

PLATINUM T20 TREADMILL

PL Instrukcja obsługi

16 - 26



Uwaga

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



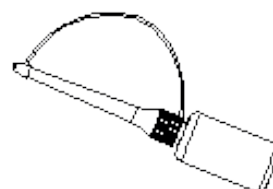
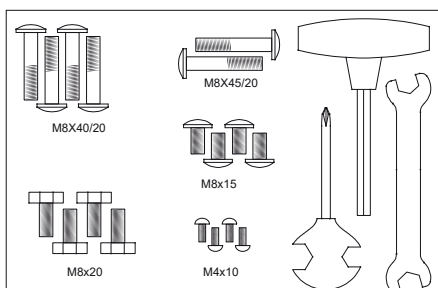
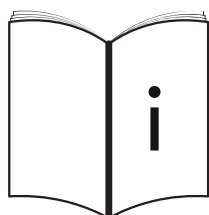
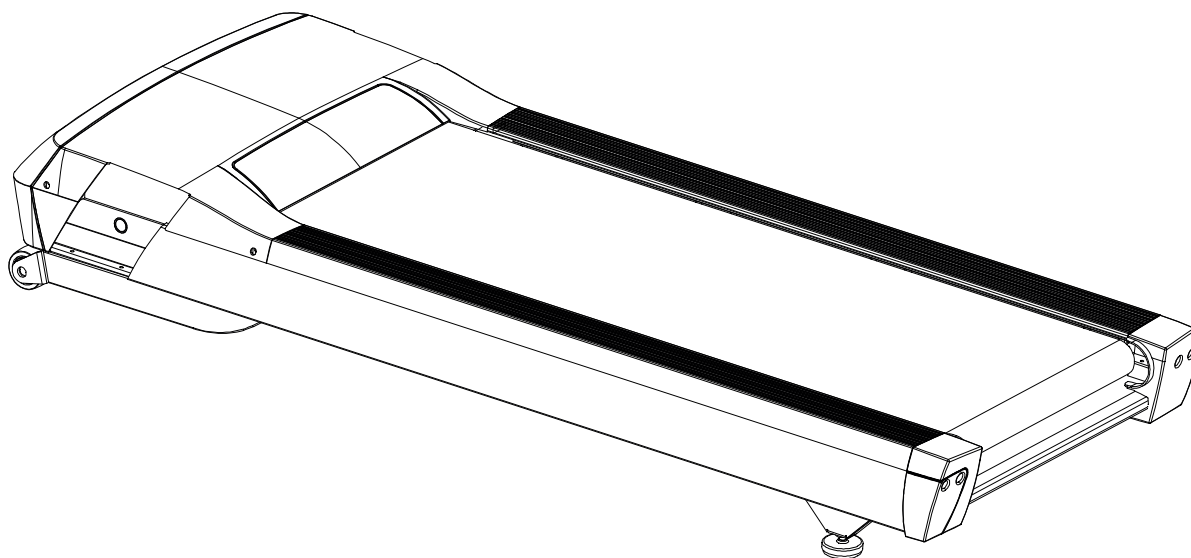
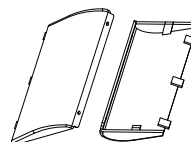
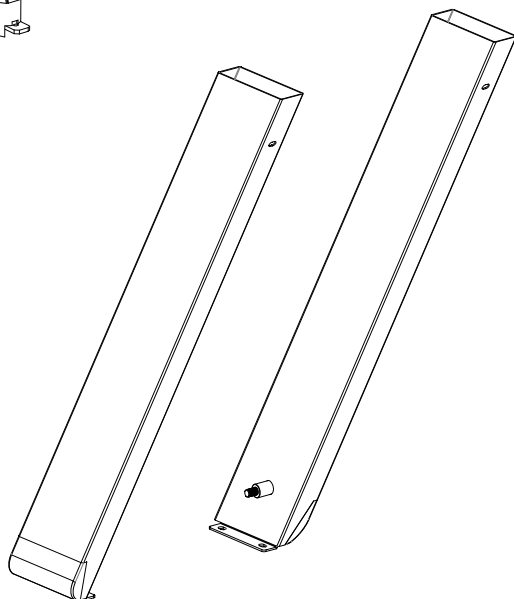
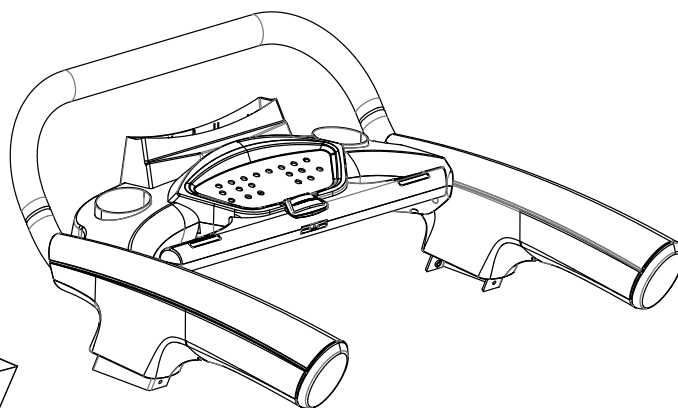
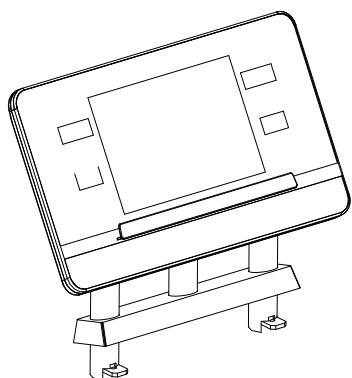
A



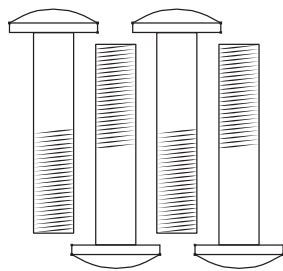


Platinum T20 Treadmill

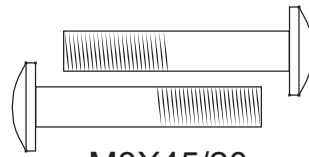
B



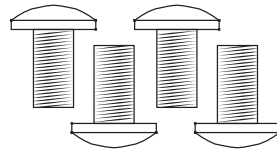
C



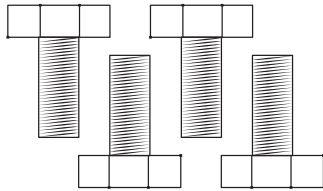
M8X40/20



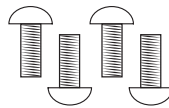
M8X45/20



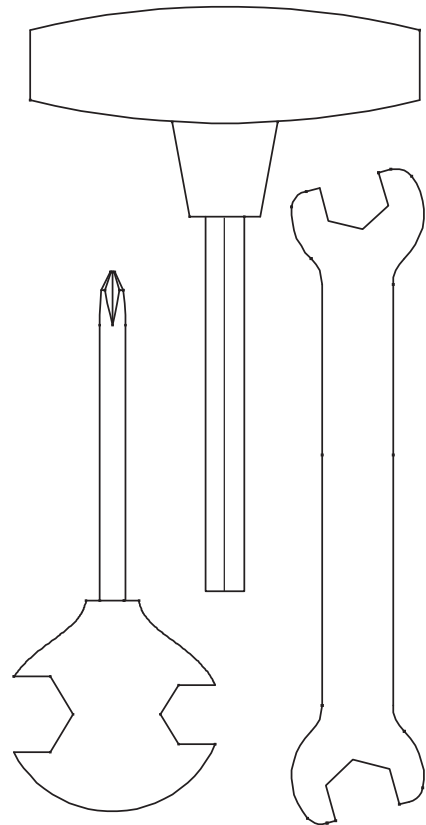
M8x15



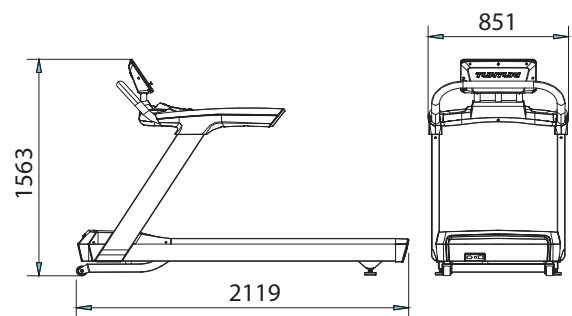
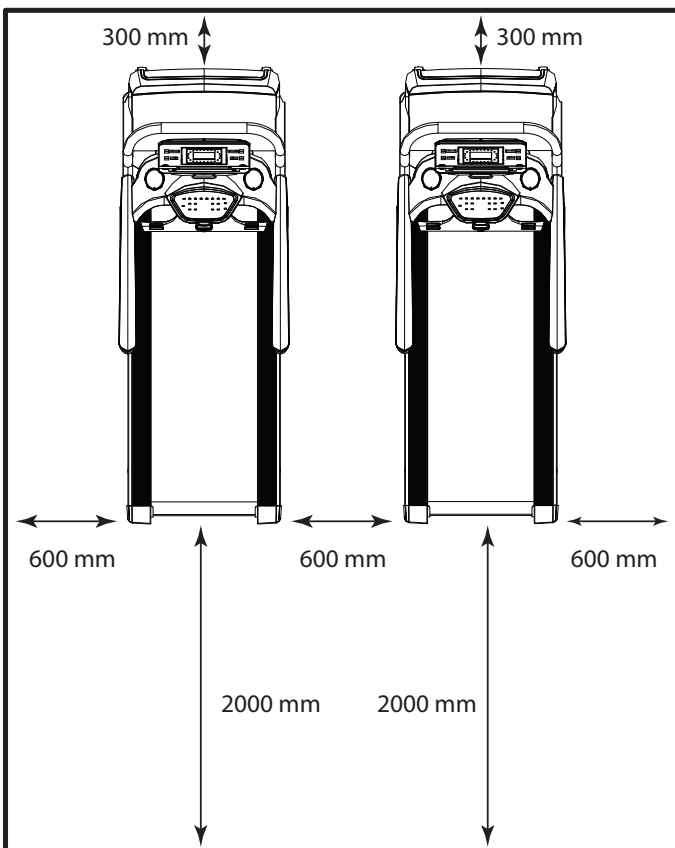
M8x20



M4x10

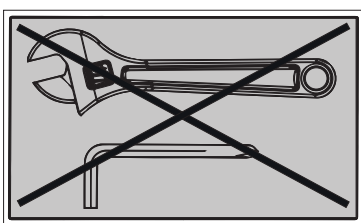
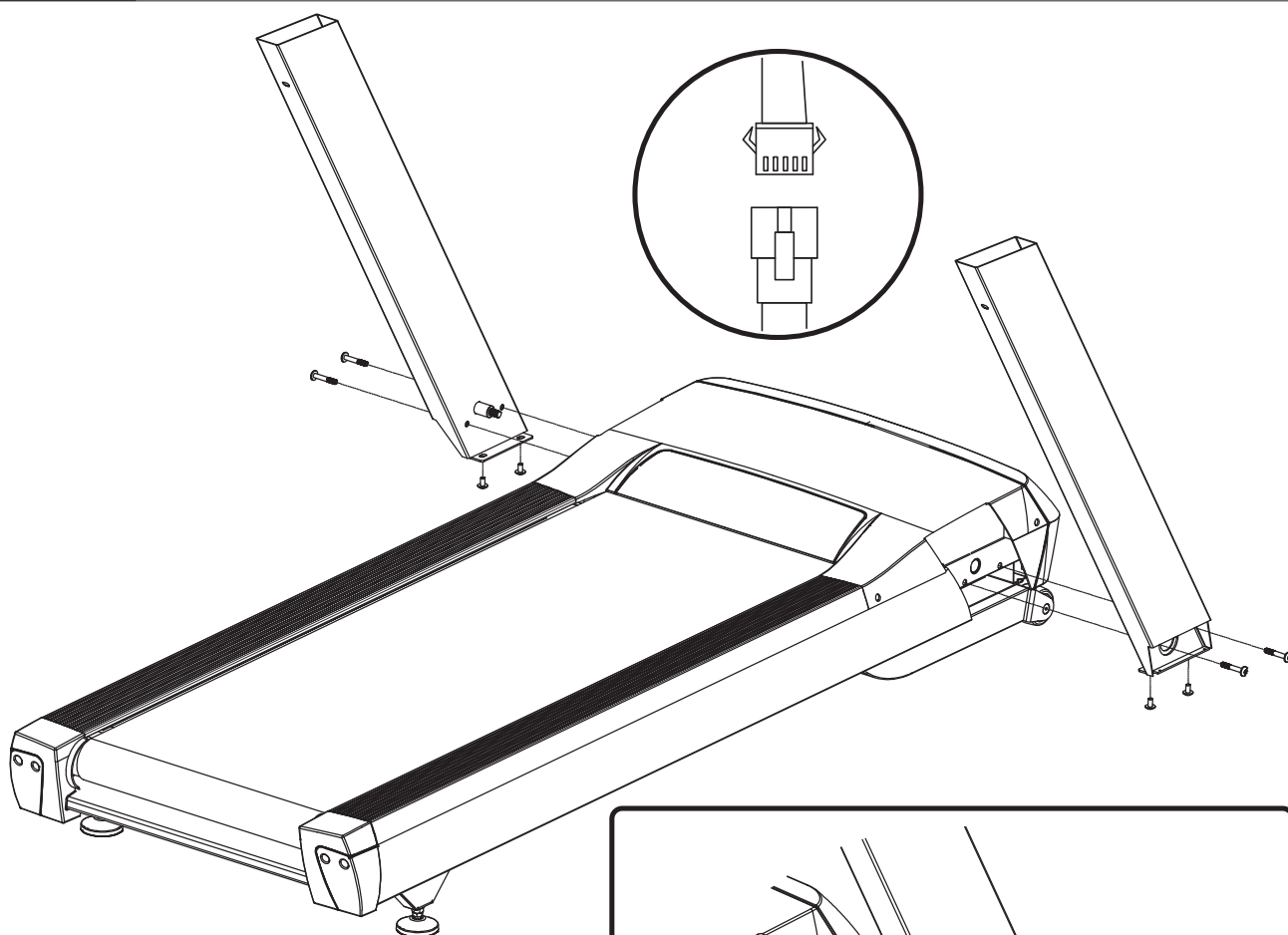


D-00

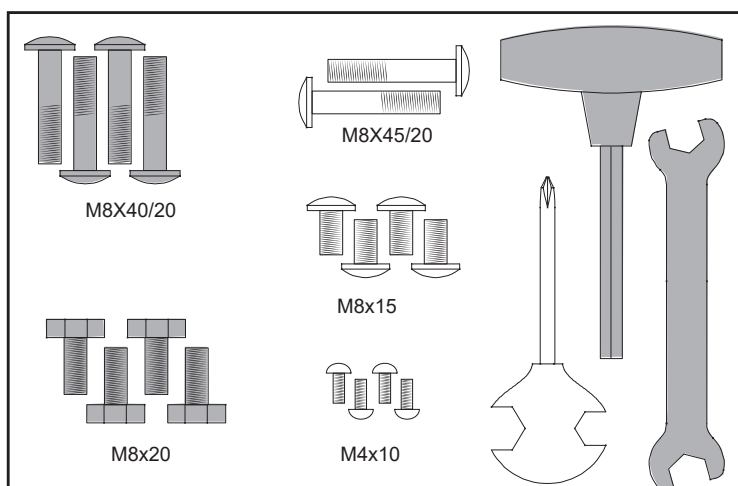
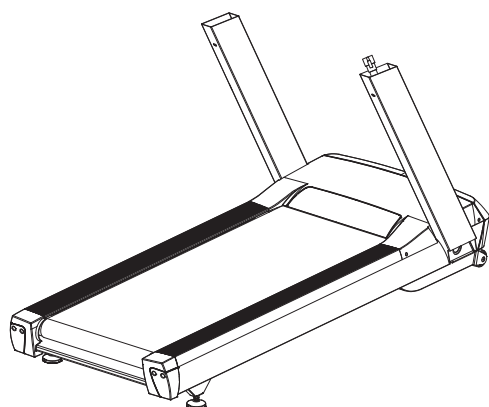
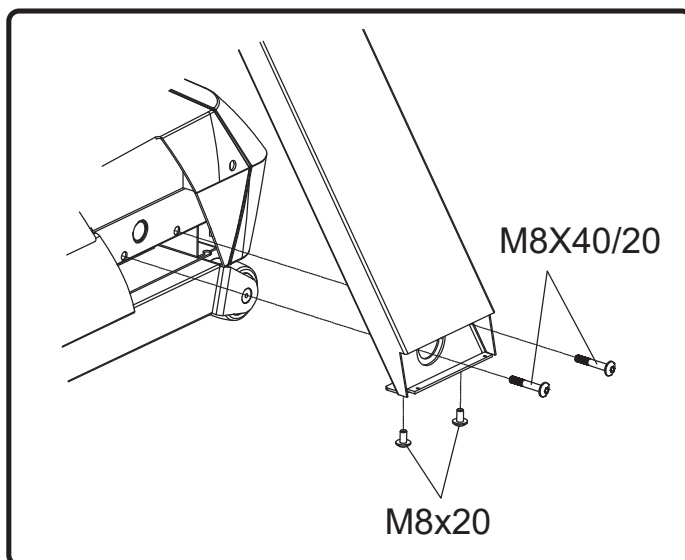




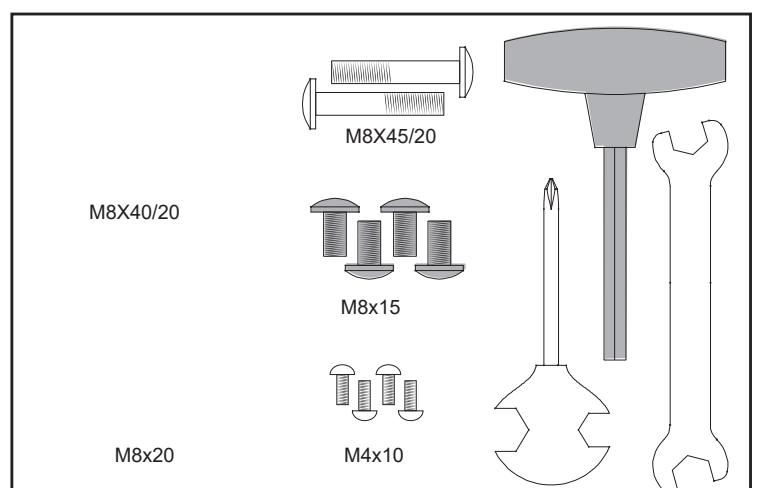
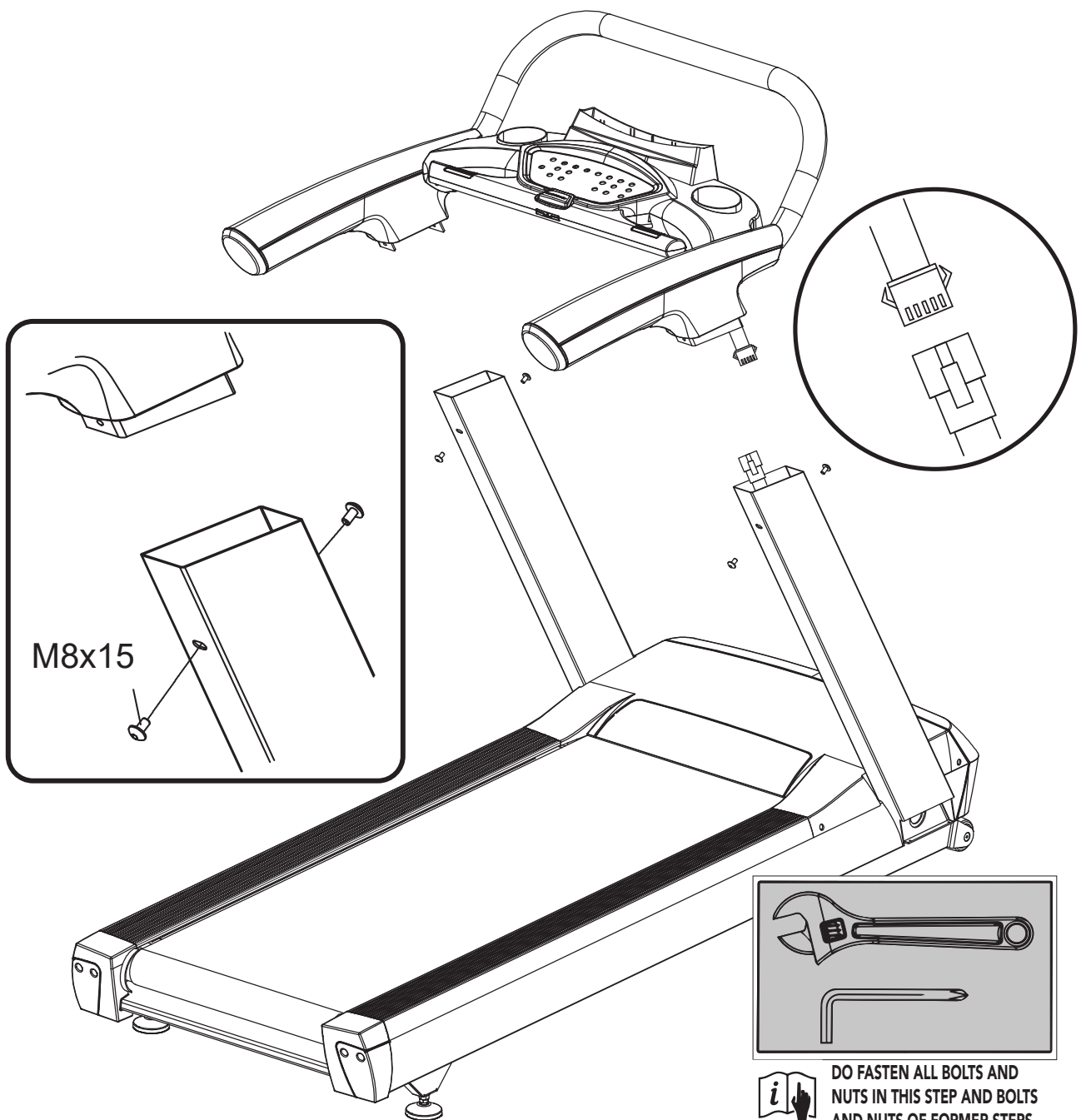
D-01



**DO NOT FASTEN BOLTS
AND NUTS IN THIS STEP**

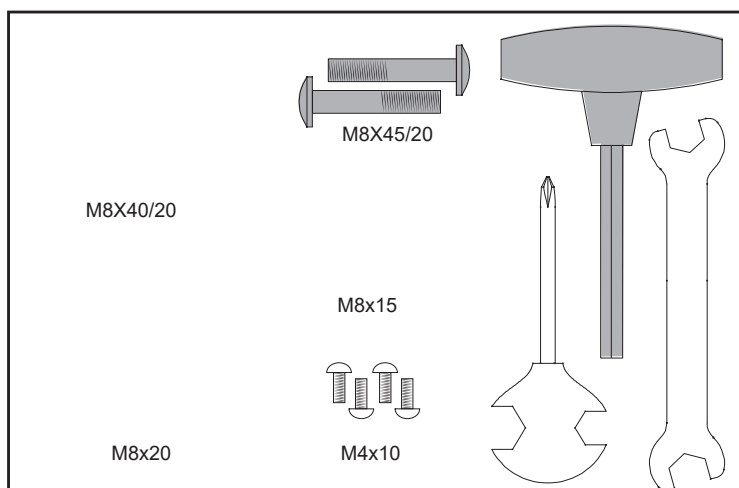
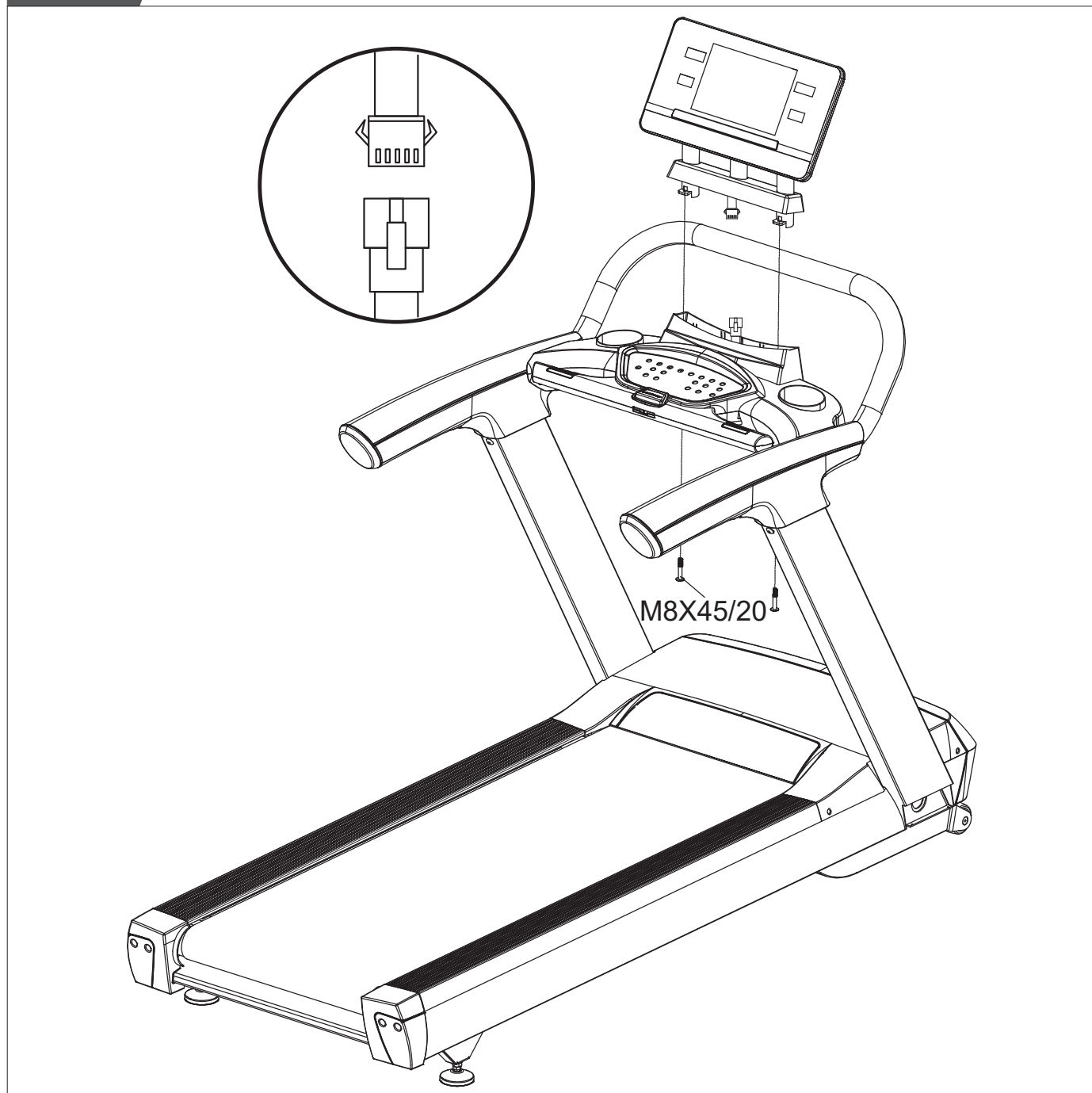


D-02

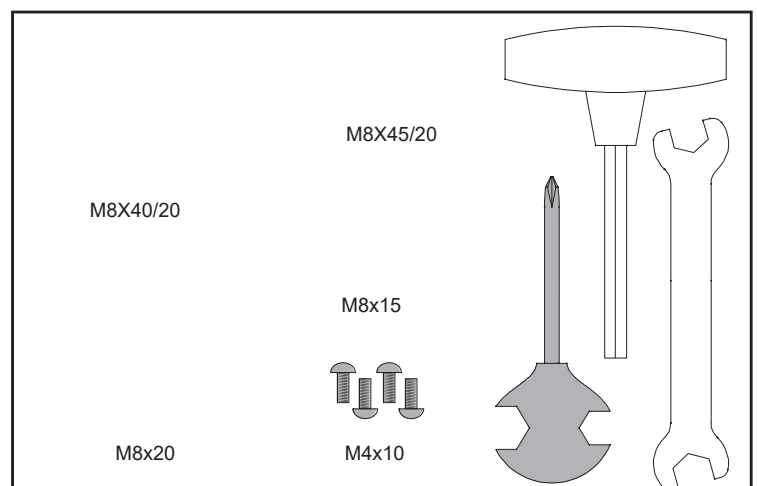
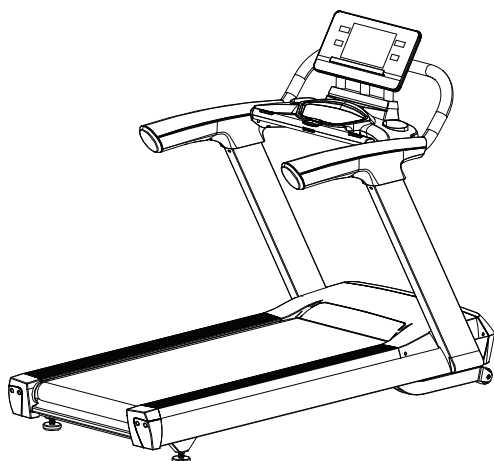
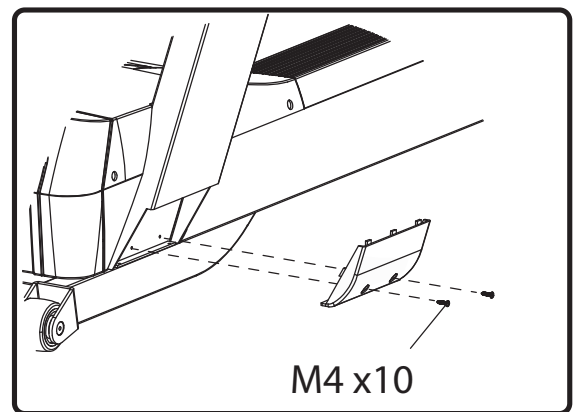
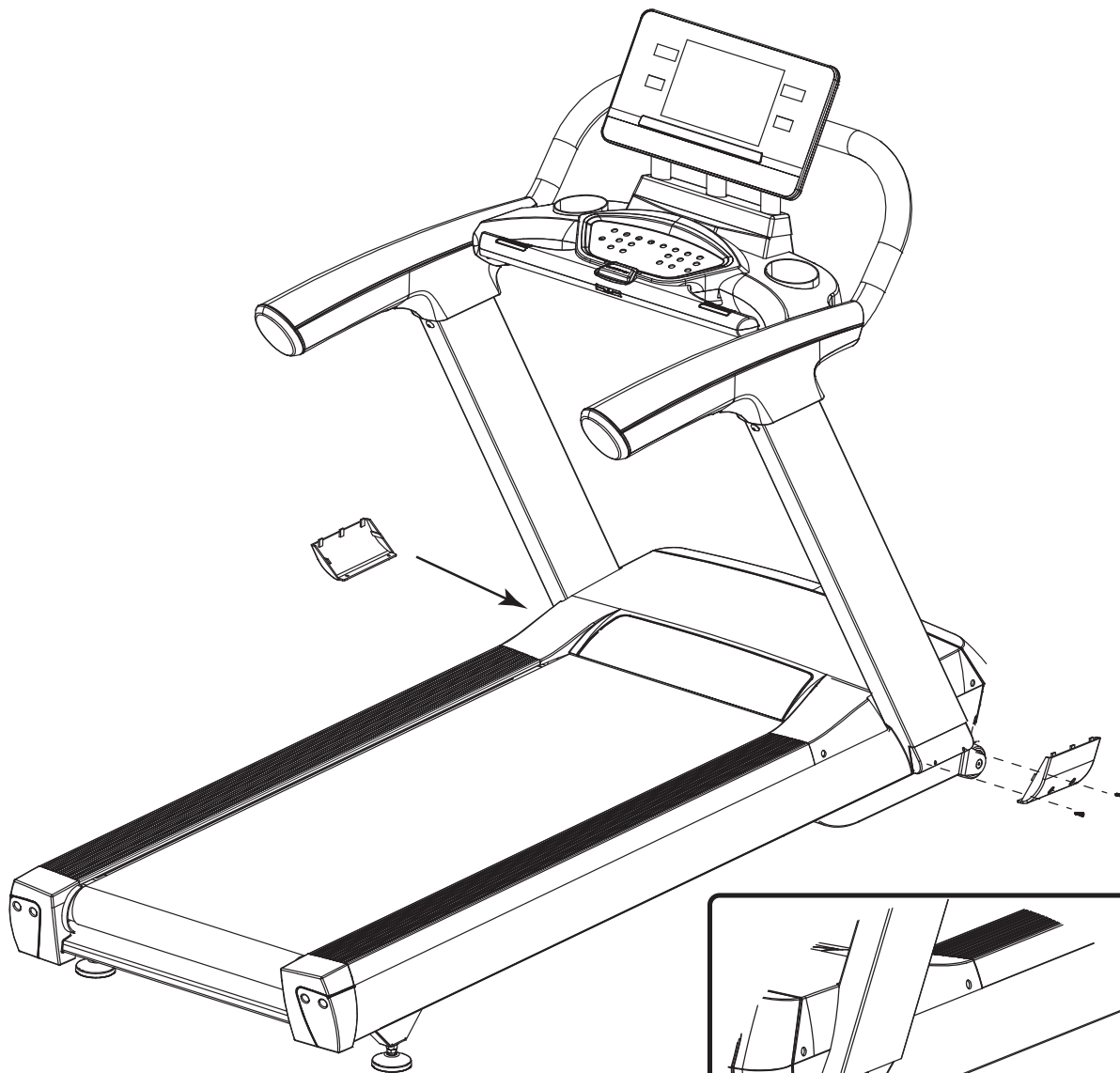




D-03



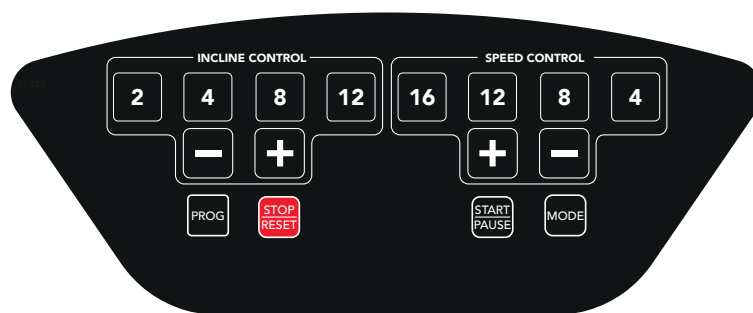
D-04



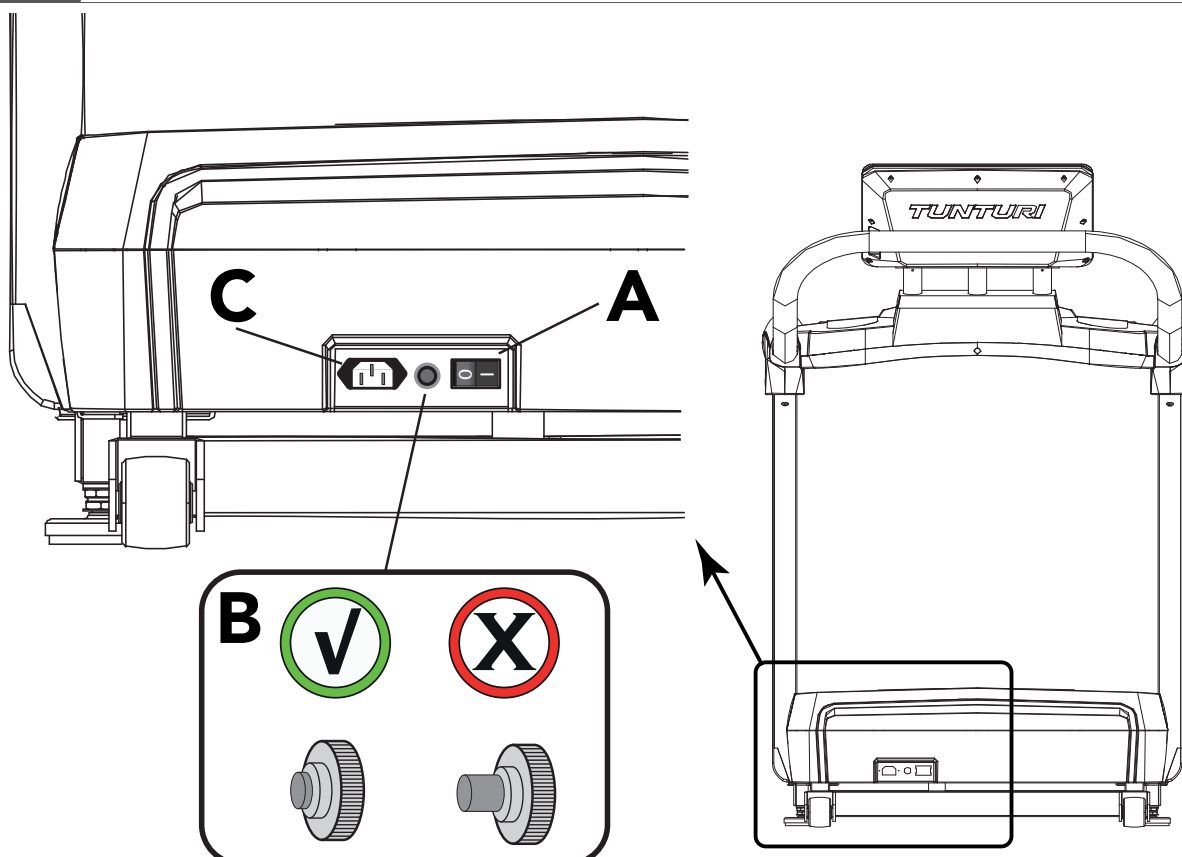


Platinum T20 Treadmill

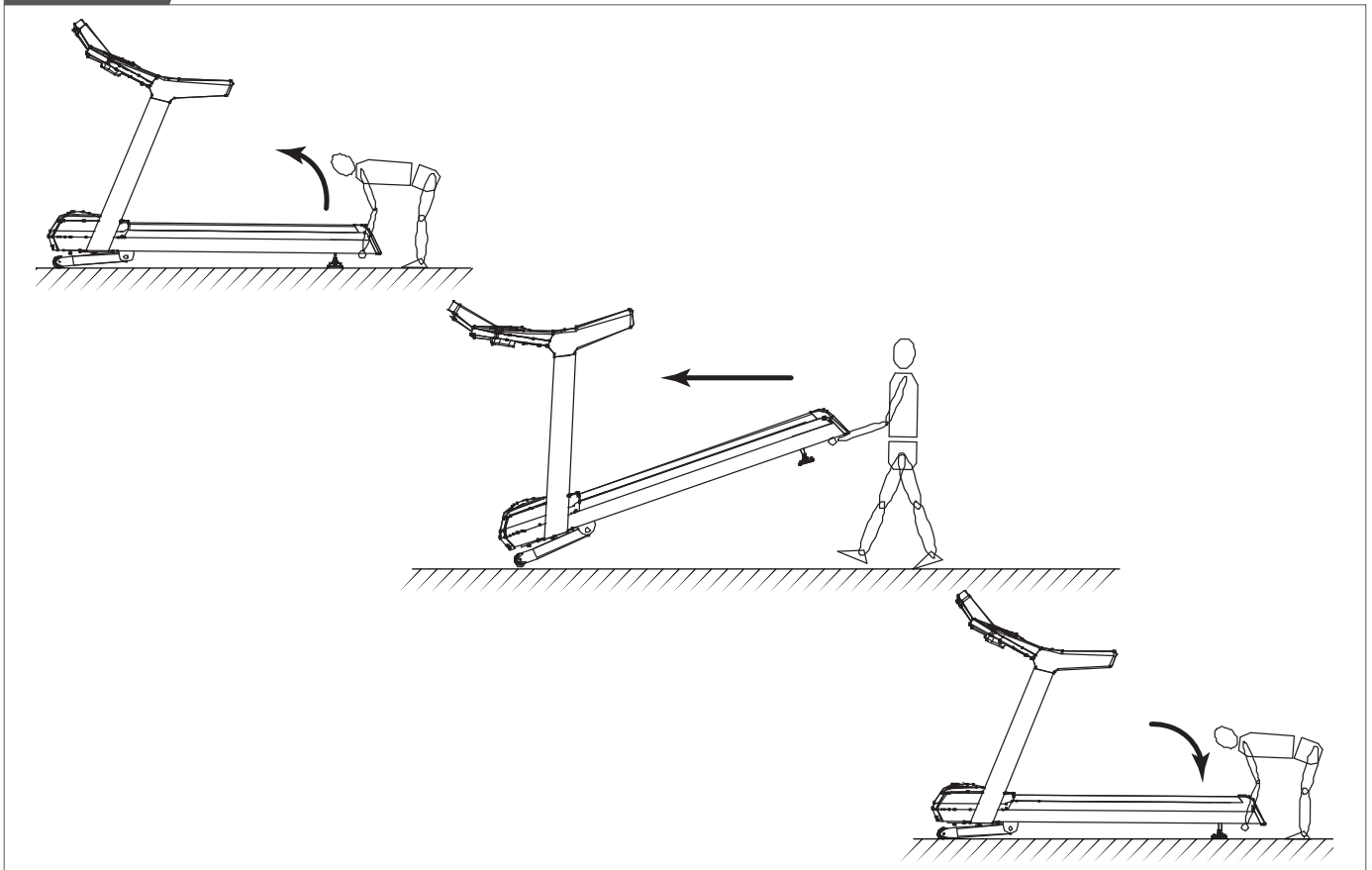
E-1



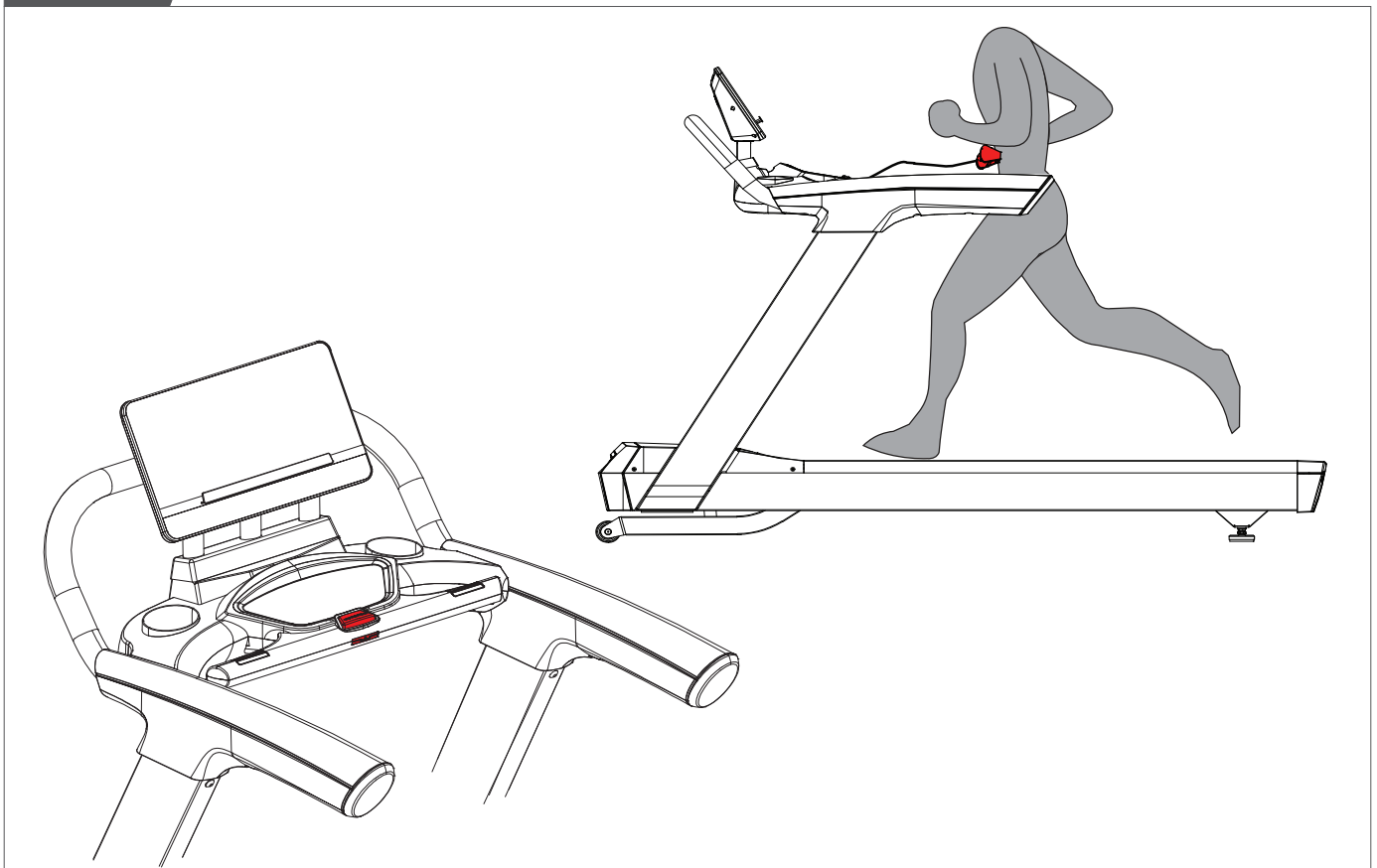
E-2



F-1



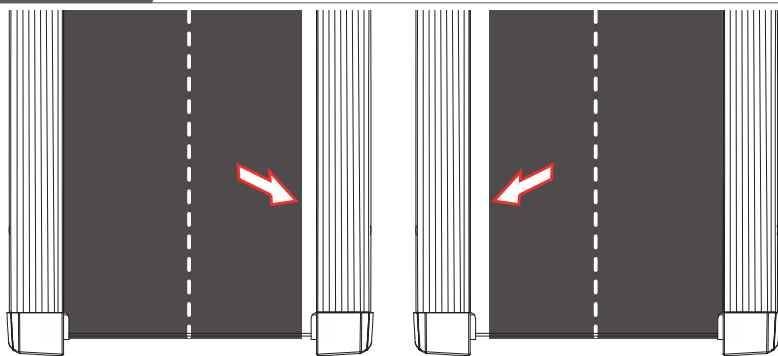
F-2



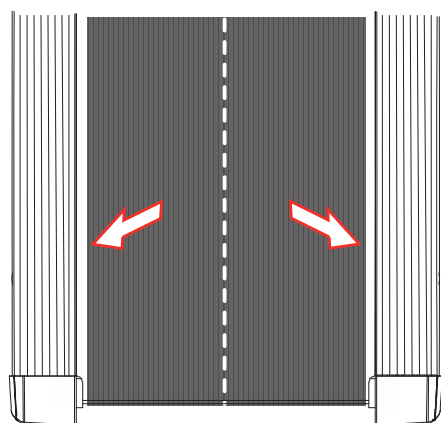


Platinum T20 Treadmill

F-3

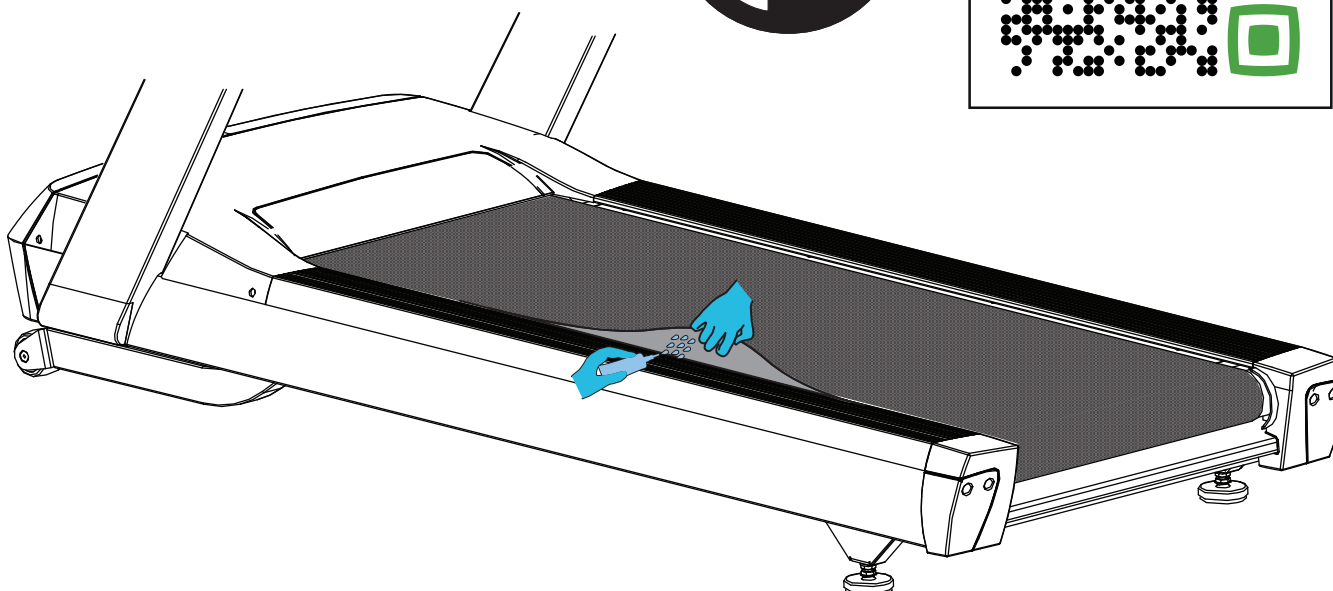


Scan to see YouTube tutorial



F-4

Scan to see YouTube tutorial



G

Step		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	KM/H	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	KM/H	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	KM/H	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCL.	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	KM/H	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	KM/H	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCL.	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	KM/H	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	KM/H	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCL.	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	KM/H	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCL.	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	KM/H	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCL.	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	KM/H	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCL.	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	KM/H	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCL.	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCL.	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	KM/H	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCL.	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	KM/H	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	KM/H	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCL.	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	KM/H	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCL.	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2



Platinum T20 Treadmill

G

P21	KM/H	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCL.	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCL.	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCL.	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCL.	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	KM/H	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCL.	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	KM/H	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCL.	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	KM/H	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	KM/H	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCL.	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	KM/H	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCL.	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	KM/H	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCL.	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	KM/H	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCL.	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCL.	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCL.	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCL.	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

J



- | | | |
|----|---------------------------|------------|
| 1= | Step up height | ± 24,5 cm |
| 2= | Arm rest height | ± 96.5 cm |
| 3= | Inner width of armrests | ± 71,0 cm |
| 4= | Width of running surface | ± 56,0 cm |
| 5= | Length of running surface | ± 150,0 cm |

- | | | |
|-----|------------------|----------|
| W = | Treadmill Width | 85.1 cm |
| L = | Treadmill Length | 211.9 cm |
| H = | Treadmill Height | 156.3 cm |

Spis treści

Witamy.....	16
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.....	16
Bezpieczeństwo elektryczne	17
Instrukcja montażu.....	17
Opis ilustracji A	17
Opis ilustracji B	17
Opis ilustracji C.....	17
Opis ilustracji D	17
Wolny obszar treningowy (rys. D-0)	17
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	18
Dodatkowe informacje dotyczące ochrony środowiska	18
Trening	18
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	18
Tętno	18
Sposób użycia.....	19
Regulacja nóg podporowych.....	19
Konsola (rys. E-1).....	20
Opis funkcji przycisków	20
Informacje wyświetlane na ekranie.....	20
Objaśnienie sygnałów dźwiękowych	21
Wejście USB	21
Programy	21
Szybki start	21
Tryb odliczania celu (P0).....	21
Zakończenie treningu	21
Programy treningowe (P1 ~ P36).....	21
Programy użytkownika (U01 ~ U03).....	21
Program BODY FAT.....	21
Program HRC.....	22
Funkcja ERP	22
Bluetooth i aplikacje	22
Czyszczenie i konserwacja	22
Utrzymywanie urządzenia w czystości	23
Czyszczenie pasa biegowego i podkładu	23
Smarowanie pasa biegowego (rys. F-6).....	23
Regulacja pasa biegowego	23
Rozwiązywanie problemów.....	24
Kody błędów	24
Olej	24
E5.....	24
E7.....	24
Niedziałająca funkcja zmiany nachylenia	24
Zmiana jednostek miary (km/h ↔ mph).....	25
Transport i przechowywanie.....	25
Gwarancja	25
Dane techniczne.....	26
Deklaracja producenta.....	26
Zastrzeżenie	26

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

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 zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i profesjonalnego (np. w szpitalach, remizach strażackich, hotelach, szkołach itp.).
- 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 części sprzętu.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części urządzenia.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.

- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby o wadze powyżej **165 kg** (365 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 kabel zasilający.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie należy prowadzić kabla zasilającego pod dywanem. Nie umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa ponad krawędzią urządzenia.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zostanie przypadkowo przytraśnięty lub ktoś się o niego nie potknie.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka sieciowa jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki ze ściany.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

⚠ UWAGA

- Jeśli napięcie zmienia się o dziesięć procent (10%) lub więcej, może to mieć wpływ na działanie bieżni. Takie warunki nie są objęte gwarancją. Jeśli podejrzewasz, że napięcie jest zbyt niskie, skontaktuj się z lokalnym zakładem energetycznym lub licencjonowanym elektrykiem w celu przeprowadzenia odpowiednich testów.

⚠ UWAGA

- Przewód zasilający należy poprowadzić z dala od ruchomych części bieżni, w tym mechanizmu podnoszenia i kółek transportowych.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia, ale tylko za pomocą wilgotnej szmatki, jeśli do czyszczenia urządzenia wymagana jest wilgoć.
- 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 należy używać wyłącznie z kablem zasilającym dostarczonym wraz z urządzeniem.

Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii lub usterki układu elektrycznego bieżni uziemienie zapewni ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem. Jeśli nie pasuje ona do gniazdka - należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

Instrukcja montażu

Opis ilustracji A

Ilustracja pokazuje, jak bieżnia będzie wyglądała po zakończonym montażu i uruchomieniu. Można ich użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z prawidłową kolejnością kroków montażu, tak jak pokazano na ilustracjach.

Opis ilustracji B

Ilustracja pokazuje, jakie komponenty i części należy znaleźć po rozpakowaniu produktu.

!! UWAGA

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

Opis ilustracji C

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

Opis ilustracji D

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

⚠ OSTRZEŻENIE

- Zmontuj urządzenie w podanej kolejności.
- Urządzenie powinno być przenoszone przez co najmniej dwie osoby.

⚠ UWAGA

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

!! UWAGA

- Po zakończeniu montażu urządzenia należy zachować narzędzia dostarczone wraz z produktem, dla przyszłych celów serwisowych.

Wolny obszar treningowy (rys. D-0)

Aby zapewnić bezpieczne i komfortowe korzystanie z urządzenia, należy zachować odpowiednią wolną przestrzeń wokół bieżni.

Przednia część urządzenia

Przed urządzeniem należy pozostawić co najmniej **30 cm wolnej przestrzeni**.

- Wolna przestrzeń treningowa z przodu może być wspólna z innym urządzeniem tego samego typu, pod warunkiem że oba urządzenia są ustawione naprzeciwko siebie.

Bok urządzenia

Po każdej stronie urządzenia należy zachować co najmniej **60 cm wolnej przestrzeni**.

- Wolna przestrzeń treningowa po bokach może być współdzielona z innym urządzeniem tego samego typu, jeśli urządzenia są ustawione naprzeciwko siebie.

Tył urządzenia

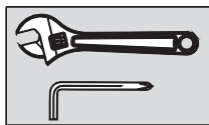
Za urządzeniem należy zapewnić co najmniej **200 cm wolnej przestrzeni**.

- Ta przestrzeń stanowi wolny obszar treningowy i nie może być dzielona z innymi urządzeniami.
- Jeżeli za sobą ustawione są dwa urządzenia, wymagana wolna przestrzeń powinna być sumą wartości wymaganych dla obu urządzeń, w zależności od ich ustawienia.

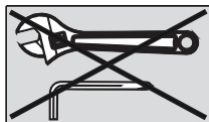
Dodatkowe informacje dotyczące montażu

Mocowanie śrub i nakrętek

Aby zapobiec nieprawidłowemu wyrównaniu zamontowanych części ramy, zaleca się wykonanie pierwszych kroków przed pełnym dokręceniem nakrętek i śrub. Zapewnia to miejsce na zmianę położenia wcześniej zamontowanych części, umożliwiając bardziej płynny montaż. Dlatego zaleca się przestrzeganie poniższych instrukcji.



Gdy widzisz ten symbol:
Po zmontowaniu wszystkich elementów w bieżącym i poprzednich krokach należy dokładnie dokręcić wszystkie nakrętki i śruby.



Gdy widzisz ten symbol:
Nie dokręcaj całkowicie wszystkich nakrętek i śrub używanych w tym kroku.
Wystarczy dokręcić je ręcznie.

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 bieżnia będzie służyła Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, gdy urządzenie 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

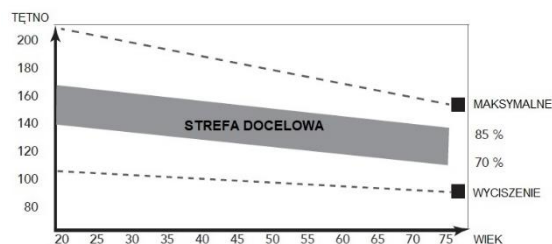
Korzystanie z usług trenera fitness przyniesie Ci wiele korzyści, poprawi Twoją kondycję fizyczną, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomoże Ci schudnąć.

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.

Wzmacnianie 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 tej bieżni. Jeśli chcesz korzystać z bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz zakupić go dodatkowo jako akcesorium.

Najdokładniejszy pomiar uzyskuje się za pomocą pasa piersiowego do pomiaru tętna. Tętno jest odczytywane przez odbiornik urządzenia, który współpracuje z pasem wyposażonym w nadajnik.

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.

⚠ OSTRZEŻENIE

- 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. poliestr, poliamid) wytwarzają elektryczność statyczną, która może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.
- Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne wytwarzają pole elektromagnetyczne, które może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Początkujący

50–60% 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

Główny wyłącznik zasilania (rys. E-2 A)

Urządzenie jest wyposażone w główny wyłącznik zasilania umożliwiający całkowite wyłączenie urządzenia.

Aby uruchomić urządzenie:

- Podłącz wtyczkę sieciową do urządzenia.
- Włóż wtyczkę sieciową do gniazda ściennego.
- Ustaw główny przełącznik zasilania w pozycji włączonej.

Aby wyłączyć urządzenie:

- Ustaw przełącznik zasilania w pozycji wyłączonej.
- Wyjmij wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.
- Wyjmij wtyczkę sieciową z urządzenia.

Klucz bezpieczeństwa (rys. F)

Urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, który należy prawidłowo włożyć do konsoli, aby uruchomić urządzenie. Częściowe wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa spowoduje aktywację trybu awaryjnego i natychmiastowe zatrzymanie urządzenia.

- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli, wciskając go do środka.
- Upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania.
- Upewnij się, że klips jest pewnie przymocowany do ubrania, umożliwiając wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa w sytuacji awaryjnej.

!! UWAGA

- Klucza bezpieczeństwa nie można wyjąć z urządzenia, ponieważ jest on zamocowany na stałe.

!! UWAGA

- Konsola wyświetli kod błędu E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie będzie znajdował się w prawidłowej pozycji podczas uruchamiania.

Wyłącznik automatyczny (rys. E-2 B)

Urządzenie wyposażone jest w wyłącznik automatyczny, który przerywa obwód, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną wydajność. W takim przypadku należy nacisnąć wyłącznik automatyczny.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed naciśnięciem wyłącznika automatycznego należy odłączyć wtyczkę zasilającą od urządzenia.

Jeśli urządzenie wyłączy się, należy wykonać następujące czynności w celu ponownego uruchomienia urządzenia:

- Wyjmij wtyczkę sieciową z urządzenia.
- Naciśnij wyłącznik automatyczny, aby ponownie uruchomić urządzenie.
- Podłącz wtyczkę zasilającą do urządzenia.

!! UWAGA

- Niektóre wyłączniki automatyczne używane w domach nie są przystosowane do wysokich prądów rozruchowych, które mogą wystąpić, gdy bieżnia jest włączana po raz pierwszy lub nawet podczas normalnego użytkowania. Jeśli bieżnia powoduje wyzwolenie wyłącznika automatycznego (nawet jeśli jego prąd znamionowy jest odpowiedni, a bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), ale wyłącznik automatyczny na samej bieźni nie powoduje wyzwolenia, należy wymienić wyłącznik na wyłącznik o wysokim prądzie rozruchowym. Nie jest to wada gwarancyjna. Jest to sytuacja, na którą jako producent nie jesteśmy w stanie kontrolować.

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 w celu wprowadzenia wymaganych poprawek.

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

SZYBKA WSKAZÓWKA

- Łatwiej jest to zrobić we dwie osoby, tak aby jedna osoba mogła przechylić urządzenie, a druga dokona niezbędnych regulacji.



Kliknij, aby obejrzeć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

!! UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się jak najniżej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóżek podpierających, a następnie wykręcenia wymaganych nóżek podpierających w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.

Konsola (rys. E-1)

⚠ OSTRZEŻENIE

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- 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

- Konsola przełącza się w tryb czuwania (standby), gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.

Funkcje przycisków

EMERGENCY (zatrzymanie awaryjne)

- Naciśnięcie czerwonego przycisku EMERGENCY powoduje natychmiastowe uruchomienie funkcji zatrzymania awaryjnego, która szybko zatrzymuje ruch pasa bieżni.
- Jednocześnie następuje częściowe wysunięcie klucza bezpieczeństwa, co zapobiega przypadkowemu ponownemu uruchomieniu urządzenia.
- Aby przywrócić normalną pracę bieżni, należy wcisnąć klucz bezpieczeństwa z powrotem do gniazda, co spowoduje wyłączenie trybu zatrzymania awaryjnego.

STOP/RESET

- Naciśnij raz, aby delikatnie zatrzymać trening/ bieżnię.
- Naciśnij dwukrotnie, aby szybciej zatrzymać trening/ bieżnię.
- Aby zresetować konsolę, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy w trybie zatrzymania.

START/PAUZA

- Rozpoczęcie wybranego treningu lub ponowne rozpoczęcie wstrzymanego treningu w trybie pauzy.
- Wstrzymaj aktywny trening.

PROG

- Naciśnij, aby przełączać się między dostępnymi programami (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT).

MODE (Tryb)

- Umożliwia przełączanie między parametrami ustawień docelowych w trybie programowania.
- Służy do resetowania celu czasu podczas jego ustawiania w programach P1–P36.
- Naciśnięcie przycisku w trybie ćwiczeń powoduje zablokowanie aktualnie wyświetlanych danych (zatrzymanie automatycznego przełączania ekranu).
- Ponowne naciśnięcie przycisku odblokowuje ekran i ponownie aktywuje tryb automatycznego przełączania danych na wyświetlaczu.

SPEED (Prędkość) +

- Zwiększa prędkość w zakresie 1,0 do 22,0 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
- Służy do przewijania programów treningowych i zmian wartości w trybie programowania.

SPEED (Prędkość) -

- Zmniejsza prędkość w zakresie 1,0 do 22,0 km/h.
- Jedno naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszenie prędkości.
- Służy do przewijania programów treningowych i zmian wartości w trybie programowania.

Klawisze szybkiego dostępu SPEED (prędkość):

Klawisze szybkiego dostępu są ustawione na 4, 6, 8, 9, 12, 16. Na przykład, prędkość zmienia się z dowolnej prędkości do 9 km/h po naciśnięciu klawisza skrótu prędkości 9.

INCLINE (Nachylenie) +

- Zwiększa nachylenie (0 ~ 15, co +1).
- Przewijanie programów i zmiana wartości w trybie programowania.

INCLINE (Nachylenie) -

- Zmniejsza nachylenie (0 ~ 15, co -1)
- Przewijanie programów i zmiana wartości w trybie programowania.

Klawisze szybkiego dostępu INCLINE (nachylenia):

Klawisze szybkiego dostępu są ustawione na 0, 2, 4, 5, 8, 10, 12. Na przykład, poziom nachylenia zmienia się z dowolnego poziomu na 5 po naciśnięciu klawisza skrótu nachylenia 5.

Informacje wyświetlane na ekranie

SPEED (Prędkość)

- Pokazuje aktualną prędkość bieżni w trybie treningu.
- Pokazuje docelową prędkość w trybie programowania.
- Pokazuje wybór programu w trybie programowania.

INCLINE (Nachylenie)

- Pokazuje rzeczywiste nachylenie bieżni w trybie treningu.
- Pokazuje docelowe nachylenie w trybie programowania.

DISTANCE (Dystans)

- Pokazuje przebiegnięty dystans w trybie treningu.
- Wyświetla odległość pozostałą do pokonania podczas treningu w trybie odliczania.
- Wyświetla docelową odległość podczas pracy w trybie programowania.

TIME (Czas)

- Pokazuje czas biegu w trybie treningu.
- Pokazuje pozostały czas treningu podczas pracy w trybie odliczania.
- Pokazuje docelowy czas w trybie programowania.

Kroki

Konsola wyświetla liczbę kroków wykonanych podczas treningu.

!! UWAGA

- Aby wbudowany krokomierz działał prawidłowo i stabilnie, masa ciała użytkownika musi wynosić co najmniej 40 kg, a minimalna prędkość bieżni powinna być ustawiona na 3 km/h lub wyżej.
- Przy niższej masie ciała i/lub mniejszej prędkości działanie krokomierza może być mniej stabilne lub mniej dokładne.

HEART (Serce)

- Pokazuje częstotliwość tętna w trybie treningu lub "P", gdy tętno nie jest mierzone.

CALORIES (Kalorie)

- Pokazuje liczbę spalonych kalorii w trybie treningu.
- Pokazuje liczbę kalorii pozostałych do spalenia podczas treningu w trybie odliczania.
- Pokazuje docelową liczbę kalorii w trybie programowania.

!! UWAGA

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

Skanowanie

- Wyświetlacz automatycznie przełącza się co 5 sekund pomiędzy parametrami: Czas/Kroki, Tętno/Nachylenie oraz Kalorie/Odległość.
- Aby zatrzymać (zamrozić) wybrany ekran, naciśnij przycisk MODE.
- Ponowne naciśnięcie przycisku MODE odblokowuje ekran i ponownie uruchamia tryb skanowania.

Objaśnienie sygnałów dźwiękowych

Konsola została zaprojektowana tak, aby informować użytkownika o istotnych zmianach za pomocą sygnałów dźwiękowych, co zwiększa bezpieczeństwo i komfort treningu. Sygnały dźwiękowe są emitowane w następujących sytuacjach:

- po osiągnięciu wcześniej ustawionego celu treningowego,
- w przypadku automatycznej zmiany prędkości lub nachylenia bieżni wynikającej z wybranego programu treningowego.

Wejście USB

Umożliwia podłączenie urządzenia mobilnego w celu jego ładowania podczas treningu.

Parametry zasilania: 5 V DC / 1,0 A.

Programy treningowe

Szybki start

- Naciśnij przycisk „Start/Pauza”, aby rozpocząć trening bez żadnych wstępnych ustawień.
- Bieżnia uruchomi się z minimalną prędkością 1,0 km/h i utrzyma bieżące ustawienie nachylenia.
- W dowolnym momencie można ręcznie dostosować prędkość i/lub nachylenie, aby zmienić intensywność treningu, oraz zatrzymać lub wstrzymać trening.

Tryb odliczania celu (P0)

Aby uzyskać dostęp do funkcji odliczania celu (target countdown), urządzenie powinno znajdować się w trybie uruchamiania.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk "Stop/ Reset" przez 2 sekundy, aby ustawić bieżnię w trybie uruchamiania.

- Naciśnij przycisk „Mode”, aby wybrać tryb odliczania do celu:
 - Tryb treningu 1: Cel czasowy.
Użyj przycisków „Speed + & -”, aby dostosować wartość.
Domyślnie 30:00 min. / Zakres 5:00 ~ 99:00 ± 1:00. Naciśnij przycisk „Mode”, aby zatwierdzić.
 - Tryb treningu 2: Cel odległościowy.
Użyj przycisków „Speed + & -”, aby dostosować wartość.
Domyślnie 1,00 km. / Zakres 1,00 ~ 99,00 ± 1,0. Naciśnij przycisk „Mode”, aby zatwierdzić.
 - Tryb treningu 3: Odliczanie kalorii.
Użyj przycisków „Speed + & -”, aby dostosować wartość.
Domyślna wartość to 50. Zakres 20 ~ 9990 ± 10.
- Naciśnij przycisk „Start/Pauza”, aby rozpocząć trening bezpośrednio po ustawieniużądanego celu.

!! UWAGA

- Po ustawieniu celu bieżnia automatycznie zatrzyma się po jego osiągnięciu.
- Możliwe jest ustawienie tylko jednego celu treningowego jednocześnie.

Zakończenie treningu

- Wstrzymaj trening w dowolnym momencie, naciskając przycisk "Start/Pauza".
- Wyświetlacz pokaże "PAUS", a urządzenie przejdzie w tryb pauzy. Maksymalny czas pauzy wynosi 4,30 min.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby wznowić trening z trybu "PAUS".
- Naciśnij raz przycisk "STOP", aby zatrzymać trening.
- Naciśnij "STOP" dwukrotnie, aby zresetować konsolę.

Programy treningowe (P1 ~ P36)

Bieżnia posiada 36 wstępnie ustawione programy treningowe o różnych profilach, które przedstawiono w tabeli na rys. G.

- Naciśnij przyciski „PROG”, aby wybrać jeden z programów z „P1~P36”, a następnie naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić wybór.
- Ustaw żądany czas trwania treningu.
Użyj przycisków „SPEED + & -”, aby dostosować wartość. Domyślne ustawienie to 30:00 min. Zakres 5:00~99:00 ± 1:00 min.
- Naciśnij przycisk „START/PAUSE”, aby rozpocząć trening.

!! UWAGA

- Prędkość i nachylenie są kontrolowane w oparciu o wybrany program treningowy.
- Sygnał dźwiękowy powiadomi użytkownika o zmianie prędkości i/lub nachylenia w ciągu kilku sekund.
- Czas trwania każdego segmentu wynosi 1/16 całkowitego ustawionego czasu treningu.
- Prędkość i nachylenie można zmieniać w dowolnym momencie, ale zmiany będą miały wpływ tylko na aktywny segment treningu. Przy przejściu do kolejnego segmentu, prędkość i nachylenie zostaną dostosowane zgodnie z profilem wybranego programu i wartościami z tabeli na rys. G.

Programy użytkownika (U01 ~ U03)

Urządzenie posiada 3 programy użytkownika.

Każdy program użytkownika można dostosować do indywidualnych wymagań. Każdy program użytkownika składa się z 16 segmentów. Dla każdego segmentu można ustawić prędkość i nachylenie. Każdy etap zajmuje 1/16 całkowitego czasu trwania treningu.

- Naciśnij przyciski „PROG”, aby wybrać program „U-1~U-3”.
- Ustaw żądany czas trwania treningu.
Użyj przycisków „SPEED + & -”, aby dostosować wartość. Domyślne ustawienie to 30:00 min. Zakres 5:00~99:00 ± 1:00 min.
- Naciśnij przycisk „START/PAUSE”, aby rozpocząć trening.

Tworzenie programu użytkownika

- Naciśnij przycisk „PROG” i wybierz U-1/ U-2 lub U-3.
- Naciśnij przycisk „MODE”, aby otworzyć tryb programowania dla wybranego programu użytkownika.
- Otworzy się menu programowania profilu trasy, w którym można ustawić wartości prędkości i nachylenia dla pierwszego z 16 segmentów.
- Wartości ustawia się w następujący sposób:
 - Użyj przycisków „SPEED + & -”, aby ustawić żądaną prędkość.
 - Użyj przycisków „INCLINE + & -”, aby ustawić żądane nachylenie.
 - Zatwierdź, naciskając przycisk „MODE”.
- Otworzy się tryb programowania dla kolejnego, drugiego segmentu profilu.
- Programowanie pozostałych 15 segmentów należy wykonać w ten sam sposób, aż do ustawienia wartości dla wszystkich 16 segmentów.
- Po zatwierdzeniu 16-stego segmentu okienko czasu zacznie migać, umożliwiając ustawienieżądanego czasu treningu.
- Żądany czas treningu ustawia się w następujący sposób:
Użyj przycisków „SPEED + & -”, aby ustawić żądany czas treningu. Ustawienie domyślne to 30:00 min. Zakres ustawień: 5:00~99:00 ± 1:00 min.
- Naciśnij przycisk „START/PAUSE”, aby uruchomić program.

!! UWAGA

- Tak stworzony program użytkownika zostanie automatycznie zapisany, dzięki czemu będzie można z niego skorzystać następnym razem.

Program BODY FAT

Program BODY FAT pozwala określić ogólną kondycję fizyczną na podstawie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, obliczanej na podstawie danych ciała i pulsu.

- Naciśnij przycisk „PROG”, aby wybrać program „8-1”, a następnie naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić wybór.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F1" PŁEĆ (SEX). Wyświetlacz pokaże "1". Naciśnij przyciski "SPEED + & -", aby wprowadzić swoją płeć:
1: Mężczyzna/ 2: Kobieta Naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić.

- Na wyświetlaczu pojawi się „F2” Wiek (AGE). Na wyświetlaczu pokaże się „25”. Naciśnij przyciski „SPEED + & -”, aby wprowadzić swój wiek: 1~99, naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawia się „F3” Wzrost (HEIGHT). Na wyświetlaczu pokaże się „170” cm. Naciśnij przyciski „SPEED + & -”, aby wprowadzić swój wzrost: 100~220 cm. Naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się „F4” Waga (WEIGHT). Na wyświetlaczu pokaże się „70” kg. Naciśnij przyciski „SPEED + & -”, aby wprowadzić swoją wagę: 20~150 kg. Naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się „F5” Aktywny (ACTIVE).
- Przytrzymaj dłonie na elektrodach do pomiaru tętna, aby aktywować pomiar „BODY FAT”.
- Wynik zostanie wyświetlony po około 5–10 sekundach.
- Zobacz sekcję „Odczytywanie wyniku”.

⚠ UWAGA

- Trzymanie dłoni na elektrodach do pomiaru tętna jest niezbędne do przeprowadzenia pomiaru BODY FAT.

Odczytywanie wyniku:

Wynik pomiaru prezentowany jest jako typ ciała, określany na podstawie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej (9 typów).

- Procent tkanki tłuszczowej 0~17 Niedowaga
- Procent tkanki tłuszczowej 18~24 Standard
- Procent tkanki tłuszczowej 28~28 Nadwaga
- Procent tkanki tłuszczowej powyżej 29 Otyłość

- BF = Tkanka tłuszczowa (w procentach)
- Kod błędu „ER” pojawi się, jeśli podczas pomiaru BF nie wykryto tętna.
- Naciśnij przycisk „STOP/RESET”, aby wyjść z programu pomiaru BODY FAT.

Program HRC

Program HRC to program z regulacją prędkości opartą na tętnie. Prędkość automatycznie wzrośnie, gdy tętno spadnie poniżej wartości docelowej, a spadnie, gdy przekroczy ono wartość docelową.

- Naciśnij przyciski „PROG”, aby wybrać „HRC”.
HRC1: Wstępnie ustawiona maksymalna prędkość.
Limit prędkości wynosi 8 km/h.
HRC2: Wstępnie ustawiona maksymalna prędkość.
Limit prędkości wynosi 12 km/h.
HRC3: Wstępnie ustawiona maksymalna prędkość.
Limit prędkości wynosi 22,0 km/h.
Po wybraniu programu, naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić.
- Wprowadź swój wiek. Na wyświetlaczu pojawi się „25”. Naciśnij przyciski „SPEED + & -”, aby podać swój wiek: 1~99. Naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić.
- Na podstawie wprowadzonego wieku, wyświetli się docelowe tętno zgodnie ze wzorem:
Docelowe tętno = (220-wiek) x 0,6.
Naciśnij przyciski „SPEED + & -”, aby zmienić wartość docelową tętna w zakresie od 80 do 180, a następnie naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić.
- Ustaw czas trwania treningu. Na wyświetlaczu pojawi się „30:00”. Naciśnij przyciski „SPEED + & -”, aby ustawić czas w zakresie 5:00 ~ 99:00 min. Naciśnij przycisk „MODE”, aby zatwierdzić.
- Naciśnij przycisk „START/PAUSE”, aby uruchomić program.

Przebieg programu HRC:

- Programy HRC rozpoczynają się od minutowej rozgrzewki.
- Początkowa prędkość wynosi 1,0 km/h, można ją ręcznie dostosować do komfortowej prędkości rozgrzewki. Podczas rozgrzewki prędkość nie dostosowuje się automatycznie do tętna.
- Po zakończeniu rozgrzewki, konsola sprawdza tętno co 30 sekund i kontroluje prędkość w następujący sposób:

Tętno	Parametr	Regulacja prędkości
29+ BPM	Poniżej wartości docelowej	+ 2,0 km/h
6 ~ 29 BPM	Poniżej wartości docelowej	+ 1,0 km/h
0 ~ 5 BPM	Poniżej wartości docelowej	Nie zmienia się
0 ~ 5 uderzeń na minutę	Powyżej wartości docelowej	Nie zmienia się
6 ~ 29 BPM	Powyżej wartości docelowej	- 1,0 km/h
29+ BPM	Powyżej wartości docelowej	- 2,0 km/h

!! UWAGA

- Podczas treningu z programem HRC, nachylenie bieżni nie zmienia się. Użytkownik może samodzielnie je zwiększyć lub zmniejszyć, w trakcie trwania treningu, w celu intensyfikacji lub złagodzenia treningu.
- Użytkownik może sam, w dowolnym momencie treningu HRC, zmienić prędkość.
- Gdy prędkość przekroczy ustawiony limit, wynikający z wybranego programu (HRC1, HRC2, HRC3), zostanie ona automatycznie dostosowana do maksymalnej prędkości programu.
- Jeśli nie zostanie wykryte tętno, trening zostanie przerwany i pas bieżni się zatrzyma.

⚠ UWAGA

- Do korzystania z tego programu wymagany jest stały pomiar tętna.

Funkcja ERP

Funkcja ERP może automatycznie przełączyć bieżnię w tryb uśpienia, gdy nie jest używana przez 4:30 minuty.

Funkcję tę można włączyć i wyłączyć w następujący sposób:

- Gdy bieżnia znajduje się w trybie uruchamiania, naciśnij i przytrzymaj przycisk „MODE” przez 3 sekundy, aby przełączyć się między trybem włączonym a wyłączonym.
- Wyświetlacz pokazuje „1111”, co oznacza tryb włączony.
Urządzenie przejdzie w tryb uśpienia po 4 minutach i 30 sekundach bezczynności.
- Wyświetlacz pokazuje „2222”, co oznacza tryb wyłączenia.
Urządzenie nie przejdzie w tryb uśpienia po 4:30 minutach bezczynności.

⚠ UWAGA

- Zalecamy, aby funkcja ERP była zawsze włączona.

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.

!! 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.

Czyszczenie i konserwacja

⚠ OSTRZEŻENIE

- Bieżnia wymaga comiesięcznej konserwacji, nawet jeśli nie jest używana.
- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Czyszczenie i czynności konserwacyjne nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- Nie wolno blokować otworów wentylacyjnych. Otwory wentylacyjne powinny być wolne od kurzu, brudu i innych przeszkód.
- Po każdym użyciu przetrzyj urządzenie miękką, chłonną ściereczką.

- Oczyszczyć widoczne części urządzenia za pomocą odkurzacza z małą dyszą ssącą.
- Regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.

⚠ UWAGA

- Zalecamy używanie na bieżni wyłącznie obuwia przeznaczonego do użytku w pomieszczeniach. W przypadku braku takiego obuwia należy przed użyciem sprawdzić czystość podeszew. Bieżnia nie jest odporna na zabrudzenia pochodzące z zewnątrz.

Czyszczenie ogólne

Brud, kurz i sierść zwierząt domowych mogą blokować wloty powietrza i gromadzić się na pasie bieżni. Co miesiąc: odkurzaj pod bieżnią, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.

PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

Kurz na pasie biegowym

W trakcie normalnego procesu docierania pasa bieżni może pojawić się pył. Jest to zjawisko naturalne, które ustępuje po ustabilizowaniu się pasa. Zaleca się usuwanie nadmiaru kurzu wilgotną ściereczką.

Pas biegowy i podkład biegowy

Bieżnia wykorzystuje bardzo wydajne podłoże o niskim współczynniku tarcia. Wydajność jest zmaksymalizowana, gdy pas bieżni jest utrzymywany w czystości i wolny od kurzu i brudu. Częsteczki brudu i kurzu znajdujące się między bieżnią a pasem biegowym mogą uszkodzić powierzchnię bieżni, wpływając na wydajność i żywotność produktu.

Czyszczenie pokładu biegowego

Do czyszczenia pokładu biegowego należy używać miękkiej, suchej, nieściernej ściereczki. Zaleca się dokładne przetarcie krawędzi pasa oraz przestrzeni między pasem a ramą, w tym usunięcie zanieczyszczeń spod krawędzi pasa.

Czyszczenie powierzchni pasa biegowego

Najpierw użyj nylonowej szczotki, aby usunąć luźne zanieczyszczenia z powierzchni pasa biegowego. Następnie delikatnie przetrzyj górną powierzchnię teksturowanego pasa lekko wilgotną, dobrze wyciśniętą ściereczką, bez użycia środków czyszczących ani materiałów ściernych. Przed ponownym użyciem bieżni pozostaw pas do całkowitego wyschnięcia.

!! UWAGA

- Gdy pas jest zbyt brudny, aby wyczyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy nie używaj rozpuszczalnika do smarów.
- Należy zawsze zapobiegać przedostawaniu się używanego do mycia roztworu między podkład biegowy a pas biegowy.

Czyszczenie należy przeprowadzać regularnie, aby przedłużyć żywotność pasa i podkładu biegowego.

Smarowanie pasa biegowego (rys. F-6)

!! UWAGA

- Pas bieżni został wstępnie nasmarowany przed zamontowaniem go na bieżni podczas produkcji urządzenia. W związku z tym nie ma potrzeby smarowania pasa bieżni przy pierwszym użyciu.

Stan smarowania pasa biegowego należy regularnie kontrolować. **W tym celu bieżnia została wyposażona w funkcję przypominania po 300 km użytkowania.**

Po osiągnięciu tego przebiegu w oknie „TIME WINDOW” wyświetli się komunikat „OIL”, a co 10 sekund będzie emitowany sygnał dźwiękowy przypominający o konieczności smarowania pasa.

Po wykonaniu czynności kontrolnych należy usunąć komunikat „OIL” oraz sygnał dźwiękowy, naciskając i przytrzymując przycisk „STOP” przez co najmniej 3 sekundy w trakcie trwania sygnału ostrzegawczego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę zasilającą z gniazdka ściennego.

⚠ UWAGA

- Zalecamy sprawdzanie smarowania pasa biegowego co najmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smaru może wpływać więcej czynników niż tylko czas.
- Pas biegowy należy smarować tylko w razie potrzeby. Nałożenie zbyt dużej ilości smaru spowoduje, że pas biegowy będzie się za łatwo ślizgał z powodu braku tarcia.

- Stań stabilnie na pasie biegowym.
- Chwyć przednią kierownicę i popchnij pas biegowy stopami, tak aby przesuwał się do przodu i do tyłu. Pas biegowy musi poruszać się płynnie i równomiernie, nie wydając przy tym żadnych dźwięków.
- Jeśli pas biegowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub w ogóle się nie porusza, dotknij palcami spodu pasa biegowego, aby sprawdzić nasmarowanie:
 - Jeśli wyczuwasz smar lub Twoje palce są błyszczące, oznacza to, że smarowanie pasa biegowego jest wystarczające.
 - Jeśli nie wyczuwasz smaru lub Twoje palce są zakurzone lub szorstkie, nałóż smar (± 10 ml) na środek podkładu biegowego pod pasem biegowym i pozwól urządzeniu pracować z prędkością 5 km/h przez co najmniej 5 minut.
 - Po nasmarowaniu nie należy składać bieżni przed wykonaniem 2-minutowego treningu z prędkością co najmniej 5 km/h.
- Dzięki temu smar zostanie równomiernie rozprowadzony i całkowicie wchłonięty przez pas biegowy.

!! UWAGA

- Jeśli prędkość 5 km/h jest dla Ciebie zbyt duża, spaceruj z wybraną prędkością, ale wydłuż czas do co najmniej 5 minut.



Kliknij, aby obejrzeć film instruktażowy na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Regulacja pasa

Wydajność bieżni zależy od tego, czy rama stoi na równej powierzchni. Jeśli bieżnia nie jest prawidłowo wypoziomowana, przednia i tylna rolka mogą nie poruszać się równolegle, co może wymagać częstej regulacji pasa.

Bieżnia została zaprojektowana tak, aby taśma biegowa pozostawała w miarę wyśrodkowana podczas użytkowania. Normalnym zjawiskiem jest lekkie przesuwanie pasa na jedną stronę, gdy bieżnia pracuje bez użytkownika. Po kilku minutach użytkowania pas powinien samoczynnie wracać do środka – centrować się.

Jeśli podczas treningu pas nadal przesuwa się w jedną stronę, konieczna jest jego regulacja zgodnie z procedurą opisującą korektę ustawienia pasa.

WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie silniej niż drugiej, może się zdarzyć, że pas biegowy przesunie się w jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas biegowy nie centruje się podczas normalnego użytkowania.

Regulacja napięcia pasa

Regulacji pasa należy dokonywać od tylnej rolki. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu szyn bieżni, pod zaślepkami końcowymi.

- 1) **Wstępne dokręcenie:**
Dokręć śruby tylnej rolki (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec ślizganiu się przedniej rolki.
- 2) **Precyzyjna regulacja:**
Obróć każdą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu i sprawdź napięcie pasa, chodząc po nim z małą prędkością.
- 3) **Korekta:**
Jeśli pas nadal się ślizga, dokręcaj śruby stopniowo, aż napięcie będzie prawidłowe i taśma przestanie się przesuwać.

- Jeśli uważasz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problemem może być luźny pas napędowy silnika pod przednią pokrywą.
- Nie napinaj pasa nadmiernie!
Zbyt mocne dokręcenie śrub może spowodować uszkodzenie pasa biegowego oraz przedwczesne zużycie łożysk.



Kliknij, aby obejrzeć film pomocniczy na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrowanie pasa biegowego (rys. F-5)

Prawidłowe wyśrodkowanie taśmy biegowej jest konieczne, gdy pas nie znajduje się w środku powierzchni biegnącej. Można to łatwo zauważyć po nierównych odstępach między boczną krawędzią pasa a ramą biegni – odstęp jest większy po jednej stronie w porównaniu z drugą.

Przyczyny przesunięcia pasa mogą być następujące:

PRZYCZYNA 1

Podczas treningu używasz jednej nogi silniej przy odbiciu. Powoduje to chwilowe przesunięcie pasa, które zazwyczaj koryguje się samo, jeśli pozostawisz taśmę biegową bez obciążenia na kilka minut.

PRZYCZYNA 2

Bieżnia nie jest wypoziomowana. Grawitacja powoli przesuwając pas w kierunku najniższego końca bieżni. Problem ten należy rozwiązać poprzez prawidłowe wypoziomowanie urządzenia – nie można go skorygować żadną inną regulacją.

PRZYCZYNA 3

Taśma biegowa nie jest prawidłowo wyśrodkowana między przednią a tylną rolką. Należy to poprawić, regulując prowadzenie pasa zgodnie z procedurą opisaną poniżej.

Do regulacji prowadzenia pas użyj klucza imbusowego dołączonego do bieżni.

1. **Przygotowanie:**
Ustaw bieżnię na prędkość około **5 km/h** i nie wchodź na pas podczas regulacji.
2. **Gdy taśma przesuwana się w prawo:**
Obróć **lewą tylną śrubę regulacyjną rolki** (znajdującą się z tyłu w gnieździe tylnej pokrywki rolki) o **1/4 obrotu w lewo**.
3. **Gdy taśma przesuwana się w lewo:**
Obróć **prawą tylną śrubę regulacyjną rolki** (znajdującą się z tyłu w gnieździe tylnej pokrywki rolki) o **1/4 obrotu w lewo**.
4. **Sprawdzenie efektu:**
Odczekaj około **2 minut**, aby taśma zareagowała na regulację. W razie potrzeby powtórz czynności regulacyjne, aż pas biegowy będzie prowadzony prawidłowo.

!! UWAGA

- Pamiętaj, że niewielka regulacja może mieć duże znaczenie, dlatego regulację należy wykonywać małymi krokami.



Kliknij, aby obejrzeć film instruktażowy na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

W zależności od intensywności użytkowania oraz stylu chodzenia lub biegania, może być konieczna okresowa regulacja ustawienia pasa biegowego. Różni użytkownicy wywierają różny wpływ na przesunięcie taśmy, dlatego należy spodziewać się konieczności jej wycentrowania.

Z czasem, w miarę użytkowania bieżni, regulacje będą wymagały coraz mniej uwagi. Prawidłowe ustawienie pasa biegowego jest obowiązkiem właściciela bieżni.

!! UWAGA

- Uszkodzenia taśmy biegowej spowodowane nieprawidłową regulacją **nie są objęte gwarancją**.

Rozwiązywanie problemów

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w urządzeniu mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne komponenty. W większości przypadków nie ma potrzeby oddawania całego urządzenia do naprawy, ponieważ zazwyczaj wystarczy wymienić uszkodzoną część.

Jeśli sprzęt nie działa prawidłowo podczas użytkowania, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą Tunturi. Należy zawsze podać model i numer seryjny sprzętu. Prosimy również podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Jeśli potrzebujesz części zamiennych, zawsze podawaj model, numer seryjny urządzenia i numer części zamiennej, której potrzebujesz. Lista części zamiennych znajduje się na końcu niniejszej instrukcji. Należy używać wyłącznie części zamiennych wymienionych na liście części zamiennych.

Kody błędów

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu (oznaczony literą "E" i numerem), uruchom ponownie urządzenie i sprawdź, czy na wyświetlaczu nadal wyświetlany jest kod błędu. Jeśli wyświetlacz nadal pokazuje kod błędu, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

Olaj

OIL nie jest kodem błędu, patrz „Smarowanie pasa biegowego”

E5

Oznacza błąd zasilania

Podczas ponownego uruchamiania bieżni należy odczekać co najmniej 30 sekund. Bieżnia musi pozostawać w trybie wyłączenia przez 30 sekund przed ponownym uruchomieniem. W przypadku zbyt szybkiego ponownego uruchomienia zawsze pojawi się kod E5.

Wynika to z faktu, że sterownik silnika prądu przemiennego potrzebuje więcej czasu, aby całkowicie się wyłączyć, i kontynuować pracę nawet po wyłączeniu konsoli przez co najmniej 15 sekund.

Aby rozwiązać problem, należy wyłączyć bieżnię, przełączając przełącznik zasilania w tryb wyłączenia. Odczekaj minimum 30 sekund i ponownie włącz przełącznik zasilania. Kod błędu E5 nie powinien się już pojawiać.

Jeśli kod błędu nadal się pojawia, skontaktuj się ze sprzedawcą w celu uzyskania pomocy.

E7

Konsola wyświetliła kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w prawidłowej pozycji podczas uruchamiania bieżni.

E7 nie jest kodem błędu, patrz „Klucz bezpieczeństwa”

Organia lub niestabilność podczas użytkowania

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

Funkcja zmiany nachylenia nie działa

Jeżeli funkcja zmiany nachylenia nie działa prawidłowo, możliwe, że wartości kalibracji fizycznego silnika nachylenia nie są zgodne z parametrami zapisanymi w pamięci konsoli. Problem można łatwo rozwiązać, uruchamiając wbudowaną procedurę automatycznej kalibracji nachylenia.

!! UWAGA

- Podczas kalibracji nachylenia wszystkie funkcje przycisków zostaną tymczasowo wyłączone.

Kalibracja ustawienia nachylenia

1) Włącz bieżnię:

- Jeśli bieżnia jest już włączona, wyłącz ją na 5 sekund, a następnie ponownie włącz.

2) Uruchom procedurę kalibracji:

- Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski INCLINE UP (PODNOSZENIE) i INCLINE DOWN (OPUSZCZANIE) w dolnej części panelu przez około 5 sekund, aż usłyszysz sygnał dźwiękowy.
- Uwaga: funkcja nie działa po użyciu przycisków nachylenia na konsoli.

3) Automatyczny ruch silnika nachylenia:

- Silnik nachylenia podniesie bieżnię do maksymalnego możliwego nachylenia.
- Po osiągnięciu maksymalnego nachylenia bieżnia automatycznie opuści się do najniższego możliwego nachylenia.

4) Zakończenie kalibracji:

- Kalibracja kończy się, gdy nachylenie powróci do pozycji całkowicie poziomej, a silnik przestanie się poruszać.
- Nie ma powiadomienia wizualnego ani dźwiękowego potwierdzającego zakończenie kalibracji.

5) Bieżnia jest gotowa do użycia.

Ustawienia metryczne/imperialne

Jeśli wyświetlana prędkość nie odpowiada oczekiwaniom, urządzenie może być nieprawidłowo skonfigurowane.

Jednostki metryczne: Min./ maks. prędkość:
1,0 km/h/ 22,0 km/h.

Jednostki imperialne: Min./ maks. prędkość:
0,6 mil/h/ 13,6 mil/h.

Przełączanie jednostek:

W trybie „ON”:

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk „PROG” i „SPEED -” przez 3 sekundy.

Konsola wyświetla tryb S-01:

- 0,6 - po przełączeniu do trybu imperialnego.
- 1,0 - po przełączeniu na tryb metryczny.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez dwie sekundy, aby zmienić ustawienie. Naciśnij przycisk „START/PAUSE”, aby zatwierdzić ustawienie i powrócić do trybu użytkownika.



Kliknij, aby obejrzeć film instruktażowy na YouTube
<https://youtu.be/KOxLSobz-RQ>

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę zasilającą z gniazdka ściennego, a następnie odłączyć kabel zasilający od bieżni.
- Przenoszenie i przemieszczanie urządzenia powinno odbywać się przy udziale co najmniej dwóch osób.
- Upewnij się, że pod urządzeniem nie znajdują się inne osoby lub przedmioty.
- Przechowuj sprzęt w pozycji pionowej (rys. F1). Przechowuj sprzęt w suchym miejscu o jak najmniejszych wahanach temperatury.
- Urządzenie należy zawsze przenosić w co najmniej 2 osoby. Ostrożnie przemieść sprzęt po nierównych powierzchniach, zachowując stabilność. Nie przenoś bieżni po schodach za pomocą kółek – zawsze trzymaj ją za uchwyty. Po przeniesieniu ostrożnie odstaw urządzenie w wybrane miejsce.
- Umieść sprzęt na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.

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 nabywcy 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 prosimy o skontaktowanie się z lokalnym sprzedawcą w celu uzyskania informacji na temat warunków gwarancji.

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku firma Tunturi New Fitness BV ani dystrybutor Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności na mocy niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek szkody szczególne, pośrednie, wtórne lub wynikowe jakiegokolwiek rodzaju wynikające z użytkowania lub niemożności użytkowania tego sprzętu.

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady produkcyjne sprzętu fitness w stanie, w jakim został on pierwotnie zapakowany przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w przypadku normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi oraz pod warunkiem przestrzegania instrukcji firmy Tunturi New Fitness BV dotyczących montażu, konserwacji i użytkowania. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji dotyczących wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych.

Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i obowiązuje tylko w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody firmy Tunturi New Fitness BV. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub odgłosów emitowanych podczas użytkowania, jeśli nie utrudniają one w znacznym stopniu korzystania ze sprzętu i nie są spowodowane usterką sprzętu.

Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzeprowadzenia okresowej konserwacji urządzenia zgodnie z instrukcją 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 piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacji, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części, które nie wymagają demontażu/ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele firmy Tunturi nie są objęte gwarancją.

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

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Napięcie sieciowe	VAC	210 ~ 240
Częstotliwość sieciowa	Hz	50 ~ 60
Prędkość	km/h	1,0 ~ 22,0
Nachylenie	krok	0 ~ 15
Długość	cm	211,9
Szerokość	cm	85,1
Wysokość	cm	156,3
Waga	kg	164,5
Maksymalna waga użytkownika	kg	165,0
Pomiar tętna dostępny przez:	Czujniki na kierownicy 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Tak Nie Nie Tak Nie

!! UWAGA

- Zapoznaj się z ilustracją J w celu poznania wymiarów produktu i wymiarów funkcjonalnych.

Deklaracja producenta

Firma Tunturi New Fitness BV oświadcza, że bieżnia Platinum T20 jest zgodna z następującymi normami i dyrektywami:

- Dyrektywa RoHS (2011/65/UE),
- Dyrektywa maszynowa (2006/42/WE).

Niniejszym firma Tunturi New Fitness BV oświadcza, że urządzenie radiowe typu bieżnia Platinum T20 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

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacja 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



20250821-W