

## SIGNATURE C20-R CROSSTRAINER

PL Instrukcja obsługi

15 - 21



|  |  |
|--|--|
| <b>TUNTURI®</b>                              |  |
| Signature C20-R Cross.<br>SKU: 23TCR20000    | Tunturi New Fitness B.V.<br>P.O. Box 60001<br>1320 AE Almere NL<br>info@tunturi.com  |
| INPUT: 3 V $\text{---}$<br>2x AA Batteries.  | DC   |
| MAX USER WEIGHT: 150 Kgs<br>HOME USE 330 Lbs | EN957 Class Hc.<br>Made in China    |
| Serial nr:                                   |  |



### Uwaga

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





A





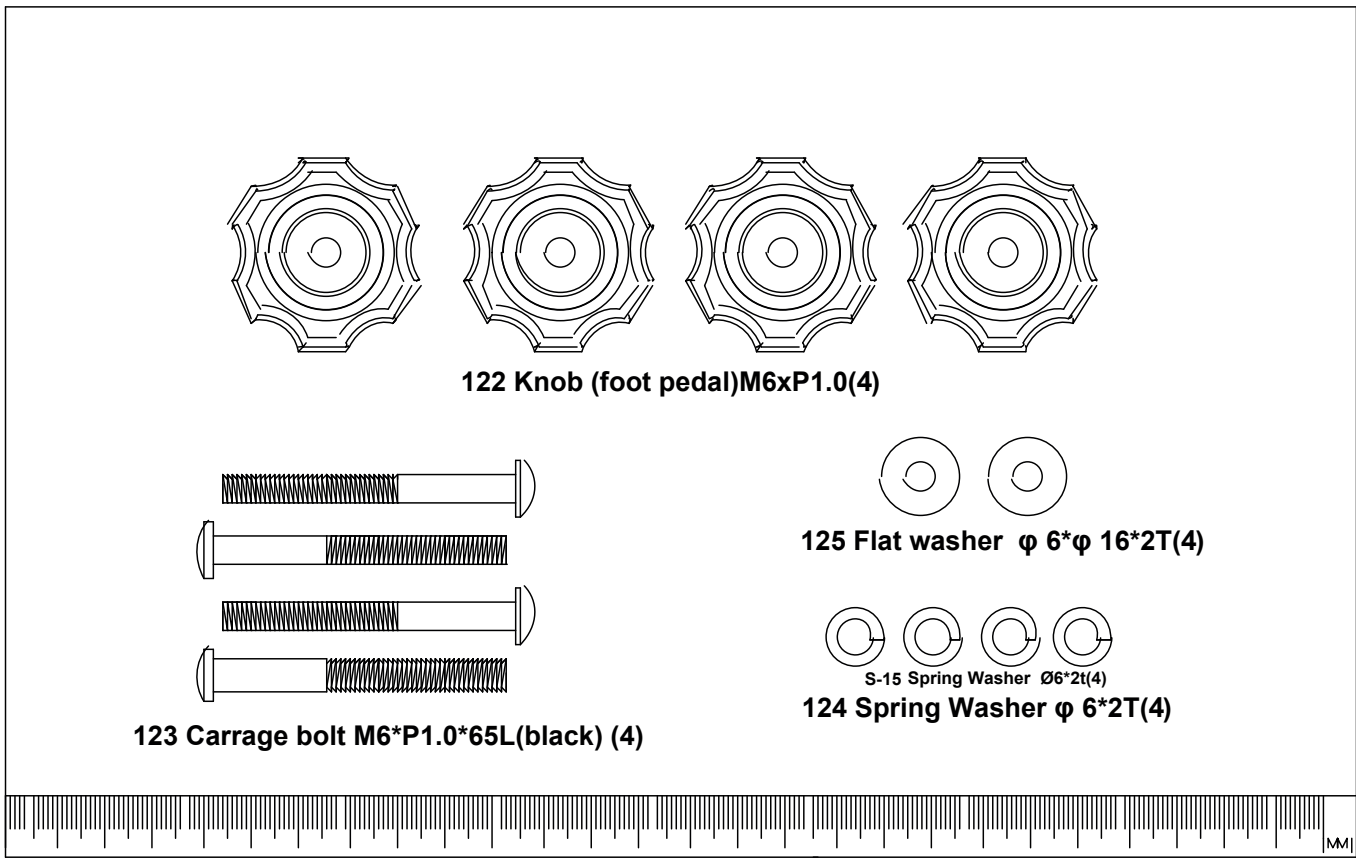
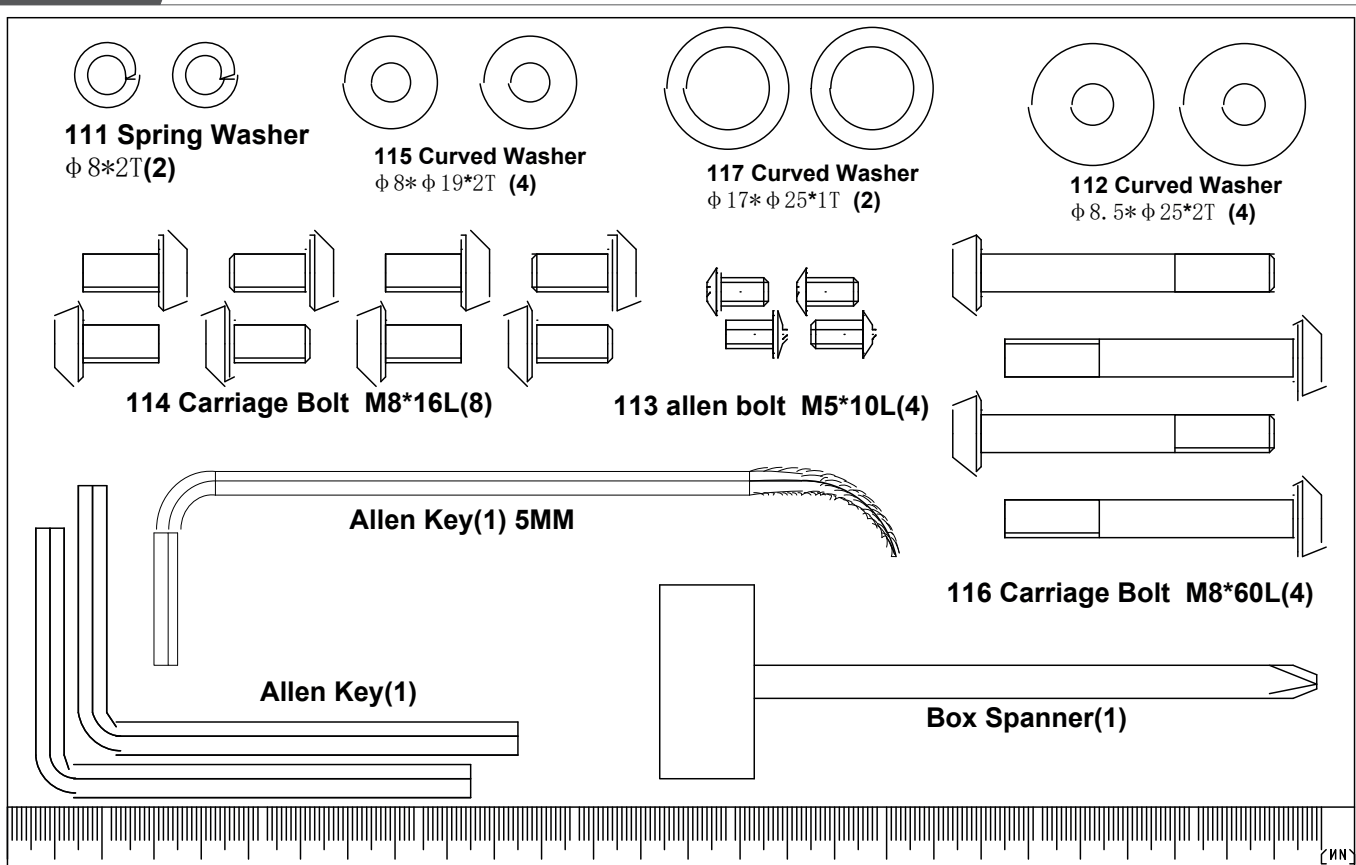
# Signature C20-R Crosstrainer

## B

|     |  |       |  |
|-----|--|-------|--|
| 1   |  | 1     |  |
| 1   |  | 1     |  |
| 1   |  | 1     |  |
| 1   |  | 1     |  |
| 1/1 |  | 1/1   |  |
| 2/2 |  | 2/2   |  |
| 2/1 |  | 1/1/1 |  |

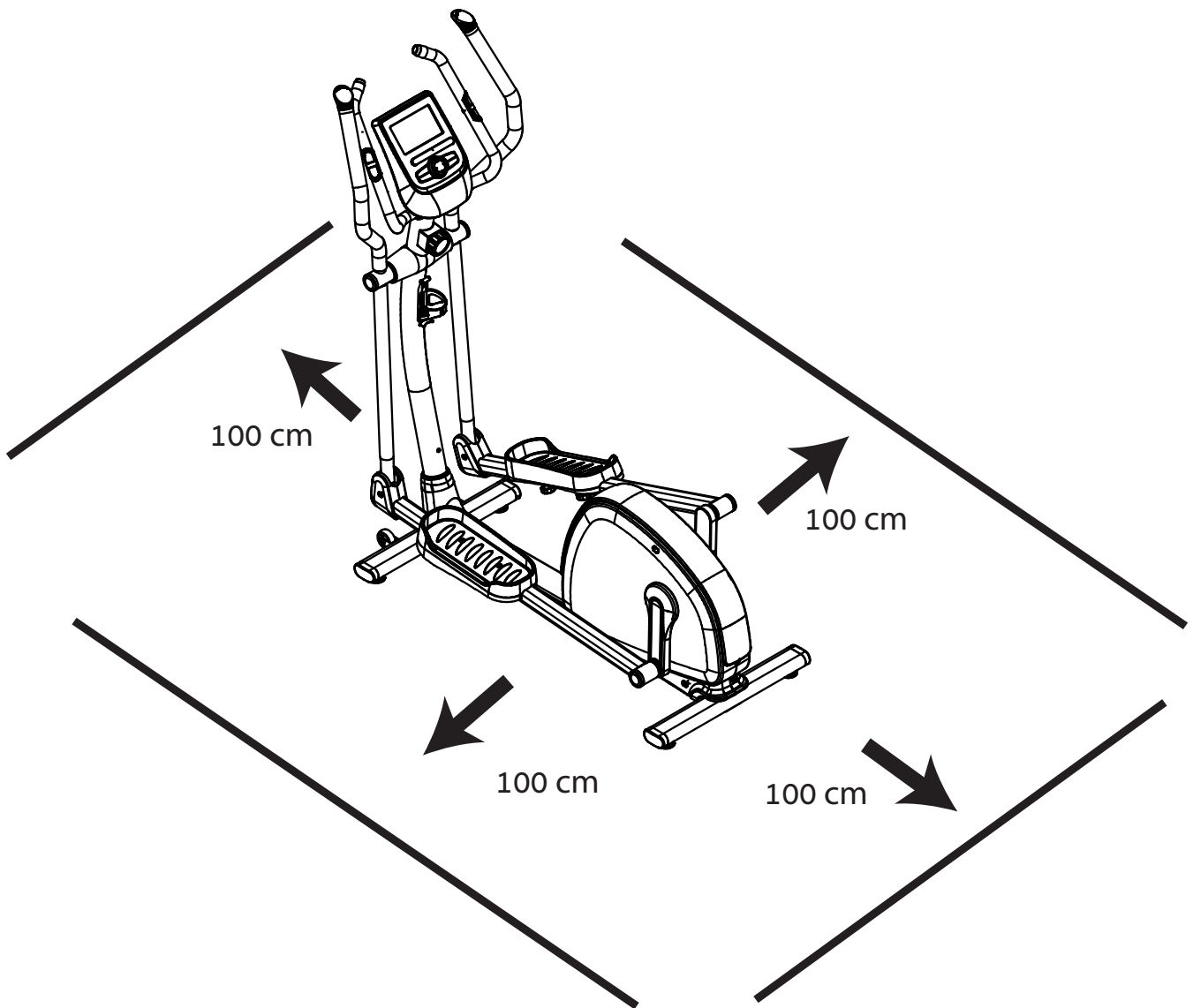


C



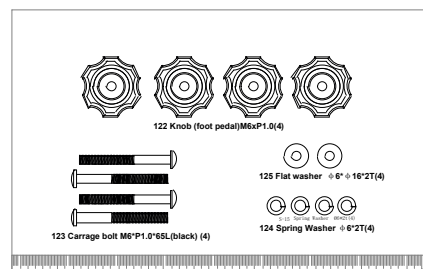
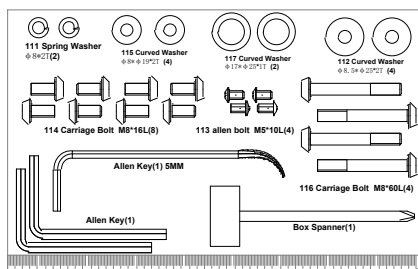
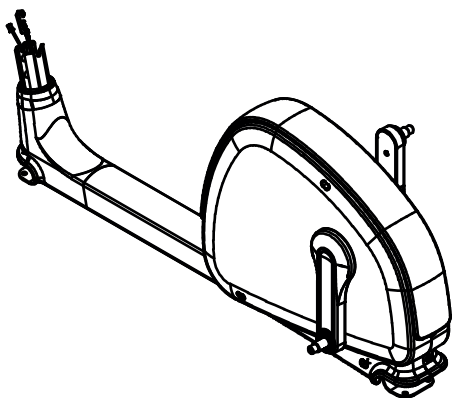
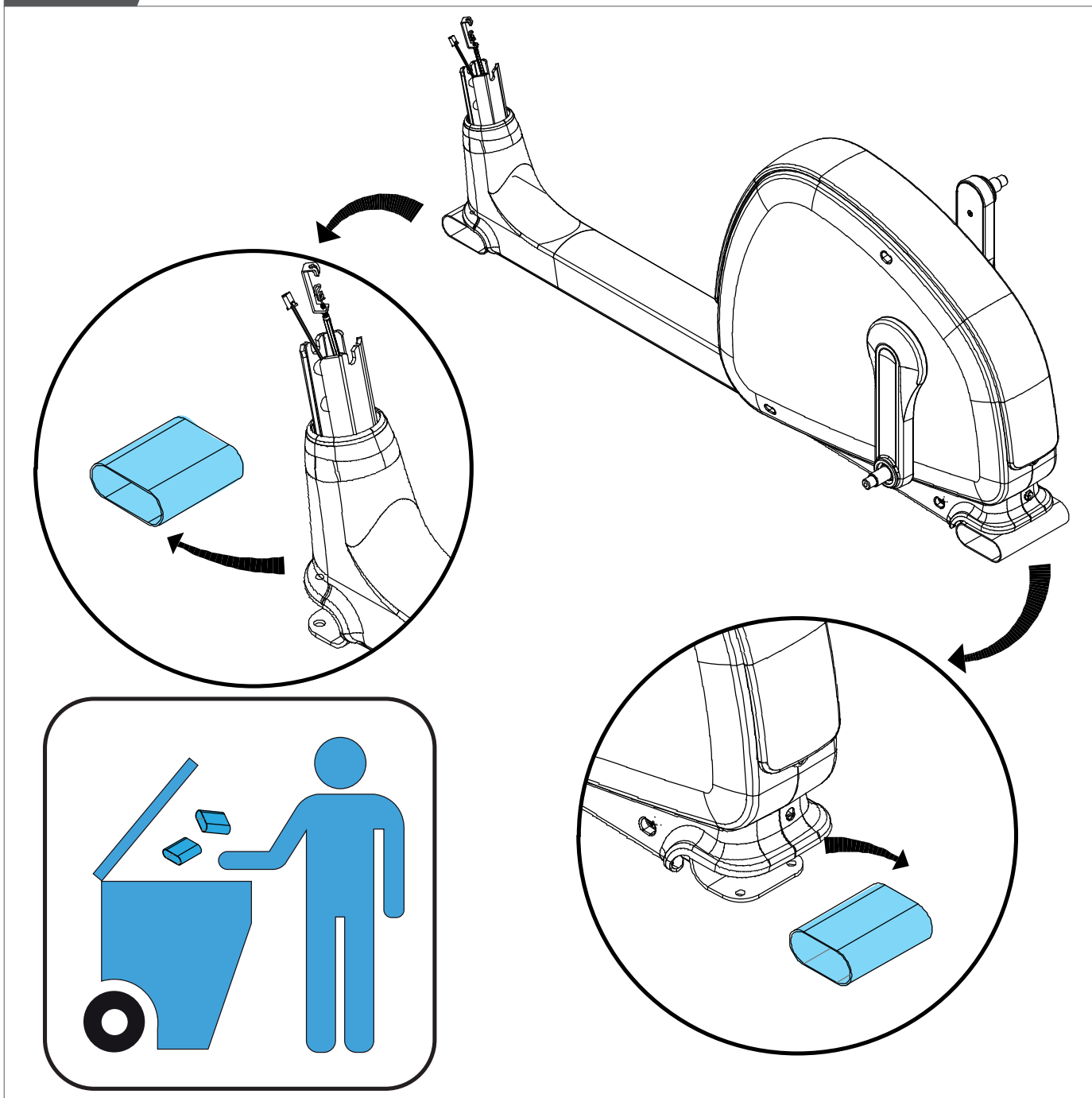


D-00





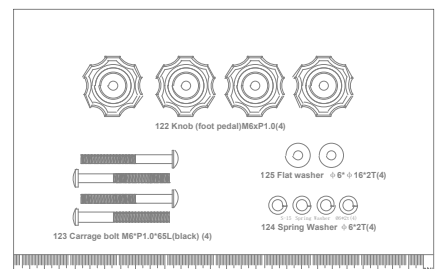
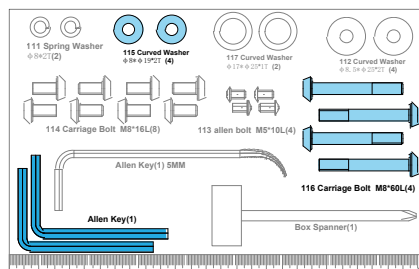
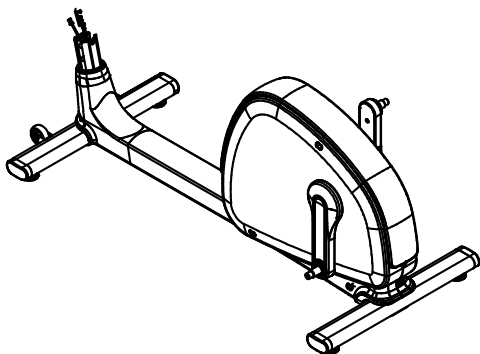
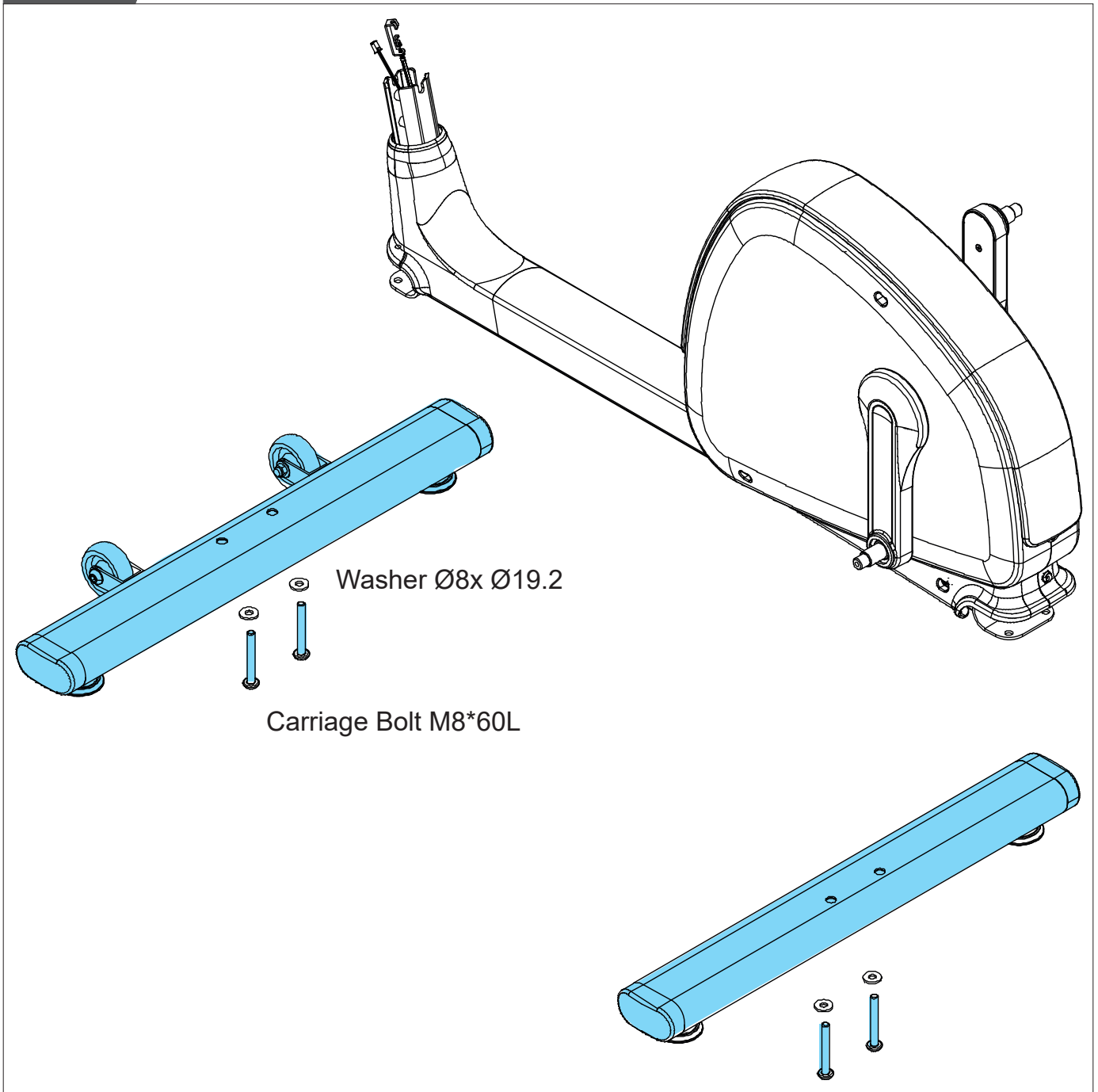
## D-01





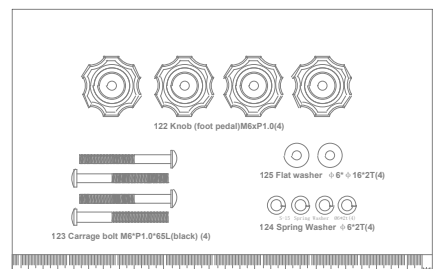
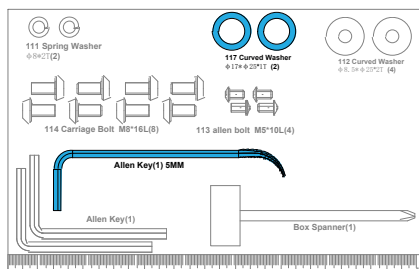
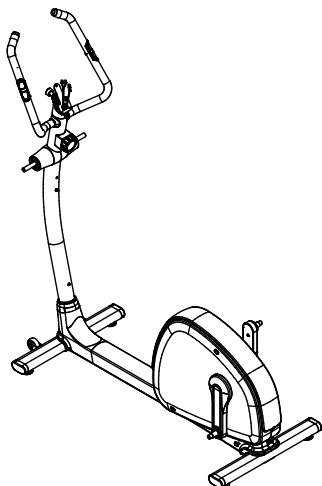
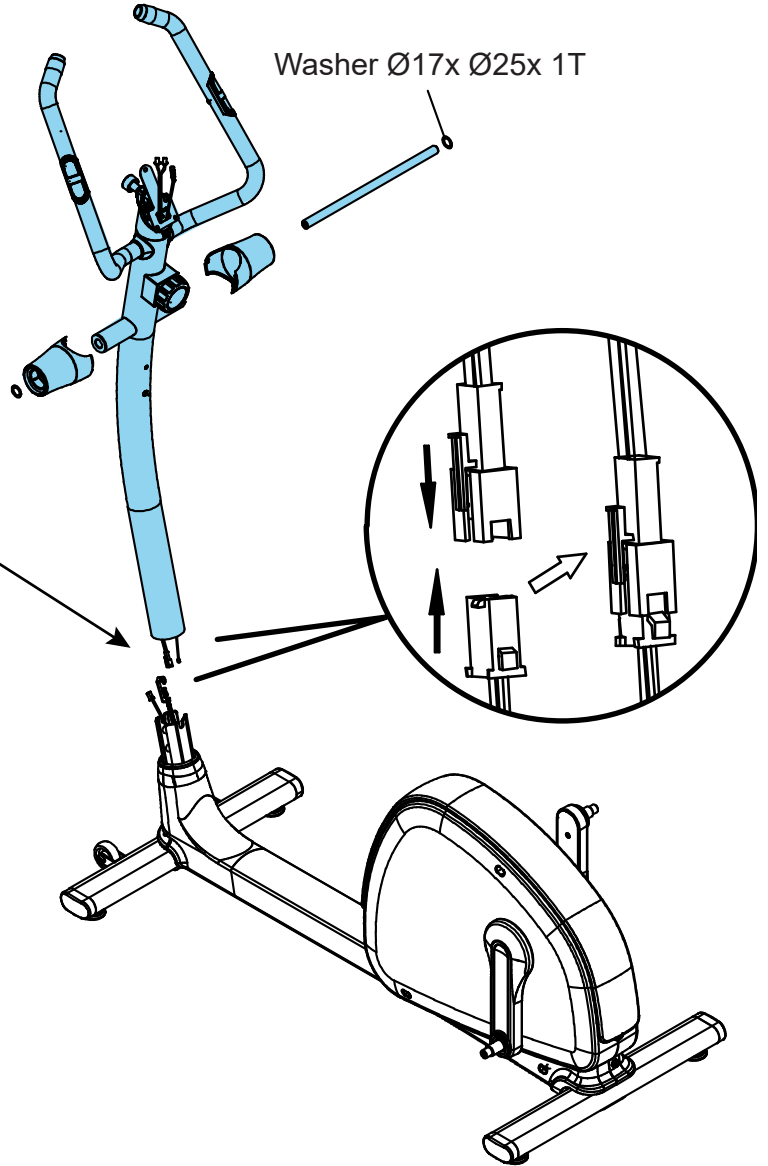
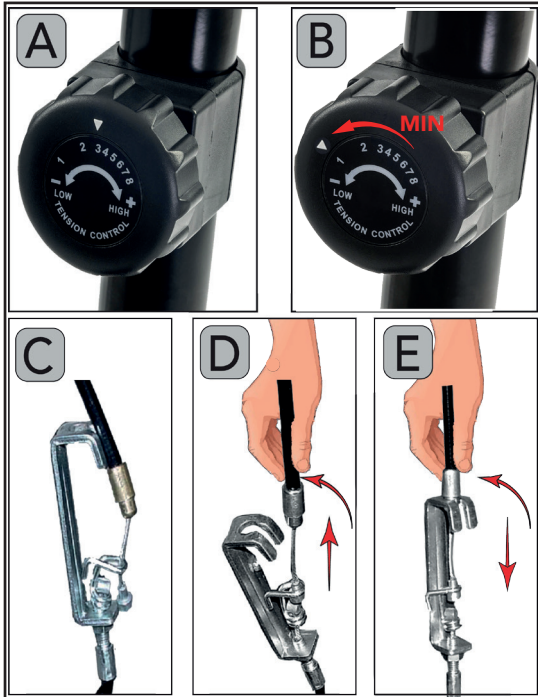
# Signature C20-R Crosstrainer

## D-02





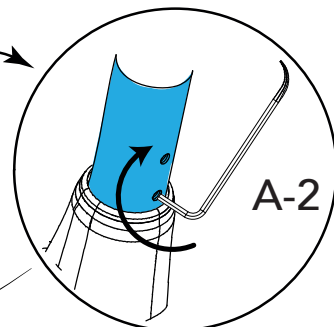
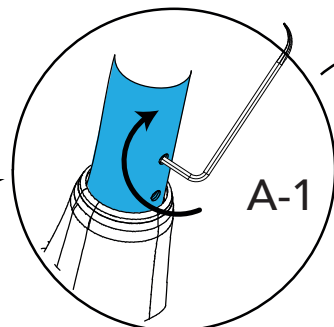
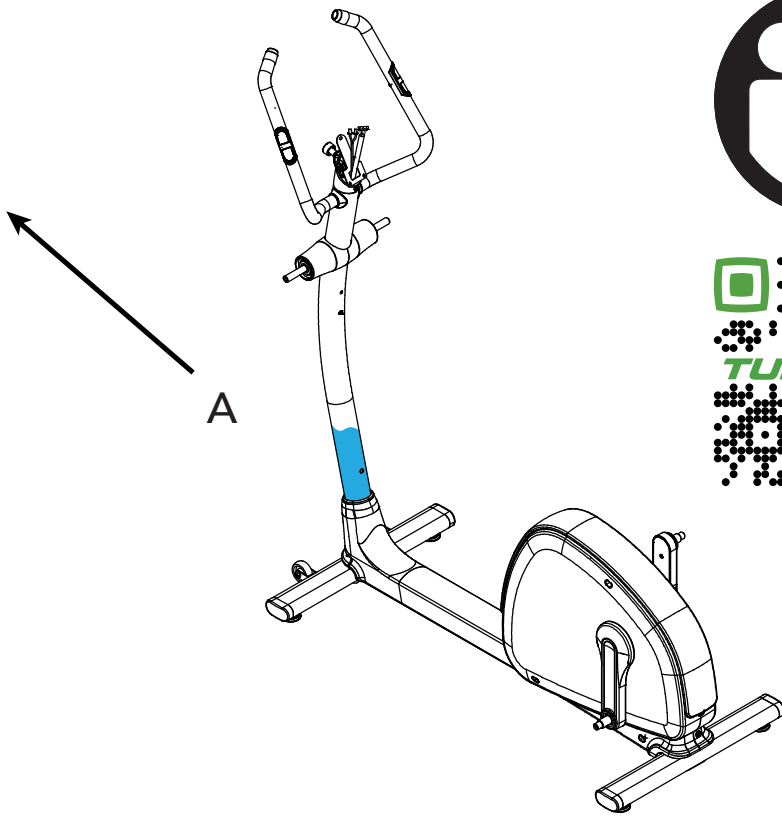
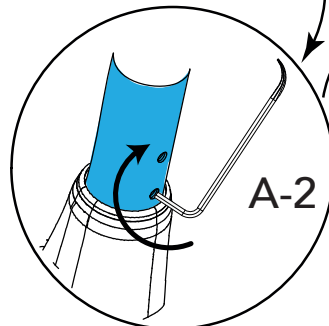
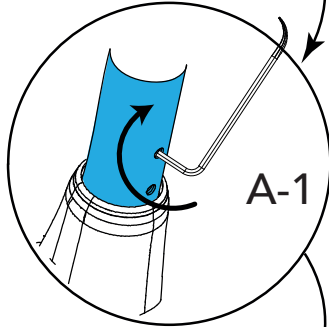
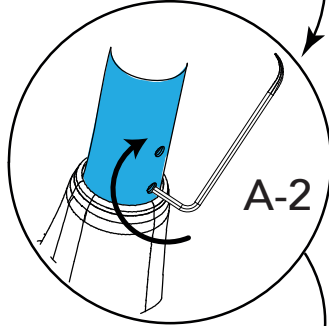
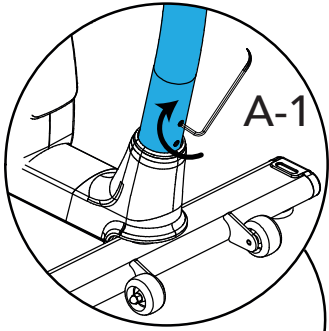
D-03



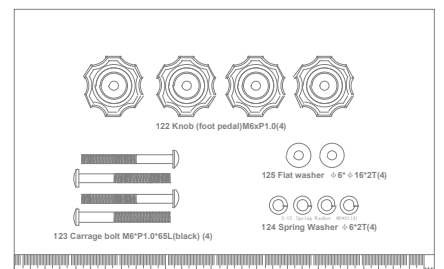
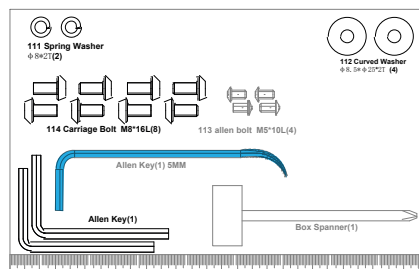
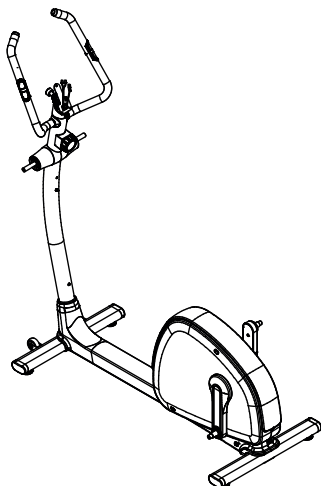


# Signature C20-R Crosstrainer

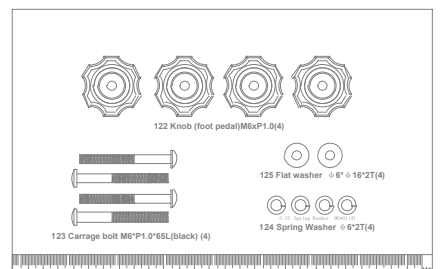
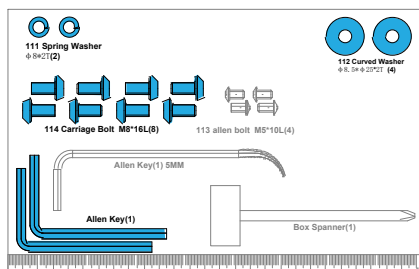
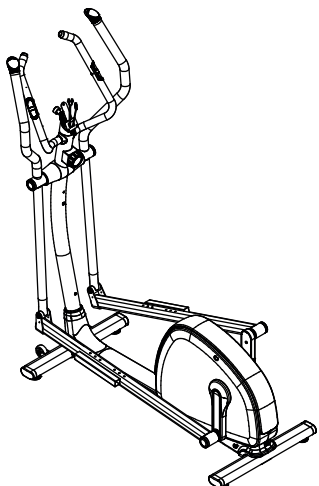
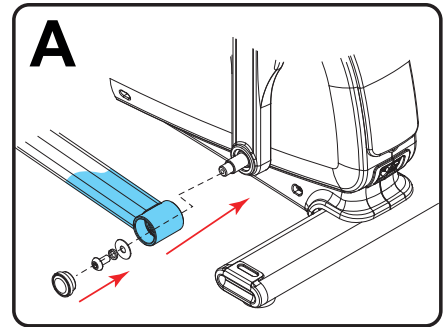
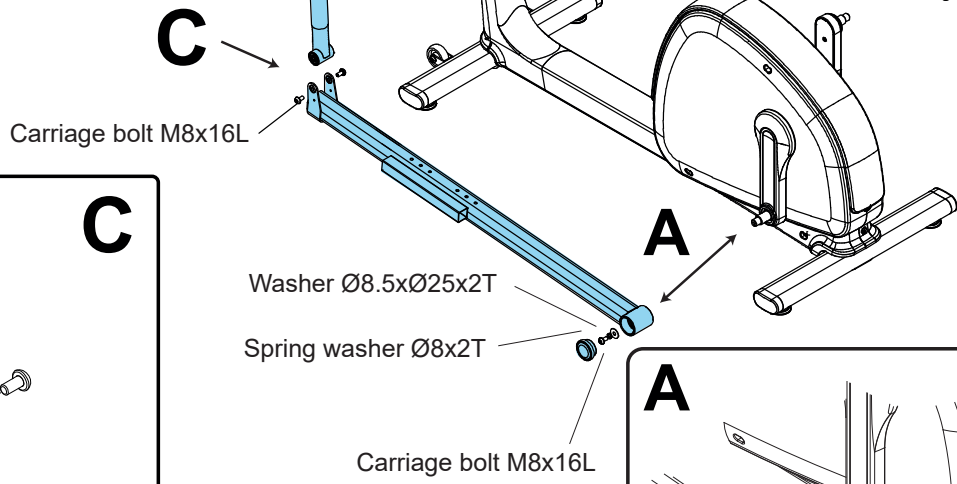
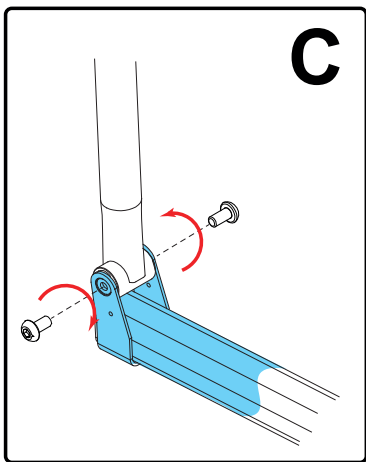
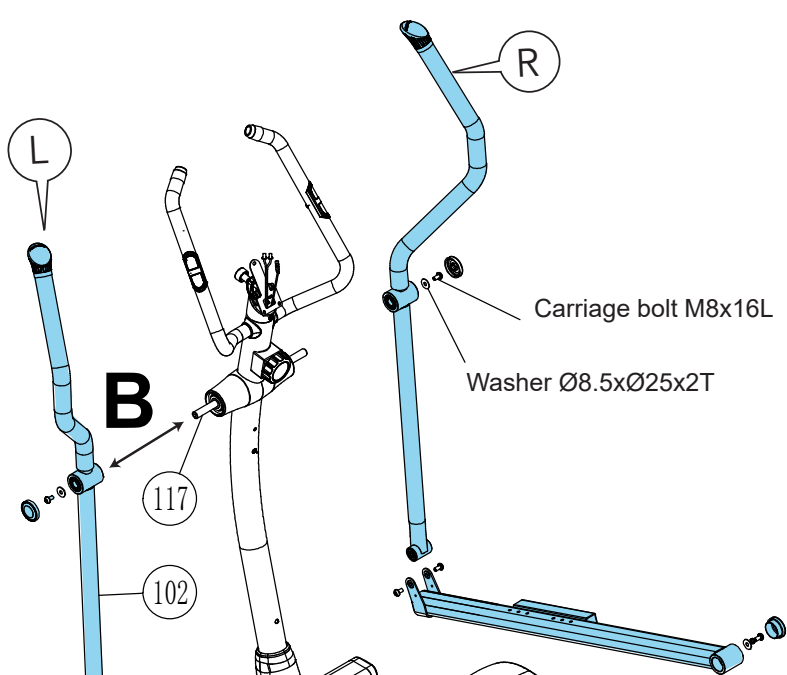
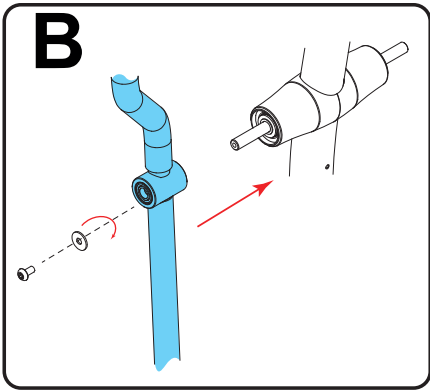
## D-04



A-1 → A-2 → A-1 → ...



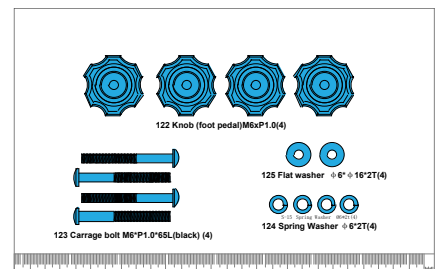
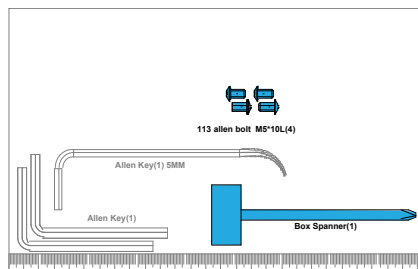
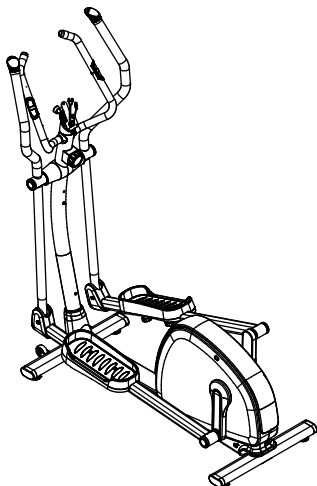
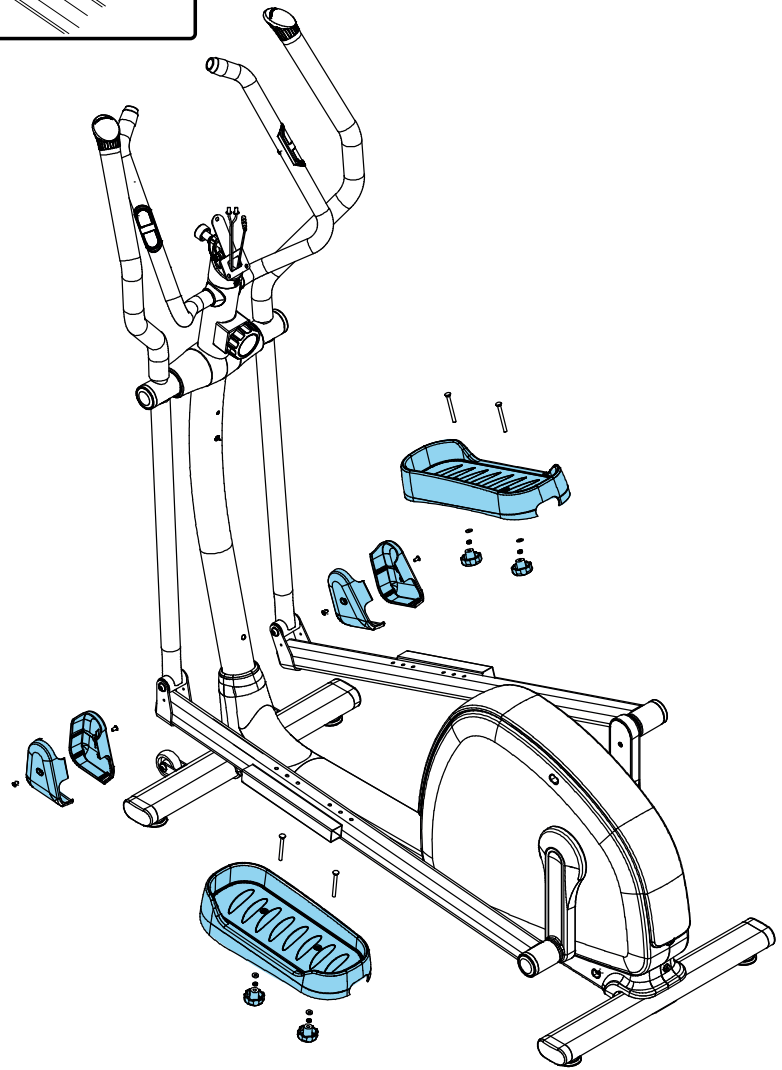
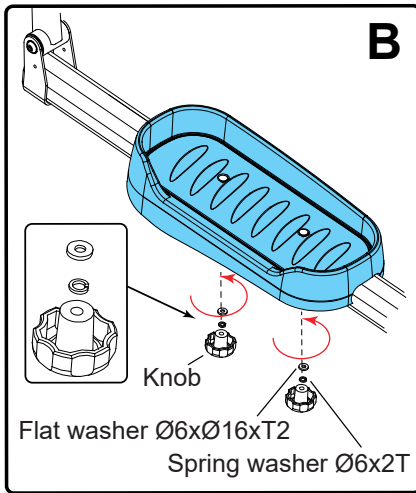
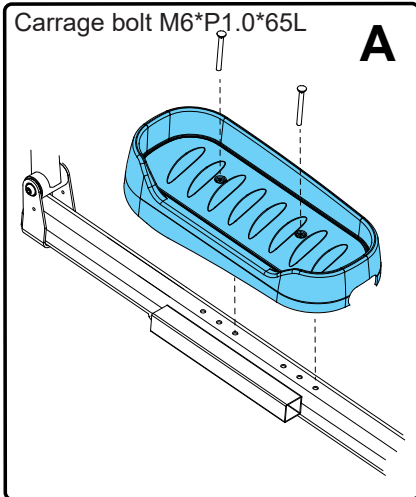
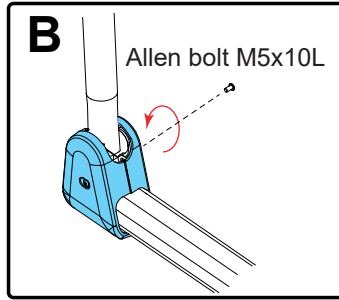
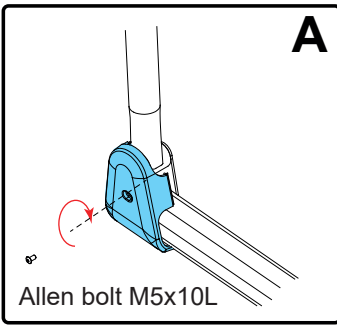
D-05



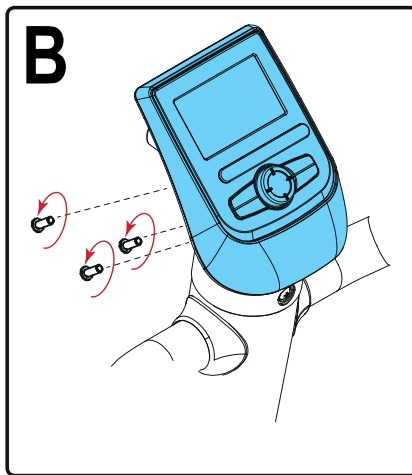
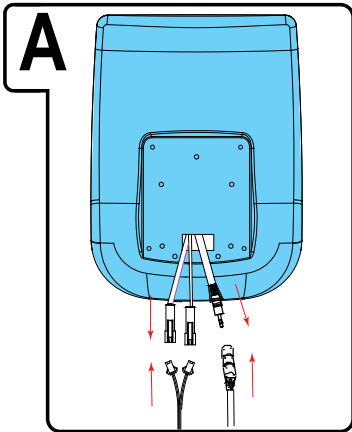


# Signature C20-R Crosstrainer

## D-06



D-07

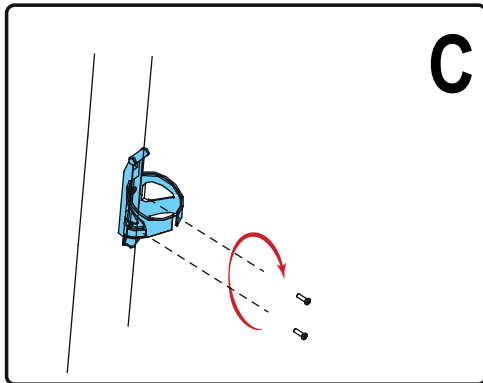


4x Screw M5x 10

**Preassembled**



Vormontiert  
Pré assemblé  
Voorgemonteerd  
Pre-assemblato  
Pre ensamblado  
Förmonterad  
Esikoottu

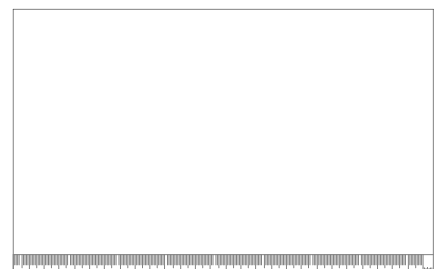
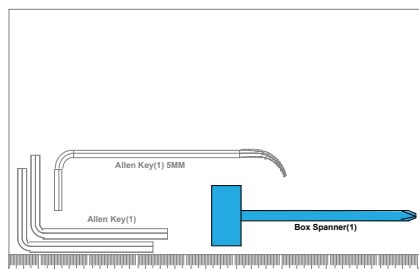
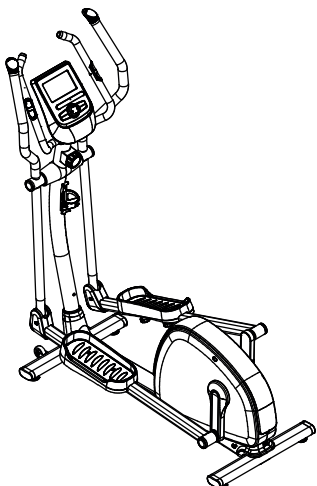
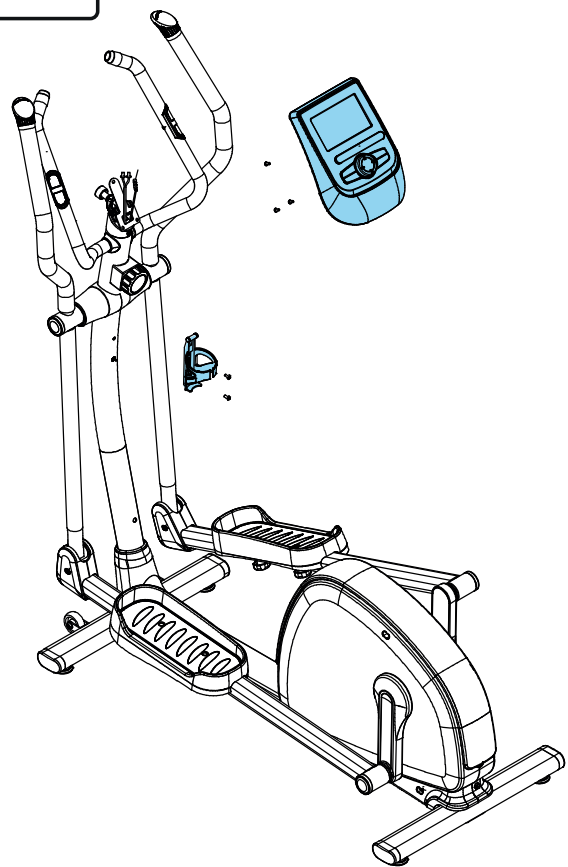


2x Screw M5xP0.8x20L

**Preassembled**



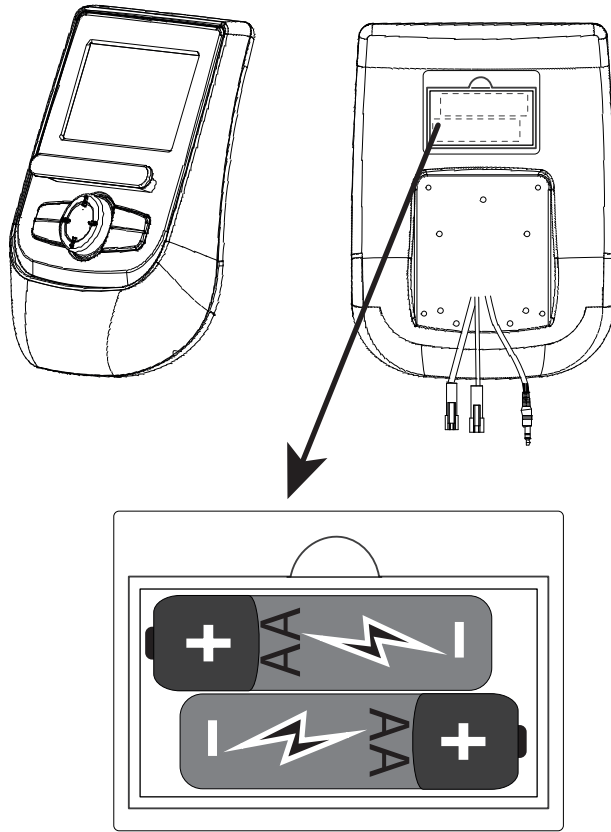
Vormontiert  
Pré assemblé  
Voorgemonteerd  
Pre-assemblato  
Pre ensamblado  
Förmonterad  
Esikoottu





# Signature C20-R Crosstrainer

E



F



## Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Witamy</b> .....  | <b>15</b> |
| <b>Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa</b> .....                | <b>15</b> |
| <b>Instrukcja montażu</b> .....                                  | <b>16</b> |
| Opis ilustracji A.....   | 16        |
| Opis ilustracji B.....   | 16        |
| Opis ilustracji C.....   | 16        |
| Opis ilustracji D .....  | 16        |
| Dodatkowe informacje dotyczące montażu.....                      | 16        |
| Dodatkowe informacje dotyczące ochrony środowiska .....          | 16        |
| <b>Trening</b> .....   | <b>16</b> |
| Instrukcje dotyczące ćwiczeń .....                               | 17        |
| Tętno .....  | 17        |
| <b>Sposób użycia</b> .....                                       | <b>18</b> |
| Regulacja nóg podporowych .....                                  | 18        |
| Regulacja położenia płóz .....                                   | 18        |
| Regulacja konsoli .....  | 18        |
| Regulacja oporu .....  | 18        |
| Wymiana baterii .....  | 18        |
| <b>Konsola (rys. F).....</b>                                     | <b>18</b> |
| Opis funkcji przycisków.....                                     | 18        |
| Informacje wyświetlane na ekranie .....                          | 19        |
| Obsługa konsoli .....  | 19        |
| Test regeneracji tętna (RECOVERY).....                           | 20        |
| Pomiar BMI (BODY FAT) .....                                      | 20        |
| <b>Czyszczenie i konserwacja</b> .....                           | <b>20</b> |
| Wady i nieprawidłowe działanie .....                             | 20        |
| Rozwiązywanie problemów .....                                    | 20        |
| Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania ..... | 20        |
| <b>Transport i przechowywanie</b> .....                          | <b>20</b> |
| Gwarancja .....  | 20        |
| <b>Gwarancja</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 sprzętu marki Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki treningowe i wielofunkcyjne stacje treningowe. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, niezależnie od poziomu 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 sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami 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 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 zasnienia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 3 godzin dziennie.
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem że są one nadzorowane lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Należy pilnować dzieci, żeby nie bawiły się urządzeniem.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj 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 mięśni i nadwyrężenia, każdy trening należy rozpocząć rozgrzewką, a zakończyć rozciąganiem. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec każdego treningu.
- Urządzenie nadaje się wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenie należy używać wyłącznie w pomieszczeniach z odpowiednią wentylacją. Nie należy używać urządzenia w miejscach narażonych na przeciągi, aby nie dopuścić do przeziębienia.
- Urządzenie należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 10°C do 35°C. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 5°C do 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj sprzętu w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w instrukcji obsługi.
- Nie używaj urządzenia, jeśli jakkolwiek część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych elementów urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części sprzętu.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.

- Przechowuj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 150 kg (330 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

## Instrukcja montażu

### Opis ilustracji A

Ilustracja przedstawia wygląd crosstrainera po zakończeniu montażu.

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

### Opis ilustracji B

Ilustracja przedstawia elementy i części, które powinny znajdować się w opakowaniu produktu.

### !! UWAGA

- Małe części mogą być ukryte/zapakowane w pustych przestrzeniach w styropianowej osłonie produktu.
- Jeśli brakuje jakiejś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

### Opis ilustracji C

Ilustracja przedstawia zestaw elementów montażowych dołączony do produktu. Zestaw elementów montażowych zawiera śruby, podkładki, wkręty, nakrętki itp. oraz narzędzia niezbędne do prawidłowego montażu crosstrainera.

### Opis ilustracji D

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

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

#### ⚠ UWAGA

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

## Dodatkowe informacje dotyczące montażu

### Dodatkowe informacje dotyczące montażu - krok D-3 i D-4

- Ustaw pokrętkę regulacji poziomu oporu w najniższym (1) położeniu.
- Podłącz przewód czujnika (czarne złącza plastikowe), zwracając uwagę na prawidłową orientację, aby system blokujący działał skutecznie.
- Zaczep końcówkę stalowej liny wychodzącej z dolnej części rury pionowej na haku stalowej liny wychodzącej z ramy głównej.
- Wyciągnij zewnętrzną stalową linkę z pionowego przewodu rurowego i zamontuj mosiężną końcówkę we wsporniku na końcu kabla wychodzącego z ramy głównej.

- Umieść kolumnę nad wspornikiem mocującym ramy głównej, w którym śruby mocujące są wstępnie zamontowane i pozostają wstępnie zamontowane.
- (Podczas opuszczania kolumny delikatnie pociągnij górną część kabla do góry, aby uniknąć zaczepienia kabla o złącze).
- Kolumna powinna automatycznie znaleźć pozycję środkową, ale zaleca się dokonanie niewielkiej korekty, aby upewnić się, że pozycja jest dobra.
- Idealna pozycja to taka, w której śruby mocujące są idealnie wyśrodkowane względem otworów w kolumnie.

### !! UWAGA

- Należy unikać przytrzaśnięcia połączenia kablowego między tymi dwiema częściami.
- Dokręcając dwie śruby (obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) z przodu, rozszerzysz wspornik mocujący, dzięki czemu kolumna zostanie mocno zamocowana.

- Aby stabilnie zamocować kolumnę, należy najpierw mocno dokręcić górną śrubę.
- Po zamocowaniu górnej śruby należy mocno dokręcić dolną śrubę.
- Po zamocowaniu dolnej śruby, kolumna zostanie nieznacznie przesunięta, dzięki czemu górna śruba może zostać przykręcona nieco bardziej, dlatego konieczne jest ponowne dokręcenie górnej śruby.
- Powtarzaj te kroki, aż obie śruby zostaną mocno zamocowane, aby zapewnić dobre zamocowanie kolumny.

### !! UWAGA

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

## Dodatkowe informacje dotyczące ochrony 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 Twój crosstrainer będzie służył Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, gdy sprzęt zakończy swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

## Trening

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu. Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji treningowych, aby poprawić swoją kondycję fizyczną.

Warto połączyć regularne ćwiczenia z zdrową dietą. Osoba stosująca dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo przez 30 minut lub mniej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Rozpocznij trening od niskiej prędkości i niskiego oporu, aby zapobiec nadmiernemu obciążeniu układu sercowo-naczyniowego. W miarę poprawy kondycji fizycznej można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć, monitorując tętno i puls.



## Instrukcje dotyczące ćwiczeń

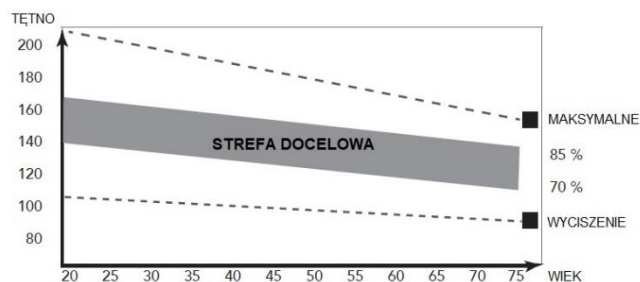
Korzystanie z crosstrainera zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

### 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 około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli boli, to przerwij rozciąganie.

### Faza ćwiczeń

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



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

### Faza wyciszenia (Cool Down)

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

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

### Tonowanie mięśni

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

### Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

### Tętno

#### Pomiar tętna (czujniki tętna 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.
- Jeśli dla treningu ustawiono limit tętna, po jego przekroczeniu włączy się alarm.

#### Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)

#### !! UWAGA

- Pas piersiowy nie należy do wyposażenia tego crosstrainera. Jeśli chcesz korzystać z bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz zakupić go dodatkowo jako akcesorium.

Najdokładniejszy pomiar tętna uzyskuje się za pomocą pasa piersiowego do pomiaru tętna. Tętno jest mierzone przez odbiornik tętna w połączeniu z pasem z nadajnikiem tętna. Pomiar tętna wymaga, aby elektrody na pasie nadajnika były lekko wilgotne i stale dotykały skóry. Jeśli elektrody są zbyt suche lub zbyt wilgotne, pomiar tętna będzie mniej dokładny.

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

- W przypadku posiadania rozrusznika serca przed użyciem pasa piersiowego 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 jest tylko jeden odbiornik tętna i kilka nadajników tętna, upewnij się, że tylko jedna osoba z nadajnikiem znajduje się w zasięgu transmisji.

#### !! UWAGA

- Nie należy używać pasa piersiowego do pomiaru tętna w połączeniu z ręcznymi czujnikami tętna.
- 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 noszony 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 nie przekraczasz maksymalnego tętna podczas treningu. Jeśli należysz do grupy ryzyka, skonsultuj się z lekarzem.

#### Początkujący 50–60% maksymalnego tętna

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

### Zaawansowany

#### 60–70% maksymalnego tętna

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

### Ekspert

#### 70–80% maksymalnego tętna

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

## Sposób użycia

### Regulacja nóżek podporowych

Urządzenie wyposażone jest w regulowane nóżki podporowe.

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

W razie potrzeby obrócić nóżki podporowe do wewnątrz/na zewnątrz, aż do uzyskania stabilnego położenia urządzenia. Dokręć nakrętki zabezpieczające, aby zablokować nóżki podporowe.

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

### !! UWAGA

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



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

### Regulacja położenia płóz

Oba platformy na stopy można regulować w zależności od wzrostu i pozycji ćwiczącego.

- Poluzuj 2 pokrętła mocujące platformę.
- Przesuń platformę do żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętła mocujące platformę.

### !! UWAGA

- Upewnij się, że obie platformy są zawsze ustawione w takiej samej pozycji.

### Regulacja konsoli

Konsolę można dostosować do wzrostu i pozycji ćwiczącego.

- Poluzuj pokrętło regulacji konsoli.
- Przesuń konsolę do żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętło regulacji konsoli.

### Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, należy obrócić pokrętło regulacji w górnej części kolumny kierownicy zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w kierunku +), aby zwiększyć opór i przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara (w kierunku -), aby zmniejszyć opór.

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

### !! UWAGA

- Silne magnesy w układzie hamulcowym mogą powodować, że przy zmianie z poziomu 7 lub 8 na niższy, różnica oporu nie będzie odczuwalna. W takiej sytuacji należy najpierw zmniejszyć opór do poziomu 5 lub niższego, a następnie ustawić żądany poziom.

### Wymiana baterii

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA umieszczone z tyłu konsoli. (Rys. E)

#### Aby włożyć/wymienić baterie

- Zdejmij pokrywę z tyłu konsoli.
- Wyjmij stare baterie.
- Włóż nowe baterie. Upewnij się, że baterie są zgodne z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Zamontuj ponownie pokrywę.

### !! UWAGA

- Zużyte baterie oddaj do odpowiedniego punktu zbiórki lub recyklingu, zgodnie z lokalnymi przepisami.

### ⚠ OSTRZEŻENIE

- Unikaj narażania baterii na duże wahania temperatury – może to spowodować ich uszkodzenie lub wyciek.
- Jeśli planujesz nie używać urządzenia przez dłuższy czas, wyjmij baterie, aby zapobiec ich ewentualnemu wyciekowi.
- Przy wymianie baterii zawsze używaj ogniw tej samej marki, typu i o podobnym poziomie naładowania, aby urządzenie działało prawidłowo.

### Konsola (rys. F)



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

### ⚠ UWAGA

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

### !! UWAGA

- Gdy urządzenie jest nieużywane przez 4 minuty konsola przełącza się w tryb czuwania (standby).

### Objaśnienie funkcji przycisków

#### W górę (pokrętło)

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

**W dół (pokrętko)**

- Obróć pokrętko w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć wartość.
- Zakres ustawień czasu TIME: 00:00~99:00 (każda dekrementacja to 1:00).
- Zakres ustawień kalorii CAL: 0~9990 (każda dekrementacja wynosi 10).
- Zakres ustawień dystansu DIST: 0,00~99,50 (każda dekrementacja wynosi 0,5).
- Zakres ustawień pulsu PULSE: 0-30~230 (każda dekrementacja to 1).

**Tryb/Wprowadź (MODE/ENTER)**

- Wybierz każdą funkcję, naciskając przycisk MODE/ENTER.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE/ENTER przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie funkcje (ta sama funkcja co przycisk resetowania po naciśnięciu przez 2 sekundy).

**RESET**

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

**Test regeneracji tętna (RECOVERY)**

- Po wykryciu przez konsolę sygnału tętna naciśnij przycisk RECOVERY, aby przejść do testu oceniającego poziom regeneracji tętna.

**Pomiar BMI (BODY FAT)**

- Pomiar tkanki tłuszczowej w trybie zatrzymania.

**Całkowite zresetowanie (TOTAL RESET)**

- Po naciśnięciu, konsola uruchomi się ponownie.

**Informacje wyświetlane na ekranie****Skanowanie (SCAN)**

- W trybie SCAN naciśnij przycisk MODE/ENTER, aby wybrać funkcję.
- Co 6 sekund następuje automatyczne skanowanie kolejnych trybów.
- Sekwencja wyświetlania po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER: CZAS » ODLEGŁOŚĆ » CAL » PULS » RPM/PRĘDKOŚĆ.

**Prędkość (SPEED)**

- Zakres: 0,0 ~ 99,9.
- Jeśli podczas treningu przez 4 sekundy nie zostanie przesłany żaden sygnał do monitora, okno SPEED wyświetli „0,0”.

**RPM**

- Zakres: 0 ~ 999.
- Jeśli podczas treningu przez 4 sekundy nie zostanie przesłany żaden sygnał do monitora, okno RPM wyświetli „0”.

**Czas (TIME)**

- Bez ustawienia wartości docelowej czas będzie odliczany w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej czas będzie odliczany od czasu docelowego do 0, a następnie rozlegnie się alarm lub zacznie migać sygnał świetlny.
- Jeśli podczas treningu przez 4 sekundy nie zostanie przesłany żaden sygnał do monitora, czas zostanie zatrzymany.
- Zakres: 0:00 ~ 99:59.

**Odległość (DISTANCE)**

- Bez ustawienia wartości docelowej odległość będzie się zwiększa.
- Podczas ustawiania wartości docelowej odległość będzie odliczana od odległości docelowej do 0, a następnie rozlegnie się alarm lub zacznie migać sygnał świetlny.
- Zakres: 0,00 ~ 99,99.

**Kalorie (CALORIES)**

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą się sumować.
- Po ustawieniu wartości docelowej kalorie będą odliczane od wartości docelowej do 0, a po osiągnięciu zera zostanie wyemitowany sygnał dźwiękowy lub błysk.
- Zakres: 0 ~ 9999.

**!! UWAGA**

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

**Tętno (PULSE)**

- Aktualny puls zostanie wyświetlony po 6 sekundach od wykrycia przez konsolę.
- Jeśli przez 6 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał tętna, konsola wyświetli literę „P”.
- Alarm tętna włączy się, gdy aktualne tętno przekroczy tętno docelowe.
- Zakres: 0-30 ~ 230 uderzeń na minutę.

** (Tryb pauzy)**

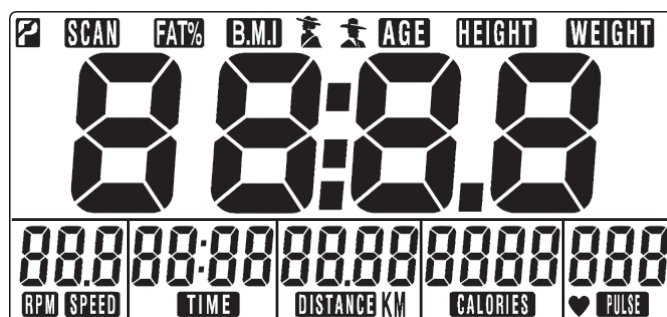
Gdy rozpoczęty trening zostanie wstrzymany na ponad 4 sekundy, konsola przejdzie w tryb „Pauza”. W lewym górnym rogu zapali się symbol pauzy (przekreślona litera P).

W przypadku wznowienia treningu w ciągu 4 minut parametry treningu zostaną przywrócone zgodnie z programem.

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

**Obsługa konsoli****Włączanie**

- Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć konsolę, która jest w trybie uśpienia.
- Zaczynaj pedałowac, aby włączyć konsolę, która jest w trybie uśpienia.



Wyświetlacz LCD wyświetli wszystkie segmenty jako rysunek.

**Wyłączanie**

Jeśli przez 4 minuty nie zostanie przesłany żaden sygnał do konsoli, automatycznie przejdzie ona w tryb uśpienia.

**Ustawienia profilu użytkownika**

- Wejdź w tryb ustawień użytkownika, naciskając i przytrzymując MODE/ENTER przez ± 5 sekund, aż otworzy się tryb programowania.
- Użyj pokrętki W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić płeć, wzrost, wagę i wiek.
- Naciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić.

**Ustawienia treningu**

- Naciśnij przycisk MODE/ ENTER, aby wybrać funkcję TIME (CZAS) lub DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (KALORIE) czy PULSE (TĘTNO). Użyj przycisków W GÓRĘ lub W DÓŁ (pokrętko), aby ustawić wartość i naciśnij przycisk MODE/ENTER w celu zatwierdzenia.
- Na przykład podczas ustawiania czasu, gdy wartość czasu miga, można użyć przycisków UP i DOWN (pokrętko), aby dostosować wartość. Naciśnij przycisk MODE/ ENTER, aby zatwierdzić i przejść do następnego etapu konfiguracji. Powtórz czynności, aby ustawić wartości dla DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (KALORIE) i PULSE (TĘTNO).
- Po rozpoczęciu treningu i odebraniu przez konsolę sygnału ćwiczenia wartości SPEED/RPM, TIME, DST i CAL będą rosnąć na wyświetlaczu.

**SZYBKA PORADA**

- W trybie pauzy można używać przycisków "MODE/ENTER", aby dostosowywać ustawione cele.
- Naciśnij MODE, aby wybrać: Czas/ Dystans/ Kalorie i/lub Tętno.
- Obróć pokrętko, aby zmienić wartość celu i naciśnij przycisk "Mode", wybierz kolejny parametr do zmiany lub zacznij pedałowac, aby wznowić trening.

### Test regeneracji tętna (RECOVERY)

- Przycisk RECOVERY będzie działał tylko wtedy, gdy wykryty zostanie puls.
- Okno TIME wyświetli „0:60” (sekundy) i będzie odliczać do 0.
- Po zakończeniu odliczania komputer wyświetli litery od F1 do F6, które są wynikiem testu oceniającego poziom regeneracji tętna. Użytkownik może sprawdzić poziom regeneracji tętna na podstawie poniższej tabeli.
- Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do ekranu początkowego.

#### Jak odczytać wynik testu?

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

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

Ważne informacje:

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

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

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

#### !! UWAGA

- Jeśli podczas testu tętno wzrośnie, wynik zostanie automatycznie sklasyfikowany jako F6.

### Pomiar BMI (BODY FAT)

- Naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
- Podczas pomiaru należy trzymać obie ręce na uchwytach. Wyświetlacz Pokazywać będzie „” „-” „-----” „ ” przez 8 sekund, aż komputer zakończy pomiar.
- Na wyświetlaczu pojawią się wartości BMI i % TŁUSZCZU.

#### Kody błędów trybu pomiaru tkanki tłuszczowej

- \*E-1  
Nie wykryto sygnału tętna.
- \*E-4  
Wartość FAT% lub BMI jest poza zakresem (mniej niż 5 lub więcej niż 50).

### Czyszczenie i konserwacja

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

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie powinny być przeprowadzane przez dzieci.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.
- W razie potrzeby nasmaruj połączenia.

### Wady i nieprawidłowe działanie

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

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

### Rozwiązywanie problemów

- Gdy wyświetlacz LCD jest przyciemniony, oznacza to konieczność wymiany baterii.
- Jeśli podczas ruchu płozami nie ma sygnału, sprawdź, czy kabel konsoli jest dobrze podłączony.

#### !! UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Jeśli ekran komputera nie wyświetla się prawidłowo, należy wyjąć baterie a następnie ponownie je włożyć i spróbować ponownie uruchomić urządzenie.

### Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania

Jeśli podczas pracy urządzenie wydaje się niestabilne lub chwiejne, zaleca się wyregulowanie nóżek podporowych, aby ustawić ramę na odpowiedniej wysokości. Przeczytaj instrukcje zawarte w niniejszej instrukcji w sekcji: „Sposób użycia”.

### Transport i przechowywanie

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

- Sprzęt powinien być zawsze przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Stań przed urządzeniem po obu stronach i mocno chwyć kierownicę. Przechyl przód urządzenia tak, aby unieść jego tylną część, i oprzyj je na kołach. Przesuń urządzenie i ostrożnie opuść je na ziemię. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Urządzenie należy ostrożnie przenosić po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kolumnę.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych 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 różnić się w zależności od kraju, dlatego należy skonsultować się z lokalnym sprzedawcą w celu uzyskania informacji na temat warunków gwarancji.

## Zakres gwarancji

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

## Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za produkt, gdy zobowiązania dotyczą wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV.

Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzestrzegania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w niniejszej instrukcji obsługi produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinny znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i pyłu oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C.

Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacyjnych procedury, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

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

## Dane techniczne

| Parametr                                | Jednostka miary        | Wartość |
|---|------------------------|---------|
| Długość                                 | cm                     | 144,5   |
|   | cal                    | 56,9    |
| Szerokość                               | cm                     | 67,5    |
|   | cal                    | 26,6    |
| Wysokość                                | cm                     | 164,0   |
|   | cal                    | 65,6    |
| Waga                                    | kg                     | 52,3    |
|   | funty                  | 115,3   |
| Maksymalna waga użytkownika             | kg                     | 150,0   |
|   | funty                  | 330,0   |
| Rodzaj baterii                          | 2x                     | AA      |
| Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem: | Czujniki na kierownicy | Tak     |
|   | 5,0 kHz                | Nie     |
|   | 5,3 kHz                | Tak     |
|   | Bluetooth (BLE)        | Nie     |
|   | ANT+                   | Nie     |

## WAŻNA INFORMACJA

Konsola wyposażona jest w odbiornik 5,3 kHz.

Dlatego nie możemy zagwarantować, że konsola będzie odbierać sygnał z pasa do pomiaru tętna na klatkę piersiową o częstotliwości 5,0 kHz. Z naszego doświadczenia wynika, że nadajnik tętna (pas na klatkę piersiową) o częstotliwości 5,0 kHz najprawdopodobniej będzie działał bez problemów, ale nie możemy tego zagwarantować.

## Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że orbitrek crosstrainer Signature C20-R jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

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

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

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Holandia

## Zastrzeżenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacje produktu może ulec zmianie bez uprzedniego powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

**TUNTURI**®

**FEEL BETTER EVERY DAY**

**TUNTURI NEW FITNESS B.V.**

Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

P.O. Box 60001  
1320 AA Almere  
The Netherlands

info@tunturi.com  
www.tunturi.com



20250721-W