

## WIOŚLARZ STAR FIT R100

PL Instrukcja obsługi

14 - 21



### Uwaga

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



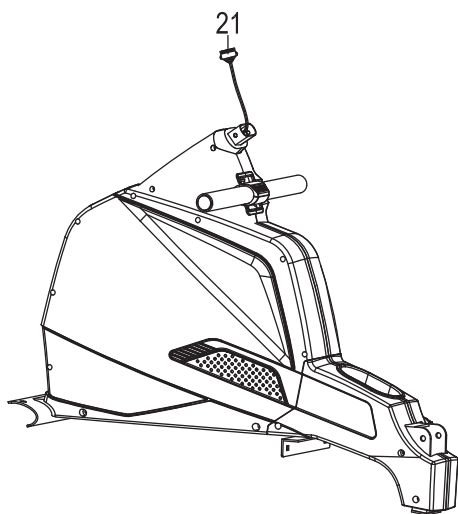


A

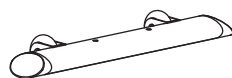




**B**



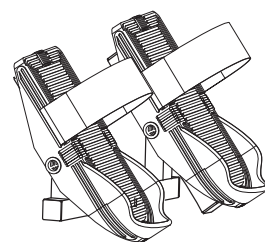
NO:1



NO:3



NO:9



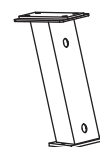
NO:14L/R



NO:26



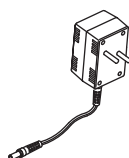
NO:11



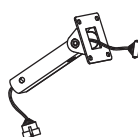
NO:28



NO:69



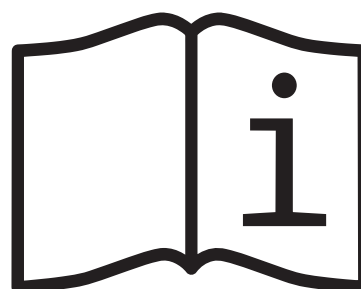
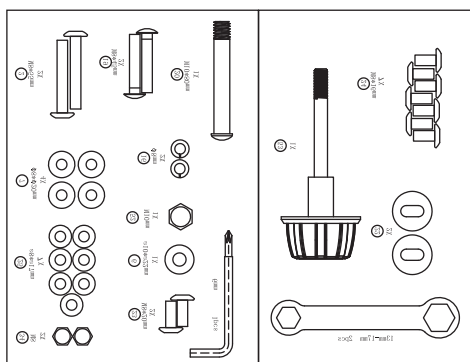
NO:86



NO:29

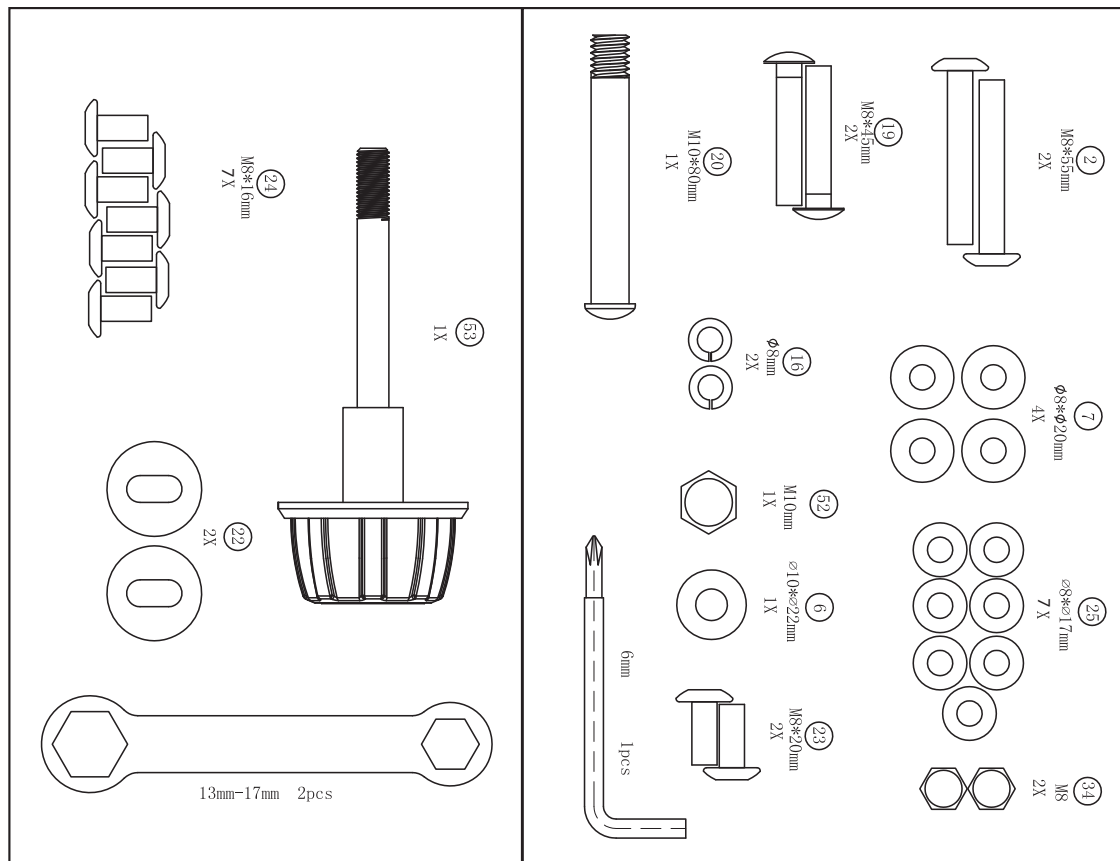


NO.15

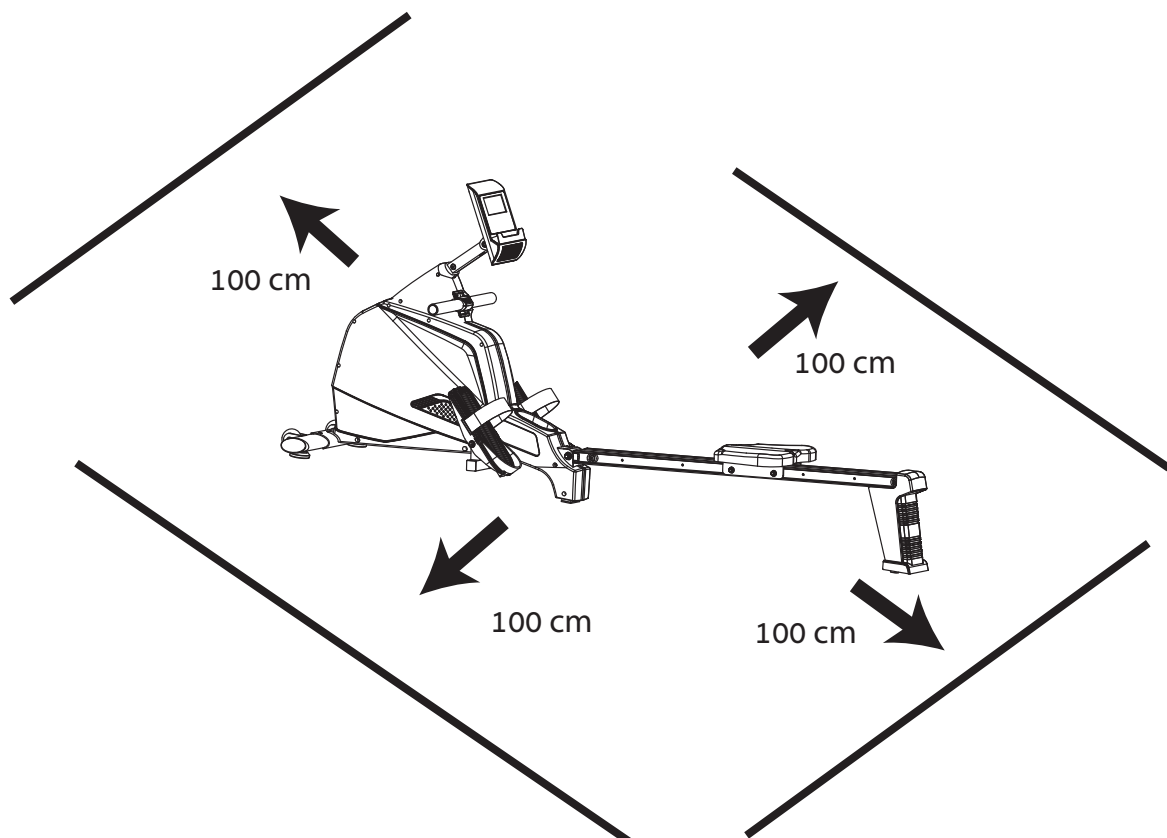




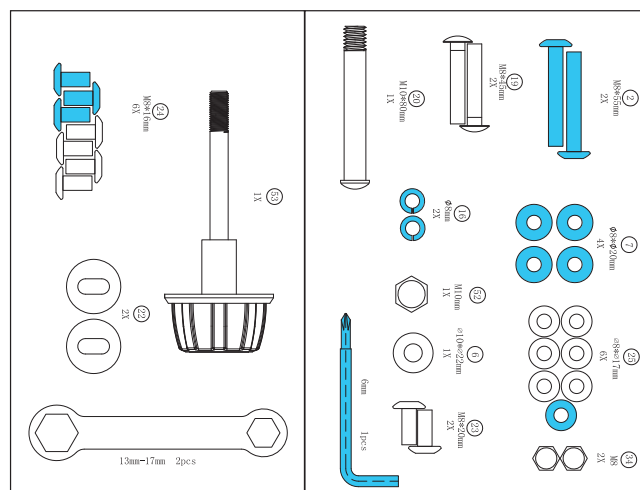
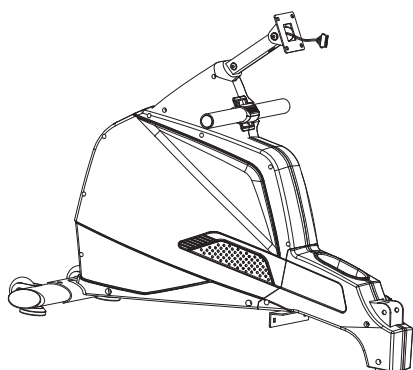
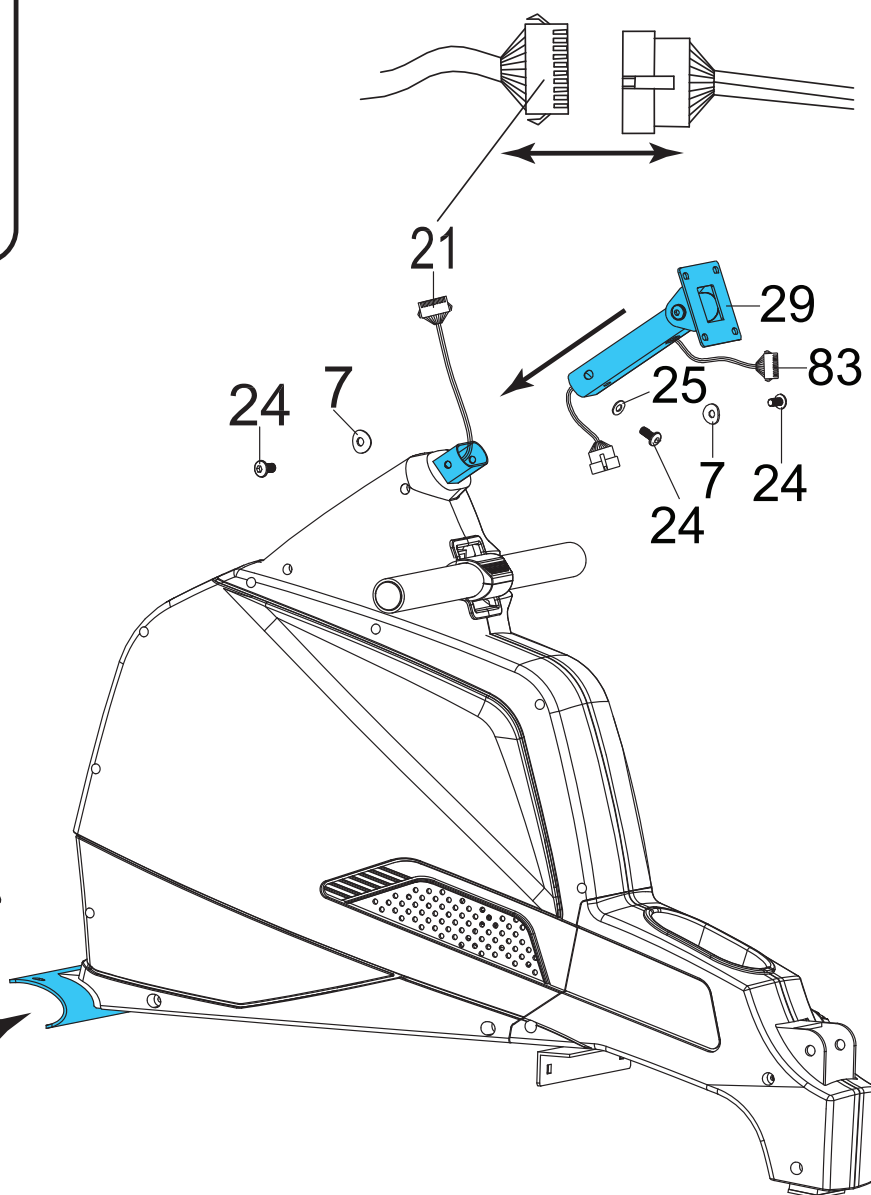
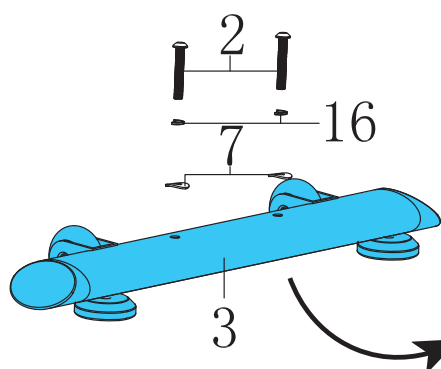
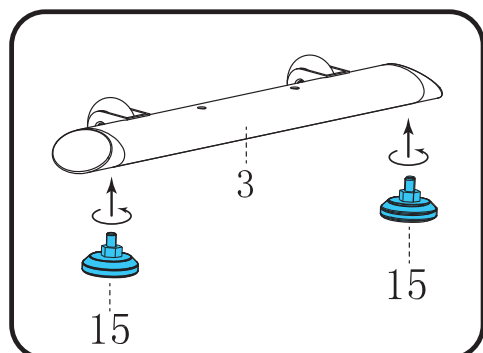
C



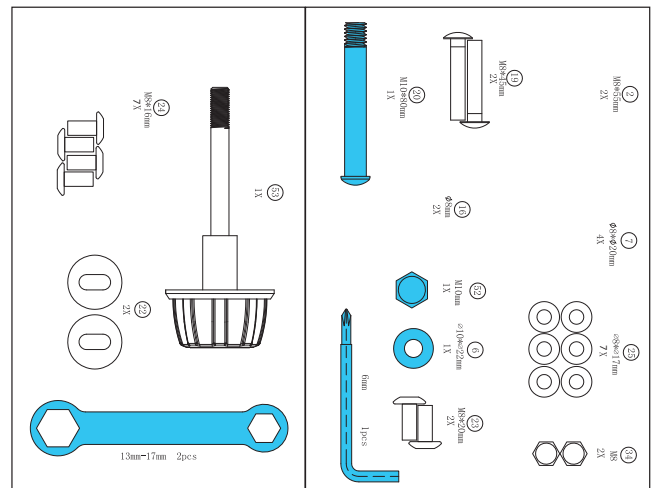
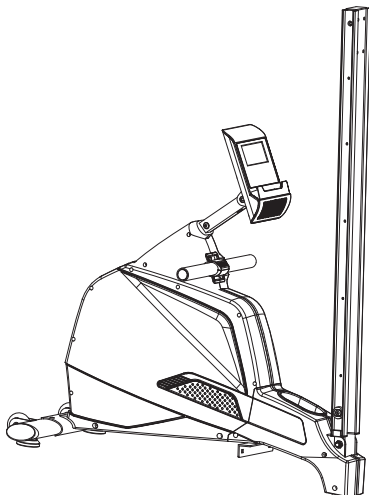
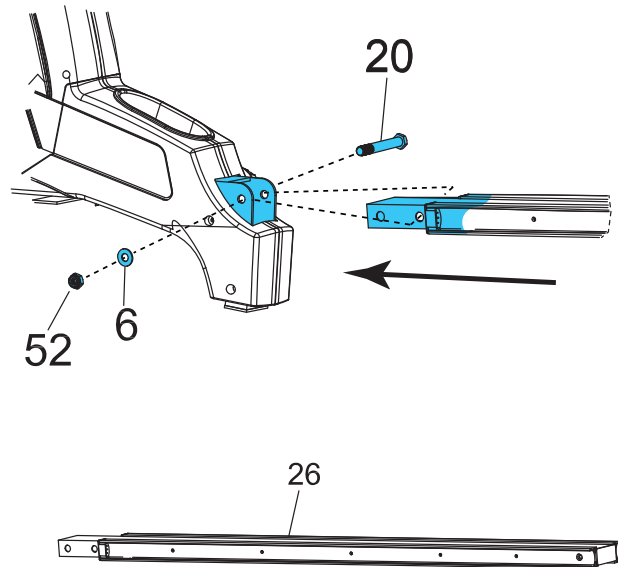
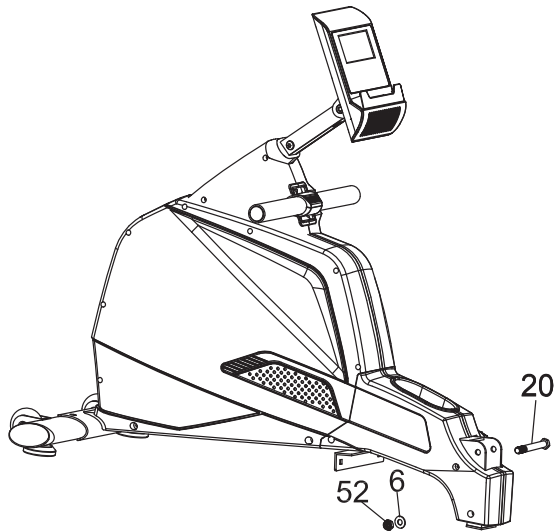
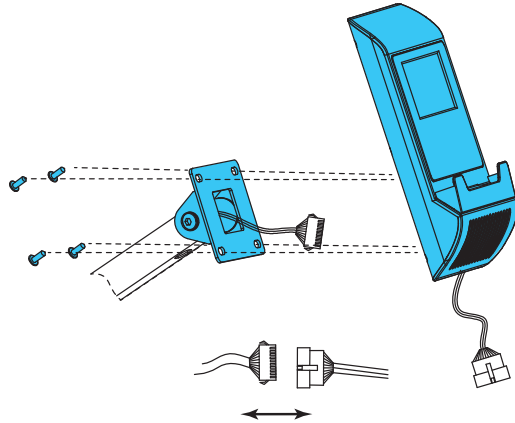
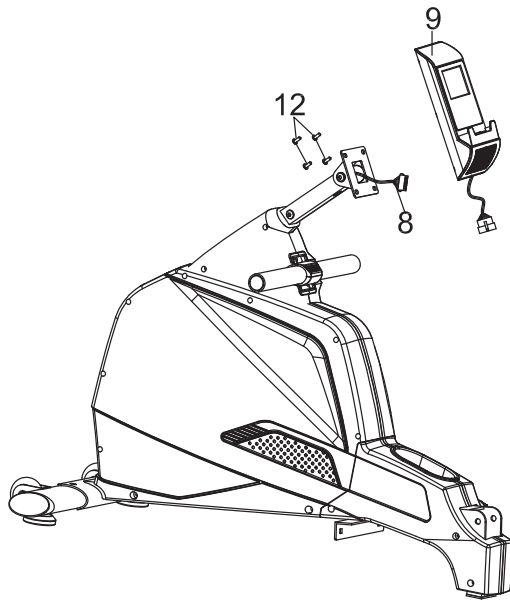
D-0



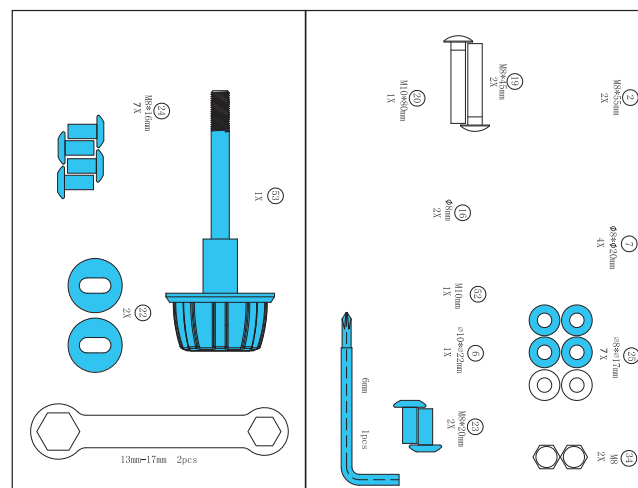
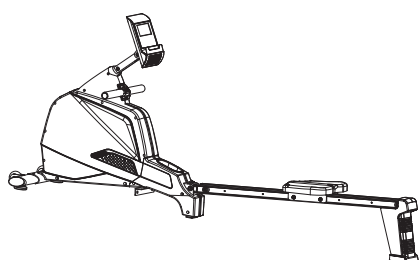
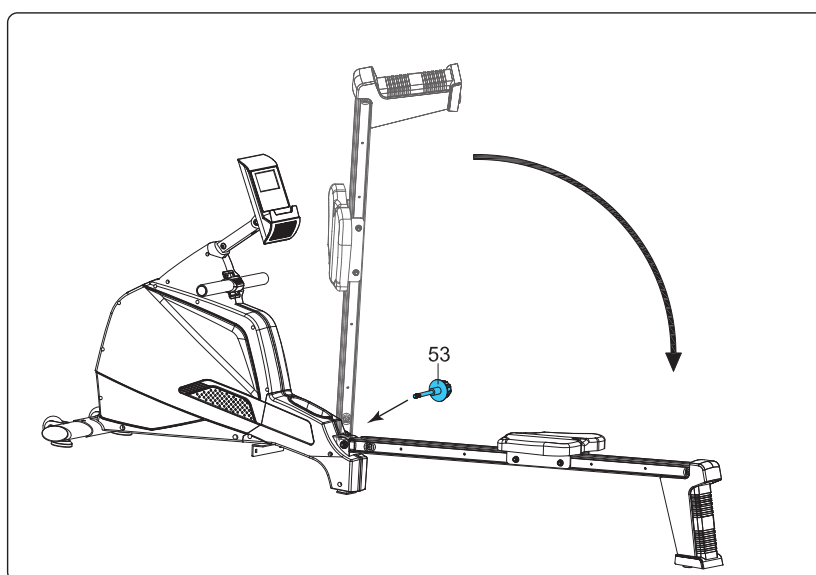
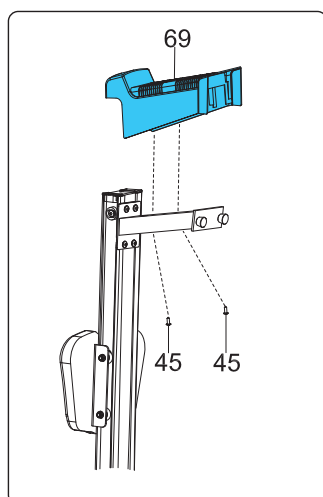
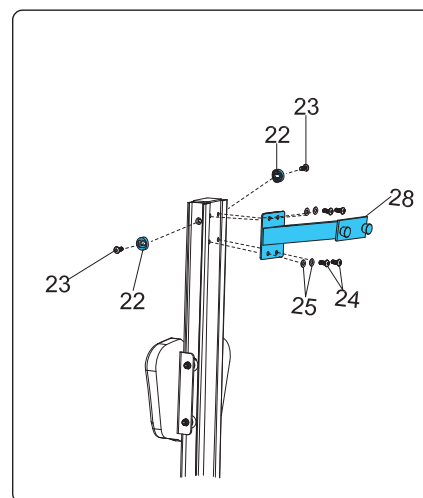
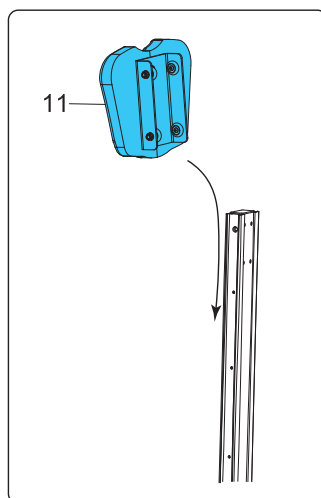
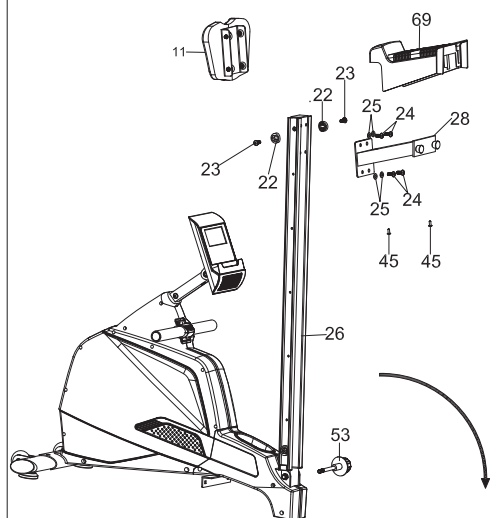
# D-1



## D-2

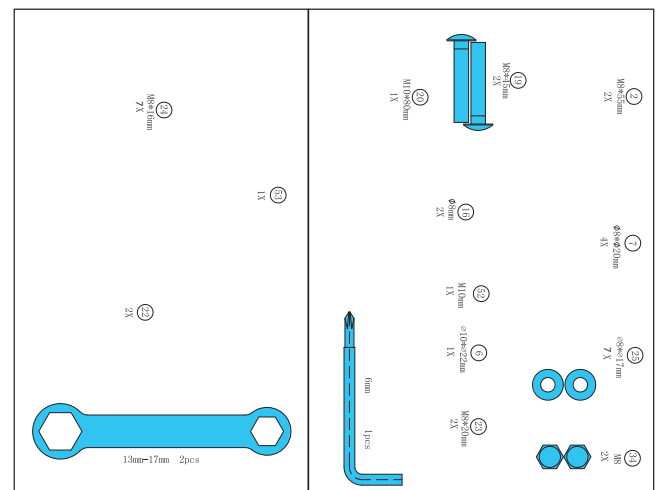
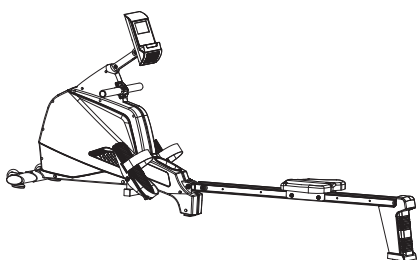
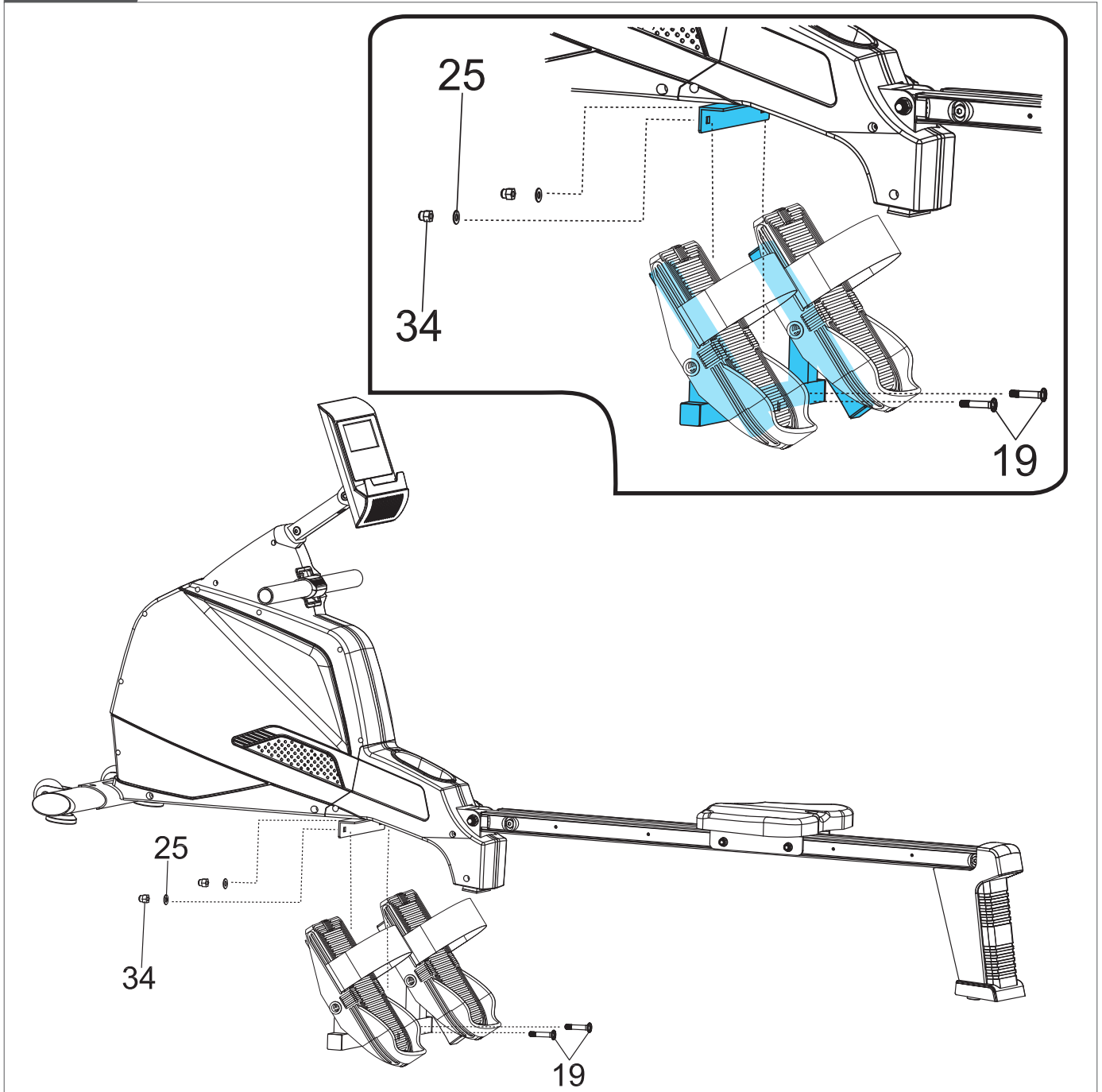


# D-3





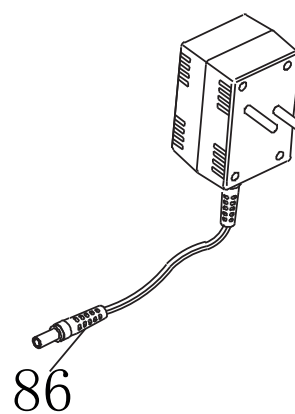
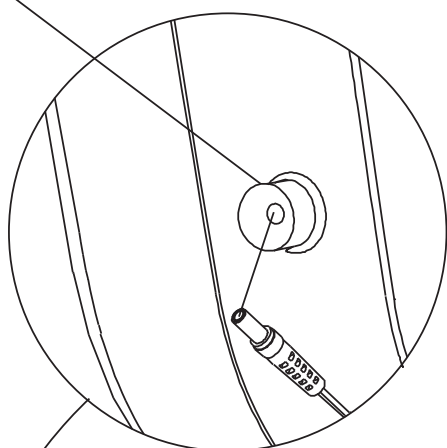
## D-4





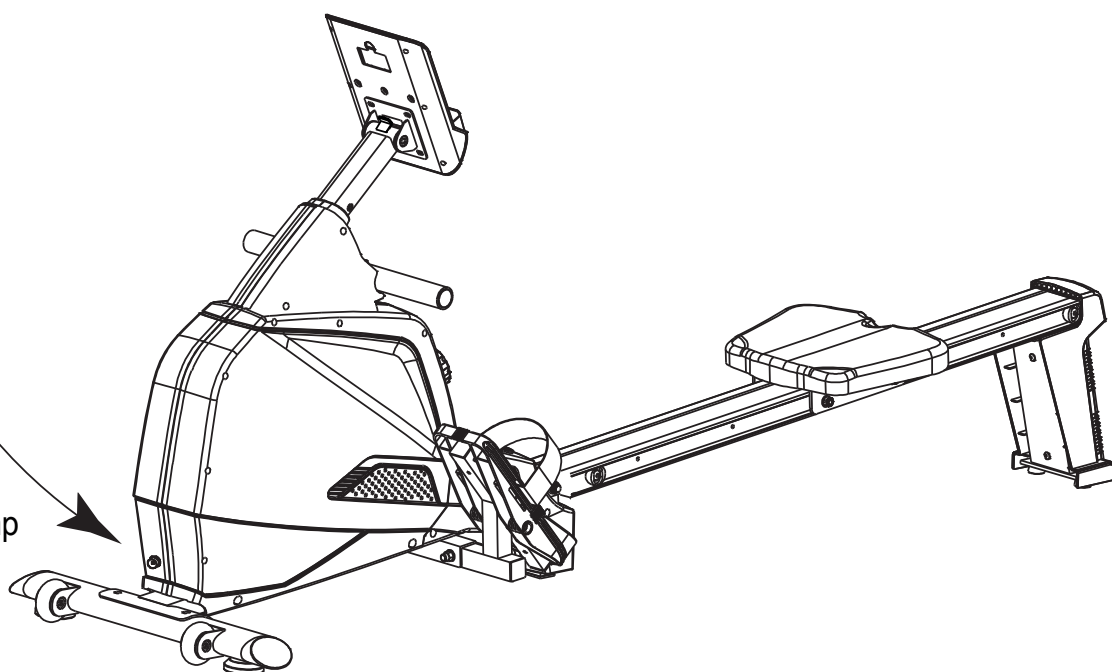
## E-1

Adapter jack

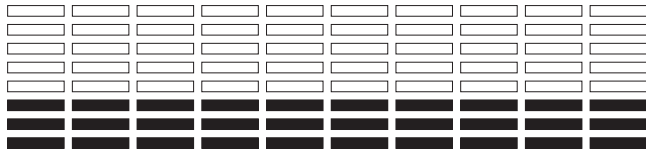


86

MAX input:  
9V-DC 0,5 Amp

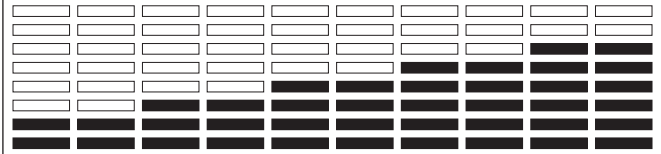


**F-01**



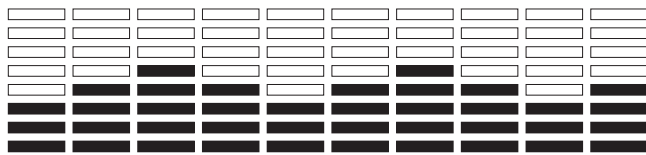
PROGRAM 1

**F-06**



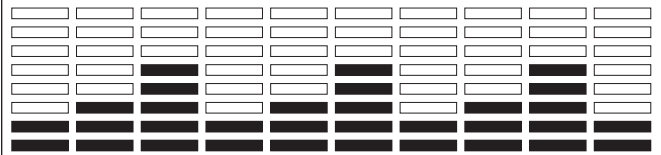
PROGRAM 6

**F-02**



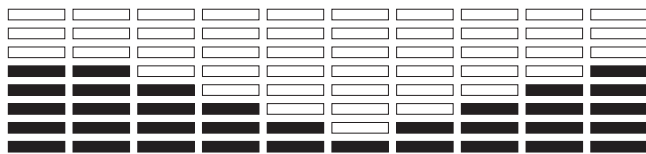
PROGRAM 2

**F-07**



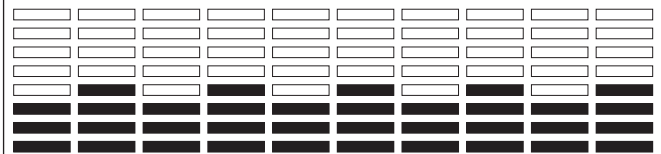
PROGRAM 7

**F-03**



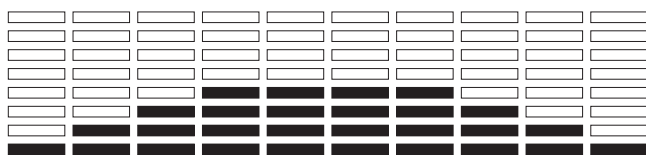
PROGRAM 3

**F-08**



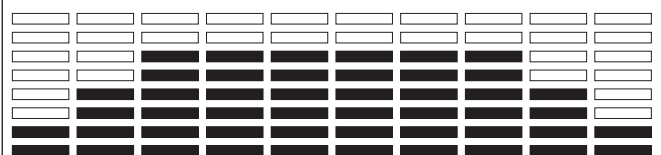
PROGRAM 8

**F-04**



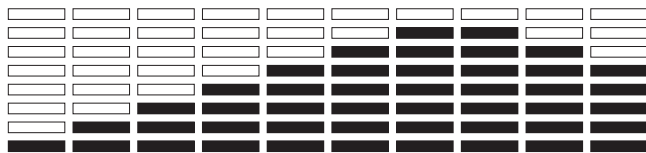
PROGRAM 4

**F-09**



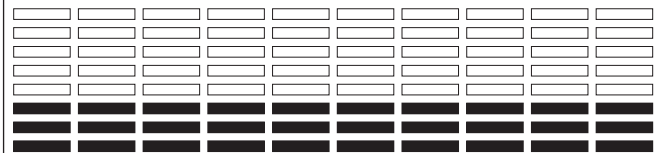
PROGRAM 9

**F-05**



PROGRAM 5

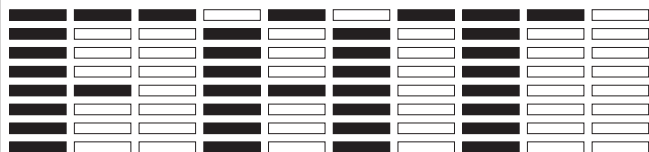
**F-10**



PROGRAM 10

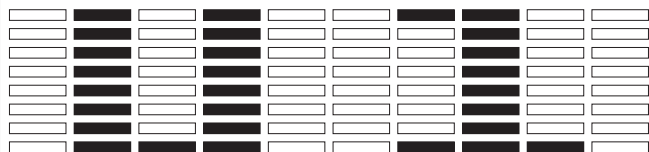


**F-11**



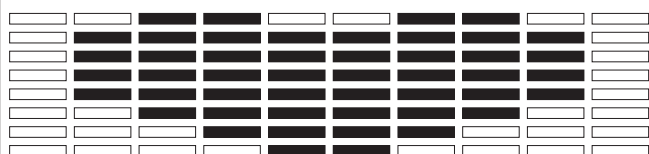
**PROGRAM 11**

**F-16**



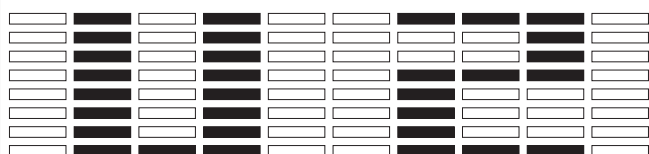
**PROGRAM 16**

**F-12**



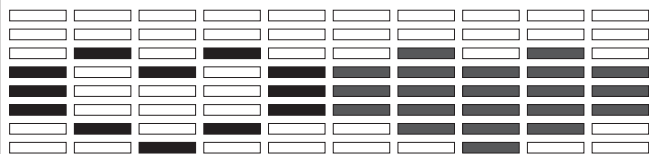
**PROGRAM 12**

**F-17**



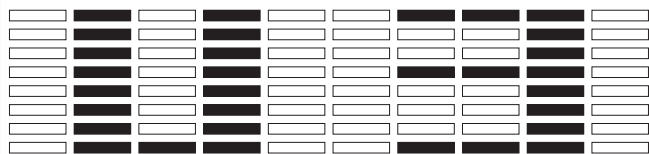
**PROGRAM 17**

**F-13**



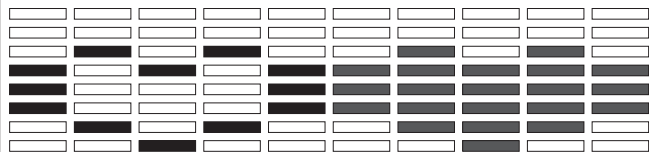
**PROGRAM 13**

**F-18**



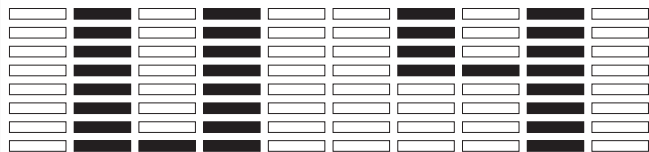
**PROGRAM 18**

**F-14**



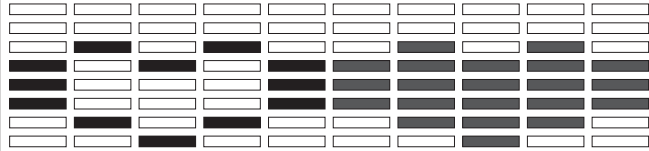
**PROGRAM 14**

**F-19**



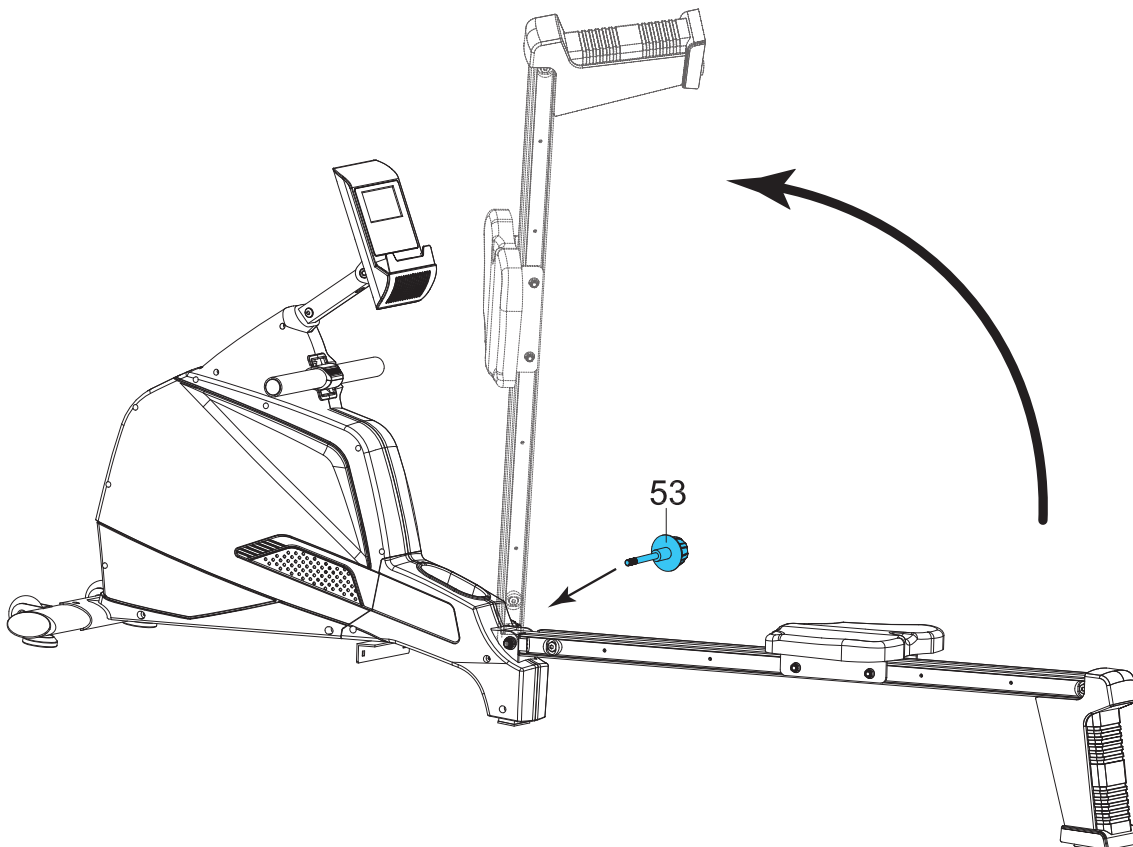
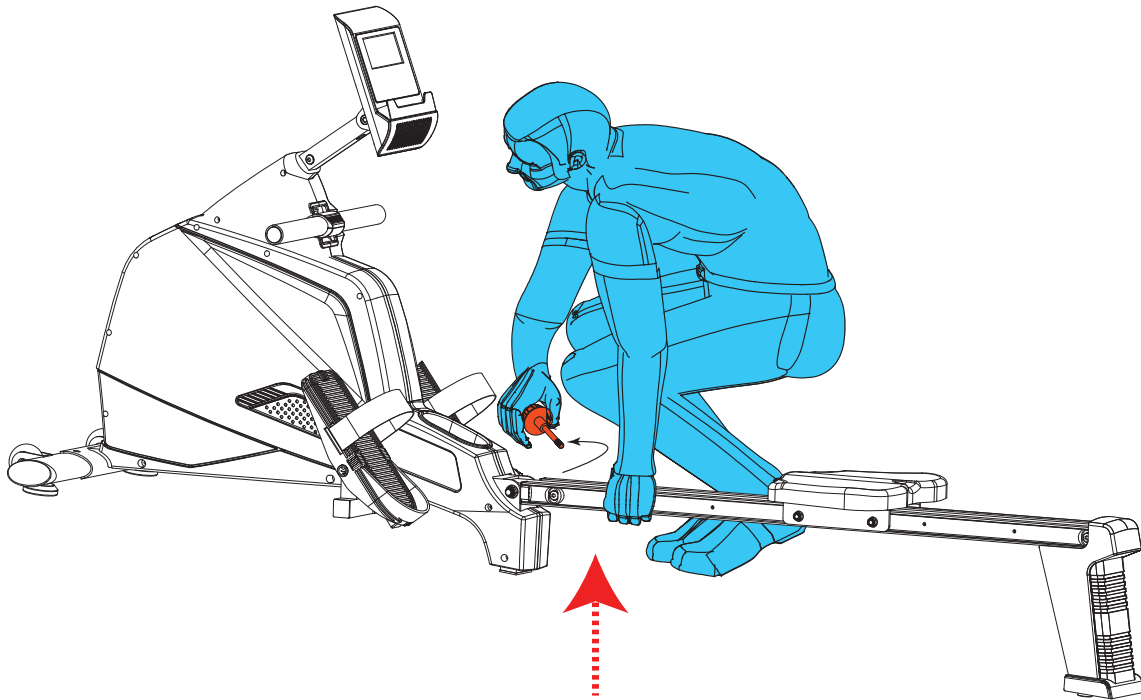
**PROGRAM 19**

**F-15**



**PROGRAM 15**

G



## Spis treści

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Witamy.....</b>                                   | <b>14</b> |
| <b>Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.....</b>     | <b>14</b> |
| Bezpieczeństwo elektryczne .....                     | 15        |
| <b>Instrukcja montażu.....</b>                       | <b>15</b> |
| Opis ilustracja A.....                               | 15        |
| Opis ilustracja B.....                               | 15        |
| Opis ilustracja C.....                               | 15        |
| Opis ilustracja D.....                               | 15        |
| Dodatkowe informacje środowiskowe .....              | 15        |
| <b>Trening .....</b>                                 | <b>15</b> |
| Instrukcje dotyczące ćwiczeń .....                   | 15        |
| Tętno .....                                          | 16        |
| <b>Sposób użycia.....</b>                            | <b>16</b> |
| Regulacja nóg podporowych (rys. E).....              | 16        |
| Składanie (rys. G) .....                             | 17        |
| Źródło zasilania (rys. E-1).....                     | 17        |
| Technika wiosłowania .....                           | 17        |
| <b>Konsola (rys. F) .....</b>                        | <b>17</b> |
| Objaśnienie funkcji wyświetlacza .....               | 17        |
| Objaśnienie funkcji przycisków.....                  | 18        |
| Sposób działania .....                               | 18        |
| <b>Programy treningowe .....</b>                     | <b>18</b> |
| Szybki start (Program 1) .....                       | 18        |
| Zakończenie treningu .....                           | 18        |
| Tryb treningu (Programy 1~9) .....                   | 18        |
| Tryb WATT (Program 10).....                          | 19        |
| Tryb „Body Fat” (Program 11) .....                   | 19        |
| Tryb treningu z tętnem docelowym (Program 12).....   | 19        |
| Tryb H.R.C. (Program 13~15) .....                    | 20        |
| Programy użytkownika (Programy P16~ P19).....        | 20        |
| Test regeneracji odzyskiwania tętna (RECOVERY) ..... | 20        |
| <b>Czyszczenie i konserwacja.....</b>                | <b>20</b> |
| Wady i nieprawidłowe działanie .....                 | 20        |
| Rozwiązywanie problemów .....                        | 20        |
| <b>Transport i przechowywanie .....</b>              | <b>20</b> |
| <b>Dane techniczne.....</b>                          | <b>21</b> |
| <b>Deklaracja producenta .....</b>                   | <b>21</b> |
| <b>Zastrzeżenie .....</b>                            | <b>21</b> |

## Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi. Tunturi oferuje szeroką gamę domowych urządzeń fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe i wiosłarze. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja jest istotną częścią sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia należy przeczytać wszystkie zawarte w niej instrukcje. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

## Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

### ⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Nieprzestrzeganie 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 załamania 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.
- 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 wynoszącej od 10°C do 35°C. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 5°C do 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w niniejszej instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Ręce, stopy i inne części ciała należy trzymać z dala od poruszających się elementów.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od poruszających się 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 120 kg (265 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

### Bezpieczeństwo elektryczne

(Tylko dla urządzeń z zasilaniem elektrycznym)

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

## Instrukcja montażu

### Opis ilustracja A

Ilustracja pokazuje, jak będzie wyglądał wioślarz 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 ilustracja 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 ilustracja C

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

### Opis ilustracja D

Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować wioślarza.

#### UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć do pobrania w katalogu instrukcji.

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

- Zmontuj urządzenie 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.

### Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

#### Utylizacja opakowań

Wtyczne 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 ten wioślarz będzie służył 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 urządzeń fitness 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, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo wydłużając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie.

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

### Instrukcje dotyczące ćwiczeń

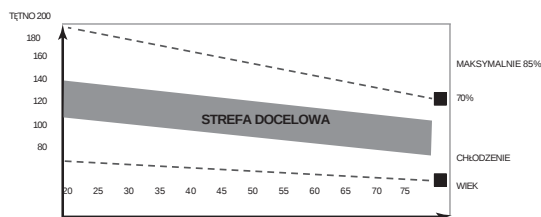
Korzystanie z wioślarza zapewni szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

#### Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli odczuwasz ból, 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, kontynuowanie wiosłowania 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 wiosłarza, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i wyciszenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

## Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im 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 (pas piersiowy do pomiaru tętna)

#### UWAGA

- Pas piersiowy nie jest częścią standardowego wyposażenia wiosłarza. Jeśli chcesz korzystać z pomiaru tętna za pomocą bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz zakupić go osobno jako akcesorium.

Najdokładniejszy pomiar tętna uzyskasz, używając pasa piersiowego z wbudowanym nadajnikiem. Odbiornik w bieżni odczytuje sygnał przesyłany z pasa i wyświetla aktualne tętno.

Aby zapewnić precyzyjny pomiar:

- Elektrody na pasie powinny być lekko zwilżone i mocno przylegać do skóry.
- Jeśli elektrody są zbyt suche lub zbyt wilgotne, odczyt może być mniej dokładny.

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

#### ⚠ UWAGA

- Jeśli obok siebie znajduje się kilka urządzeń do pomiaru tętna należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi co najmniej 1,5 metra.
- Jeśli w pobliżu wiosłarza znajduje się kilka nadajników tętna, upewnij się, że tylko osoba korzystająca z wiosłarza znajduje się w zasięgu transmisji i dane z jej nadajnika zostaną przesłane do urządzenia.

## UWAGA

- 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 nad ubraniem, sygnał nie będzie emitowany.

- Po przekroczeniu limitu tętna ustawionego dla treningu 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 poprzez wysiłek fizyczny. Do obliczenia średniego tętna maksymalnego stosuje się następujący wzór: 220 - 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% tętna maksymalnego

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.

## Zaawansowane 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

Podstawny poziom wysiłku dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

## Sposób użycia

### Regulacja nóżek podporowych (rys. E)

Urządzenie jest wyposażone 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.

- W razie potrzeby obrócić nóżki podporowe, aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji.
- Dokręć nakrętki zabezpieczające\*, aby zablokować nóżki podporowe.

#### UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się najniższej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóżek podporowych, a następnie wykręcenia wymaganych nóżek podporowych w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.
- Gdy nikt nie siedzi się na siodełku wiosłarza, środkowa stopa podporowa powinna znajdować się na wysokości kilku milimetrów od podłogi.

**Składanie (rys. G)**

- Poluzuj pokrętkę mocującą.
- Złóż aluminiową szynę wioślarza.
- Dokręć pokrętkę, aby zabezpieczyć szynę przed opadnięciem.

**Rozkładanie**

Wykonaj powyższe czynności w odwrotnej kolejności.

**Źródło zasilania (rys. E-1)**

Wioślarz jest zasilany z zewnętrznego źródła. Zobacz ilustrację, aby zlokalizować gniazdo zasilania urządzenia.

**UWAGA**

- Najpierw podłącz zasilacz do wioślarza, a dopiero potem do gniazdka elektrycznego.
- Gdy urządzenie nie jest używane zawsze odłącz przewód zasilający.

**Technika wiosłowania****Pozycja początkowa**

Usiądź wygodnie, pochyl się lekko do przodu, plecy trzymaj prosto, ramiona wyprostowane.

**Prostowanie nóg**

Odepchnij się nogami, utrzymując ramiona wciąż wyprostowane.

**Odchylenie tułowia do tyłu i przyciąganie drążka**

Przyciągnij uchwyt do siebie, zginając ramiona i prostując nogi. Pochyl się lekko do tyłu, balansując na miednicy.

**Powrót (odpoczynek)**

Pochyl górną część ciała lekko do przodu, z ramionami wyciągniętymi nad miednicą. Przesuń się płynnie do przodu, wracając do pozycji początkowej.

**Pozycja początkowa**

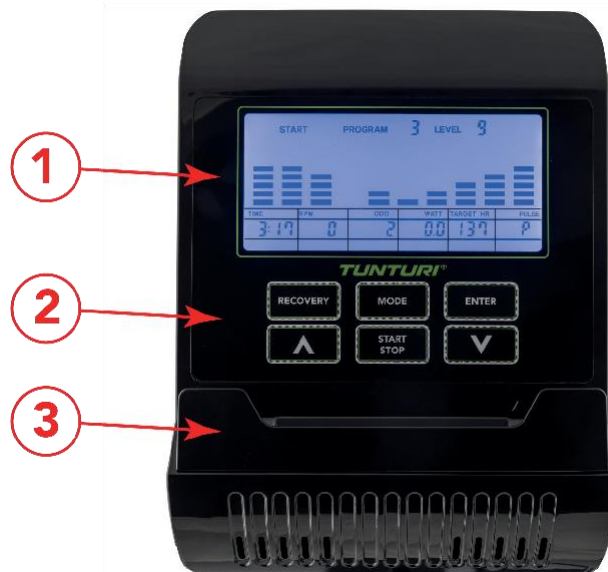
Wróć do pozycji wyjściowej: ramiona wyprostowane, plecy proste, ciało pochylone lekko do przodu.

**Kolejny ruch**

Zacznij pociągnięcie z pozycji początkowej: odepchnij się mocno nogami, trzymając ramiona i plecy wyprostowane. Złap rytm i wykonuj jedno pociągnięcie po drugim, pamiętając o wszystkich fazach ruchu.

**OSTRZEŻENIE**

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku omdlenia lub zawrotów głowy należy natychmiast przerwać trening.

**Konsola (rys. F)**

1. Wyświetlacz
2. Przyciski
3. Uchwyt na tablet/książkę

**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 czuwania, gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.

**Objaśnienie funkcji wyświetlacza****Czas (TIME)**

- Bez ustawionej wartości docelowej, czas będzie odliczany w górę.
- Po ustawieniu wartości docelowej, czas odlicza się od ustawionej wartości do zera. Po zakończeniu uruchamiany jest alarm dźwiękowy lub błyskowy.
- Zakres wyświetlania: 0:00 ~ 99:59.

**Licznik ruchów (COUNT)**

- Wyświetla liczbę wykonanych pociągnięć w czasie trwającego treningu.

**RPM**

- Pokazuje aktualną liczbę obrotów na minutę.
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 20 ~ 999.
- Jeśli przez 3 sekundy monitor nie otrzyma sygnału, wyświetlacz RPM pokaże „0”.

### Odległość (DISTANCE)

- Bez ustawionej wartości docelowej, dystans zliczany jest w górę.
- Przy ustawionej wartości docelowej dystans odliczany jest w dół, do zera – z alarmem dźwiękowym lub błyskowym.
- Zakres wyświetlania: 0.00 ~ 99.99.

### UWAGA

- DISTANCE to współdzielone okno wyświetlacza. Aby przełączyć widok, naciśnij przycisk MODE.

### Całkowity dystans (ODO)

- Automatycznie zapisuje łączny dystans wszystkich sesji treningowych.
- Zakres wyświetlania: 0,0 ~ 99,99 KM/ 0,00 ~ 9999 KM.

### UWAGA

- ODO korzysta ze współdzielonego okna wyświetlacza. Naciśnij MODE, aby przełączyć widok.

### Kalorie (CALORIES)

- Bez ustawionej wartości docelowej, liczba kalorii zliczana jest w górę.
- Po ustawieniu celu, kalorie odliczane są w dół, z alarmem dźwiękowym lub błyskowym po osiągnięciu celu.
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 999.9.

### UWAGA

- Wartości są orientacyjne i służą jedynie do porównania sesji – nie mają zastosowania medycznego.
- CALORIES to współdzielone okno wyświetlacza. Aby przełączyć widok, naciśnij MODE.

### Moc (WATT)

- Pokazuje aktualną moc generowaną podczas treningu.
- Zakres wyświetlania: 0,0 ~ 999,9 Watt.

### UWAGA

- WATT wyświetlany jest w oknie współdzielonym – użyj przycisku MODE, aby przełączyć widok.

### Docelowe tętno (TARGET HR)

- Pokazuje docelowe tętno użytkownika w trybie treningu. Obliczane jako 70% maksymalnego tętna: 220 – wiek.

### Wiek (AGE)

- Wyświetla wiek użytkownika w trybie programowania.
- Zakres: 10 ~ 99.

### Puls (PULSE)

- Aktualne tętno pojawi się po 6 sekundach od wykrycia sygnału przez konsolę.
- Gdy sygnał nie jest wykrywany przez 6 sekund, na wyświetlaczu pojawi się „P”.
- Jeśli tętno przekroczy wartość docelową, uruchomi się alarm.
- Zakres: 0-60 ~ 220 BPM.

### Poziom oporu (LEVEL)

- Pokazuje aktualnie ustawiony poziom oporu.
- Zakres: 1 ~ 24.

### Program treningowy (PROGRAM)

- Wyświetla numer aktywnego programu treningowego.
- Zakres: 1 ~ 19.

### Objaśnienie funkcji przycisków

#### Strzałka w górę

- Zwiększenie poziomu oporu w trybie treningu.
- Wybór ustawień w trybie programowania.

#### Strzałka w dół

- Zmniejszenie poziomu oporu w trybie treningu.
- Wybór ustawień w trybie programowania.

#### Tryb (MODE)

- W trybie treningu naciśnij przycisk MODE, aby przełączać między parametrami wyświetlanymi w oknach konsoli.

#### Enter

- Zatwierdź ustawienie lub wybór.

#### Start/Stop

- Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk "Start/Stop" przez 3 sekundy, aby zresetować: Czas, Prędkość, Dystans, Kalorie, Puls i Program.

#### Odzyskiwanie (RECOVERY)

- Po wykryciu sygnału tętna przez konsolę, naciśnij przycisk RECOVERY, aby uruchomić tryb odzyskiwania.
- Tryb ten służy do monitorowania zdolności organizmu do regeneracji poprzez pomiar tempa spadku tętna po zakończeniu treningu.

#### Sposób działania

#### Włączanie zasilania

- Podłącz zasilacz, aby włączyć konsolę.
- Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia.
- Zaczynj trening, aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia.

#### Wyłączanie zasilania

Jeśli monitor nie otrzymuje żadnego sygnału przez 4 minuty, automatycznie przechodzi w tryb uśpienia (SLEEP).

UWAGA: Wszystkie dane z bieżącego treningu zostaną utracone po przejściu w tryb uśpienia.

### Programy treningowe

#### Programy treningowe (rys. F-01 ~ F19)

#### Szybki start (Program 1)

- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening bez żadnych u s t a w i e ń wstępnych.
- Użyj strzałki W GÓRĘ/W DÓŁ, aby dostosować poziom oporu podczas treningu.

#### Zakończenie treningu

- Naciśnij START/ STOP w trybie treningu, aby zatrzymać/wstrzymać trening. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START/ STOP w t r y b i e paury.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk START/ STOP przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę. UWAGA: Wszystkie dane z bieżącego treningu zostaną utracone.

#### Tryb treningu (Program 1 ~ 9)

- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ aby wybrać Program 1 ~ 9 i naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić CZAS. Zakres: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00. Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisków strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić ODLEGŁOŚĆ. Zakres: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10. Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić KALORIE. Zakres: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0. Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić Wiek. Zakres: 10 ~ 99 ± 1. Potwierdź ustawienie, naciskając ENTER.

**UWAGA**

- W przypadku wyznaczenia więcej niż jednego celu, trening zakończy się po pierwszym osiągniętym celu.
  - Kontynuuj trening, naciskając przycisk START/ STOP, a trening zakończy się po osiągnięciu kolejnego celu.
  - Pozostawienie nie ustawionego celu sprawi, że nie będzie on postrzegany jako z góry ustalony limit.
  - Docelowa wartość HR służy jedynie jako odniesienie wizualne, informacja o pulsie będzie migać, gdy wartość przekroczy wartość docelową.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
  - Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom obciążenia zostanie wyświetlony w oknie LEVEL.
  - Naciśnij przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening.
  - Naciśnij i przytrzymaj przycisk START/ STOP przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę i powrócić do menu głównego. UWAGA: Wszystkie dane z bieżącego treningu zostaną utracone.

**Tryb WATT (Program 10)**

- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby wybrać Program 10 i naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić CZAS.  
Zakres: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00.  
Zatwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisków strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić ODLEGŁOŚĆ.  
Zakres: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10.  
Zatwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić KALORIE.  
Zakres: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0.  
Zatwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić WATT.  
Zakres: 20 ~ 300 ± 10.  
Zatwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić WIEK.  
Zakres: 10~ 99± 1  
Zatwierdź ustawienie, naciskając ENTER.

**UWAGA**

- W przypadku wyznaczenia więcej niż jednego celu, trening zakończy się po pierwszym osiągniętym celu.
  - Kontynuuj trening, naciskając przycisk START/ STOP, a trening zakończy się po osiągnięciu kolejnego celu.
  - Pozostawienie nie ustawionego celu sprawi, że nie będzie on postrzegany jako z góry ustalony limit.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
  - Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom obciążenia zostanie wyświetlony w oknie LEVEL.
  - Naciśnij przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening.
  - Naciśnij i przytrzymaj przycisk START/ STOP przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę i powrócić do menu głównego. UWAGA: Wszystkie dane z bieżącego treningu zostaną utracone.

**Tryb „Body Fat” (Program 11)**

- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby wybrać Program 11 i naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić płeć.  
Zakres: Mężczyzna (Male) / Kobieta (Female).  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić wzrost.  
Zakres: 110,0 ~ 199,5 cm ± 0,5.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić wagę.  
Zakres: 10,0 ~ 200,0 kg ± 0,1.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.

- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić Wiek.  
Zakres: 10~ 99± 1.  
Potwierdź ustawienie, naciskając ENTER.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
- Podczas pomiaru na wyświetlaczu LCD pojawi się "----" przez około 15 sekund, aż do zakończenia pomiaru przez konsolę.
- Na wyświetlaczu pojawią się wartości: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE.

**UWAGA**

- Do przeprowadzenia tego pomiaru wymagane jest poprawne uzupełnienie danych w "Ustawieniach profilu użytkownika".
- Do przeprowadzenia tego pomiaru wymagany jest sygnał tętna. Dlatego wymagane jest użycie bezprzewodowego pasa piersiowego.

| Mężczyzna |                | Kobieta |                |
|-----------|----------------|---------|----------------|
| 1         | 7.0%~ 9.9%     | 1       | 14.0%~16.9%    |
| 2         | 10,0% do 12,9% | 2       | 17,0% do 19,9% |
| 3         | 13,0% do 16,9% | 3       | 20,0% do 23,9% |
| 4         | 17,0% do 19,9% | 4       | 24,0% do 26,9% |
| 5         | 20,0% do 24,9% | 5       | 27,0% do 29,9% |
| 6         | powyżej 25%    | 6       | powyżej 30.0%  |

(Tabela wyników)

**Kody błędów trybu „Body Fat”**

- \*E-4

Nie wykryto sygnału tętna. Załóż pas piersiowy lub popraw jego założenie i powtórz pomiar.

**Tryb treningu z tętnem docelowym (Program 12)**

Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby wybrać Program 12 i naciśnij ENTER, aby potwierdzić.

- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić CZAS.  
Zakres: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisków strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić ODLEGŁOŚĆ.  
Zakres: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić KALORIE.  
Zakres: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić limit pulsu (TARGET HR).  
Zakres: 0 - 72 ~ 240 ± 1.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.

**UWAGA**

- W przypadku wyznaczenia więcej niż jednego celu, trening zakończy się po pierwszym osiągniętym celu.
  - Kontynuuj trening, naciskając przycisk START/ STOP, a trening zakończy się po osiągnięciu kolejnego celu.
  - Pozostawienie nie ustawionego celu sprawi, że nie będzie on postrzegany jako z góry ustalony limit.
  - Ustaw docelową wartość tętna. Gdy aktualne tętno podczas treningu przekroczy ustawioną wartość docelową, poziom oporu zostanie automatycznie zmniejszony. Gdy tętno spadnie poniżej wartości docelowej, opór zostanie automatycznie zwiększony, aby utrzymać intensywność treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
  - Użyj przycisku UP/DOWN, aby dostosować poziom oporu. Poziom obciążenia zostanie wyświetlony w oknie LEVEL.
  - Naciśnij przycisk START/ STOP, aby wstrzymać trening.
  - Naciśnij i przytrzymaj przycisk START/ STOP przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę i powrócić do menu głównego. UWAGA: Wszystkie dane z bieżącego treningu zostaną utracone.

**Tryb H.R.C. (Program 13~15)**

- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby wybrać Program 13~15  
P13= 60% 60% (220-Age)  
P14= 75% 75% (220-Age)  
P14= 85% 85% (220-Age)  
i naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić CZAS.  
Zakres: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisków strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić ODLEGŁOŚĆ.  
Zakres: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić KALORIE.  
Zakres: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić Wiek.  
Zakres: 10~ 99± 1.  
Potwierdź ustawienie, naciskając ENTER.

**UWAGA**

- W przypadku wyznaczenia więcej niż jednego celu, trening zakończy się po pierwszym osiągniętym celu.
- Kontynuuj trening, naciskając przycisk START/ STOP, a trening zakończy się po osiągnięciu kolejnego celu.
- Pozostawienie nie ustawionego celu sprawi, że nie będzie on postrzegany jako z góry ustalony limit.
- Ustaw docelową wartość tętna. Gdy aktualne tętno podczas treningu przekroczy ustawioną wartość docelową, poziom oporu zostanie automatycznie zmniejszony. Gdy tętno spadnie poniżej wartości docelowej, opór zostanie automatycznie zwiększony, aby utrzymać intensywność treningu. UWAGA: Wszystkie dane z bieżącego treningu zostaną utracone.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom obciążenia zostanie wyświetlony w oknie LEVEL.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby wstrzymać trening.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk START/ STOP przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę i powrócić do menu głównego.

**Programy użytkownika (P16~ P19)**

- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby wybrać Program 16 ~ 19 i naciśnij ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić CZAS.  
Zakres: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisków strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić ODLEGŁOŚĆ.  
Zakres: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić KALORIE.  
Zakres: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby ustawić Wiek.  
Zakres: 10~ 99± 1.  
Potwierdź ustawienie, naciskając przycisk ENTER.
- Ustaw poziom oporu dla pierwszej z 10 kolumn i zatwierdź przyciskiem ENTER, następnie ustaw drugi poziom i ponownie zatwierdź przyciskiem ENTER. Powtórz tę czynność dla wszystkich kolumn (odpowiadają one poszczególnym etapom treningu).
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisku strzałka W GÓRĘ/W DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom obciążenia zostanie wyświetlony w oknie LEVEL.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby wstrzymać trening.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk START/ STOP przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę i powrócić do menu głównego. UWAGA: Dane z bieżącego treningu zostaną utracone, ale ustawiony profil programu użytkownika zostanie zachowany.

**Test regeneracji odzyskiwania tętna (RECOVERY)**

- Przycisk RECOVERY działa tylko wtedy, gdy wykryto sygnał tętna.
- Po jego naciśnięciu na wyświetlaczu pojawi się czas „0:60”, który będzie odliczany w dół do zera.
- Po zakończeniu odliczania komputer wyświetli wynik w zakresie od F1 do F6, który odzwierciedla poziom zdolności regeneracyjnych użytkownika na podstawie spadku tętna.
- Aby wrócić do ekranu głównego, naciśnij przycisk RECOVERY ponownie.

|    |                  |
|----|------------------|
| F1 | Znakomity        |
| F2 | Doskonały        |
| F3 | Dobry            |
| F4 | Przeciętny       |
| F5 | Poniżej średniej |
| F6 | Słaby            |

**Czyszczenie i konserwacja**

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

**⚠ OSTRZEŻENIE**

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy odłączyć zasilacz.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.
- W razie potrzeby nasmaruj złącza.

**Wady i nieprawidłowe działanie**

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków wystarczy 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:**

- Brak sygnału podczas ćwiczeń:  
Sprawdź, czy przewody sygnałowe są prawidłowo podłączone i nie zostały poluzowane.

**UWAGA**

- Po 4 minutach bez aktywności ekran główny automatycznie wyłączy się, przejdzie w tryb uśpienia.
- W przypadku nieprawidłowego działania komputera (np. błędne wyświetlanie danych), odłącz i ponownie podłącz zasilacz, a następnie uruchom urządzenie ponownie.

**Transport i przechowywanie****⚠ OSTRZEŻENIE**

- Przed transportem i przechowywaniem odłącz zasilacz.
- Do przenoszenia urządzenia wymagane są co najmniej dwie osoby.
- Stań z przodu urządzenia po obu jego stronach i pewnie chwyć za środkową część szyny. Podnieś do góry, odchylając od siebie szynę, tak aby korpus urządzenia, oparł się na rolkach transportowych. Ostrożnie przesunij urządzenie i delikatnie odstaw je na podłogę. Umieść urządzenie na macie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.

- Podczas przemieszczania po nierównych powierzchniach zachowaj szczególną ostrożność. Nie używaj kółek transportowych do wnoszenia urządzenia po schodach – przenieś je, chwytając za korpus i asekurując szynę.
- Przechowuj urządzenie w suchym miejscu, z możliwie jak najmniejszymi wahaniami temperatury.

## Gwarancja

### Gwarancja kupującego Tunturi

#### Warunki gwarancji

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

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

#### Warunki gwarancji

Warunki gwarancji obowiązują od daty zakupu. Warunki gwarancji mogą 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 szczególne, pośrednie lub wtórne szkody jakiegokolwiek rodzaju wynikające z użytkowania lub niemożności użytkowania tego sprzętu.

#### Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem, że instrukcja 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 ustereka 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 pomieszczeniu, suchym, wolnym od kurzu i pyłu oraz w zakresie temperatur od 10°C do 35°C.

Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalne regulacje części, ani instalacji, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części i nie wymaga jących demontażu/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<br>cal                                                           | 213.0<br>83.6                   |
| Długość (po złożeniu)                          | cm<br>cal                                                           | 103.0<br>40.6                   |
| Szerokość                                      | cm<br>cal                                                           | 52.0<br>20.5                    |
| Wysokość                                       | cm<br>cal                                                           | 88.0<br>34.6                    |
| Wysokość (złożona)                             | cm<br>cal                                                           | 130.0<br>51.2                   |
| Waga                                           | kg<br>funtów                                                        | 29.0<br>63.9                    |
| Maksymalna waga użytkownika                    | kg<br>funtów                                                        | 120<br>265                      |
| Napięcie zasilacza<br>Prąd wyjściowy zasilacza | V<br>Ma.                                                            | 9V DC<br>0.5 A                  |
| Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:        | Kontakt z uchwytem<br>5.0 KHz<br>5,3 KHz<br>Bluetooth (BLE)<br>ANT+ | Nie<br>Nie<br>Tak<br>Nie<br>Nie |

### WAŻNA INFORMACJA

Konsola jest wyposażona w odbiornik 5,3 KHz.

Dlatego nie możemy zagwarantować, że pas piersiowy 5,0 KHz będzie odbierany przez konsolę. Chociaż z naszego doświadczenia wynika, że pas piersiowy do pomiaru tętna działający na częstotliwości 5,0 KHz najprawdopodobniej będzie działał bez żadnych zakłóceń, ale nie możemy tego zagwarantować.

## Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami: EN 957 (HC), 2014/30/EU.

W związku z tym produkt posiada oznaczenie CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Holandia

## Zastrzeżenie

© 2020 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



20240419-W