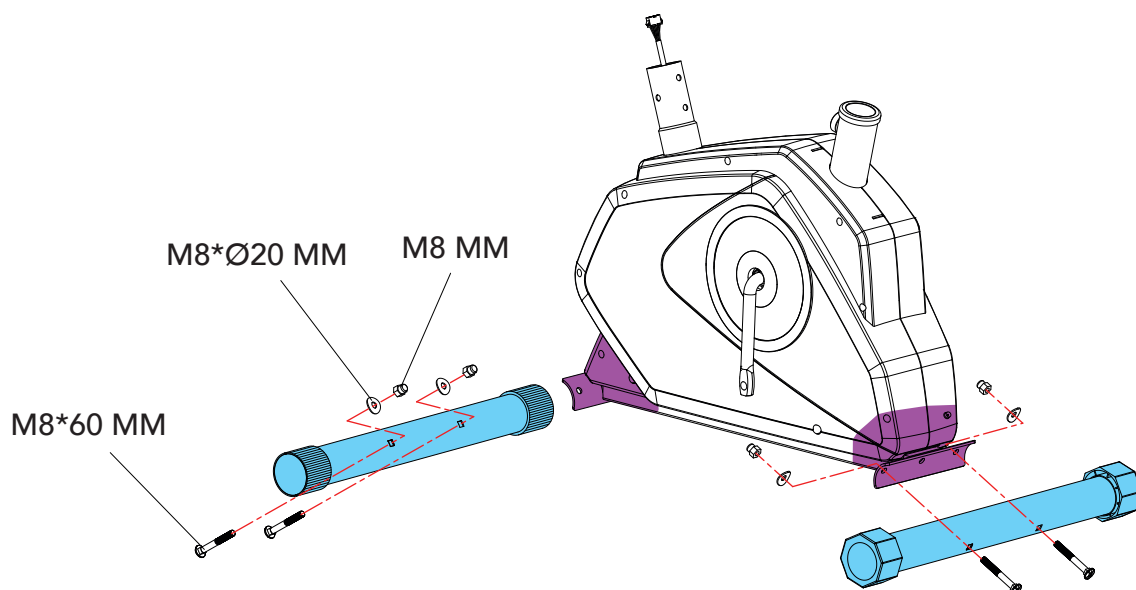


D-00

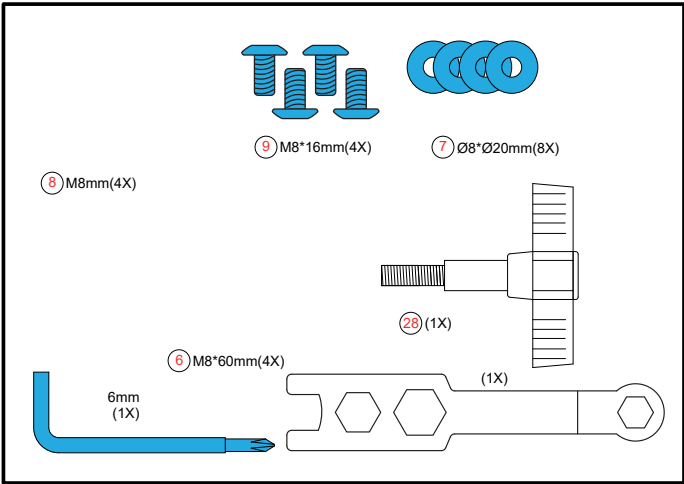
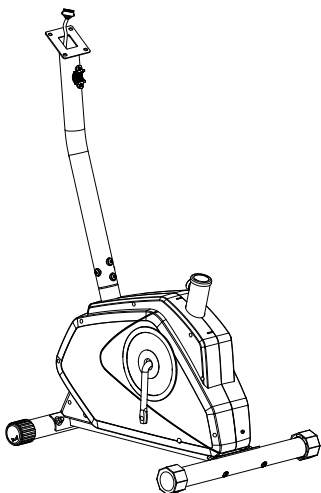
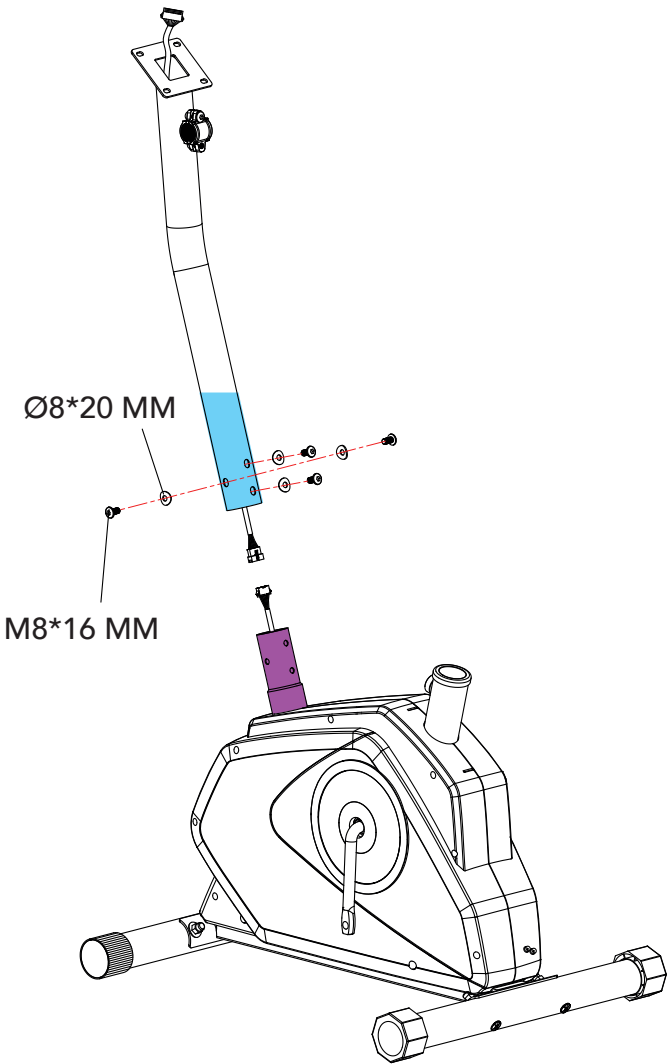
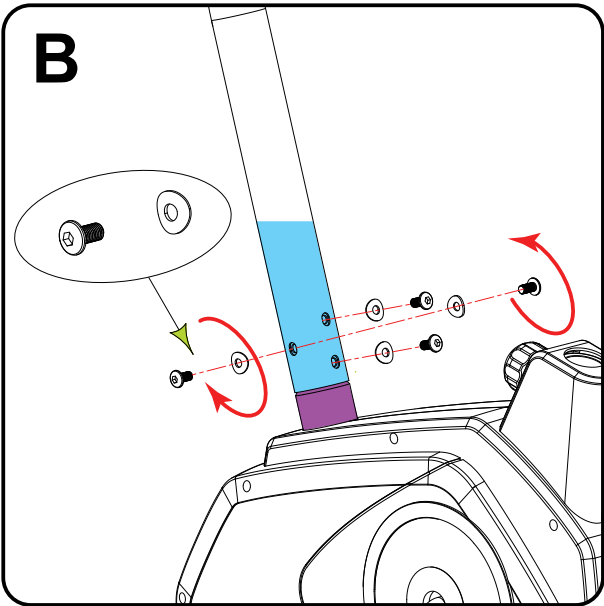
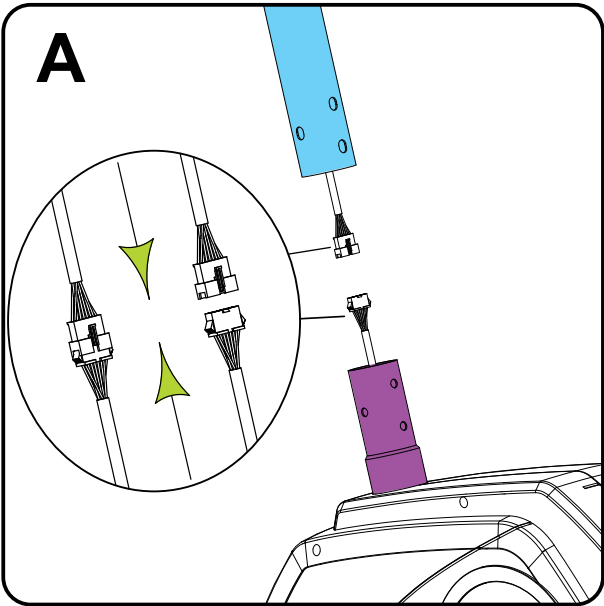




D-01

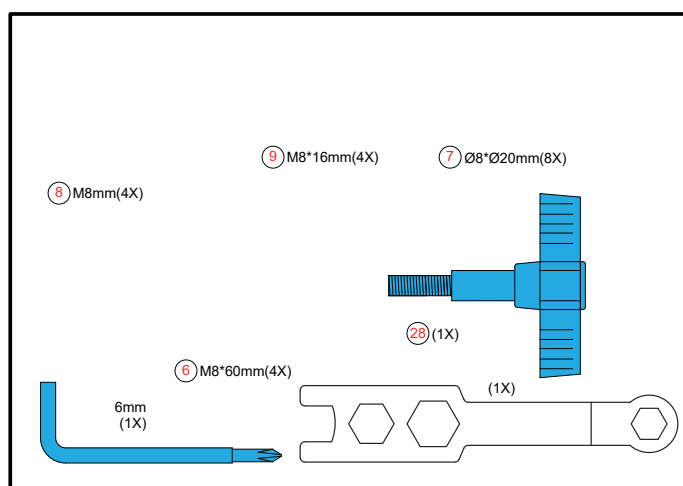
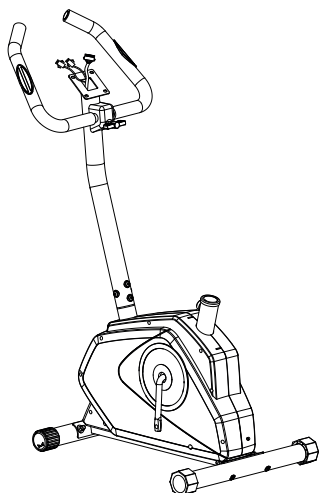
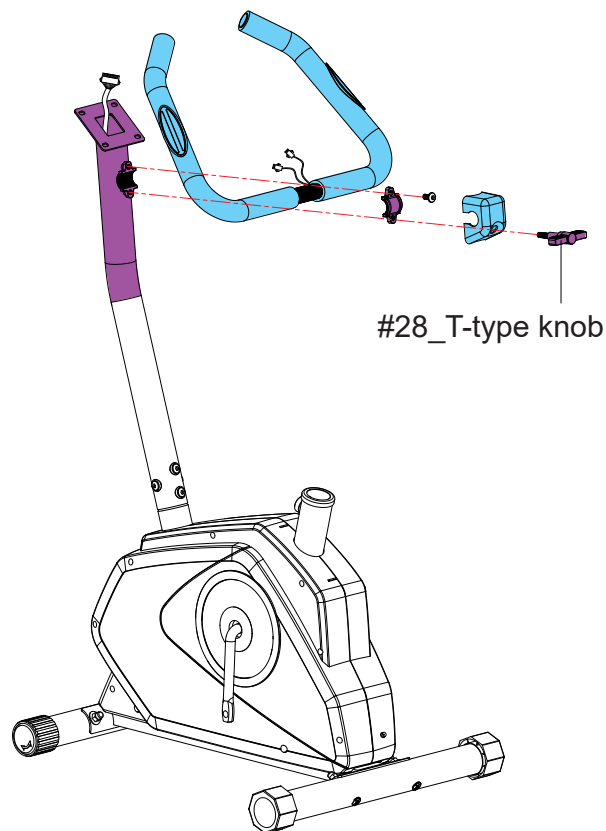
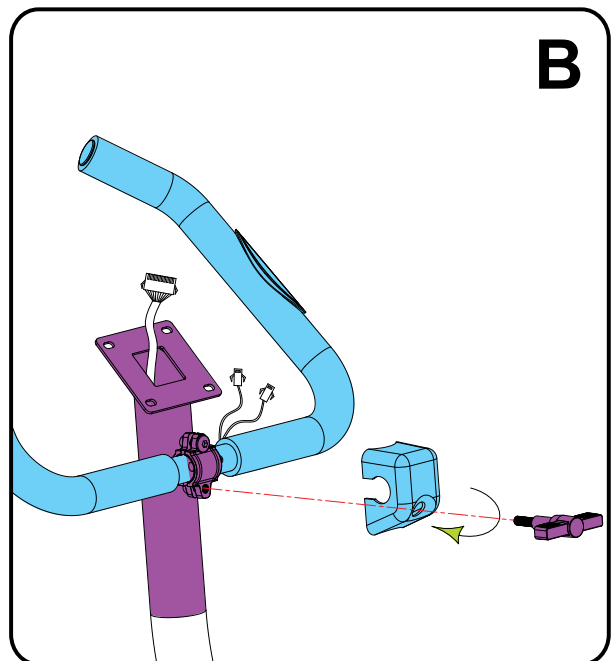
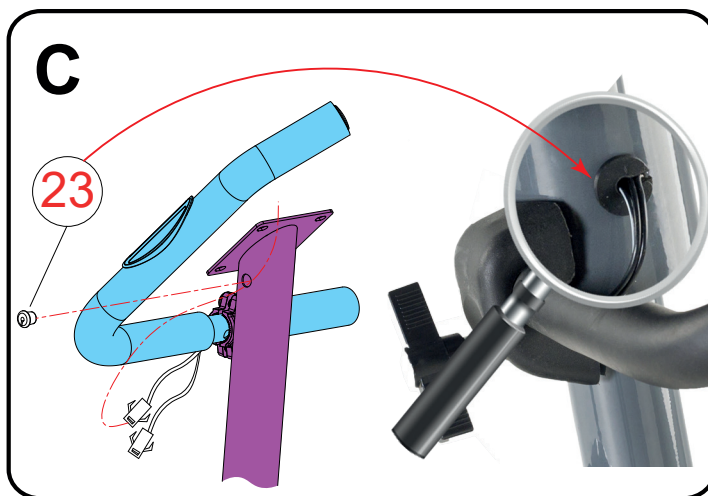
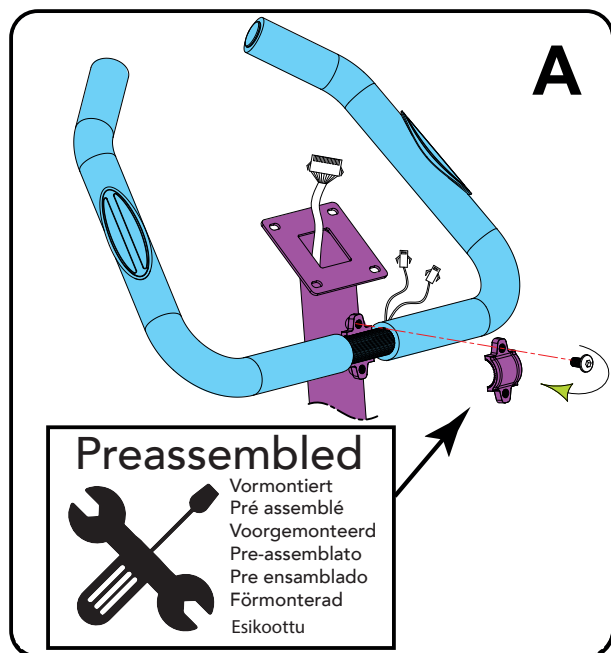


D-02



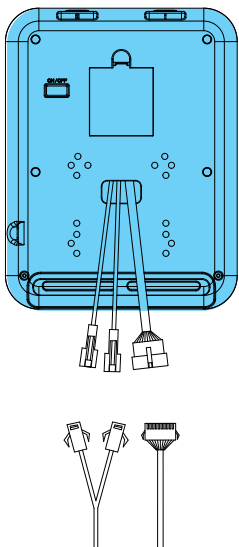


D-03

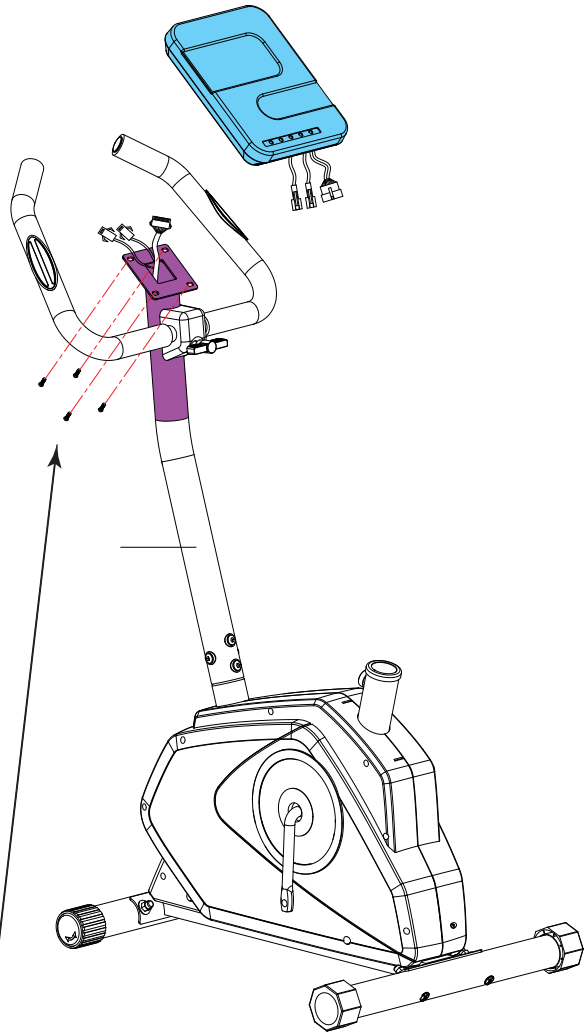
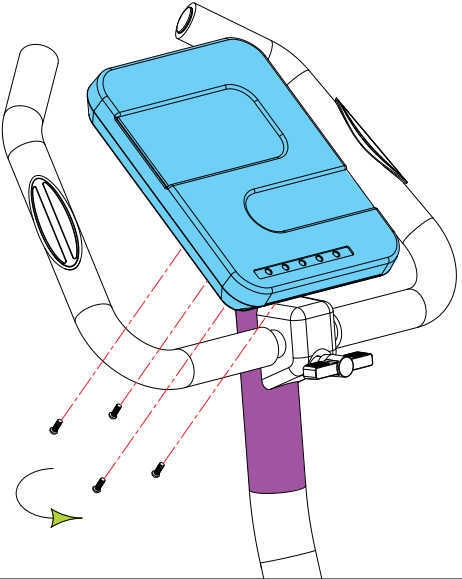


D-04

A



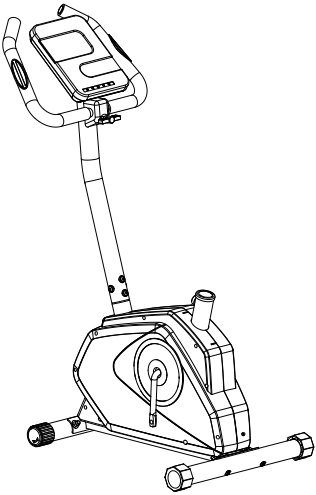
B





Preassembled

Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu



8 M8mm(4X)

9 M8*16mm(4X)

7 Ø8*Ø20mm(8X)

6 M8*60mm(4X)

28 (1X)

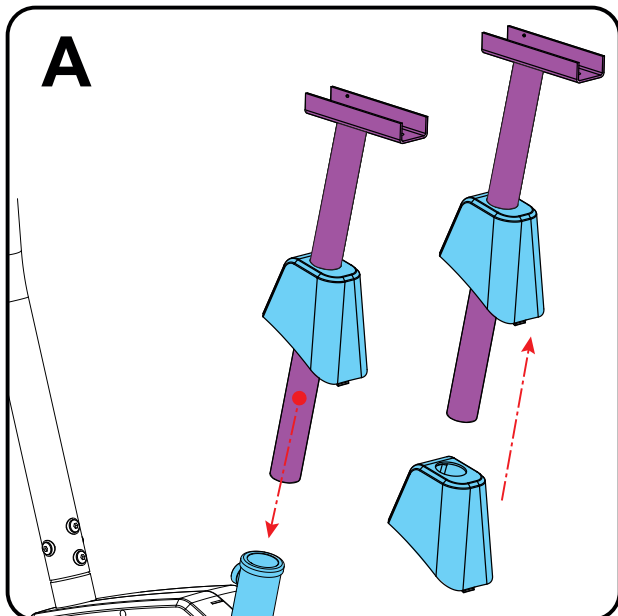
6mm (1X)

(1X)

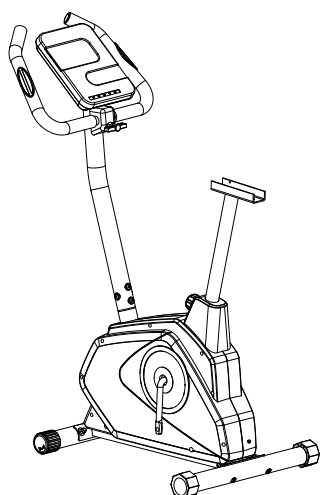
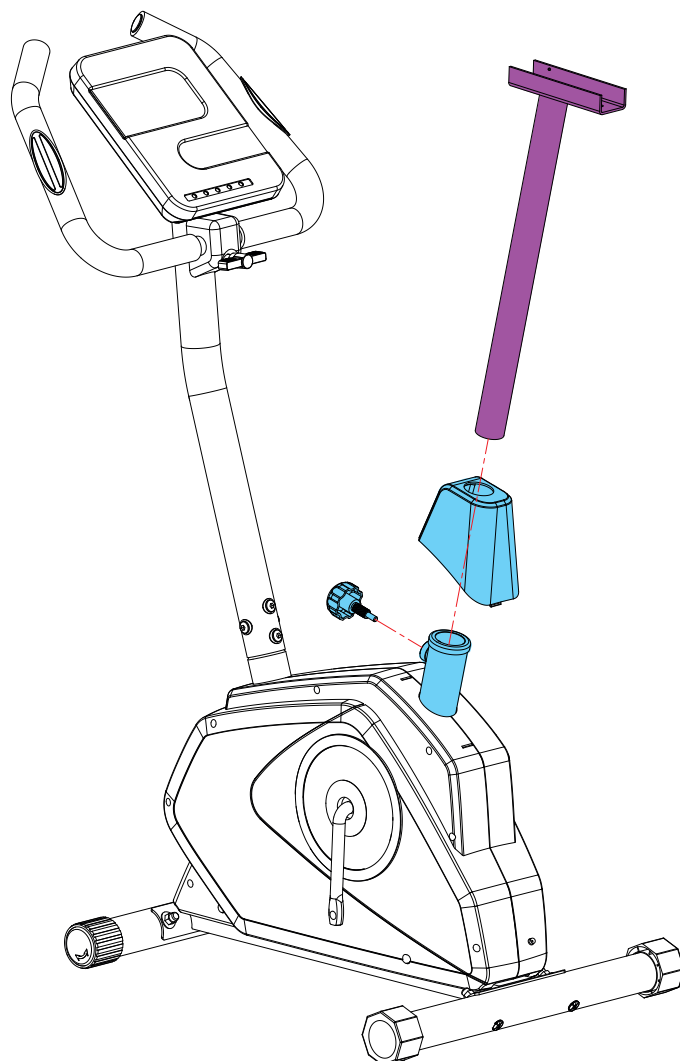
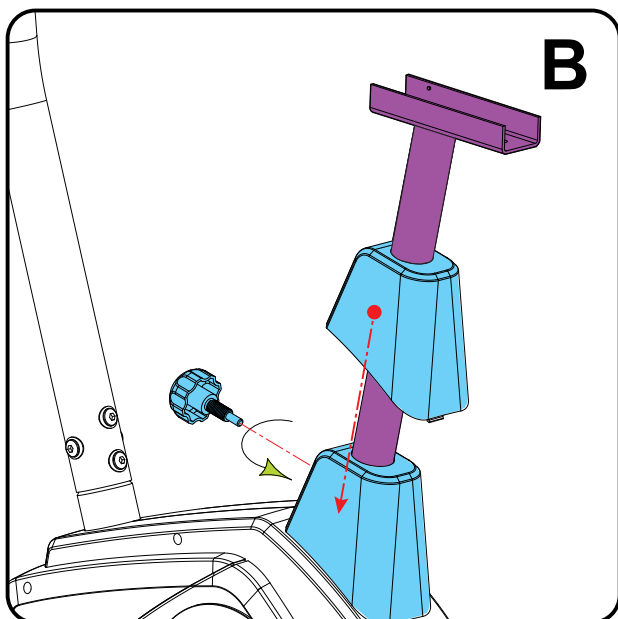


D-05

A



B



⑧ M8mm(4X)

⑨ M8*16mm(4X)

⑦ Ø8*Ø20mm(8X)

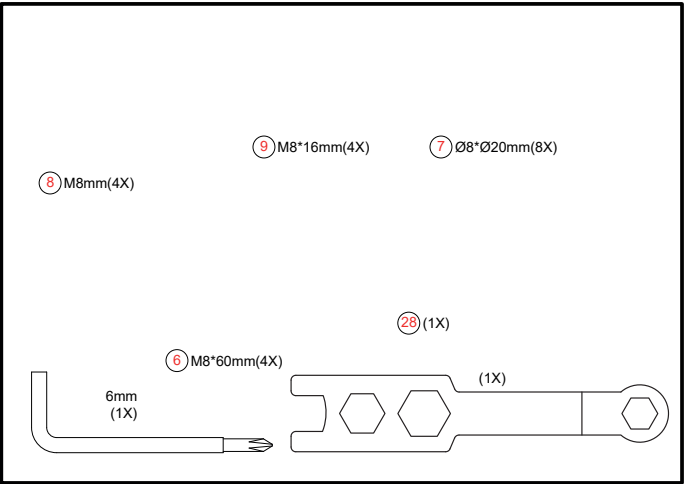
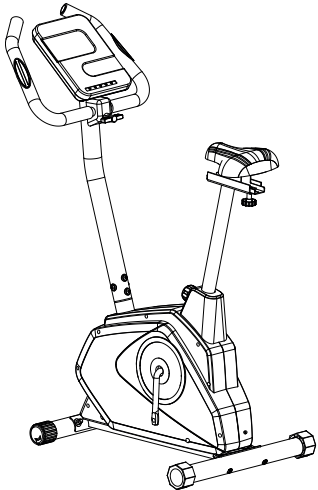
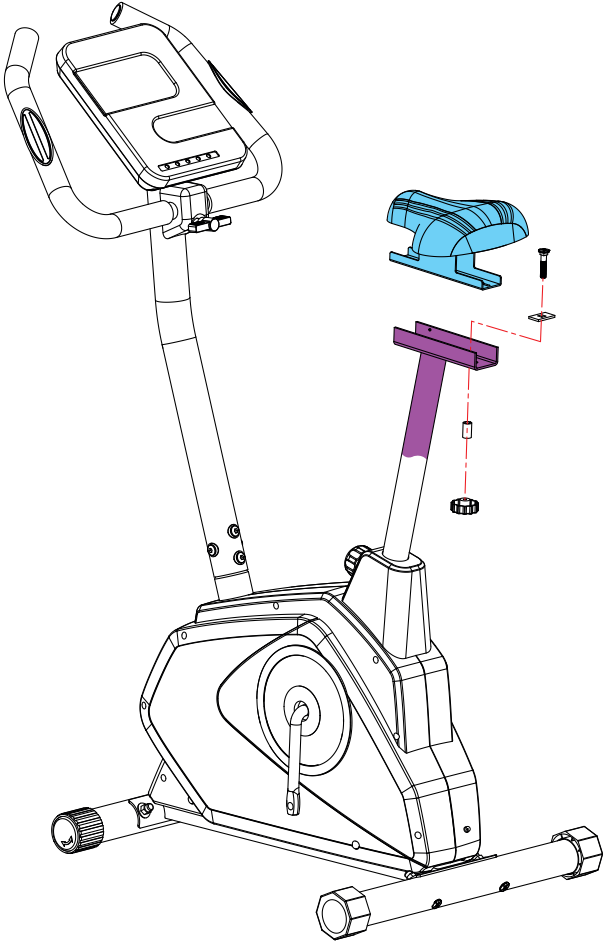
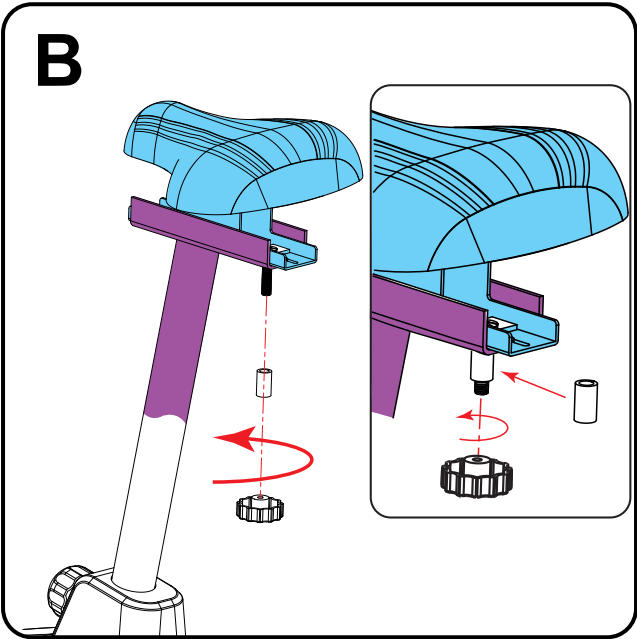
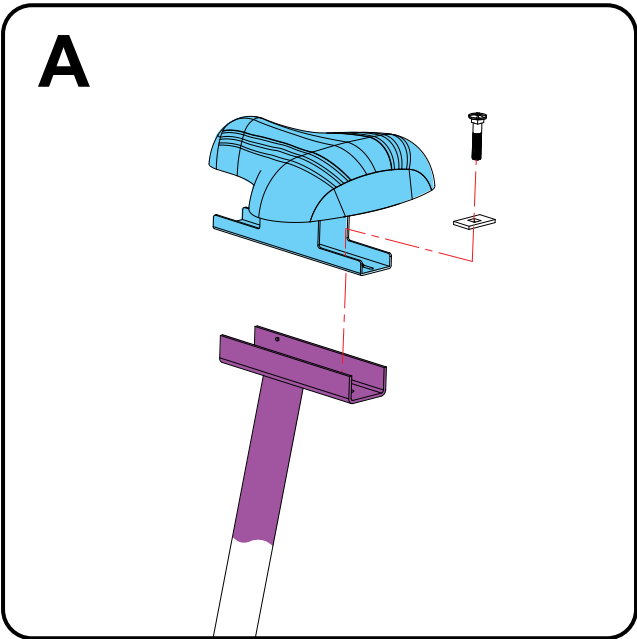
②⑧ (1X)

⑥ M8*60mm(4X)

6mm
(1X)

(1X)

D-06

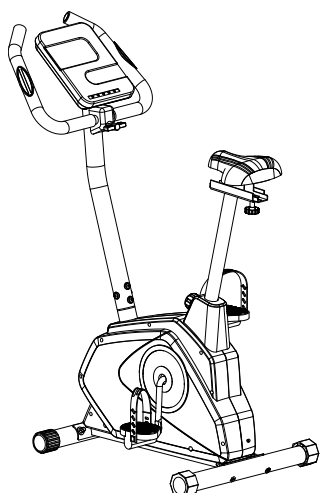
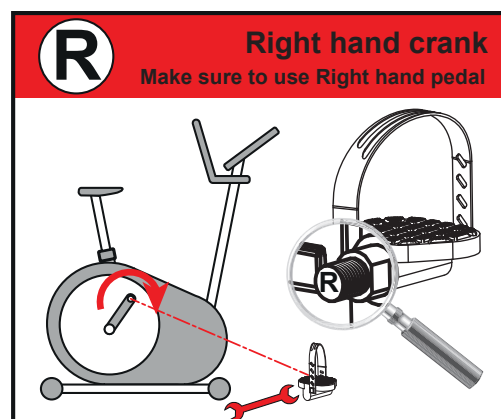
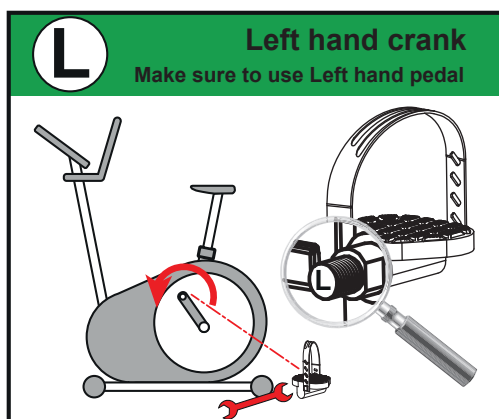
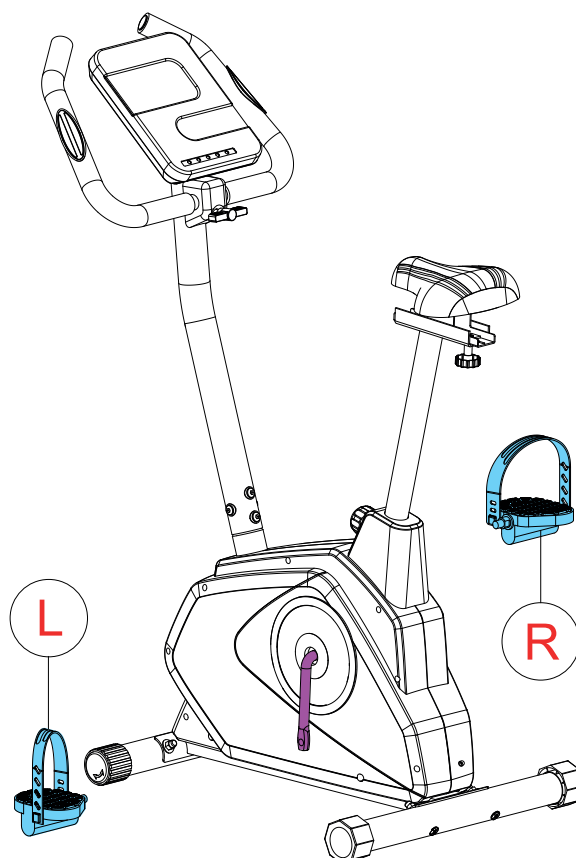
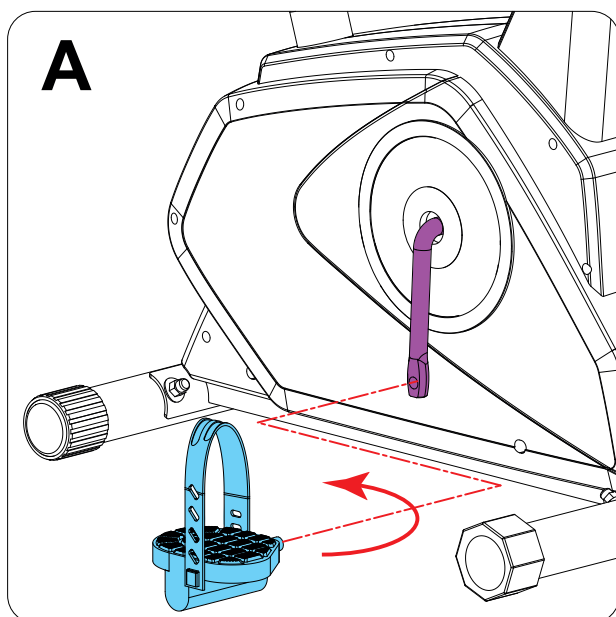




D-07



Scan to see YouTube tutorial

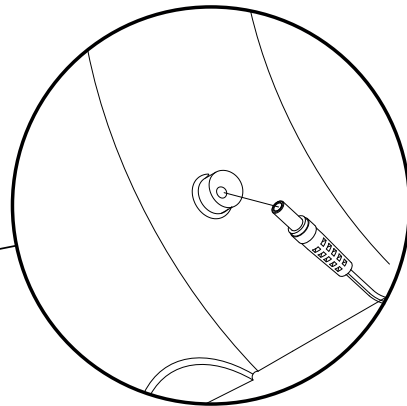
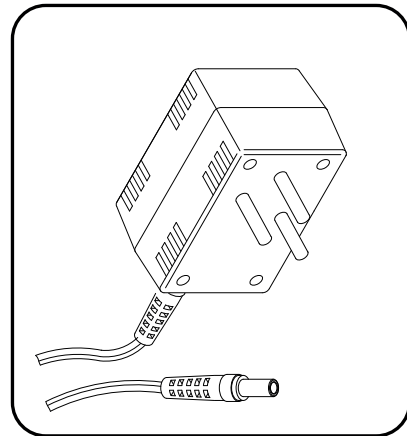
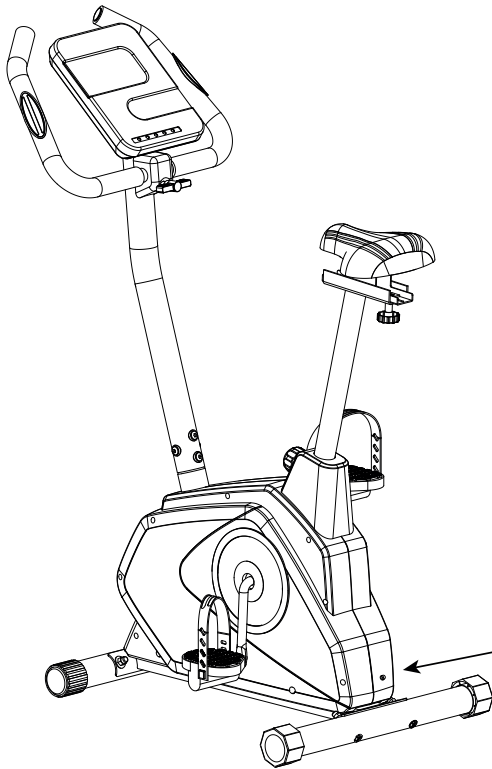


⑧ M8mm(4X) ⑨ M8*16mm(4X) ⑦ Ø8*Ø20mm(8X)

⑥ M8*60mm(4X) ②B (1X) (1X)

6mm (1X)

E





G



G-1

BEGINNER1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	9	9	9	9	9	5	5	5	5	5
BEGINNER2	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9	9
BEGINNER3	1	1	3	3	1	1	5	5	3	3	3	7	7	7	5	5	9	9	5	5
BEGINNER4	1	1	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	1	1
ADVANCE1	1	1	5	5	7	7	9	9	7	9	9	7	9	9	7	7	5	5	1	1
ADVANCE2	1	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	9	9	9	5	5	3	3	1	1
ADVANCE3	1	1	1	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	9	9	9	9	9	1	1
ADVANCE4	1	1	1	3	3	3	5	5	5	7	7	7	9	9	3	3	3	3	1	1
SPORTY1	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	1
SPORTY2	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9
SPORTY3	1	1	5	5	1	1	9	1	1	5	5	1	1	9	1	1	5	5	1	1
SPORTY4	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9

Spis treści

Witamy	15
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	15
Bezpieczeństwo elektryczne.....	16
Instrukcja montażu	16
Opis ilustracji A.....	16
Opis ilustracji B.....	16
Opis ilustracji C.....	16
Opis ilustracji D.....	16
Dodatkowe informacje dotyczące montażu.....	16
Dodatkowe informacje dotyczące środowiska.....	16
Trening	16
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	17
Tętno.....	17
Sposób użycia	17
Regulacja nóg podporowych.....	17
Regulacja poziomej pozycji siedziska.....	17
Regulacja pionowej pozycji siedziska.....	18
Regulacja kierownicy.....	18
Zasilanie (rys. E).....	18
Konsola	18
Objaśnienie funkcji wyświetlacza.....	18
Objaśnienie przycisków.....	18
Sposób działania.....	19
Programy treningowe	19
Wybór programu treningowego.....	19
Tryb ręczny.....	19
Programy dla początkujących (rys. G1).....	19
Programy dla zaawansowanych (rys. G1).....	19
Programy sportowe (rys. G1).....	19
Program CARDIO.....	19
Program WATT.....	19
Program użytkownika (U).....	19
Program regeneracji (Recovery Test).....	20
Pomiar BMI.....	20
Czyszczenie i konserwacja	20
Wady i nieprawidłowe działanie.....	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. Niezastosowanie się do ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z tego urządzenia.
- Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru w pobliżu urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć fazą wyciszenia. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec każdego treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębili.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia w zakresie 10°C~35°C. Sprzęt fitness należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 5°C~45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w niniejszej instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części sprzętu fitness.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.

- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 110 kg (240 funtów).
- Nie należy otwierać 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 należy używać przedłużacza.
- Kabel sieciowy należy trzymać z dala od źródeł ciepła, oleju oraz przedmiotów z ostrymi krawędziami.
- Nie wolno zmieniać ani modyfikować kabla sieciowego ani wtyczki sieciowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe. Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Zawsze całkowicie odwijaj przewód zasilający. Nie zostawiaj go skróconego.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod dywanem. Nie wolno umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa poza krawędź stołu.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie jest narażony na przypadkowe przytrzaśnięcie ani nie stanowi zagrożenia potknięcia.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka zasilacza jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie należy ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki z gniazdka ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę zasilacza z gniazda ściennego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody ani innych płynów bezpośrednio na urządzeniu lub w jego pobliżu. W przypadku konieczności czyszczenia urządzenia, użyj jedynie lekko wilgotnej szmatki.
- Bezpośrednie użycie płynów może uszkodzić podzespoły urządzenia i zwiększyć ryzyko porażenia prądem. Może to prowadzić do poważnych obrażeń ciała, a nawet śmierci.
- Urządzenie może być używane wyłącznie z zasilaczem dostarczonym wraz z urządzeniem.

Instrukcja montażu

Opis ilustracji A

Ilustracja przedstawia wygląd roweru po zakończeniu montażu.

Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z prawidłową kolejnością kolejnych kroków montażu, tak jak pokazano na ilustracjach.

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 jakiegś 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 treningowego.

Opis ilustracji D

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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

!! UWAGA

- Po zakończeniu montażu produktu, zachowaj narzędzia dostarczone z tym produktem, dla przyszłych celów serwisowych.

Dodatkowe informacje dotyczące montażu

D7 Jak prawidłowo zamontować pedały

!! UWAGA

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

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 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.



Kliknij, aby obejrzeć nasz film instruktażowy na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

Utylizacja opakowań

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

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że to urządzenie fitness będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończysz 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 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 ćwiczeń, aby poprawić swój poziom sprawności.

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 i opór. Efektywność ćwiczeń można zmierzyć, monitorując tętno i puls.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

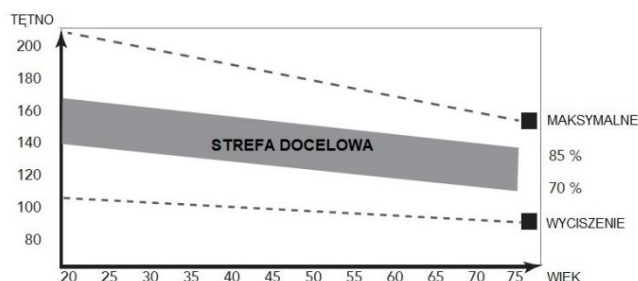
Korzystanie z roweru treningowego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

Faza ćwiczeń

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



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

Faza wyciszenia (Cool Down)

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

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

Tonowanie mięśni

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

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość 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 ma 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.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

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

Zaawansowany

60-70% maksymalnego tętna

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

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

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

Sposób użycia

Regulacja nóżek podporowych

Urządzenie wyposażone jest w 8 regulowanych nóżek podporowych.

Jeśli sprzęt wydaje się niestabilny, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowany, należy wyregulować nóżki podporowe, aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji.

W razie potrzeby obrócić nóżki podporowe, aż do uzyskania stabilnego położenia urządzenia.

SZYBKA PORADA

- Regulację łatwiej jest przeprowadzić w dwie osoby, dzięki czemu jedna osoba może przechylać sprzęt, podczas gdy druga dokonuje niezbędnej zmiany ustawienia nóżek.

!! 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.

Regulacja poziomej pozycji siodełka

Poziomą pozycję siodełka można regulować, ustawiając je w żądanym położeniu.

- 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 pokrętkę regulacji rury podsiodłowej.
- Ustaw rurę podsiodłową w wymaganej pozycji.
- Dokręć pokrętkę regulacji rury podsiodłowej.

Regulacja kierownicy

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

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

Zasilacz (rys. E)

Rower treningowy (ergometr) zasilany jest z zewnętrznego źródła zasilania. Sprawdź ilustrację „E”, aby zlokalizować wejście zasilania.

!! UWAGA

- Podłącz zasilacz do roweru przed podłączeniem go do gniazdka ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, zawsze odłączaj przewód zasilający.

Konsola



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 standby, gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Czas

- Bez ustawienia wartości docelowej treningu, czas będzie odliczany w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej treningu, czas będzie odliczany od czasu docelowego do 0. Osiągnięcie celu będzie sygnalizowane przez alarm poprzez emisję dźwięku lub sygnału błyskowego.
- Jeżeli podczas treningu przez 4 sekundy żaden sygnał nie zostanie przesłany do monitora, czas zostanie ZATRZYMAN.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0:00~99:59.

Prędkość

- Wyświetla jest bieżącą prędkość treningu.
- Prędkość maksymalna wynosi 99,9 km/h lub mil/h.
- Jeżeli podczas treningu przez 4 sekundy żaden sygnał nie zostanie przesłany do monitora, na wyświetlacz dla pola SPEED pojawi się "0.0".

RPM

- Wyświetla obroty na minutę.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0~15~999
- Jeżeli podczas treningu przez 4 sekundy żaden sygnał nie zostanie przesłany do monitora, na wyświetlacz dla pola RPM pojawi się "0".

WATT

- Pokazuje bieżącą moc treningu.
- Zakres wartości: 0~ 999.

Poziom oporu (LEVEL)

- Wyświetla wartość ustawionego poziomu oporu przez 3 sekundy podczas jego regulacji.
- Zakres: 1–16.

Dystans

- Bez ustawienia wartości docelowej dystans będzie liczony w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej treningu, dystans będzie odliczany od dystansu docelowego do 0. Osiągnięcie celu będzie sygnalizowane przez alarm poprzez emisję dźwięku lub sygnału błyskowego.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0.00~99.99

Kalorie

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą liczone w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej treningu, kalorie będą odliczane od docelowej wartości kalorii do spalania podczas treningu do 0. Osiągnięcie celu będzie sygnalizowane przez alarm poprzez emisję dźwięku lub sygnału błyskowego.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0~9990.

!! UWAGA

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

Puls

- Biejące tętno zostanie wyświetlone na konsoli po 6 sekundach od wykrycia sygnału pulsu przez konsolę (położenia obu dłoni na czujniki tętna znajdujące się na kierownicy).
- Gdy przez 6 konsola nie odbierze sygnału pulsu, wyświetli "P".
- Gdy aktualny puls podczas treningu przekroczy puls docelowy włączy się alarm.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0-30~230 BPM

Objaśnienie przycisków

W górę

- Zwiększenie poziomu oporu
- Wybór ustawień.

W dół

- Zmniejszenie poziomu oporu
- Wybór ustawień.

Tryb (MODE)

- Potwierdź ustawienie lub wybór.

Reset

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

Start/Stop

- Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.

Pomiar BMI

- Pomiar tkanki tłuszczowej w trybie zatrzymania.

Odzyskiwanie (RECOVERY)

- Test oceniający poziom regeneracji tętna.

Sposób działania**Włączanie zasilania**

- Podłącz zasilacz, aby włączyć konsolę urządzenia.
- Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę z trybu standby.
- Zacznij pedałowac, aby wybudzić konsolę z trybu standby.

Wyłączenie zasilania

Jeżeli przez 4 minuty do monitora nie zostanie przesłany żaden sygnał, automatycznie przejdzie on w tryb uśpienia (SLEEP), a dane aktywnego treningu zostaną utracone.

Wybór treningu

Użyj przycisk GÓRA lub DÓŁ, aby wybrać jeden z programów:

- ręczny, dla początkujących, dla zaawansowanych, sportowy, CARDIO lub WATT.

Programy treningowe**Szybki start**

- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening bez żadnych ustawień wstępnych.
- Użyj strzałki GÓRA & DÓŁ, aby dostosować poziom oporu podczas treningu.

Zakończenie treningu

- Naciśnij START/ STOP w trybie treningu, aby zatrzymać/wstrzymać trening. Aby wznowić trening, naciśnij ponownie przycisk START/ STOP.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę. Spowoduje to utracenie danych aktywnego treningu.

Wybór programu treningowego**Tryb ręczny**

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningu lub wybierz tryb ręczny (MANUAL) i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do ustawiania wartości celów dla treningu w trybie ręcznym.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu i naciśnij MODE, aby potwierdzić swoje ustawienie.
- Po zatwierdzeniu czasu treningu, możesz również ustawić dodatkowy cel: DYSTANS (DISTANCE), KALORIE (CALORIES) oraz PULS (PULSE).

!! UWAGA

- W przypadku wyznaczenia więcej niż jednego celu, trening zakończy się, gdy zostanie osiągnięty pierwszy z nich.
- Pozostawienie pustego celu sprawi, że nie będzie on postrzegany jako wartość z góry ustalonym limitem. Podczas treningu wartości będą narastały w tym polu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Aktualny poziom oporu wyświetlany jest w polu LEVEL.

Programy dla początkujących (rys. G1)

- Za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ wybierz program treningu, wybierz tryb POCZĄTKUJĄCY (BEGINNER) i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program BEGINNER z 1 do 4 i naciśnij MODE/ ENTER, aby potwierdzić swój wybór.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom oporu zostanie wyświetlony w polu LEVEL.

Programy dla zaawansowanych (rys. G1)

- Za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ wybierz program treningu, wybierz tryb ZAAWANSOWANY (ADVANCE) i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program ADVANCE z 1 do 4 i naciśnij MODE/ ENTER, aby potwierdzić swój wybór.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom oporu zostanie wyświetlony w polu LEVEL.

Programy sportowe (rys. G1)

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningowy, wybierz tryb INTENSYWNY (SPORTY) i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program SPORTY z 1 do 4 i naciśnij MODE/ ENTER, aby potwierdzić swój wybór.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom oporu zostanie wyświetlony w polu LEVEL.

Program CARDIO

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningowy, wybierz tryb CARDIO i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnego etapu ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić wiek, naciśnij MODE/ ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisku GÓRA / DÓŁ, aby wybrać poziom wysiłku z zakresów: 55%, 75%, 90% lub TAG, naciśnij MODE/ ENTER, aby zatwierdzić. TAG to domyślne ustawienie na 100%, możesz je dostosować za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić żądany cel % wysiłku, naciśnij MODE/ ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.

Program WATT

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningowy, wybierz tryb WATT i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnego etapu ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić wartość docelową mocy treningu wyrażoną w WATT (domyślnie: 120 Watt). Dostosuj wartość za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić żądaną wartość docelową. Naciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić CZAS treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować docelową wartość Watt.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening.
- Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.

Program użytkownika (U)

Zawsze po wybraniu programu użytkownika uruchamiany jest tryb edycji tego programu.

- Użyj przycisku UP/DOWN, aby wybrać program treningowy.
- Wybierz Program użytkownika (U) i potwierdź, naciskając MODE.
- Za pomocą przycisków UP/DOWN ustaw poziom oporu dla pierwszego segmentu profilu programu.
- Potwierdź, naciskając przycisk MODE
- Powtarzaj tę czynność dla pozostałych segmentów profilu, ustawiając poziomy oporu i potwierdzając po każdym segmencie.

- Każdy segment zapisuje się automatycznie po jego zatwierdzeniu przyciskiem MODE.
- Wstępnie zapisanego programu nie można skasować, ale można go nadpisać w dowolnym momencie, aktualizując ustawienia według własnych potrzeb.

- Będąc w trybie programowania, naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 2 sekundy, aby przejść do ustawienia czasu treningu.
- Użyj przycisku UP/DOWN, aby ustawić czas treningu.
Zakres ustawień: 1:00 ~ 99:00 minut (± 1:00)
- Potwierdź, naciskając przycisk MODE.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.

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

Czas trwania każdego segmentu w profilu wynosi $\frac{1}{8}$ wstępnie ustawionego czasu trwania treningu.

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

Test Recovery to funkcja umożliwiająca ocenę zdolności regeneracji serca poprzez pomiar szybkości spadku tętna po zakończeniu treningu. Im szybciej tętno wraca do normalnego poziomu, tym lepsza jest kondycja sercowo-naczyniowa użytkownika. Funkcję tę zaleca się stosować bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń.

- Przycisk RECOVERY działa wyłącznie wtedy, gdy komputer rejestruje puls.
- Po uruchomieniu funkcji, TIME wyświetla "0:60" (sekundy) i rozpoczyna odliczanie do zera.
- Po zakończeniu odliczania komputer ocenia wynik regeneracji, wyświetlając jedną z wartości od F1 do F6, zgodnie z poniższą skalą.
- Aby zakończyć test i powrócić do początkowego ekranu, ponownie naciśnij przycisk RECOVERY.

Wynik testu zależy od tempa spadku tętna w ciągu jednej minuty:

- F1: Tętno spadło o co najmniej 50 uderzeń na minutę – doskonała kondycja.
- F2: Spadek tętna o 41–50 uderzeń na minutę – bardzo dobra kondycja.
- F3: Spadek tętna o 31–40 uderzeń na minutę – dobra kondycja itd.

Ważne informacje:

- Test powinien być wykonywany w spokojnych warunkach, bez dodatkowego wysiłku w trakcie jego trwania.
- Wynik pomaga monitorować postępy w poprawie kondycji fizycznej i regeneracji serca.

Przykład: Jeśli Twoje tętno spadnie o 45 uderzeń na minutę w trakcie testu, wynik testu to F2, co oznacza bardzo dobrą kondycję.

F1	Doskonała kondycja	50+ uderzeń na minutę
F2	Bardzo dobra kondycja	41 ~ 50 uderzeń na minutę
F3	Dobra kondycja	31~ 40 uderzeń na minutę
F4	Przeciętna kondycja	21 ~ 30 uderzeń na minutę
F5	Słaba kondycja	11 ~ 20 uderzeń na minutę
F6	Bardzo słaba kondycja	0 ~ 10 uderzeń na minutę

- Jeśli podczas testu tętno wzrośnie, wynik zostanie automatycznie sklasyfikowany jako F6.
- Wyniki testu RECOVERY mają charakter wyłącznie informacyjny i mogą służyć jedynie jako osobiste odniesienie w ocenie poprawy kondycji fizycznej. Nie są one przeznaczone do celów medycznych ani diagnostycznych.

- Naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
- Przed rozpoczęciem pomiaru wprowadź dane użytkownika: płeć, wiek, wzrost oraz wagę.
- Podczas pomiaru użytkownik powinien trzymać obie ręce na uchwytach. Na wyświetlaczu LCD pojawi się komunikat „ „ „ - „ - „ - „ - „ „ ” który będzie widoczny przez około 8 sekund do momentu zakończenia pomiaru.
- Po zakończeniu pomiaru na wyświetlaczu LCD pojawią się wartości BMI oraz % TŁUSZCZU.

- *E-1: Brak wykrytego sygnału wejściowego tętna.
- *E-4: Wartość FAT% lub BMI jest poza zakresem (mniej niż 5 lub więcej niż 50).

Urządzenie nie wymaga specjalnej konserwacji. Urządzenie nie wymaga ponownej kalibracji, jeśli jest montowane, używane i serwisowane zgodnie z instrukcjami.

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy odłączyć urządzenie od zasilania.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie powinny być przeprowadzane przez dzieci.

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

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez zużycie się poszczególnych 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.

- Jeśli podczas pedałowania nie ma sygnału, sprawdź, czy kabel zasilania jest poprawnie podłączony.

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Jeśli komputer wyświetla nieprawidłowe lub niewyraźne wartości, należy sprawdzić poprawność podłączenia kabli do komputera oraz odłączyć rower od zasilania i podłączyć go ponownie.

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

- Przed transportem i przechowywaniem należy odłączyć urządzenie od zasilania.
- Sprzęt powinien być przenoszony 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 przesuń 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 kierownicę i przenieś ręcznie.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu, w którym występują minimalne wahania temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

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

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

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

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

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za produkt, 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 niniejszej 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 +15°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacyjnych procedury, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub 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 cal	79 33,1
Szerokość	cm cal	48 20,1
Wysokość	cm cal	124 48,4
Waga urządzenia	kg funt	20,2 44,5
Maksymalna waga użytkownika	kg funt	110 242
Parametry wyjściowe transformatora	Napięcie: Natężenie prądu:	9 V DC 0,5 A
Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:	Czujniki na kierownicy 5,0 KHz 5,3 KHz Bluetooth (BLE) ANT+	Tak Nie Nie Nie Nie

Deklaracja producenta

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

- Dyrektywa niskonapięciowa (2014/35/UE)
- Dyrektywa dotycząca kompatybilności elektromagnetycznej (2014/30/UE)
- Dyrektywa RoHS (2011/65/UE)
- Rozporządzenie w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR) – (UE) 2023/988

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.
- Specyfikacje produktu może ulec zmianie bez uprzedniego 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



20250723-W