

PLATINUM C20 CROSSTRAINER

PL Instrukcja obsługi

20 - 29



Uwaga

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

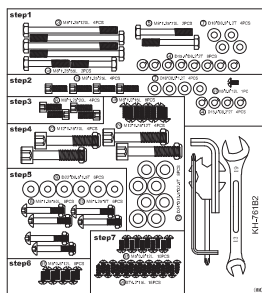
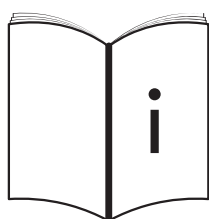
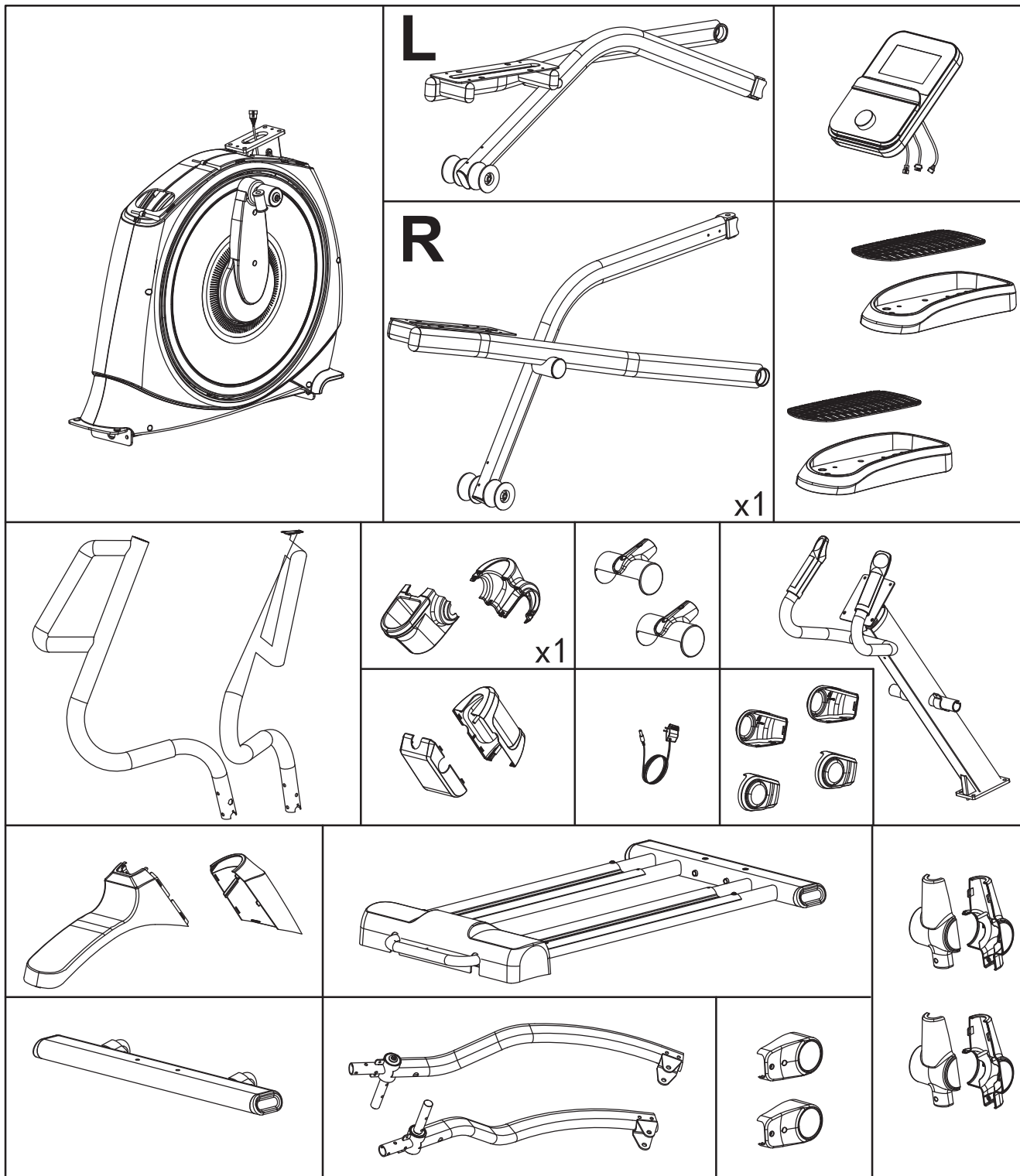


A





B



C

step1

③ M8*1,25*120L 4PCS

⑤ M8*1,25*70L 2PCS

⑦ D18*D8,5*1,2T 2PCS

④ D15,4*D8,2*2T 8PCS

①9 M8*1,25*5SL 2PCS

②9 M8*1,25*2SL 4PCS

⑦ D18*D8,5*1,2T 4PCS

④ D15,4*D8,2*2T 4PCS

step2

②9 M8*1,25*2SL 4PCS

⑦ D18*D8,5*1,2T 4PCS

step3

⑥ M8*1,25*20L 4PCS

①7 M8*1,0*15L 8PCS

⑦4 M12*1,75*12T 4PCS

④ D15,4*D8,2*2T 4PCS

step4

⑦2 M12*1,75*70L 4PCS

⑦4 M12*1,75*12T 4PCS

steps

⑨ D22*D8,5*1,5T 6PCS

⑧ M8*1,25*50L 6PCS

⑩ M8*1,25*8T 6PCS

⑦3 D24*D13,5*D2,5T 8PCS

⑥7 M5*0,8*12L 10PCS

step7

②9 S14,2*15L 16PCS

761B2

13 19

(MM)

D-00

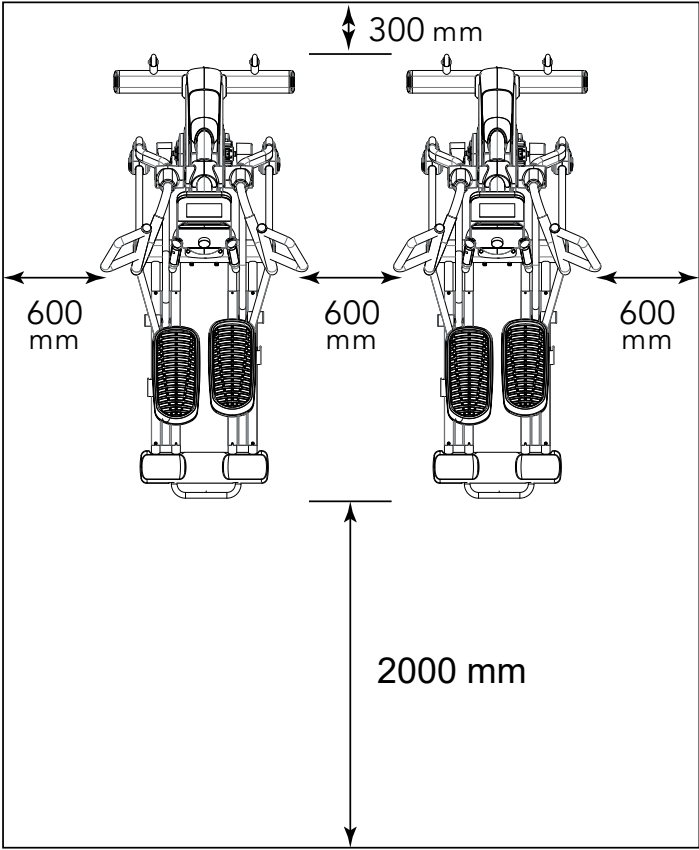
300 mm

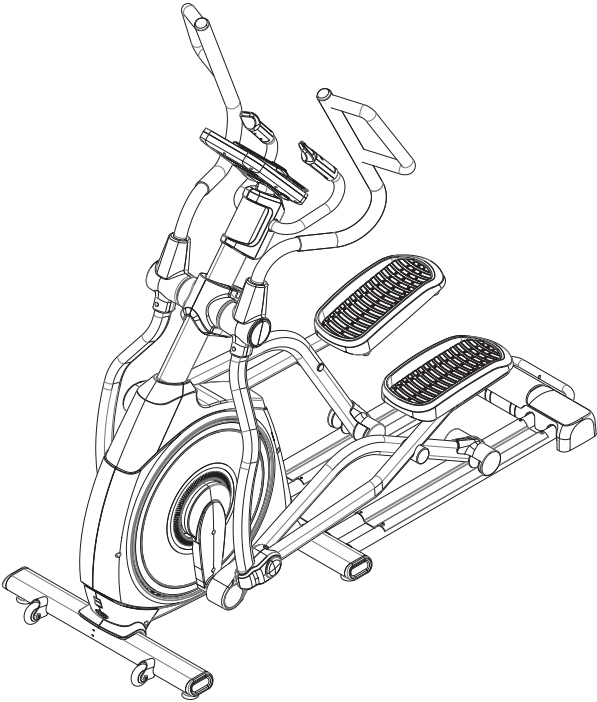
600 mm

600 mm

600 mm

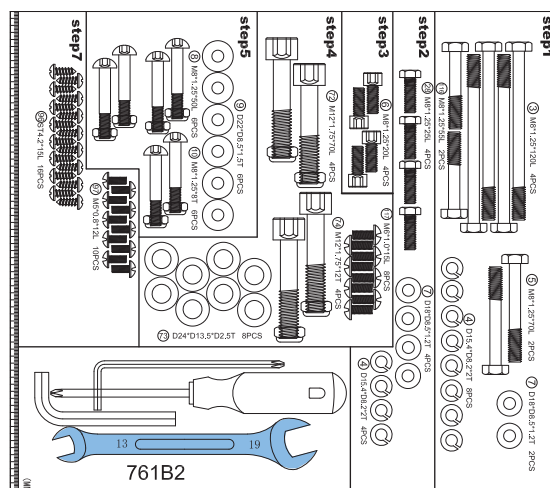
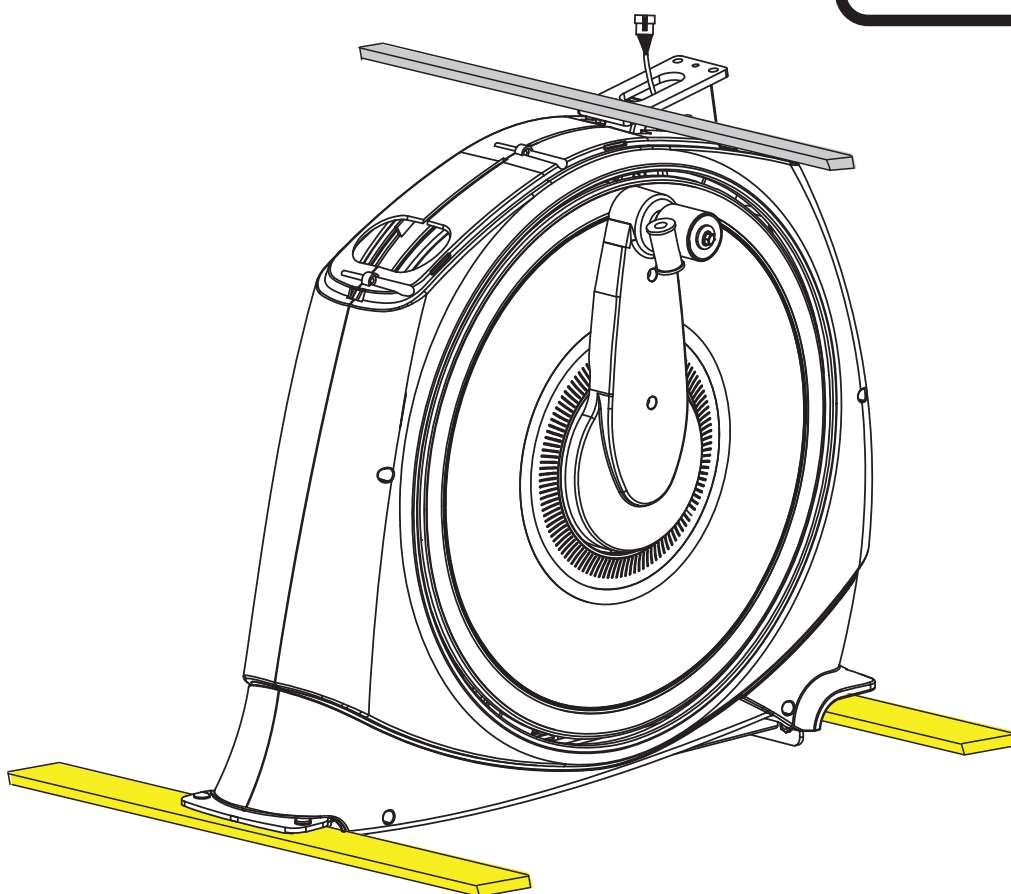
2000 mm



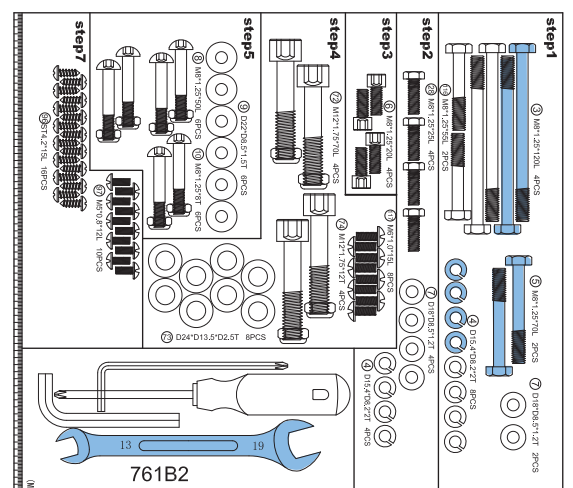
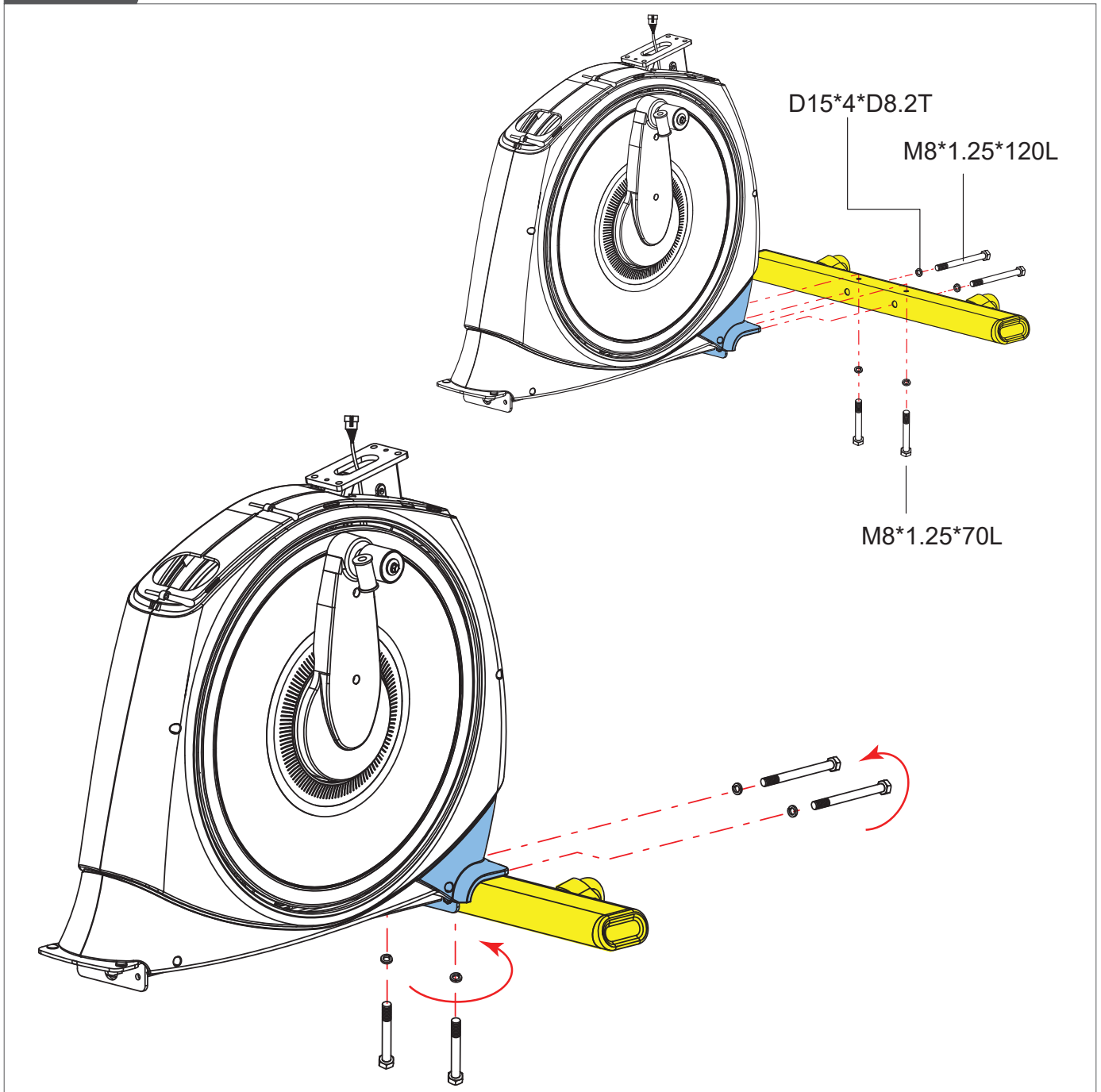




D-1

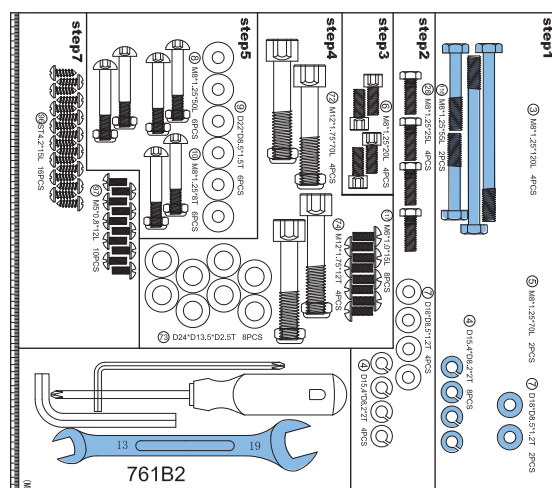
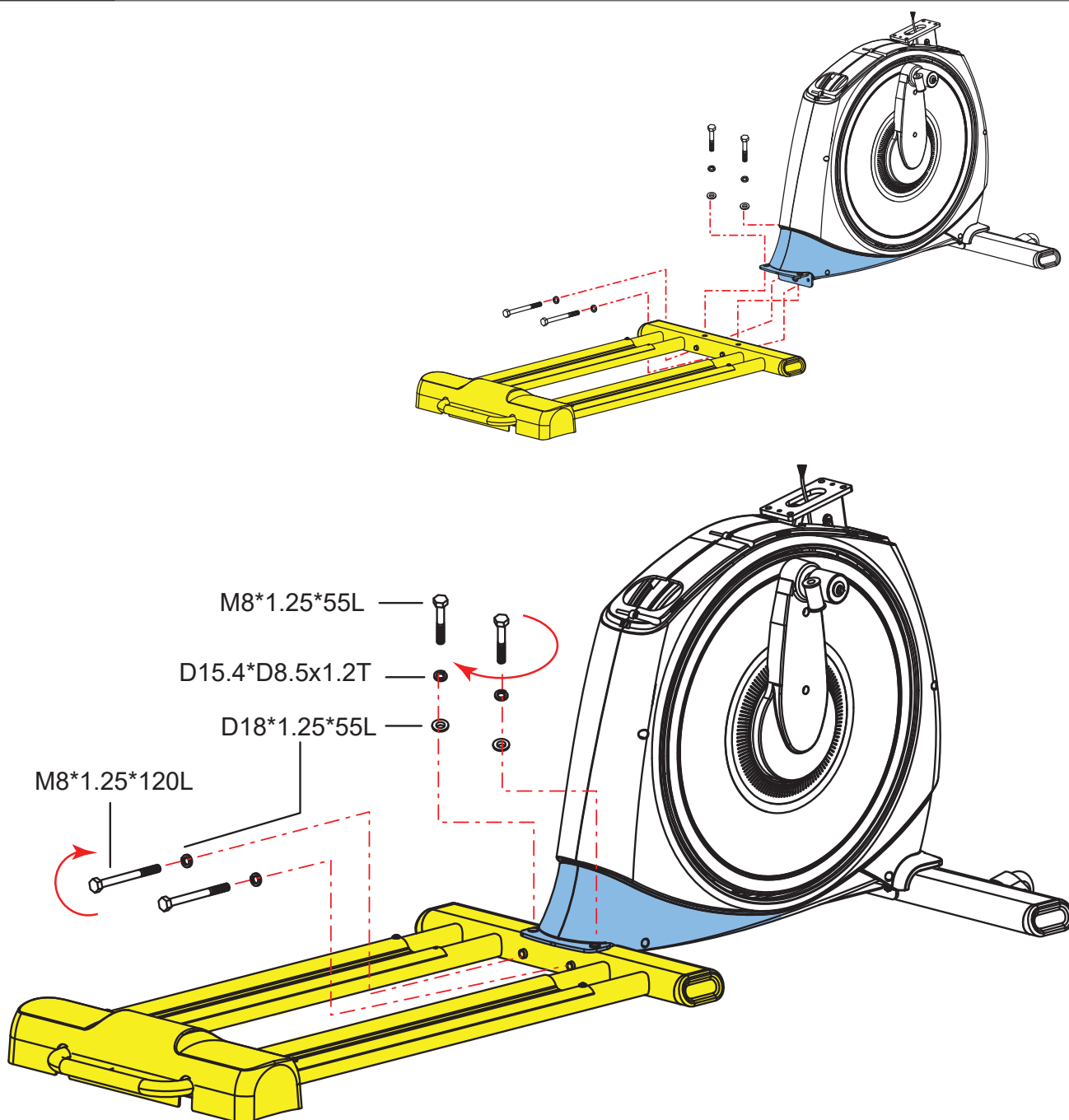


D-2A

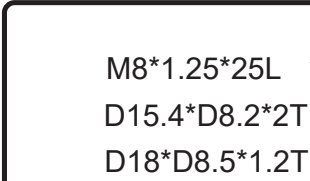




D-2B

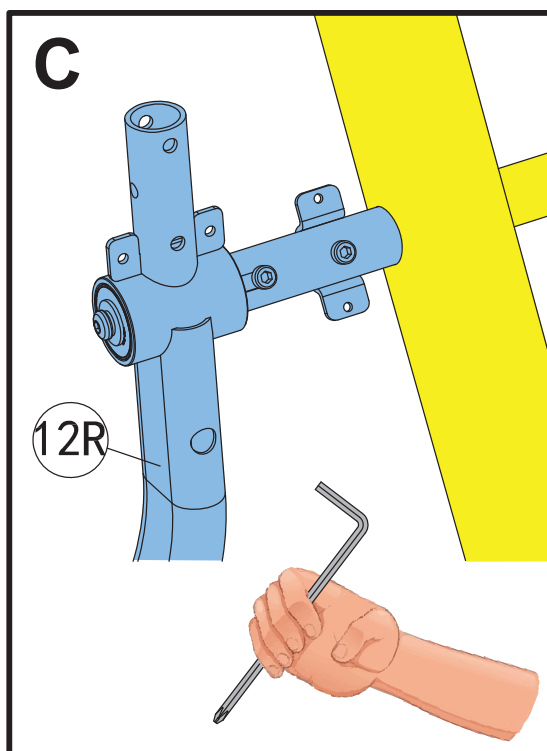
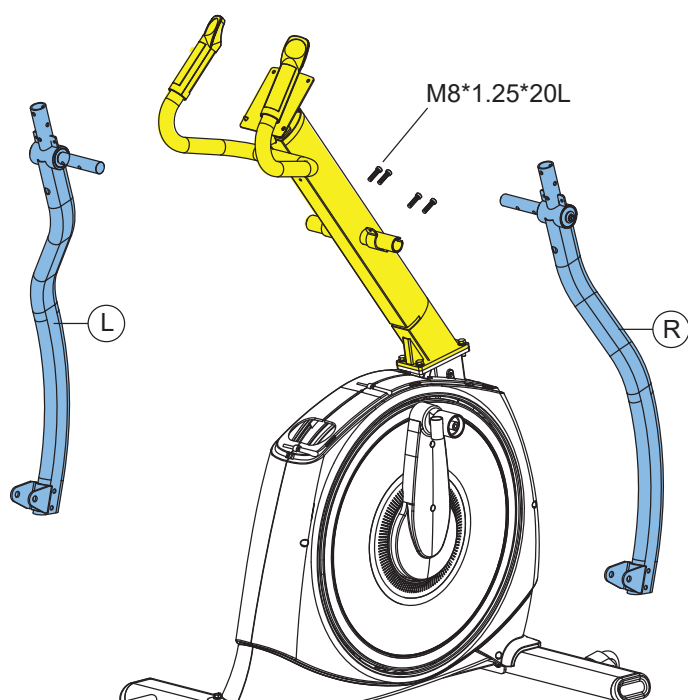
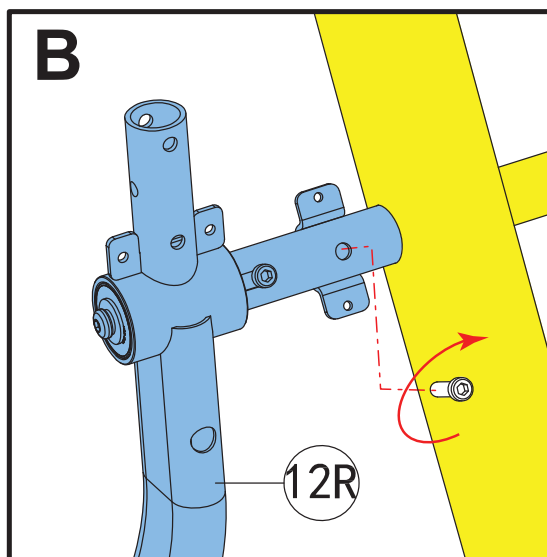
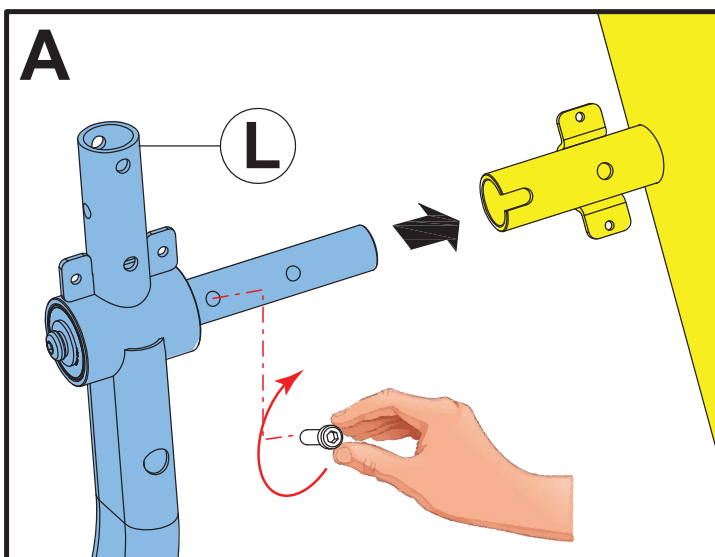


D-3





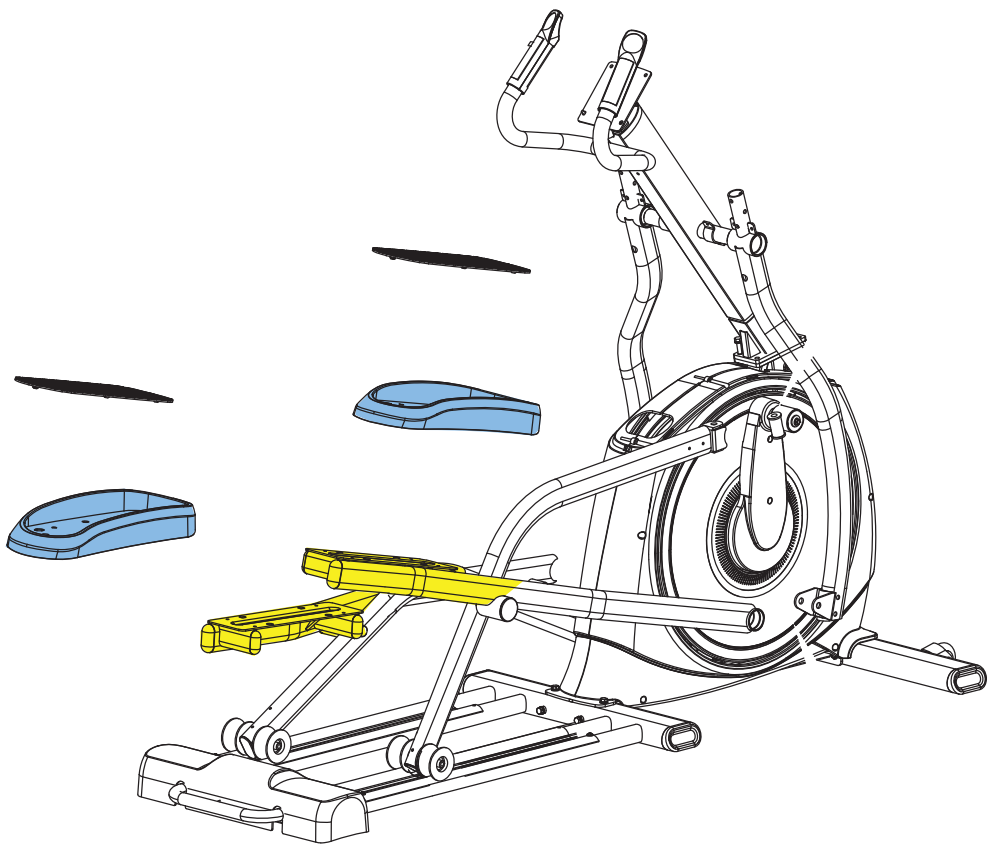
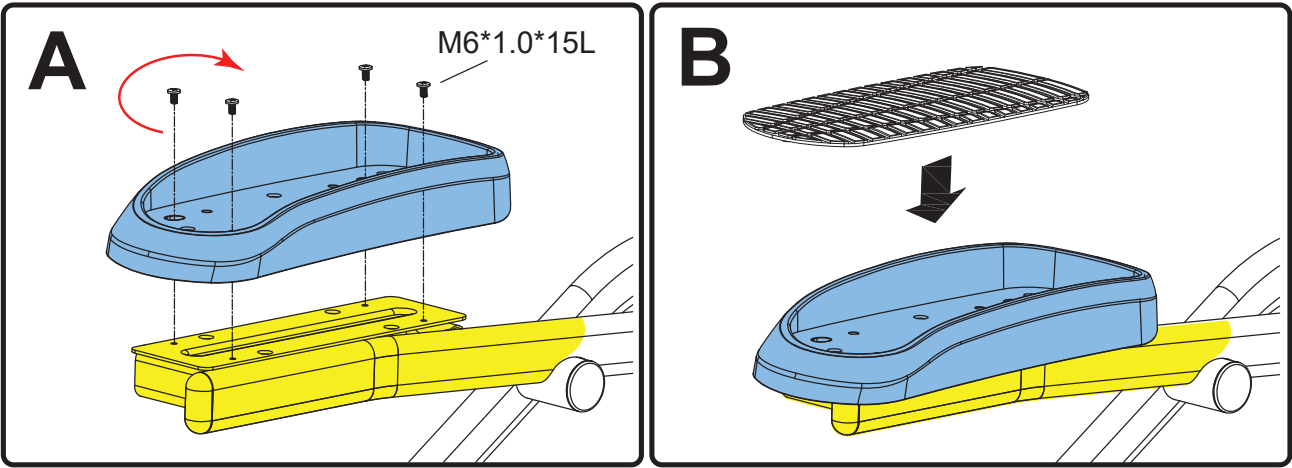
D-4

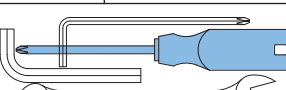


step1	③ M8*1.25*12L 4PCS	⑥ M8*1.25*7L 3PCS	⑦ D16*16*1.27 2PCS
step2	④ M8*1.25*20L 3PCS	⑤ D16*16*1.27 4PCS	⑧ D16*16*1.27 1PCS
step3	⑨ M8*1.25*20L 4PCS	⑩ D16*16*1.27 4PCS	⑪ D16*16*1.27 4PCS
step4	⑫ M8*1.25*7L 4PCS	⑬ M8*1.25*7L 4PCS	⑭ D16*16*1.27 4PCS
step5	⑮ D24*13.5*1.27 8PCS	⑯ D24*13.5*1.27 8PCS	⑰ D24*13.5*1.27 8PCS
step7	⑱ M8*1.25*7L 4PCS	⑲ M8*1.25*7L 4PCS	⑳ D16*16*1.27 4PCS

761B2

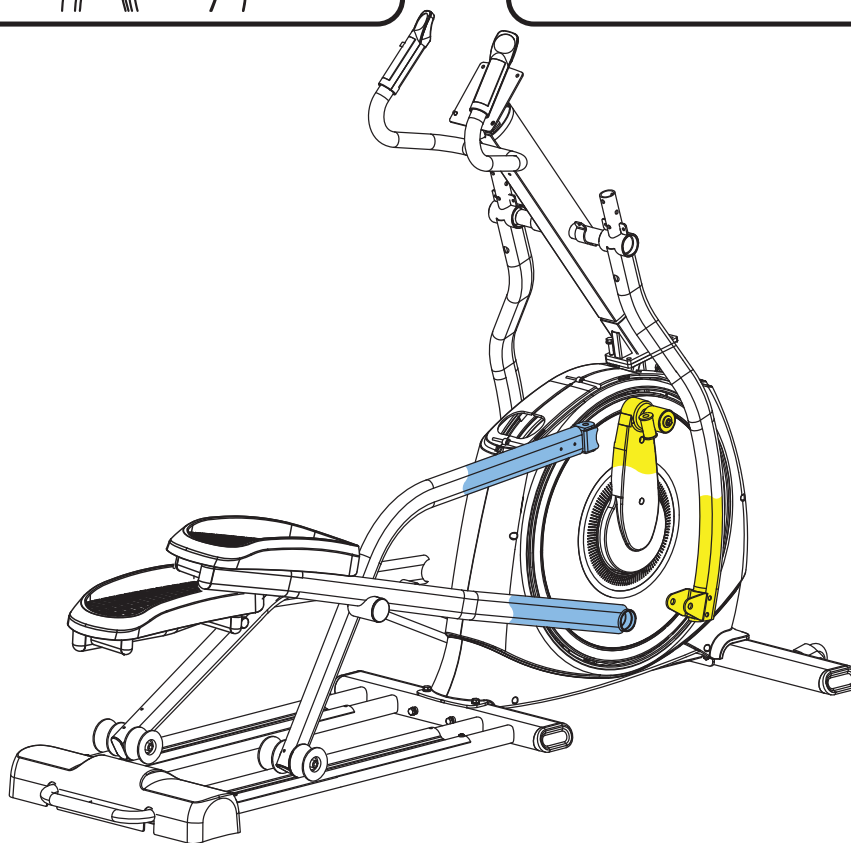
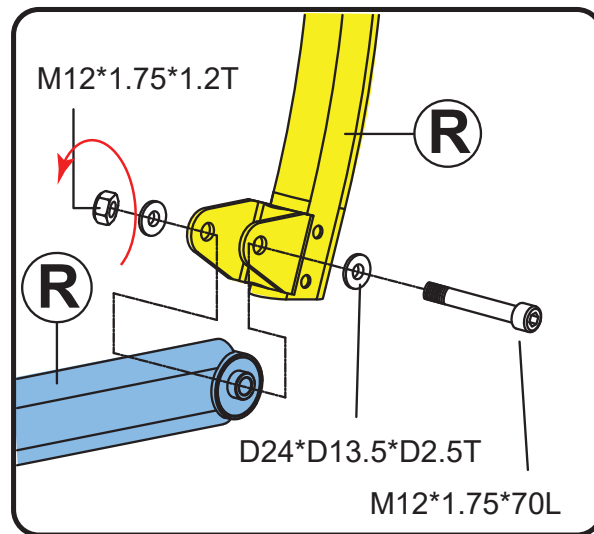
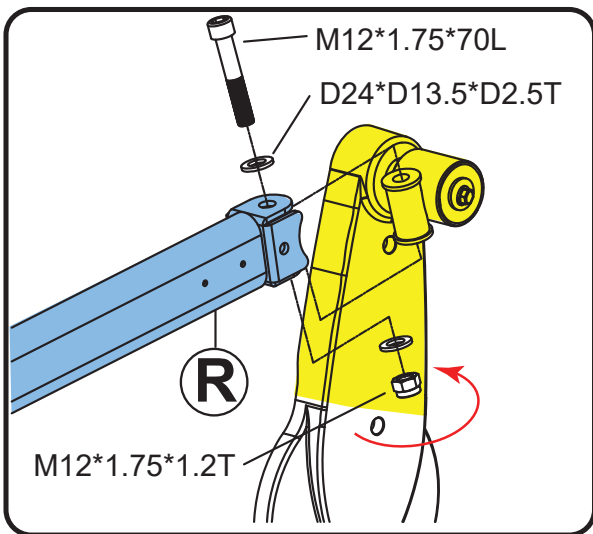
D-5A



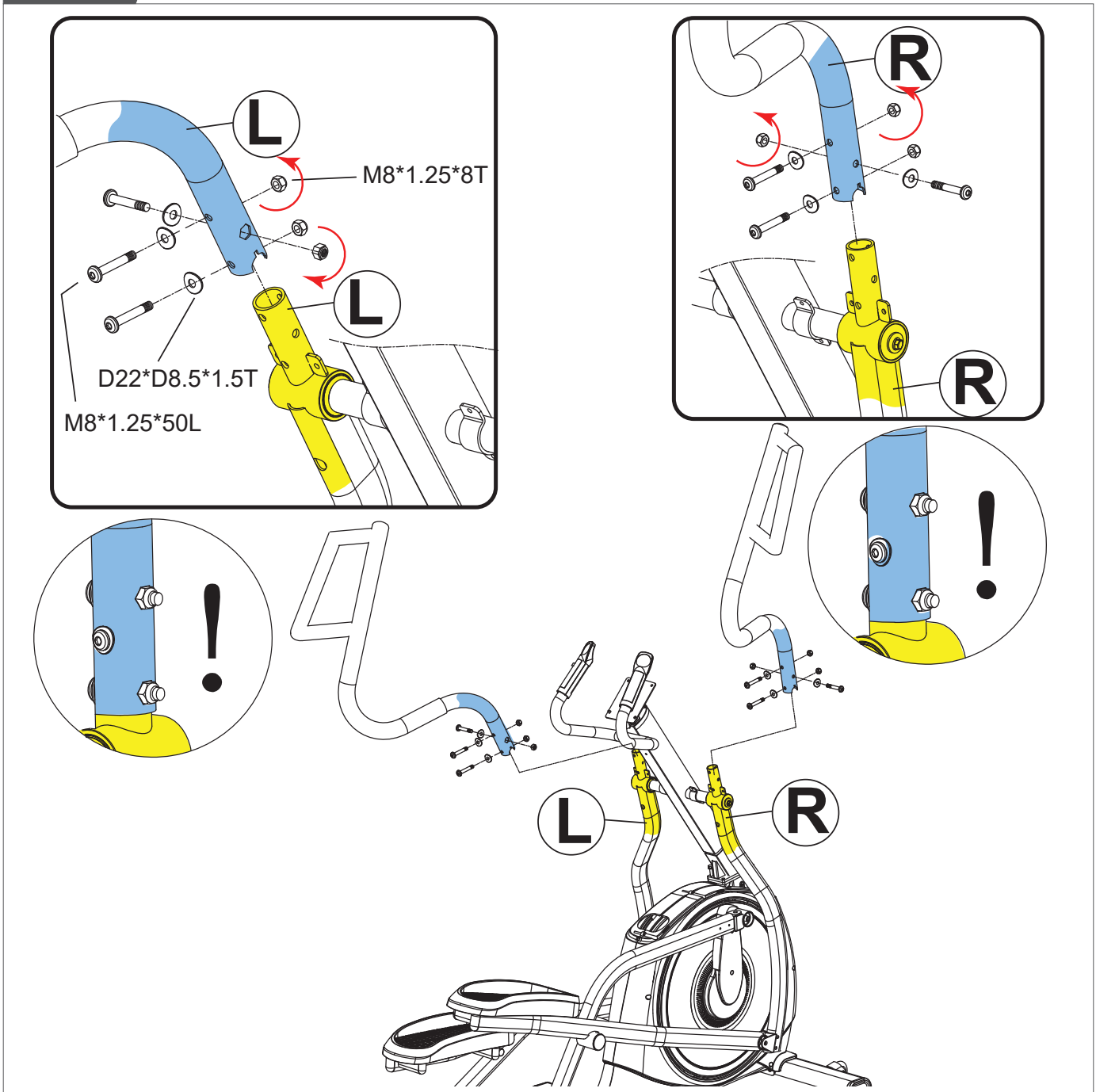
step1	③ M6*1.0*15L 4PCS	⑤ M6*1.0*15L 2PCS	⑦ D18*6.5*1.2T 2PCS
		④ D18*4*6.5*1.2T 8PCS	
step2	② M6*1.25*20L 2PCS	⑦ D18*6.5*1.2T 4PCS	
step3	⑥ M6*1.25*20L 4PCS	③ M6*1.0*15L 4PCS	④ D18*4*6.5*1.2T 4PCS
step4	② M6*1.25*20L 4PCS	④ M6*1.0*15L 4PCS	
step5	② D22*8.5*1.2T 8PCS	③ M6*1.25*20L 2PCS	④ M6*1.25*20L 2PCS
	③ M6*1.25*20L 2PCS	④ M6*1.25*20L 2PCS	⑤ D24*D13.5*D2.5T 8PCS
step7	⑦ D18*4*6.5*1.2T 10PCS		
	⑦ D18*4*6.5*1.2T 10PCS		
			761B2
		13	19
			(MM)



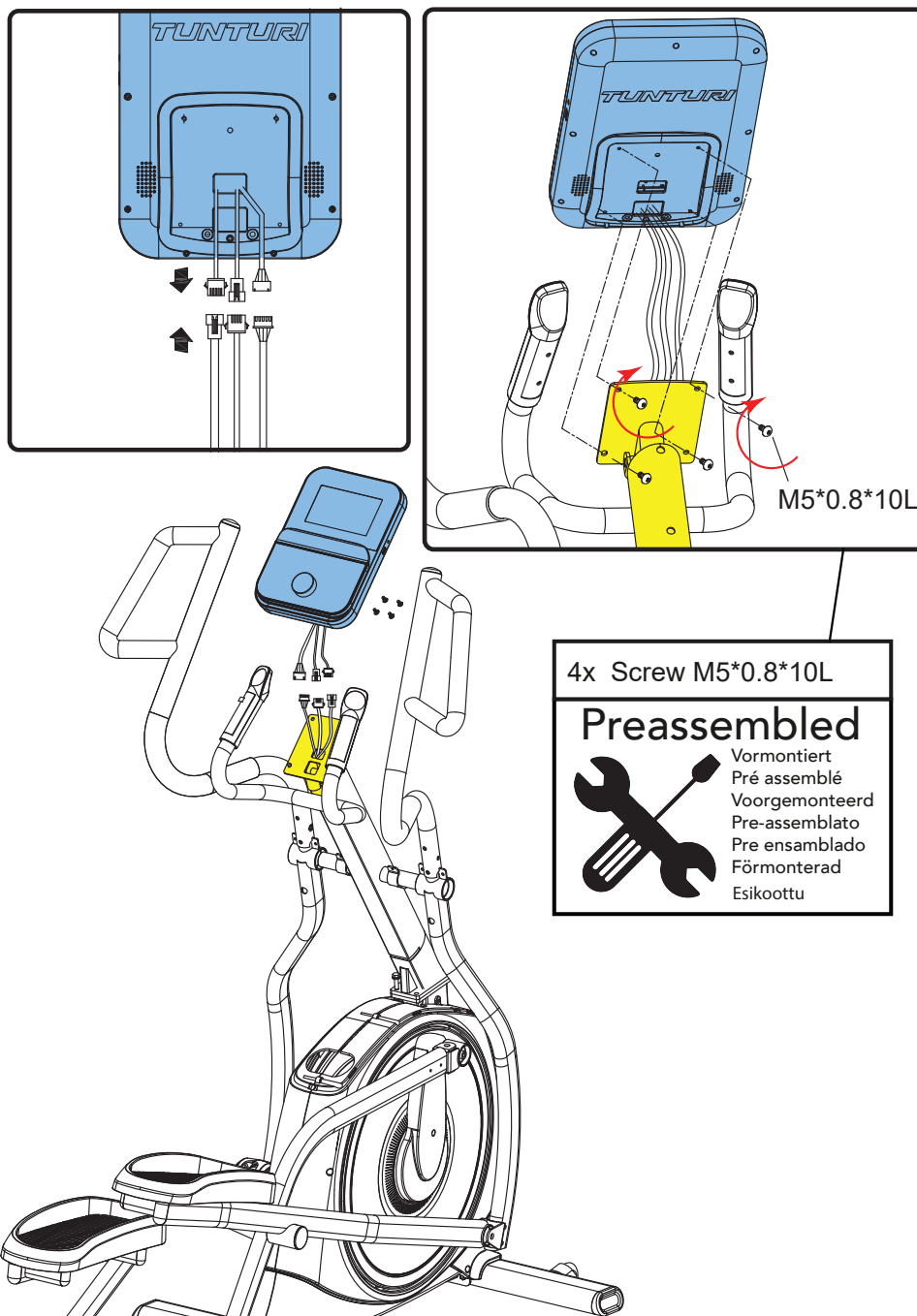
D-5B

[illegible]

D-6

[illegible]

D-7



step1

① M6*125/10L 4PCS
② M6*125/10L 4PCS

step2

③ M6*125/10L 4PCS
④ D16*470L/27T 8PCS

step3

⑤ M6*125/10L 4PCS
⑥ M6*107/10L 8PCS

step4

⑦ M6*127/107 4PCS
⑧ M6*127/107 4PCS

step5

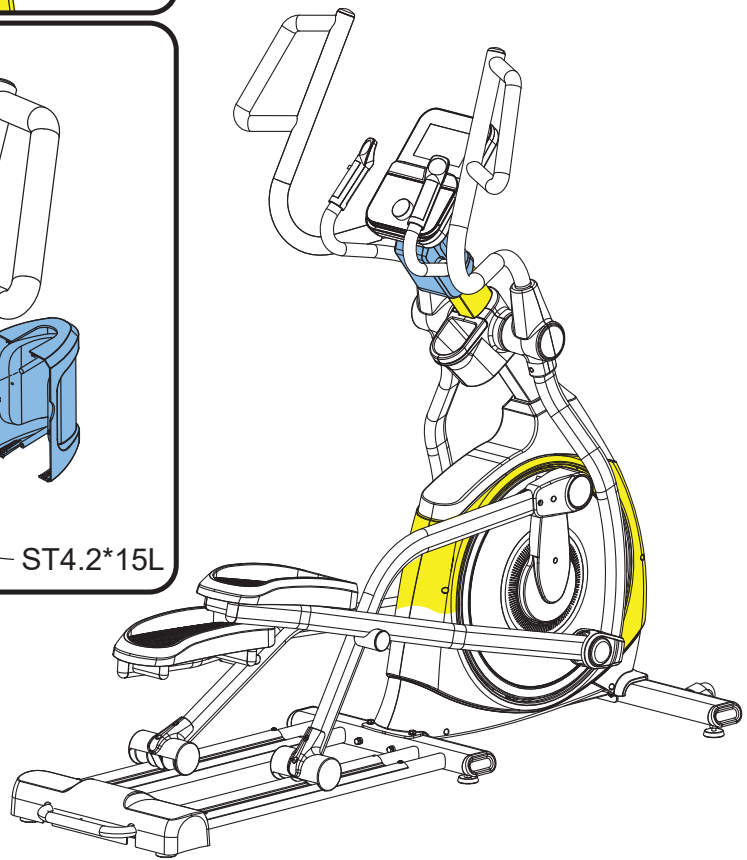
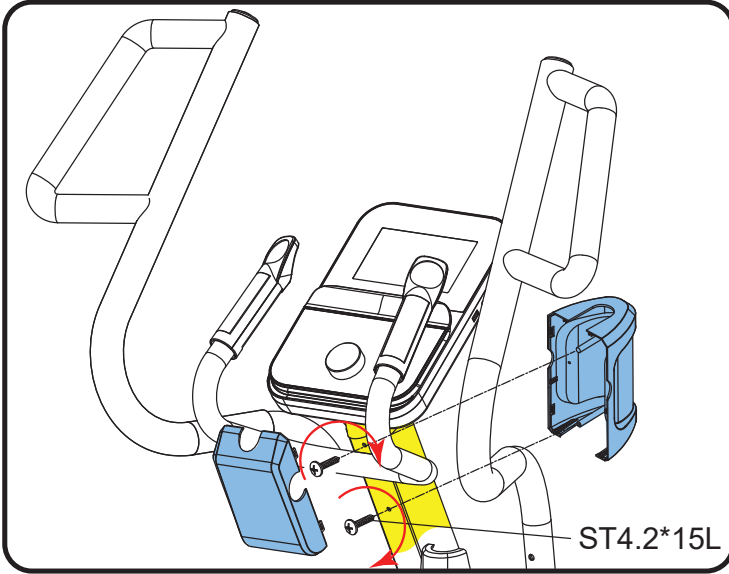
⑨ D22*104/131 8PCS
⑩ M6*125/10L 8PCS
⑪ M6*125/107 8PCS
⑫ D24"D13.5"D2.5T 8PCS

761B2

13 19

⑬

D-8A



step1

① M17.25*12L 4PCS

② M17.25*12L 4PCS

③ M17.25*12L 4PCS

④ D15.4*10.2*7T 8PCS

step2

⑤ D15.4*10.2*7T 8PCS

⑥ D15.4*10.2*7T 8PCS

step3

⑦ M17.25*12L 4PCS

⑧ M17.25*12L 4PCS

⑨ M17.25*12L 4PCS

step4

⑩ M17.25*12L 4PCS

⑪ M17.25*12L 4PCS

⑫ M17.25*12L 4PCS

step5

⑬ D24*13.5*D2.5T 8PCS

⑭ D24*13.5*D2.5T 8PCS

⑮ M17.25*12L 4PCS

⑯ M17.25*12L 4PCS

⑰ M17.25*12L 4PCS

⑱ M17.25*12L 4PCS

⑲ M17.25*12L 4PCS

⑳ M17.25*12L 4PCS

㉑ M17.25*12L 4PCS

㉒ M17.25*12L 4PCS

㉓ M17.25*12L 4PCS

㉔ M17.25*12L 4PCS

㉕ M17.25*12L 4PCS

㉖ M17.25*12L 4PCS

㉗ M17.25*12L 4PCS

㉘ M17.25*12L 4PCS

㉙ M17.25*12L 4PCS

㉚ M17.25*12L 4PCS

㉛ M17.25*12L 4PCS

㉜ M17.25*12L 4PCS

㉝ M17.25*12L 4PCS

㉞ M17.25*12L 4PCS

㉟ M17.25*12L 4PCS

㊱ M17.25*12L 4PCS

㊲ M17.25*12L 4PCS

㊳ M17.25*12L 4PCS

㊴ M17.25*12L 4PCS

㊵ M17.25*12L 4PCS

㊶ M17.25*12L 4PCS

㊷ M17.25*12L 4PCS

㊸ M17.25*12L 4PCS

㊹ M17.25*12L 4PCS

㊺ M17.25*12L 4PCS

㊻ M17.25*12L 4PCS

㊼ M17.25*12L 4PCS

㊽ M17.25*12L 4PCS

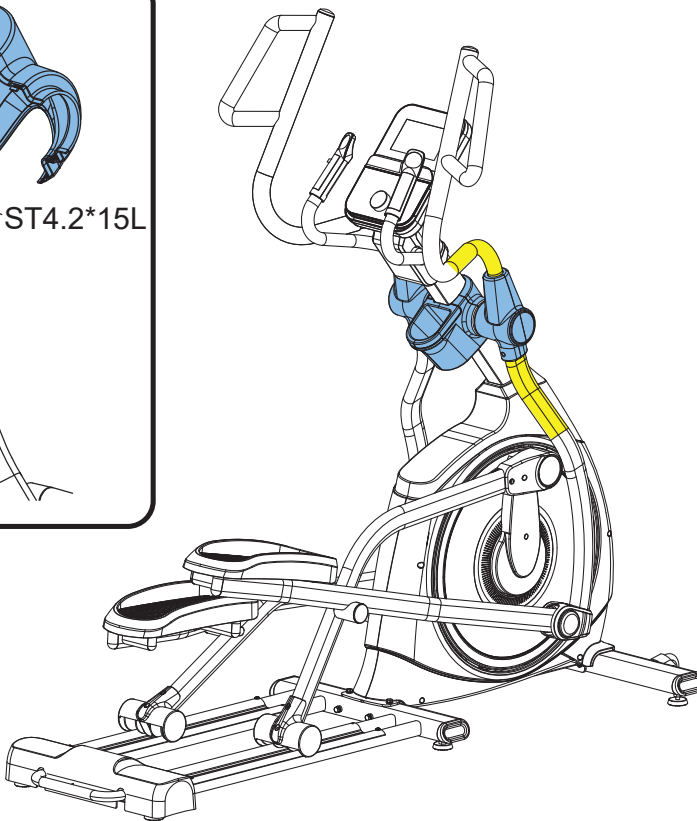
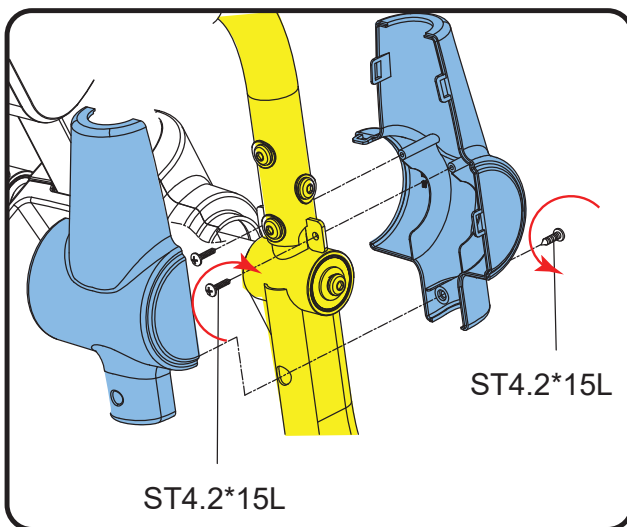
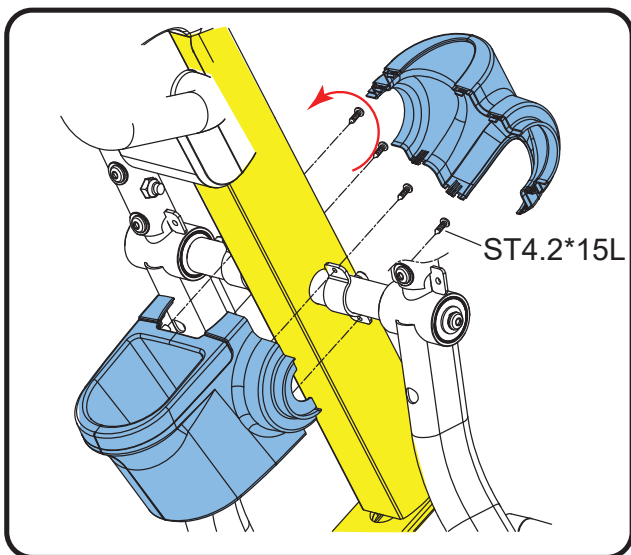
㊾ M17.25*12L 4PCS

㊿ M17.25*12L 4PCS

761B2



D-8B



step1

⑧ M6*1.25*10L 4PCS

⑨ M6*1.25*10L 4PCS

step2

⑩ M6*1.25*10L 4PCS

⑪ M6*1.25*10L 4PCS

⑫ D16*106.27T 8PCS

step3

⑬ M6*1.25*10L 4PCS

⑭ M6*1.25*10L 4PCS

⑮ D16*106.27T 8PCS

step4

⑯ M6*1.25*10L 4PCS

⑰ M6*1.25*10L 4PCS

step5

⑱ D24*D13.5*D2.52 8PCS

⑲ M6*1.25*10L 4PCS

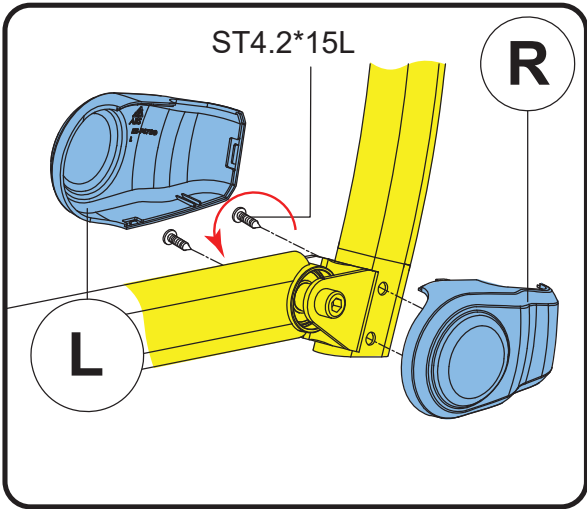
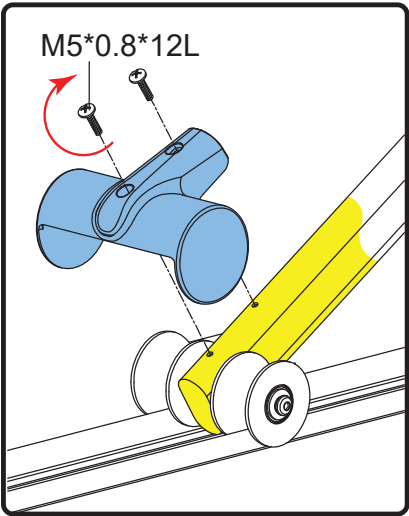
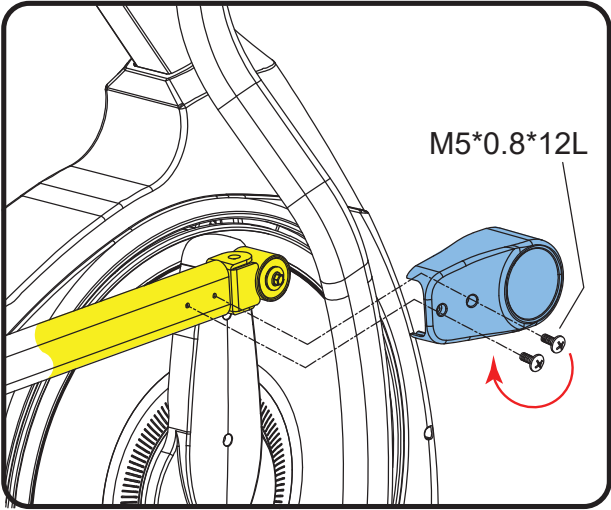
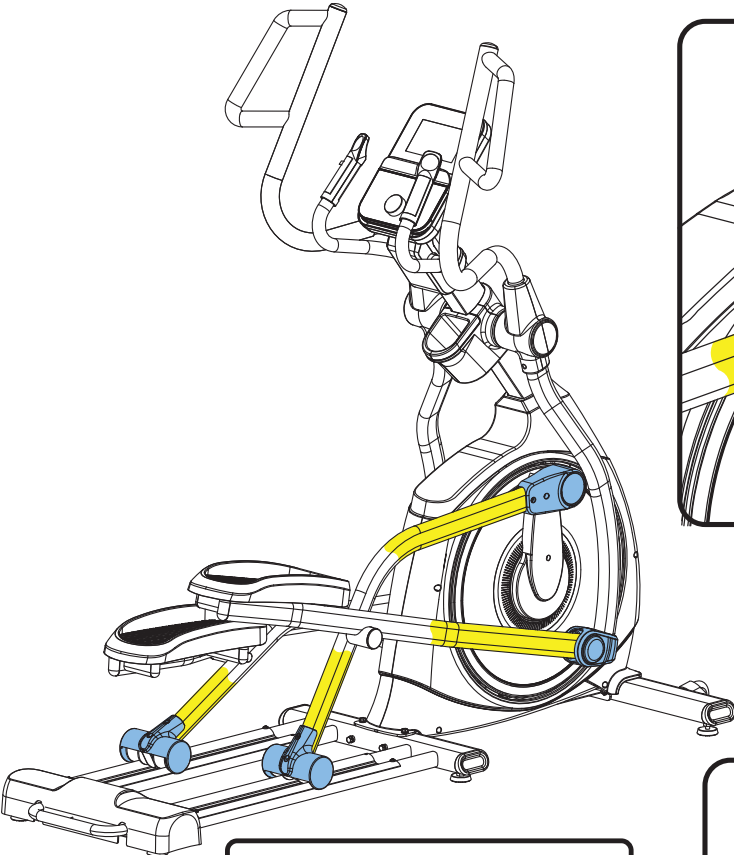
⑳ M6*1.25*10L 4PCS

step7

㉑ D16*106.27T 8PCS

761B2

D-8C



step1	③ M5*1.25*10L 4PCS	⑤ M5*1.25*10L 4PCS	⑦ D16*16*1.25 4PCS
step2	④ M5*1.25*10L 4PCS	⑥ M5*1.25*10L 4PCS	⑧ D16*16*1.25 4PCS
step3	② M5*1.25*10L 4PCS	④ M5*1.25*10L 4PCS	⑥ M5*1.25*10L 4PCS
step4	② M5*1.25*10L 4PCS	④ M5*1.25*10L 4PCS	⑥ M5*1.25*10L 4PCS
step5	② M5*1.25*10L 4PCS	④ M5*1.25*10L 4PCS	⑥ M5*1.25*10L 4PCS
step6	② M5*1.25*10L 4PCS	④ M5*1.25*10L 4PCS	⑥ M5*1.25*10L 4PCS

KH-761B2

① D16*16*1.25 4PCS

② M5*1.25*10L 4PCS

③ M5*1.25*10L 4PCS

④ M5*1.25*10L 4PCS

⑤ M5*1.25*10L 4PCS

⑥ M5*1.25*10L 4PCS

⑦ D16*16*1.25 4PCS

⑧ D16*16*1.25 4PCS

⑨ ST4.2*15L 16 PCS

⑩ M5*1.25*10L 4PCS

⑪ M5*1.25*10L 4PCS

⑫ M5*1.25*10L 4PCS

⑬ M5*1.25*10L 4PCS

⑭ M5*1.25*10L 4PCS

⑮ M5*1.25*10L 4PCS

⑯ M5*1.25*10L 4PCS

⑰ M5*1.25*10L 4PCS

⑱ M5*1.25*10L 4PCS

⑲ M5*1.25*10L 4PCS

⑳ M5*1.25*10L 4PCS

㉑ M5*1.25*10L 4PCS

㉒ M5*1.25*10L 4PCS

㉓ M5*1.25*10L 4PCS

㉔ M5*1.25*10L 4PCS

㉕ M5*1.25*10L 4PCS

㉖ M5*1.25*10L 4PCS

㉗ M5*1.25*10L 4PCS

㉘ M5*1.25*10L 4PCS

㉙ M5*1.25*10L 4PCS

㉚ M5*1.25*10L 4PCS

㉛ M5*1.25*10L 4PCS

㉜ M5*1.25*10L 4PCS

㉝ M5*1.25*10L 4PCS

㉞ M5*1.25*10L 4PCS

㉟ M5*1.25*10L 4PCS

㊱ M5*1.25*10L 4PCS

㊲ M5*1.25*10L 4PCS

㊳ M5*1.25*10L 4PCS

㊴ M5*1.25*10L 4PCS

㊵ M5*1.25*10L 4PCS

㊶ M5*1.25*10L 4PCS

㊷ M5*1.25*10L 4PCS

㊸ M5*1.25*10L 4PCS

㊹ M5*1.25*10L 4PCS

㊺ M5*1.25*10L 4PCS

㊻ M5*1.25*10L 4PCS

㊼ M5*1.25*10L 4PCS

㊽ M5*1.25*10L 4PCS

㊾ M5*1.25*10L 4PCS

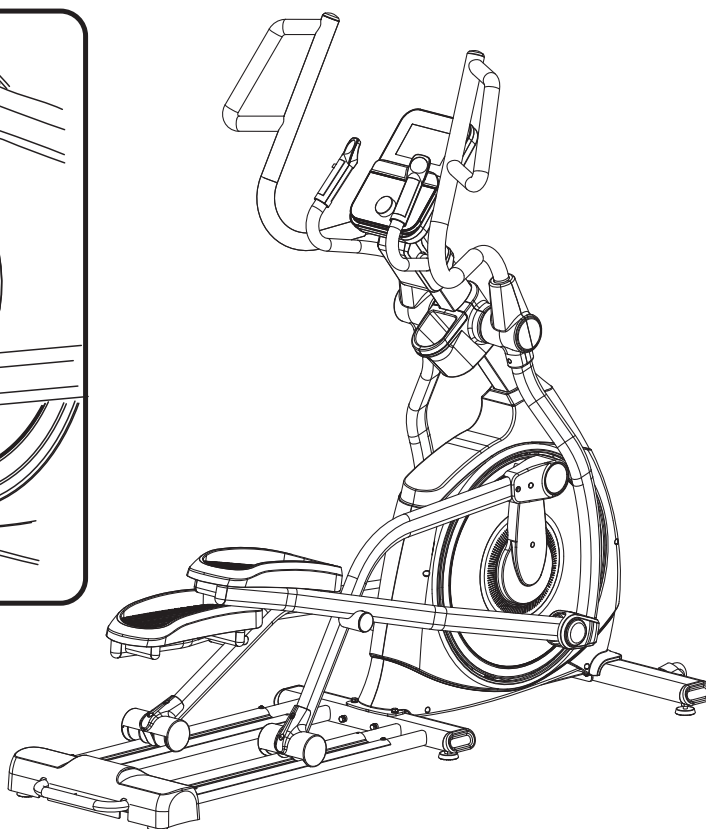
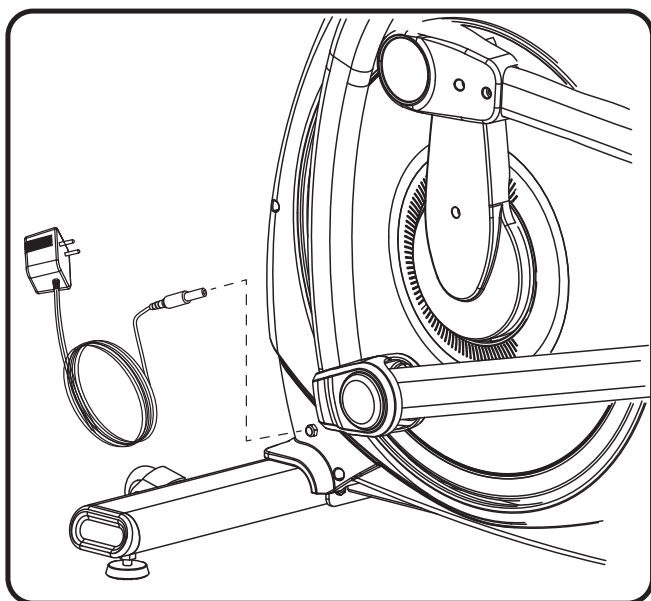
㊿ M5*1.25*10L 4PCS



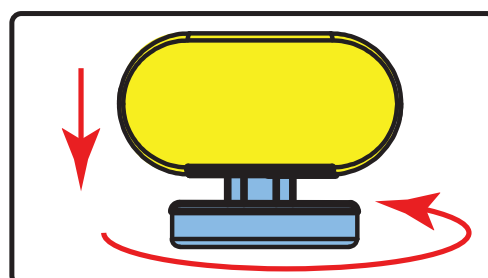
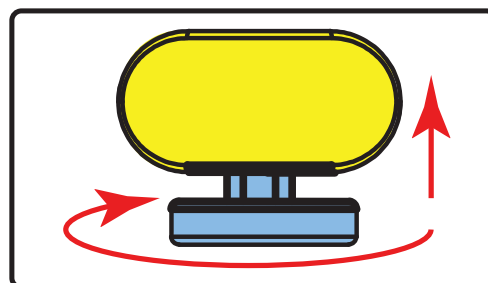
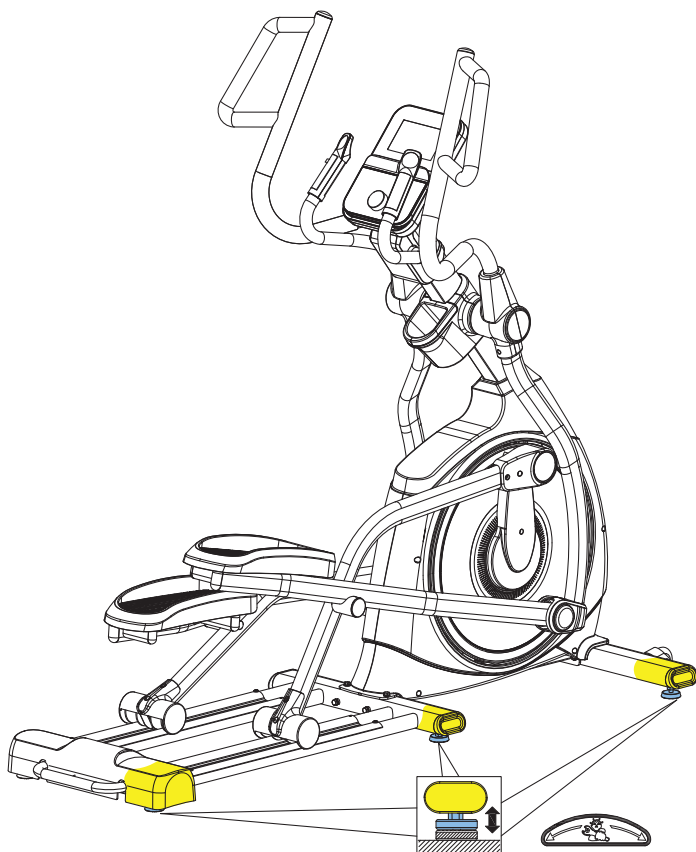


Platinum C20 Crosstrainer

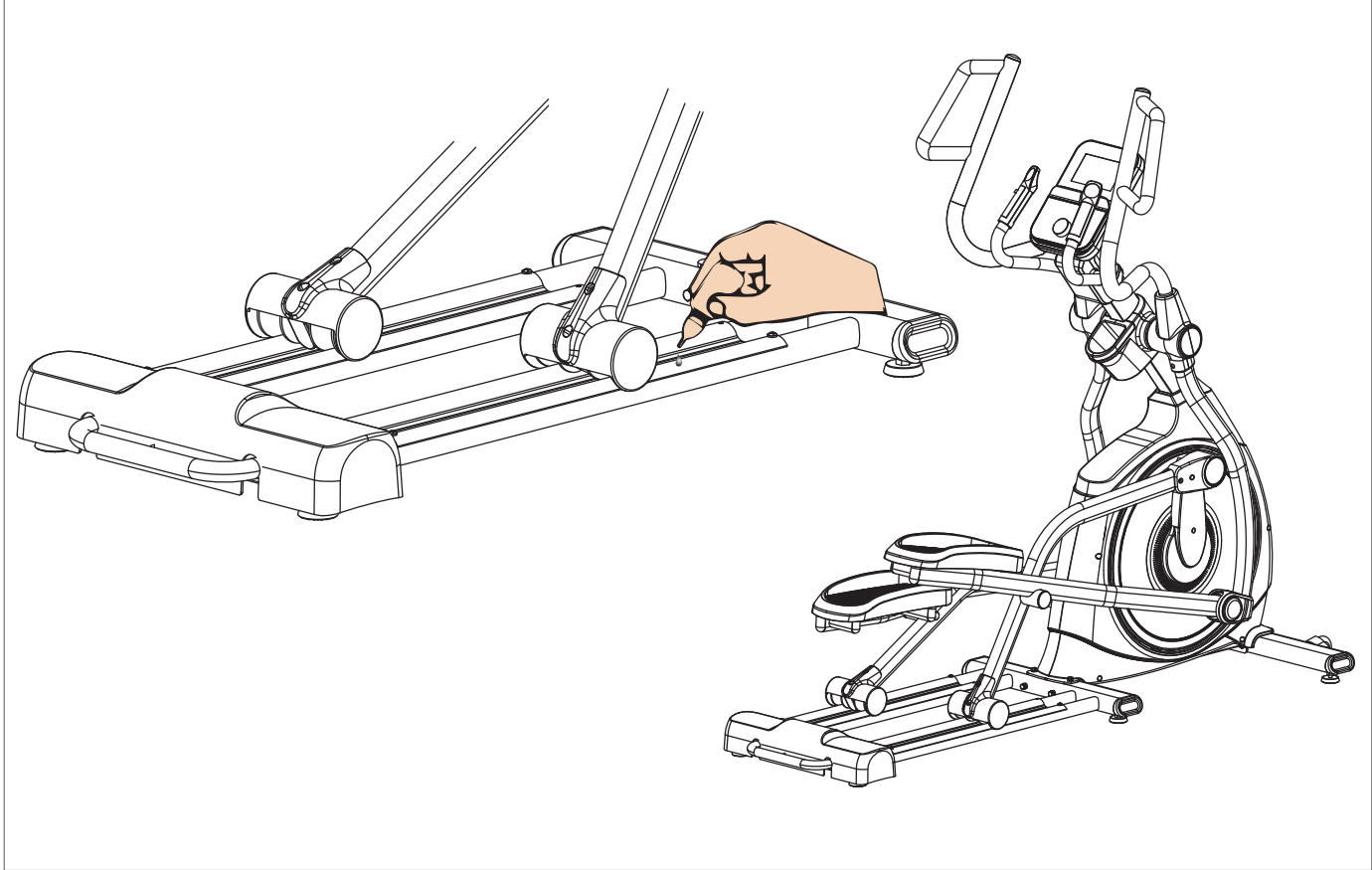
E



F-1



F-2



G

#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	4	4	6	6	10	10	4	4	6	6	10	10	4	4	6	6	10	10	4	4
P02	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10
P03	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
P04	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4
P05	4	4	6	8	10	12	14	16	18	4	4	6	8	10	12	14	16	18	4	4
P06	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18
P07	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20
P08	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	16	16	20	20	12	12	4	4
P09	4	10	12	16	20	24	24	20	16	12	10	12	16	20	24	24	20	16	12	10
P10	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26
P11	4	4	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28
P12	4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	32	20	16	12

Spis treści

Witamy.....	20
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.....	20
Bezpieczeństwo elektryczne	21
Instrukcja montażu.....	21
Opis ilustracja A.....	21
Opis ilustracja B.....	21
Opis ilustracja C.....	21
Opis ilustracja D.....	21
Dodatkowe informacje środowiskowe	21
Wolny obszar treningowy (rys. D-0)	21
Trening	21
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	22
Tętno	22
Sposób użycia.....	23
Regulacja nóg podporowych (rys. F-1)	23
Regulacja konsoli.....	23
Zasilanie (rys. E).....	23
Konsola	23
Objaśnienie funkcji wyświetlacza	23
Objaśnienie funkcji przycisków	24
Sposób działania	25
Programy treningowe	25
Tworzenie profilu użytkownika	25
Tryb ręczny	25
Programy treningowe 1 ~12	26
Programy HRC - sterowane tętnem.....	26
Program WATT (W).....	26
Program użytkownika (U).....	26
Odzyskiwanie tętna (RECOVERY)	26
Pomiar BODY FAT	27
Bluetooth i aplikacja	27
Czyszczenie i konserwacja	27
Smarowanie prowadnic płóz (rys. F-2)	27
Wady i nieprawidłowe działanie	27
Transport i magazynowanie	28
Gwarancja	28
Dane techniczne.....	28
Deklaracja producenta	29
Zastrzeżenie.....	29

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 siłowe i stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ OSTRZEŻENIE

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne.
- Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku zasłabnięcia należy natychmiast przerwać trening.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego oraz profesjonalnego (np. w szpitalach, remizach strażackich, hotelach, szkołach itp.).
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od lat 8 i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieci powinny być nadzorowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy 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 niż 180 kg (397 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 gniazdka ściennego.
- Nie wolno 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 sieciową z gniazdka ściennego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia. Jeśli urządzenie wymaga czyszczenia na mokro, to wolno je przecierać tylko wilgotną szmatką.
- Bezpośrednie użycie cieczy jest szkodliwe dla podzespołów urządzenia i może spowodować porażenie prądem w wyniku zwarcia. Może to spowodować poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć.
- Urządzenie może być używane wyłącznie z zasilaczem dostarczonym wraz z urządzeniem.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja pokazuje, jak będzie wyglądał crosstrainer 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 crosstrainera.

Opis ilustracja D

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieścić urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Prawidłowy montaż urządzenia opisano na ilustracjach.

UWAGA

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

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 będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ono 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.

Wolny obszar treningowy (rys. D-0)

Z przodu urządzenia

Zachowaj co najmniej 30 cm wolnej przestrzeni.

- Obszar ten może być współdzielony z innym sprzętem tego samego typu, jeśli oba urządzenia są ustawione przodem do siebie.

Po bokach urządzenia

Zachowaj co najmniej 60 cm wolnej przestrzeni z każdej strony.

- Ten obszar również może być współdzielony z innym sprzętem tego samego typu ustawionym bokiem.

Z tyłu urządzenia

Zachowaj co najmniej 200 cm wolnej przestrzeni.

- Ten obszar nie może być współdzielony z innym sprzętem tego samego typu. Wymagana przestrzeń zależy od ustawienia urządzeń i powinna być sumą wartości dla obu sprzętów.

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

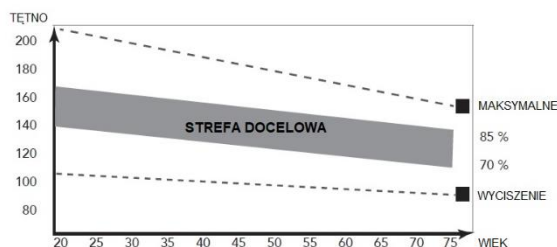
Korzystanie z crosstrainera zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

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 crosstrainera, 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 na kierownicy)

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

UWAGA

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

Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)

UWAGA

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

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

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

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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

UWAGA

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

Maksymalne tętno (podczas treningu)

Tętno maksymalne to najwyższe tętno, jakie dana osoba może bezpiecznie osiągnąć 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 podczas treningu nie przekraczasz maksymalnego tętna. Jeśli należysz do grupy ryzyka, skonsultuj się z lekarzem.

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

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

Zaawansowany

60-70% maksymalnego tętna

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

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

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

Sposób użycia

Regulacja nóżek podporowych (rys. F-1)

Urządzenie wyposażone jest w regulowane nóżki podporowe.

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

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

UWAGA

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

Regulacja konsoli

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

– Konsolę można swobodnie ustawić w preferowanej pozycji **bez potrzeby wcześniejszego odblokowywania ani późniejszego blokowania po ustawieniu**.

UWAGA

- Uchwyt konsoli wyposażony jest w **automatyczny system blokujący** (auto-fix).

Zasilanie (rys. E)

Crosstrainer zasilany jest przez zewnętrzny zasilacz. Lokalizację gniazda zasilania w urządzeniu przedstawia ilustracja E.

UWAGA

- Najpierw podłącz zasilacz do trenażera, a dopiero potem do gniazda sieciowego.
- Zawsze odłączaj przewód zasilający, gdy urządzenie nie jest używane.

Konsola



- Wyświetlacz
- Uchwyt na tablet/telefon czy książkę
- Przyciski
- Port ładowania USB

⚠ UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Gdy konsola jest pokryta kroplami potu, należy niezwłocznie osuszyć jej powierzchnię.
- Nie należy opierać się o konsolę.
- Wyświetlacz należy dotykać wyłącznie czubkiem palca. Upewnij się, że paznokcie lub ostre przedmioty nie dotykają wyświetlacza.

UWAGA

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

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Czas

- Bez ustawienia wartości docelowej czas będzie liczony w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, czas odliczany jest od zadanej wartości do 0, po czym urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy lub będzie migać.
- Zakres wyświetlania: 00:00:00 ~ 23:59:59.

Dodatkowy wyświetlacz czasu, znajdujący się pod uchwytem na tablet, duplikuje wskazania głównego okna czasu, jednak ogranicza się wyłącznie do wyświetlania minut i sekund.

Prędkość

- Wyświetla bieżącą prędkość treningu.
- Zakres wyświetlania: 0,0 ~ 99,9 km/h.
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora przez 4 sekundy podczas treningu, SPEED wyświetli "0.0".

Dodatkowy wyświetlacz prędkości, znajdujący się pod uchwytem na tablet, duplikuje wskazania głównego okna prędkości.

RPM

- Wyświetla obroty na minutę.
- Zakres wyświetlania: 0 – 15 ~ 999 RPM.
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora przez 4 sekundy podczas treningu, RPM wyświetli "0".

Watt

- Wyświetla aktualną moc generowaną podczas treningu.
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 999 W.
- ▲ Symbol pojawia się w oknie poziomu (Level), gdy ustawiona wartość docelowa mocy (Watt) jest niższa niż aktualnie generowana: Pedalujesz zbyt szybko lub ustawiony cel jest zbyt niski.
- ▼ Symbol pojawia się w oknie poziomu (Level), gdy ustawiona wartość docelowa mocy (Watt) jest wyższa niż aktualnie generowana: Pedalujesz zbyt wolno lub ustawiony cel jest zbyt wysoki.

Poziom (level)

- Pokazuje aktualnie ustawiony poziom oporu przez 3 sekundy podczas jego regulacji.
- ▲ Symbol będzie migał w oknie poziomu podczas treningu z zaprogramowanym profilem, na 3 sekundy przed zwiększeniem oporu, informując o nadchodzącej zmianie.
- ▼ Symbol będzie migał w oknie poziomu podczas treningu z zaprogramowanym profilem, na 3 sekundy przed zmniejszeniem oporu, informując o nadchodzącej zmianie.

UWAGA

- Jeśli nie ustawiono celu czasowego, symbole ▲/▼ nie będą informować o nadchodzącej zmianie oporu.

Odległość

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

Dodatkowy wyświetlacz odległości, znajdujący się pod uchwytem na tablet, duplikuje wskazania głównego okna odległości.

Kalorie

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą liczone w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, kalorie odliczane są od zadanej wartości do 0, po czym urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy lub będzie migać.
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 999 kalorii.

UWAGA

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

Puls

- Bieżący puls zostanie wyświetlony po 6 sekundach od momentu jego wykrycia przez konsolę.
- Gdy konsola przez 6 sekund nie otrzyma sygnału pulsu wyświetli "P".
- Gdy aktualny, zmierzony puls przekroczy puls docelowy włączy się alarm.
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 40 ~ 200 BPM.

UWAGA

- Czerwona ikona pulsu będzie migać, gdy zostanie odebrany sygnał tętna. Wyświetlenie wartości liczbowej może potrwać kilka sekund – wymaga to czasu na wykonanie niezbędnych obliczeń średniej.
- Zmierzona wartość tętna nie może być traktowana jako podstawa diagnostyki medycznej.

Dodatkowy wyświetlacz tętna (znajdujący się pod uchwytem na tablet) powiela wskazania głównego okna tętna.

4-kolorowy wyświetlacz stref tętna

Wyświetlacz tętna w 4 kolorach pokazuje Twoją aktualną strefę tętna na podstawie wieku użytkownika (ustawionego w urządzeniu), wyrażoną w procentach maksymalnego tętna.

Sposób obliczania strefy tętna:

Zmierzona wartość tętna ÷ Maksymalne tętno × 100%

Wzór na maksymalne tętno (HR max):

- Dla mężczyzn: **220 – wiek**
- Dla kobiet: **226 – wiek**

BAI™ (Wskaźnik aktywności fizycznej)

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

UWAGA

- BAI (wskaźnik aktywności fizycznej) to wskaźnik sumujący efektywną objętość treningową.
- Objętość treningowa = Intensywność treningu × Czas trwania treningu

Wartość BAI jest obliczana na podstawie tętna, wieku, płci oraz czasu trwania ćwiczeń. Podczas treningu wskaźnik BAI rośnie. Po zakończeniu sesji treningowej wyświetlana jest łączna wartość BAI, która odzwierciedla całkowitą efektywną objętość treningową tej sesji.

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

Zalecenie: Aby poprawić swoją kondycję układu krążenia, rekomendujemy gromadzenie minimum 100 punktów BAI tygodniowo.

Wyświetlacz środkowy

- Górny wiersz wyświetlacza pokazuje profile programów treningowych.
- W prawym górnym rogu ekranu widoczny jest aktualnie wybrany użytkownik (U1, U2, U3, U4).
- Dolny wyświetlacz punktowy (Dot display) prezentuje graficznie wykres intensywności programu treningowego.
- Objasnienie punktów na wykresie w zależności od trybu:
 - Tryb regulacji oporu: każdy punkt odpowiada 2 poziomom oporu.
 - Tryb HRC: każdy punkt odpowiada poziomowi oporu – tak jakby był ustawiany manualnie.
 - Tryb Watt: każdy punkt odpowiada poziomowi oporu – tak jakby był ustawiany manualnie.

Podświetlenie dolne

Światło znajdujące się w dolnej części konsoli nie pełni żadnej funkcji użytkowej – zostało wprowadzone wyłącznie jako element dekoracyjny.

Objaśnienie funkcji przycisków

Obrót pokrętła zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w górę):

- Zwiększa poziomu oporu.
- Wybór ustawień.

Obrót pokrętła przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (w dół):

- Zmniejsza poziomu oporu.
- Wybór ustawień.

Naciśnięcie pokrętła (przycisk trybu/zatwierdzenia):

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

UWAGA

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

Przycisk „+” na uchwycie kierownicy

Działa tak samo jak obracanie pokrętła w górę (zwiększa opór lub przemieszcza się po ustawieniach).

Przycisk „-” na uchwycie kierownicy

Działa tak samo jak obracanie pokrętła w dół (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara). Zmniejsza poziom oporu lub przemieszcza się w dół po ustawieniach.

Reset

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

Start/Stop

- Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.

Body Fat

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

RECOVERY (odzyskiwanie)

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

Sposób działania

Włączanie zasilania

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

UWAGA

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

Tryb uśpienia

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

Wyłączenie zasilania

- Aby całkowicie wyłączyć urządzenie, należy odłączyć źródło zasilania (np. wyciągnąć wtyczkę z gniazdka).

Wybór treningu

Użyj pokrętła, aby wybrać:

M	Tryb ręczny
P1~ P12	Predefiniowane programy treningowe 1 ~ 12
	Program HRC
W	Program Watt
U	Program użytkownika

Funkcja USB

Użytkownik może podłączyć swoje urządzenie do ładowania podczas treningu. Napięcie/prąd: 5 VDC/ 1,0 A

Programy treningowe

Szybki start

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

Zakończ lub wstrzymaj trening

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

💡 SZYBKA WSKAZÓWKA

- W trybie pauzy możesz użyć przycisku pokrętła do zmiany ustawionych celów treningowych.
- Naciśnij przycisk pokrętła, aby wybrać parametr: czas / dystans / kalorie / tętno.
- Przekręć pokrętło, aby ustawić wybrany cel, a następnie:
- naciśnij pokrętło, aby przejść do kolejnego parametru (jeśli chcesz go zmienić),
- lub naciśnij **Start/Stop**, aby **wznowić trening**.

Tworzenie profilu użytkownika

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

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

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

- Wybierz użytkownika – przekręć pokrętło, aby wybrać U1~U4, zatwierdź naciskając pokrętło.
- Wybierz płeć, przekręć pokrętło, aby wybrać ♂ (mężczyzna)/♀ (kobieta), potwierdź, zatwierdź naciskając pokrętło.
- Ustaw wiek (A), wartości zmieniaj pokrętłem, zakres ustawień: 1 ~ 99 (±1) lat, zatwierdź naciskając pokrętło.
- Ustaw wzrost (H), wartości zmieniaj pokrętłem, zakres ustawień: 100~200 cm (±1), zatwierdź naciskając pokrętło.
- Ustaw wagę (W), wartości zmieniaj pokrętłem, zakres ustawień: 20 ~ 150 kg (±1), zatwierdź naciskając pokrętło.

UWAGA

Poprawne wprowadzenie danych użytkownika jest niezbędne dla:

- Prawidłowego działania programów treningu z tętnem docelowym.
- Dokładnych pomiarów zawartości tkanki tłuszczowej i wskaźnika BMI.

Wybrany użytkownik decyduje, które programy użytkownika zostaną załadowane. Zobacz sekcję: Program użytkownika.

Tryb ręczny

- Użyj pokrętła, aby wybrać program treningowy. Wybierz tryb M (manualny) i zatwierdź, naciskając pokrętło.
- Ustaw czas treningu
- Zakres: 1:00 ~ 23:59:00 minut (± 1:00)
- Zatwierdź, naciskając pokrętło.
- Ustaw dystans treningu
- Zakres: 0,10 ~ 99,90 km (± 0,10)
- Zatwierdź, naciskając pokrętło.
- Ustaw docelową liczbę kalorii
- Zakres: 10 ~ 9990 kcal (± 10)
- Zatwierdź, naciskając pokrętło.
- Ustaw limit tętna (opcjonalnie)
- Zakres: 40 ~ 200 BPM (± 1)
- Zatwierdź, naciskając pokrętło.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- W czasie treningu używaj pokrętła, aby **regulować poziom oporu**. Aktualny poziom obciążenia wyświetlany jest w oknie **LEVEL**.

UWAGA

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

Programy treningowe 1 ~ 12

- Użyj pokrętła, aby wybrać program treningowy.
Wybierz jeden z gotowych programów 1–12 i zatwierdź, naciskając pokrętło.
- Ustaw czas treningu
Zakres: 1:00 ~ 23:59:00 minut ($\pm 1:00$)
Zatwierdź, naciskając pokrętło.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening
- W trakcie treningu możesz używać pokrętła, aby regulować poziom oporu.
Cały profil zostanie wtedy proporcjonalnie przeskalowany.
Aktualny poziom obciążenia wyświetlany jest w oknie LEVEL.

W trybie programu poziom oporu będzie zmieniany automatycznie zgodnie z ustawionym profilem programu.

UWAGA

- Czas trwania każdego segmentu profilu programu wynosi 1/20 ustawionego przez Ciebie czasu treningu.
- Jeżeli nie ustawisz czasu treningu, każdy segment będzie miał długość 100 metrów, a cały profil będzie powtarzany w pętli, dopóki samodzielnie nie zakończysz treningu.

UWAGA

- Przegląd wszystkich profili dostępnych programów znajdziesz w części instrukcji oznaczonej jako „Rys. G” (po krokach montażowych).

Programy HRC - sterowane tętnem

- Użyj pokrętła, aby wybrać program treningowy.
Wybierz ikonę serca (HRC),
potwierdź wybór, naciskając pokrętło.
- Ustaw cel tętna (HRC target):

55%	=	55% wartości (220 - wiek)
75%	=	75% wartości (220 - wiek)
90%	=	90% wartości (220 - wiek)
TA	=	Wartość docelowa (domyślnie 100 BPM)

*Parametr wiek musi być wcześniej ustawiony w Profilu użytkownika.

- Potwierdź wybór, naciskając pokrętło.
-
- Jeśli wybierzesz TA, ustaw docelowe tętno:
- Zakres: 40–200 BPM, potwierdź pokrętłem.
- Ustaw czas treningu:
Zakres: 1:00 ~ 23:59:00 minut ($\pm 1:00$),
zatwierdź pokrętłem.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.

W trybie Cardio poziom oporu dostosowuje się automatycznie, aby utrzymać tętno w pobliżu wybranej wartości HRC.

UWAGA

- Tryb Cardio wymaga sygnału tętna, aby działać poprawnie.
- Symbol znaku zapytania i serca pojawi się w głównym oknie, jeśli konsola nie odbiera tętna.
- Jeżeli sygnał tętna zostanie utracony na ponad 5 sekund, program automatycznie przejdzie w tryb pauzy.

💡 SZYBKA WSKAZÓWKI

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

Program WATT (W)

- Użyj pokrętła, aby wybrać program treningowy. Wybierz program Watt Control (W),
potwierdź wybór, naciskając pokrętło.
- Ustaw docelową wartość mocy (Wat):
Domyślnie ustawione jest 100 W
Zakres ustawień: 20 ~ 450 W (skok co ± 5)
➤ Potwierdź, naciskając pokrętło.
- Pokrętkiem ustaw czas treningu:
Zakres: 1:00 ~ 23:59:00 minut ($\pm 1:00$)
➤ Potwierdź, naciskając pokrętło.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.

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

UWAGA

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

Program użytkownika (U)

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

- Użyj pokrętła, aby wybrać program treningowy.
Wybierz Profil użytkownika (U) i potwierdź, naciskając pokrętło.
Ustaw poziom oporu dla pierwszego segmentu profilu programu.
➤ Potwierdź, naciskając pokrętło.
- Powtarzaj tę czynność dla pozostałych segmentów profilu, ustawiając poziomy opór i potwierdzając po każdym segmencie.

UWAGA

- Każdy segment zapisuje się automatycznie po jego potwierdzeniu pokrętkiem.
- Wstępnie zaprogramowanego profilu nie można usunąć, ale można go nadpisać w dowolnym momencie, aktualizując ustawienia według własnych potrzeb.

Uruchamianie programu użytkownika

- Będąc w trybie programowania, naciśnij i przytrzymaj pokrętło przez 2 sekundy, aby przejść do ustawienia czasu treningu.
- Ustaw czas treningu:
Zakres: 1:00 ~ 23:59:00 minut ($\pm 1:00$)
➤ Potwierdź, naciskając pokrętło.
- Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.
- Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.

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

Każdy segment profilu odpowiada 1/8 całkowitego czasu treningu.

UWAGA

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

Odyskiwanie tętna (RECOVERY)

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

Dlatego funkcja ta powinna być uruchamiana bezpośrednio po zakończeniu treningu.

- Funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy wykrywany jest puls.
- Po naciśnięciu przycisku RECOVERY, wyświetlacz pokaże czas „0:60” (sekund), który będzie odliczany do zera.
- Po zakończeniu odliczania, komputer wyświetli ocenę poziomu regeneracji od F1 do F9. W tabeli poniżej rozpisano jak odczytać wyniki testu
- Aby opuścić funkcję, naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, co spowoduje powrót do ekranu początkowego.

Jak odczytać wynik testu?

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

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

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

I analogicznie dla kolejnych wyników.

F1	Znakomita	31 +
F2	Doskonała	25 ~ 30
F3	Dobra	20 ~ 24
F4	Powyżej średniej	16 ~ 19
F5	Średnia	12 ~ 15
F6	Poniżej średniej	9 ~ 11
F7	Niepokojąca	6 ~ 8
F8	Słaba	3 ~ 5
F9	Bardzo słaba	0 ~ 2
F0	Błąd odczytu	Błędny odczyt / wynik to minus

UWAGA

- Wynik funkcji „Recovery” służy wyłącznie jako informacja poglądowa i nie ma wartości diagnostycznej ani medycznej.
- Jeśli podczas testu tętno wzrośnie, wynik zostanie automatycznie sklasyfikowany jako F0.

Pomiar BODY FAT

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

Kody błędów w trybie Body Fat

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

SZYBKA WSKAZÓWKI

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

Bluetooth i aplikacja

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

UWAGA

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

Konsola obsługuje transmisję danych z opaski/pasa Bluetooth do pomiaru tętna. Nie ma potrzeby parowania urządzenia — konsola automatycznie wykryje nadajnik tętna, gdy znajdzie się on w zasięgu.

Czyszczenie i konserwacja

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

OSTRZEŻENIE

- Przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji należy odłączyć zasilacz.
- Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków chemicznych do czyszczenia urządzenia.
- Czyszczenie i konserwacja nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.

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

Smarowanie prowadnic płóz (Rys. F-2)

Plan konserwacji przy regularnym użytkowaniu:

- Oczyszcz prowadnice rolek płóz suchą ściereczką, aby usunąć kurz i brud.
- Nałóż po dwie krople smaru silikonowego na każdą z dwóch prowadnic – jedną kropkę na początku i jedną na końcu każdej prowadnicy, jak pokazano na rysunku.
- Wykonaj kilka pełnych ruchów płozami (przesuwając je tam i z powrotem), aby smar równomiernie się rozprowadził.
- Powtarzaj tę czynność co 3 miesiące, aby zapewnić płynny i cichy ruch.

Skrzypiące rolki

- Jeśli rolki hałasują podczas ruchu ślizgowego, natychmiast nałóż smar na każdą wystającą powierzchnię szyny.

UWAGA

- Zalecamy stosowanie wyłącznie smaru dostarczonego z urządzeniem (na bazie silikonu).
- Nie stosuj zbyt dużej ilości smaru – nadmiar wytrzyj czystą ściereczką, ponieważ może on powodować plamy na dywanie lub przyciągać brud.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/uYc9TpxVKTI>

Wady i nieprawidłowe działanie

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

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

Rozwiązywanie problemów:

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

UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony (urządzenie przechodzi w tryb uśpienia).
- Jeśli konsola działa nieprawidłowo lub wyświetla błędne dane, odłącz zasilacz, a następnie podłącz go ponownie i spróbuj ponownie uruchomić urządzenie.

Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania

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

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- 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 przesunąć urządzenie na nowe miejsce i ostrożnie opuścić je na podłogę. Aby zapobiec uszkodzeniom powierzchni, ustaw urządzenie na podstawie ochronnej.
- Podczas przemieszczania urządzenia po nierównych powierzchniach należy zawsze zachowywać ostrożność. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą rolek – w takich przypadkach chwyć je za kolumnę i szyny 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 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 szczególny, pośredni lub wtórny szkody jakiegokolwiek rodzaju wynikające z użytkowania lub niemożności użytkowania tego sprzętu.

Ograniczenia gwarancji

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

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzestrzegania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i pyłu oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani procedur instalacyjnych, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części czy demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

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

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm cal	193,0 75.9
Szerokość	cm cal	80,0 31.5
Wysokość	cm cal	182.0 71.6
Waga	kg funty	99.0 218.3
Maksymalna waga użytkownika	kg funty	180.0 397.0
Specyfikacja wyjścia transformatora	Napięcie wyjściowe Natężenie prądu	9V DC 2 A
Pomiar tętna dostępny za przez:	Czujniki na kierownicy 5.0 Khz 5.3 Khz Bluetooth (BLE) ANT+	Tak Nie Tak Tak Nie

WAŻNA INFORMACJA

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

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

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

Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że crosstrainer Platinum C20 jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- Dyrektywa RoHS (2011/65/UE)
- Rozporządzenie w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR) - (UE) 2023/988

Niniejszym Tunturi New Fitness BV oświadcza, że urządzenie radiowe typu crosstrainer Platinum C20 jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE.

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

© 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



20250604W