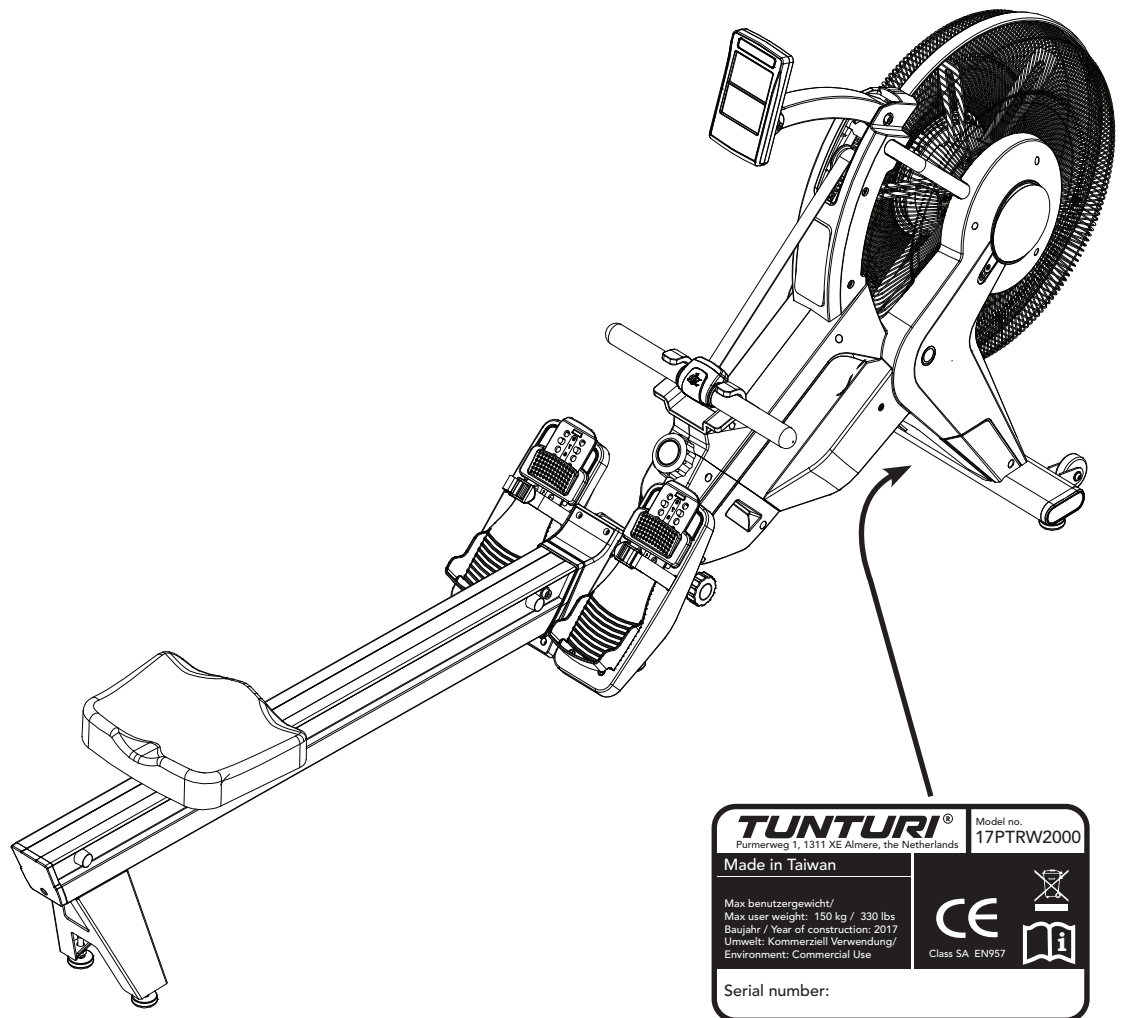


# Platinum<sup>®</sup> PRO

## Rower

User manual  
Benutzerhandbuch  
Manuel de l'utilisateur  
Gebruikershandleiding  
Manual del usuario  
Bruksanvisning  
Käyttöohje

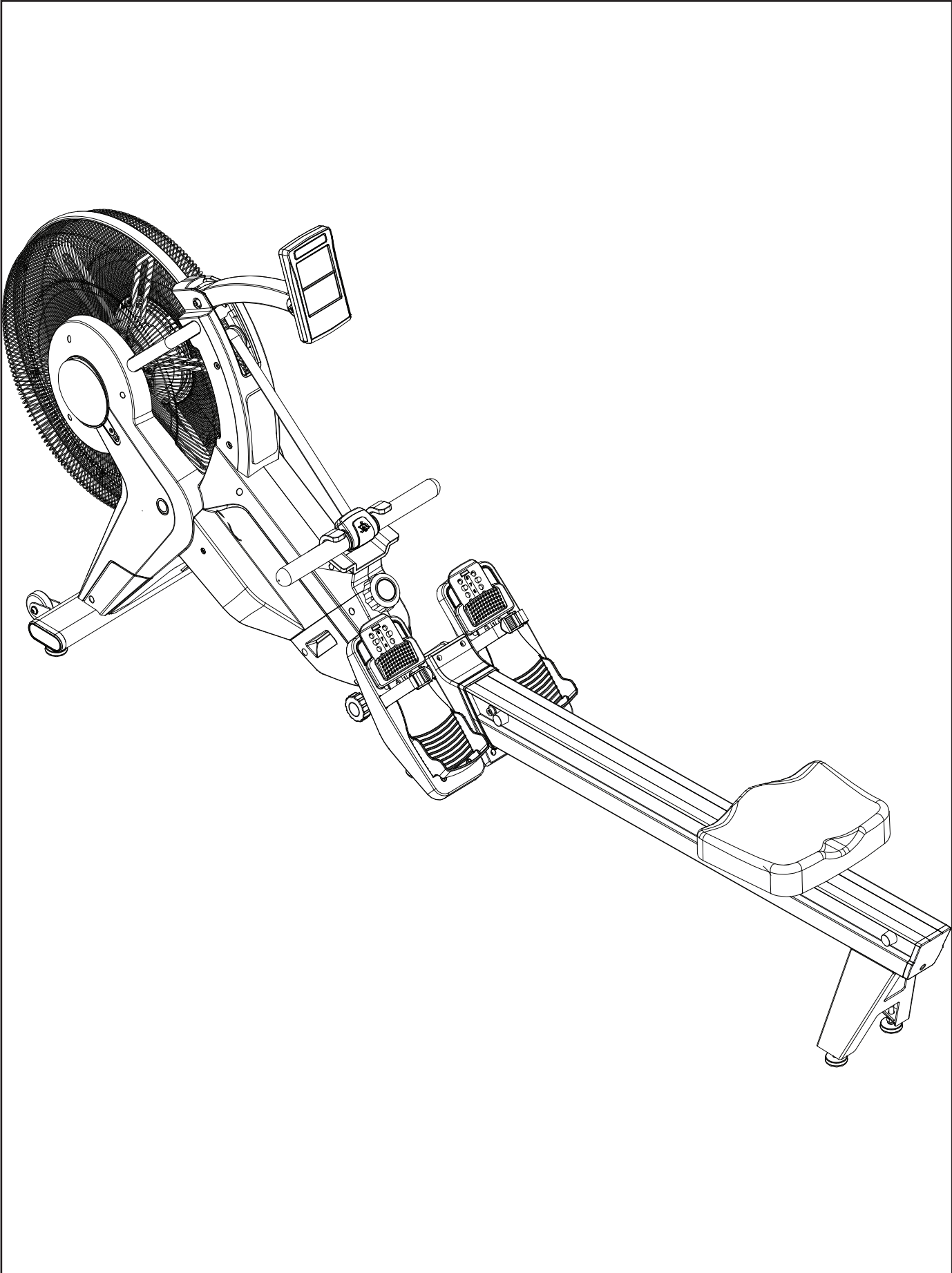


**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio**

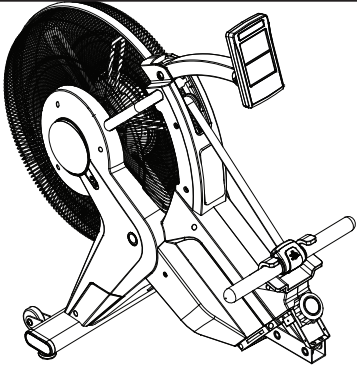
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta



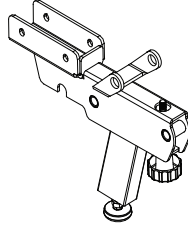
A



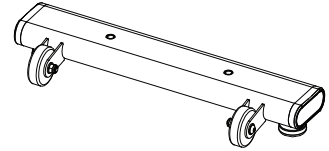
**B**



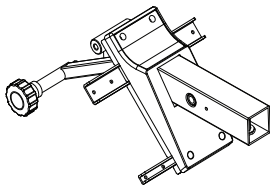
**Frame X1**



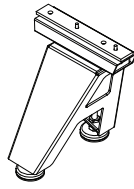
**Frame bracket set X1**



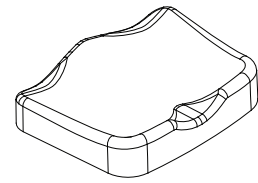
**Front stabilizer X1**



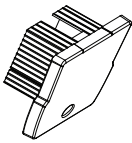
**Rail bracket set X1**



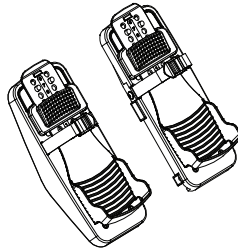
**Rear Bracket For Aluminum Rail X1**



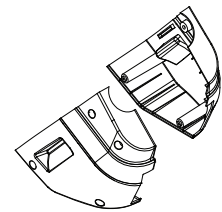
**Seat Assembly X1**



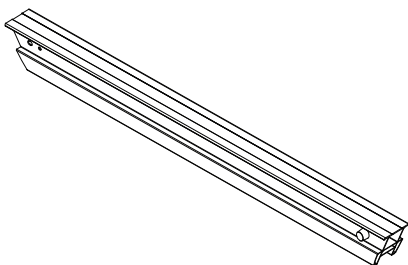
**Rear Cover For Aluminum Rail X1**



**Pedal set X1**



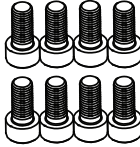
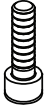
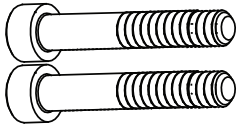
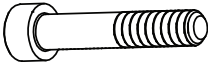

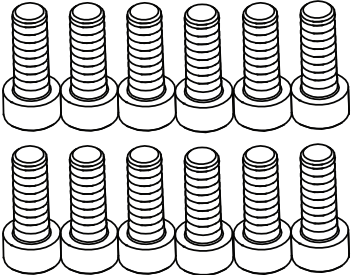


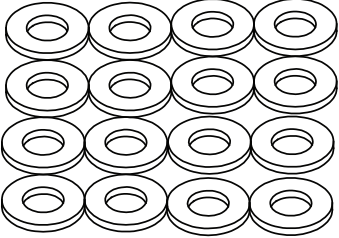
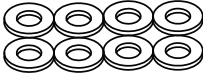
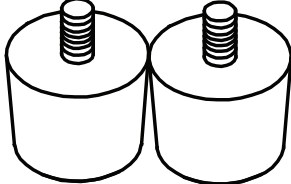
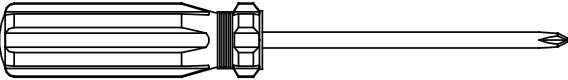
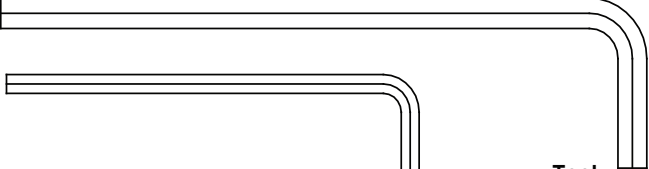


**Cover set for main shrouds X1**

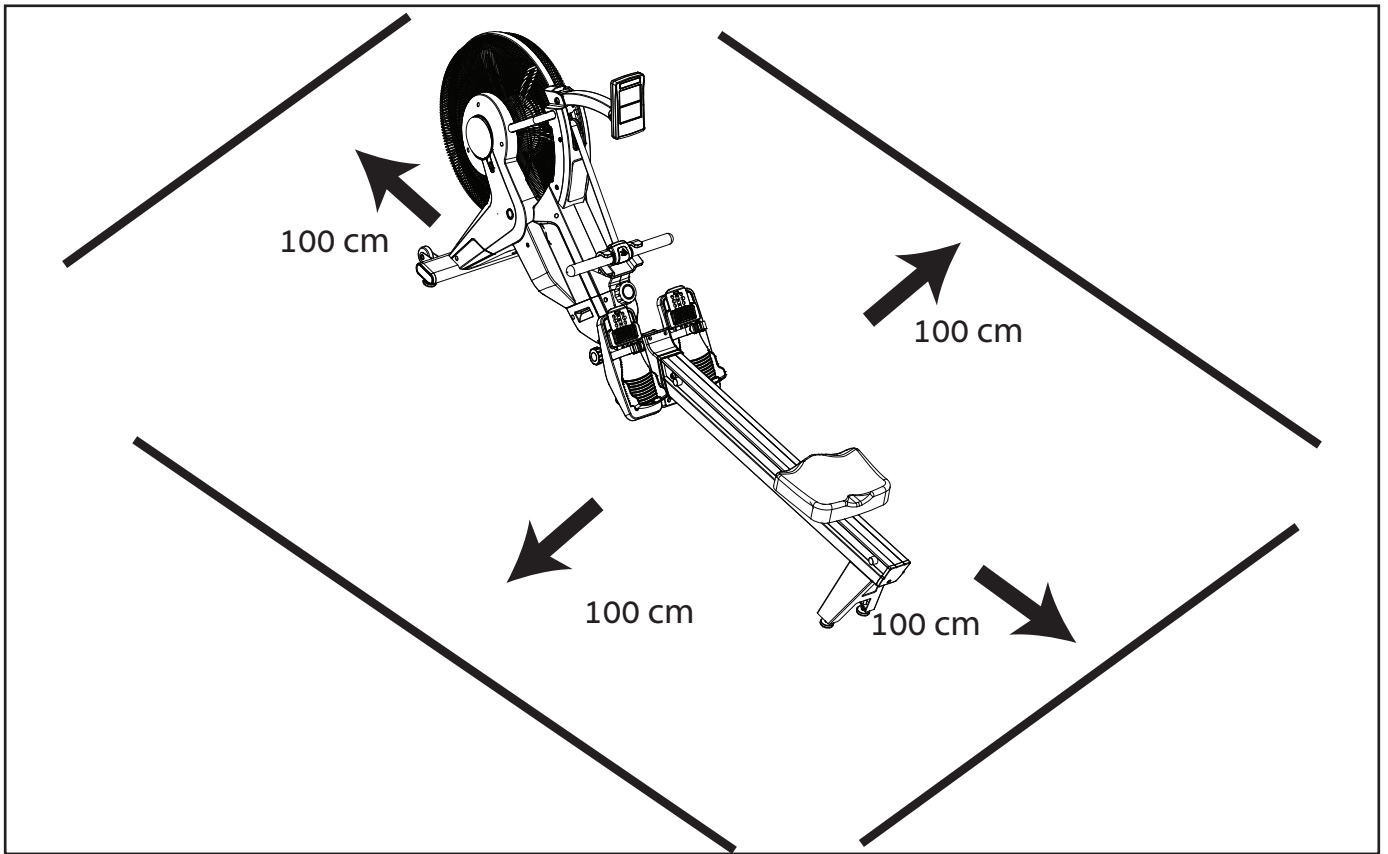


**Aluminum Rail X1**

C

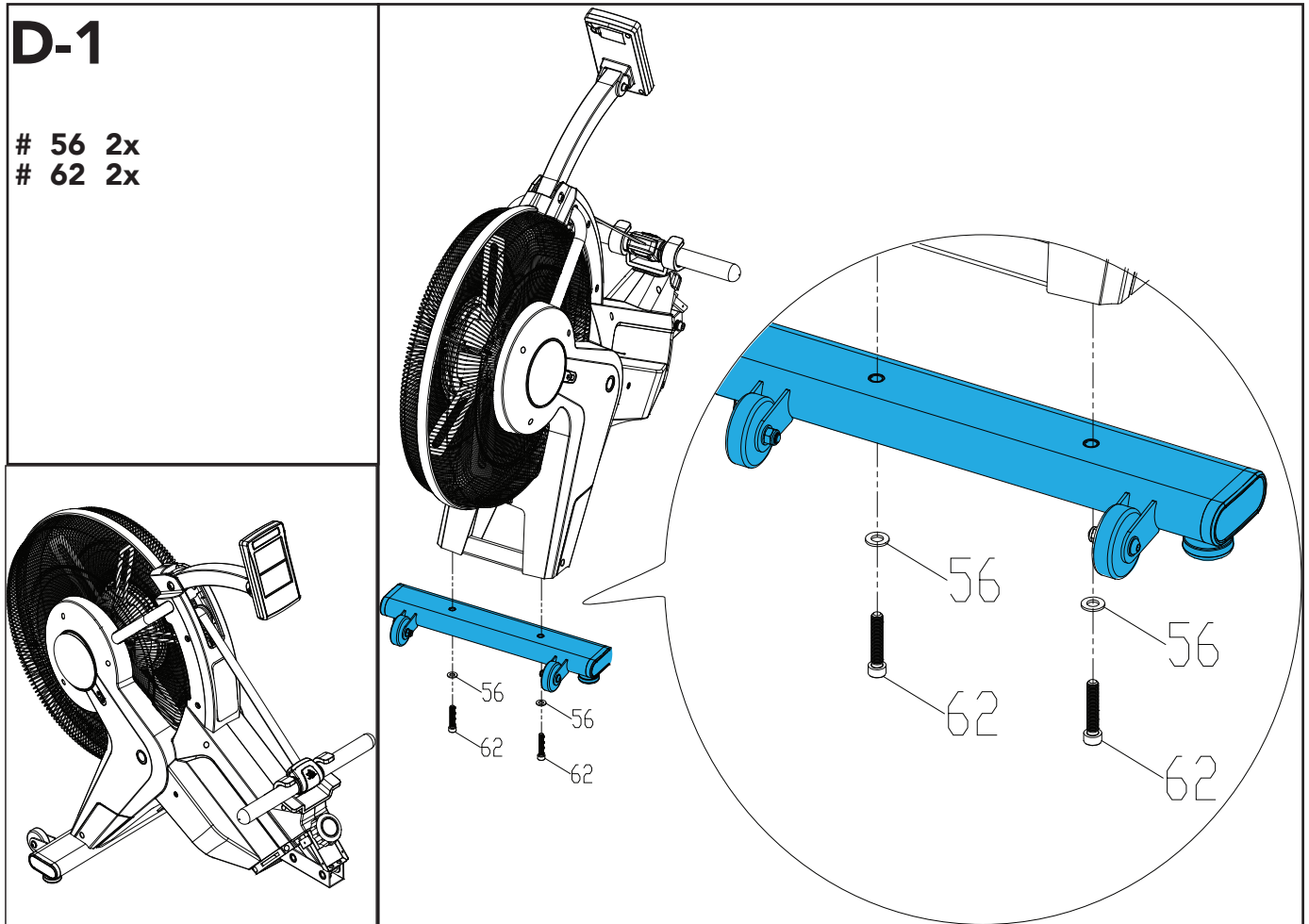
 <p>NO. 58 (4 pcs) Screw M5X12L</p>	 <p>NO. 57 (2 pcs) Screw M4X20L</p>	 <p>NO. 50 (8 pcs) Screw M6*10L</p>	 <p>NO. 51 (1pcs) Screw M6X20L</p>
 <p>NO. 62 (2 pcs) Screw M10X60L</p>	 <p>NO. 54 (1 pcs) Screw M10X50L</p>	 <p>NO. 53 (1 pcs) Screw M10X40L</p>	
 <p>NO. 52 (12 pcs) Screw M10X20L</p>	 <p>NO. 60 (2 pcs) Spacer ring</p>	 <p>NO. 59 (2 pcs) Ring</p>	
 <p>NO. 56 (16 pcs) Flat Washer M10X21X2.0T</p>	 <p>NO. 55 (8 pcs) Flat washer M6X16X1.5T</p>	 <p>NO. 61 (2 pcs) Rubber Pad</p>	
 <p>Tool</p>	 <p>Tool M5X113L Tool M8X180L</p>		

# D-0



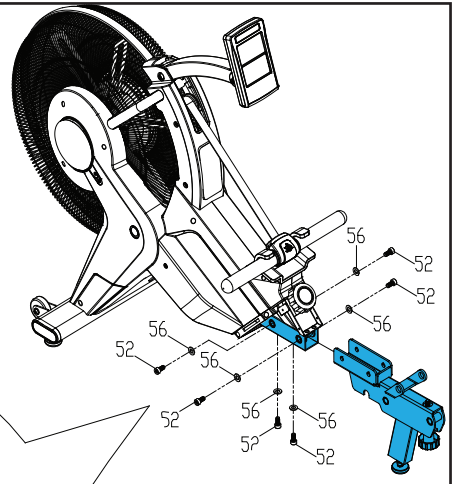
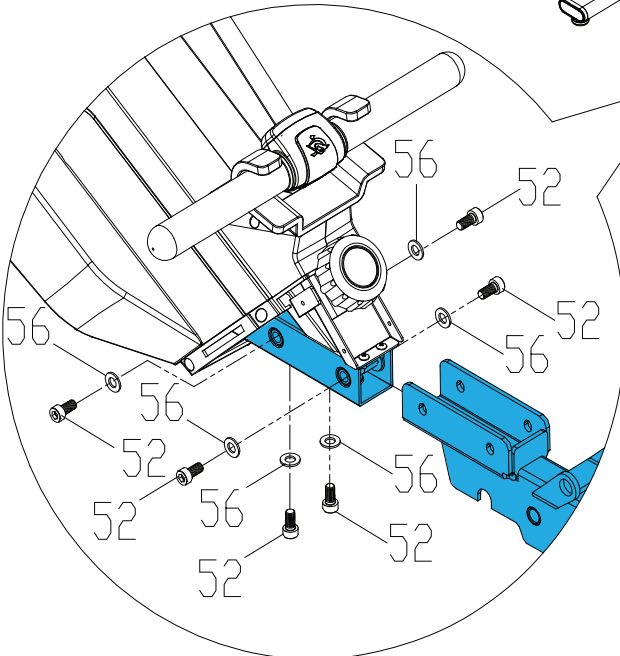
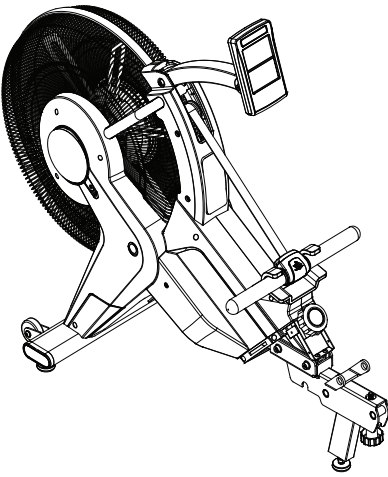
# D-1

- # 56 2x
- # 62 2x



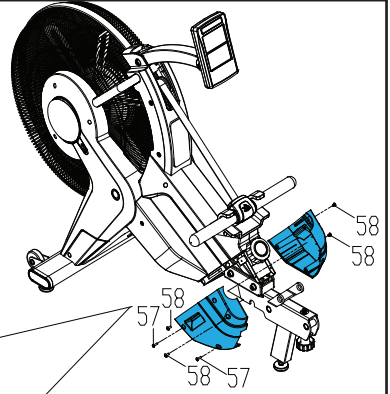
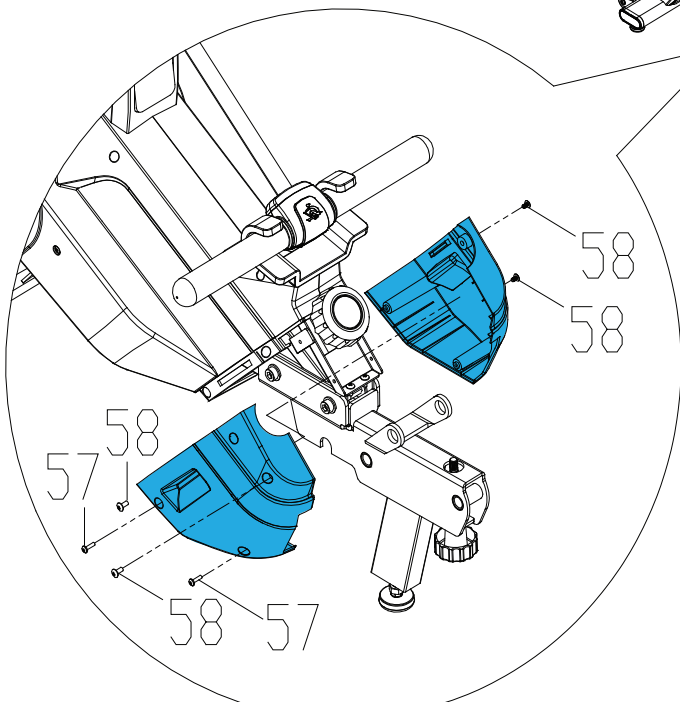
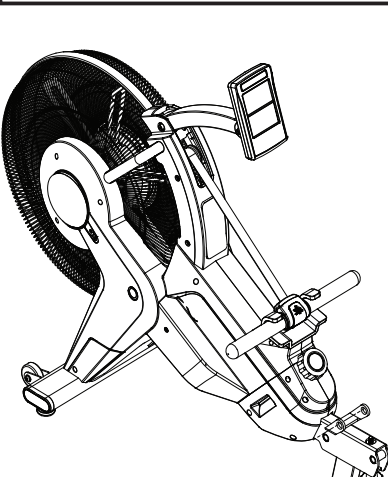
# D-2

- # 52 6x
- # 56 6x



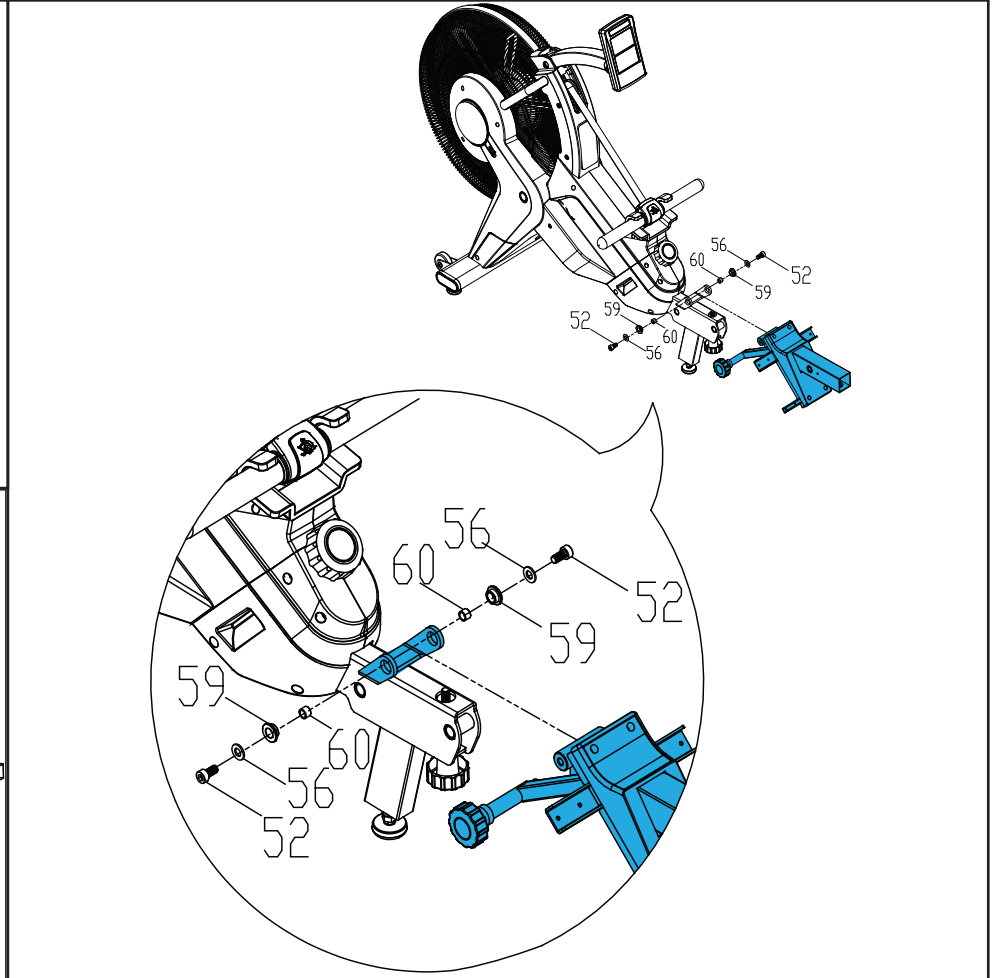
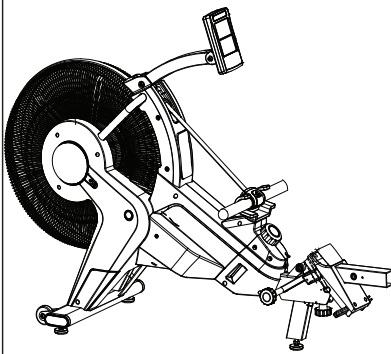
# D-3

- # 57 2x
- # 58 4x

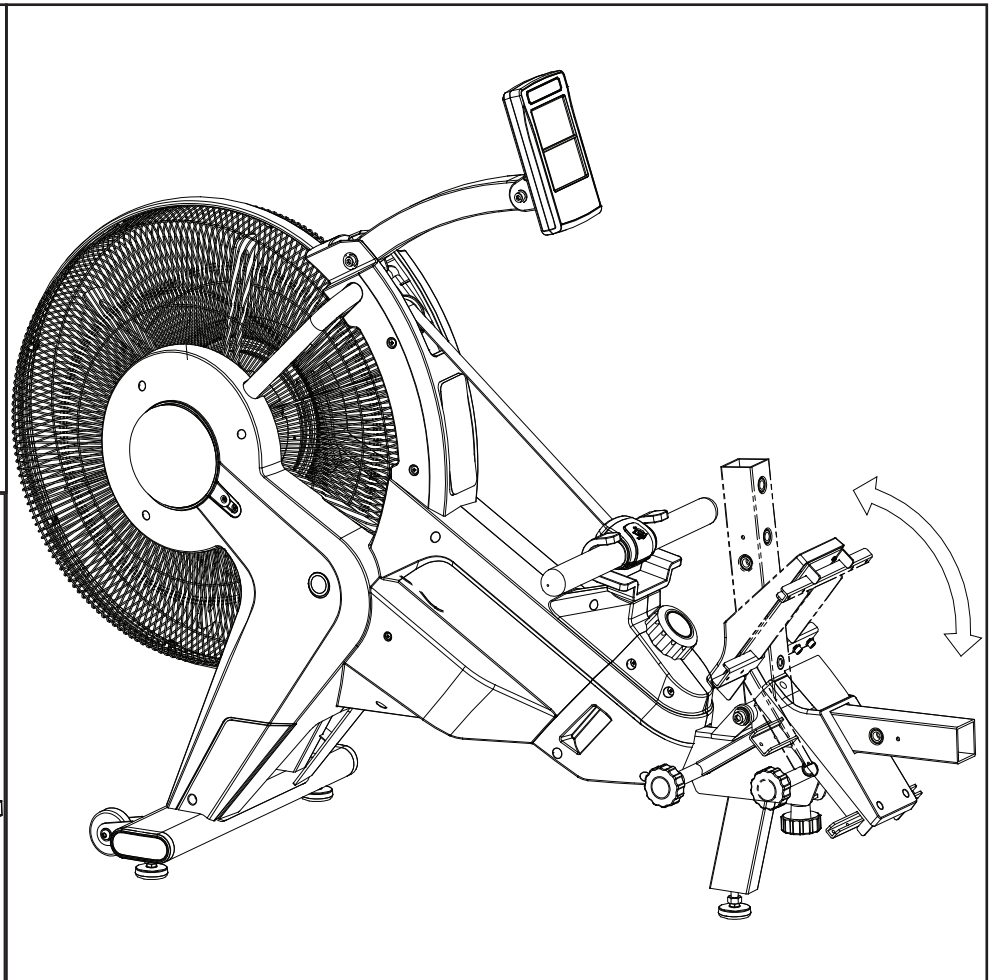
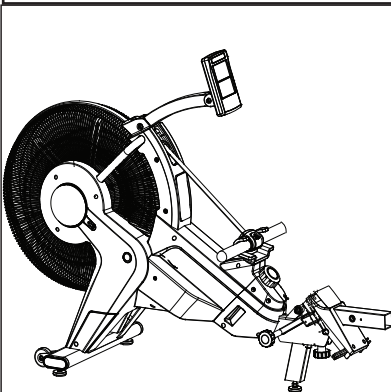


# D-4

- # 56 2x
- # 62 2x

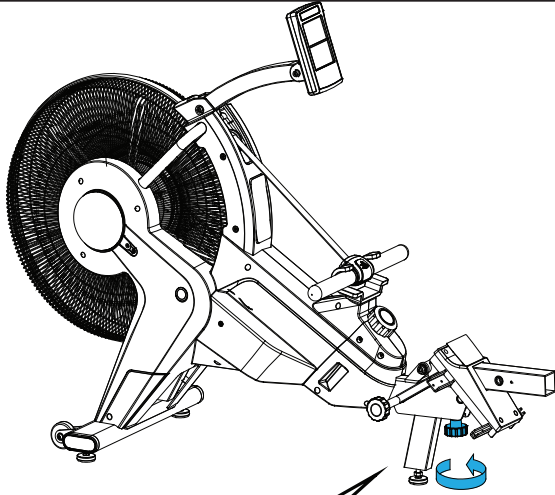
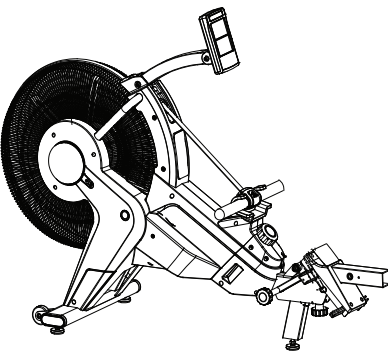


# D-5

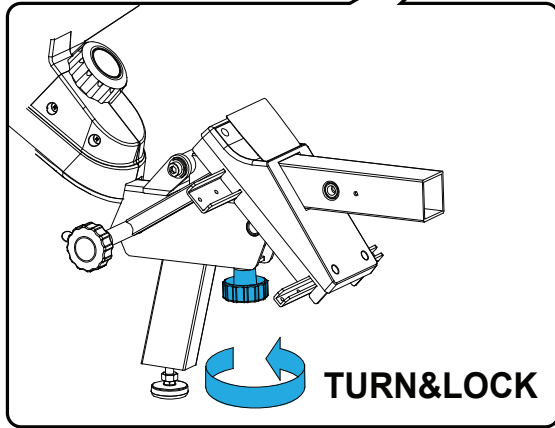




# D-6



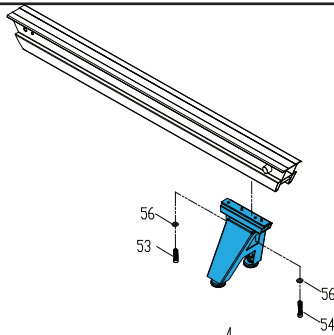
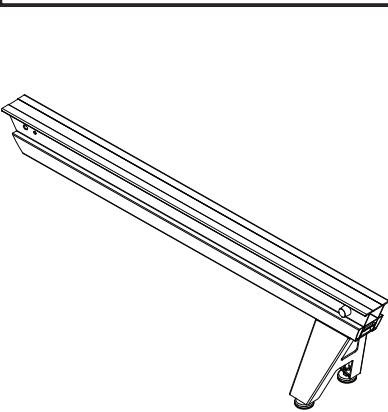
TURN&LOCK



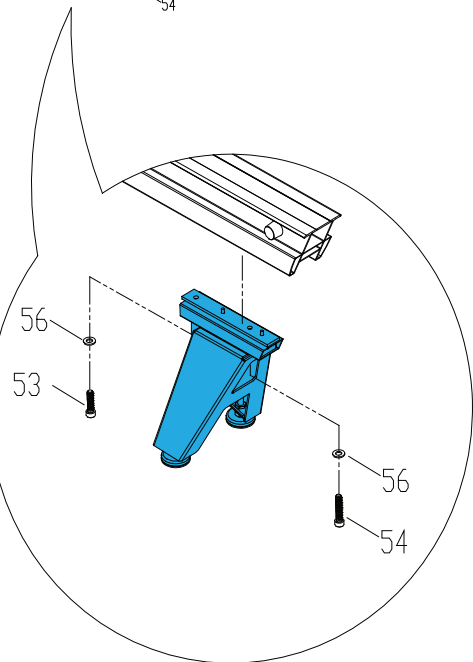
TURN&LOCK

# D-7

- # 53 1x
- # 54 1x
- # 56 2x



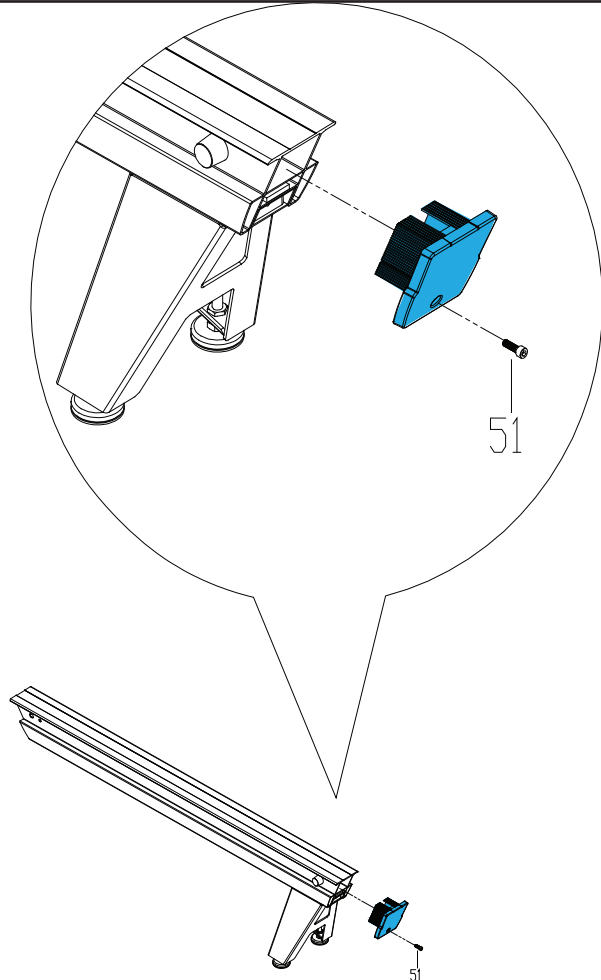
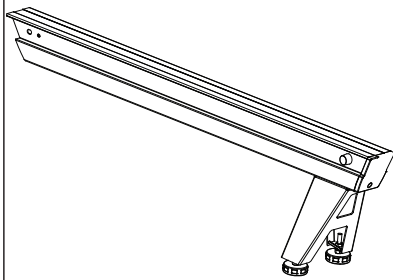
56  
53  
56  
54



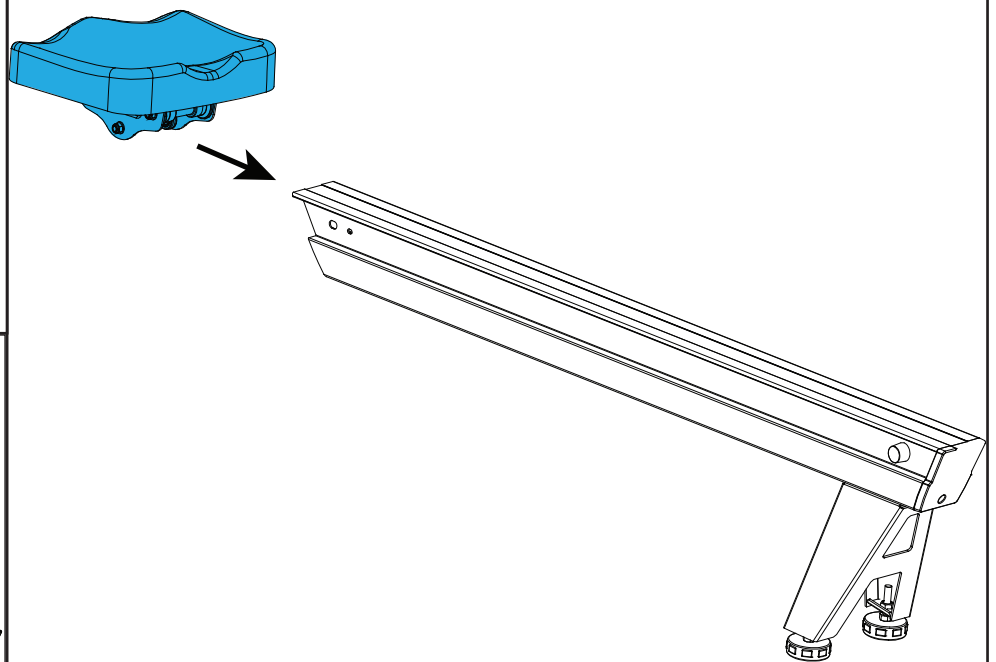
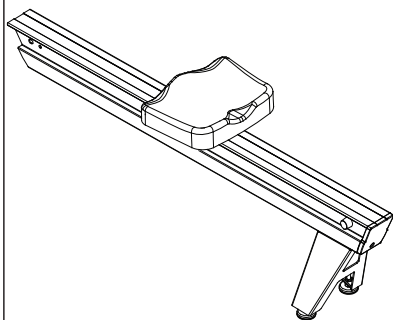
56  
53  
56  
54

# D-8

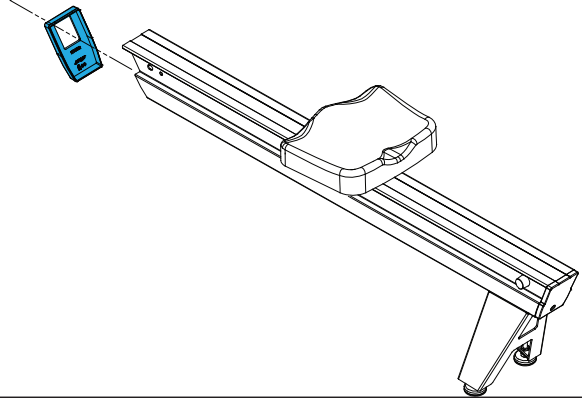
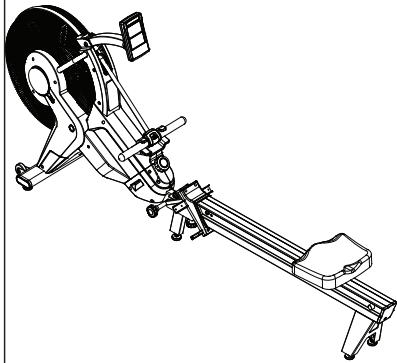
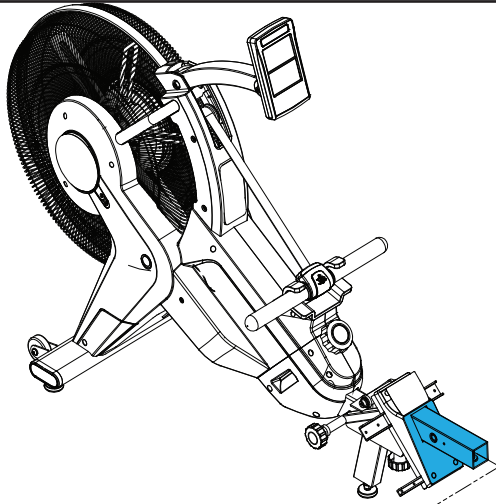
# 51 1x



# D-9

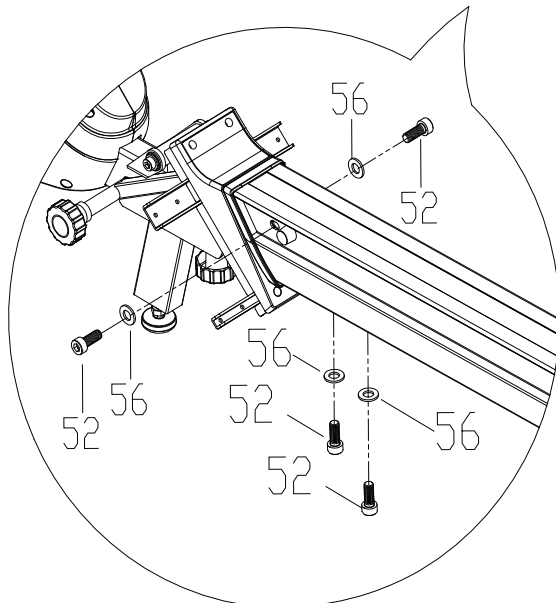
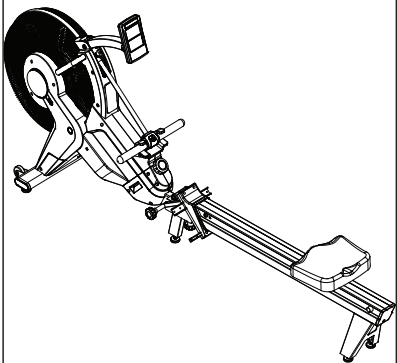
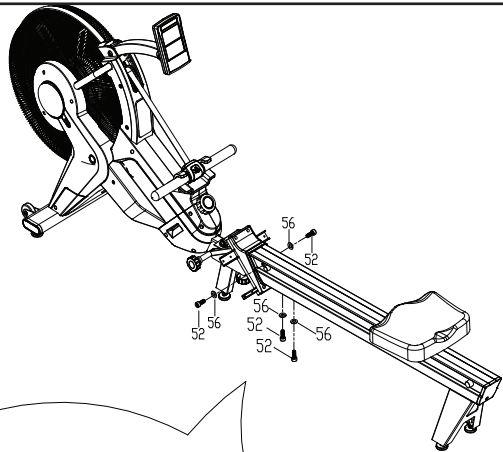


# D-10



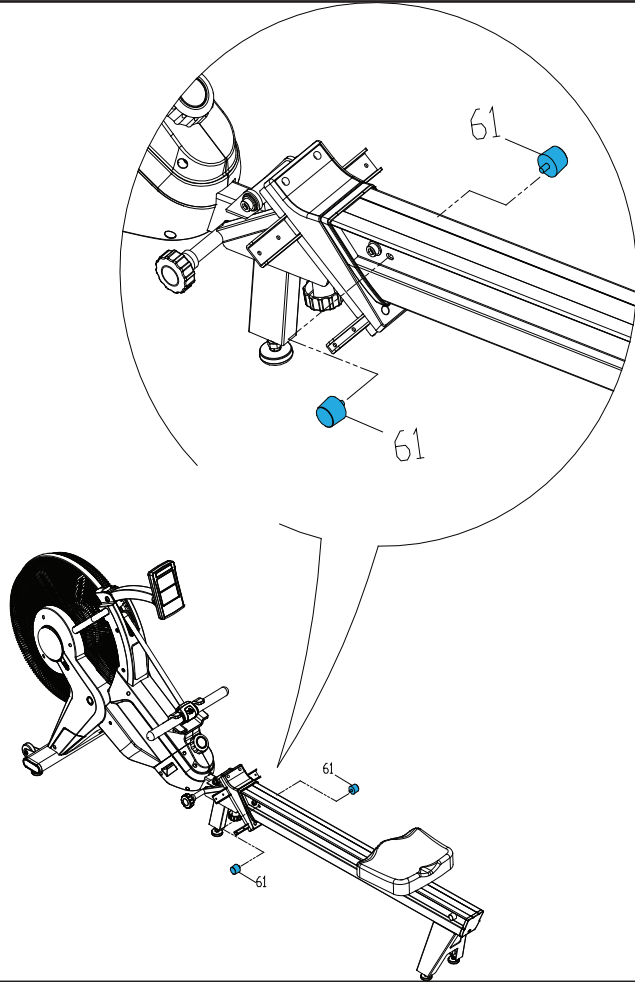
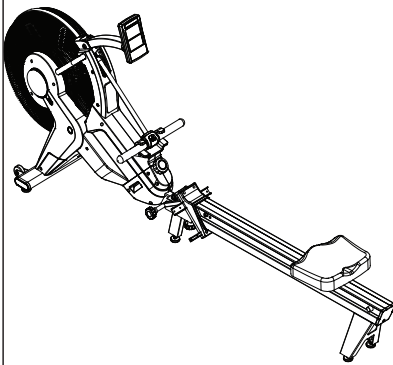
# D-11

- # 52 4x
- # 56 2x

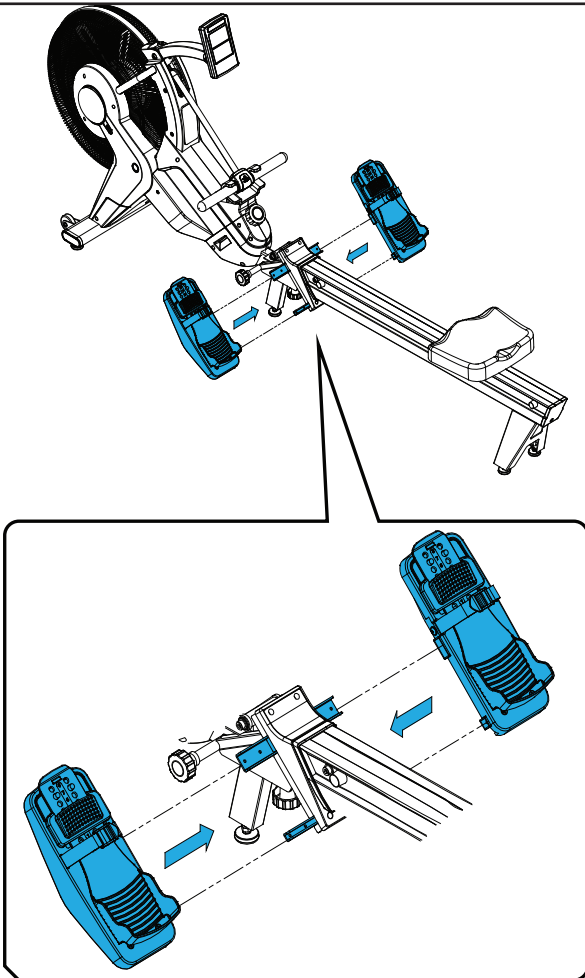
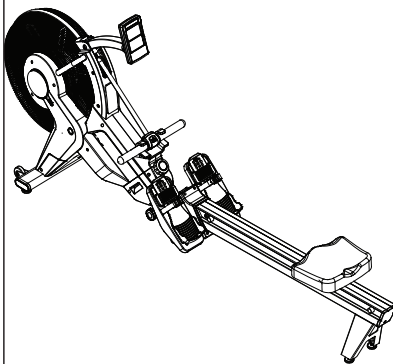


# D-12

# 61 2x

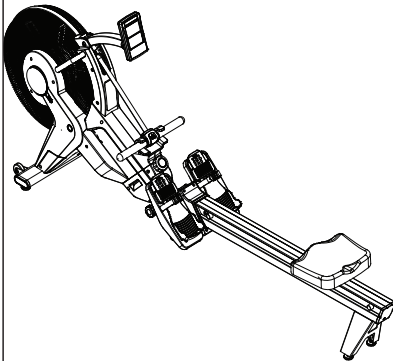
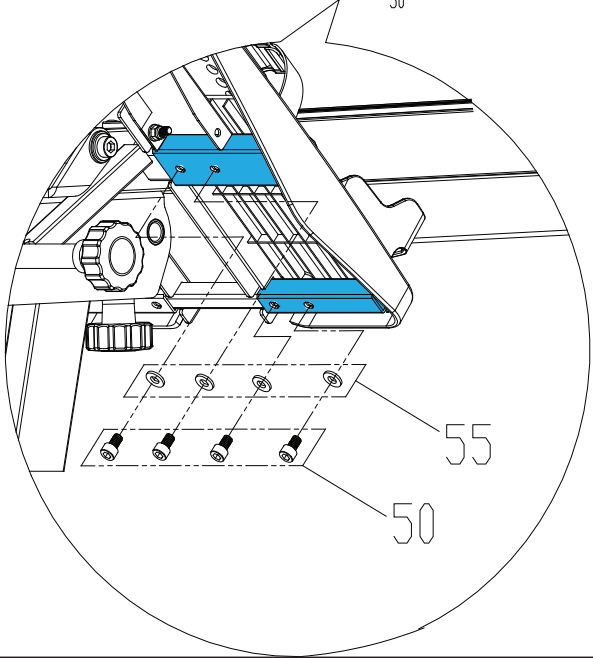
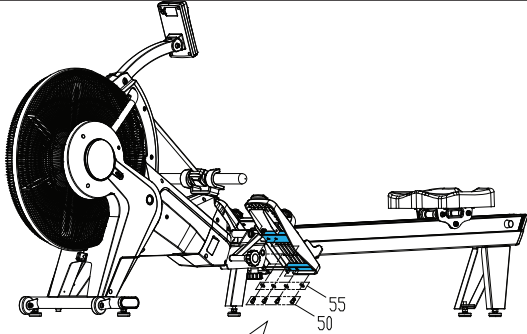


# D-13



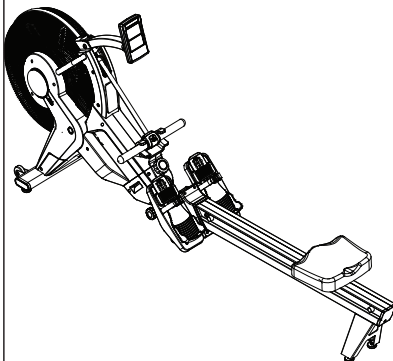
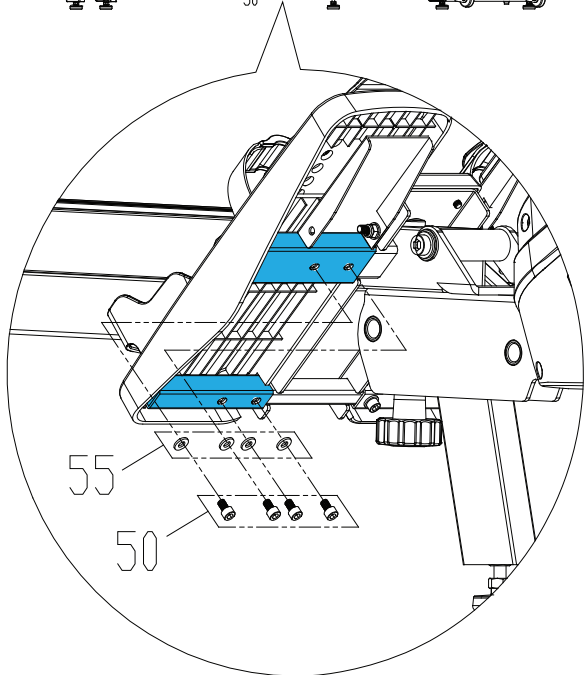
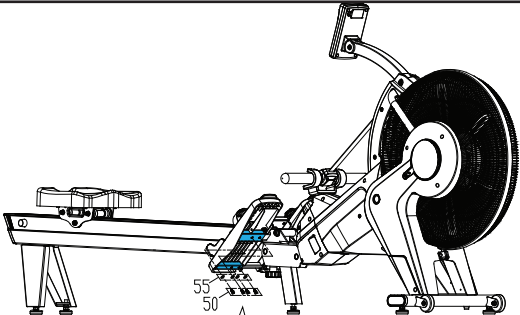
# D-14

- # 50 4x
- # 55 4x

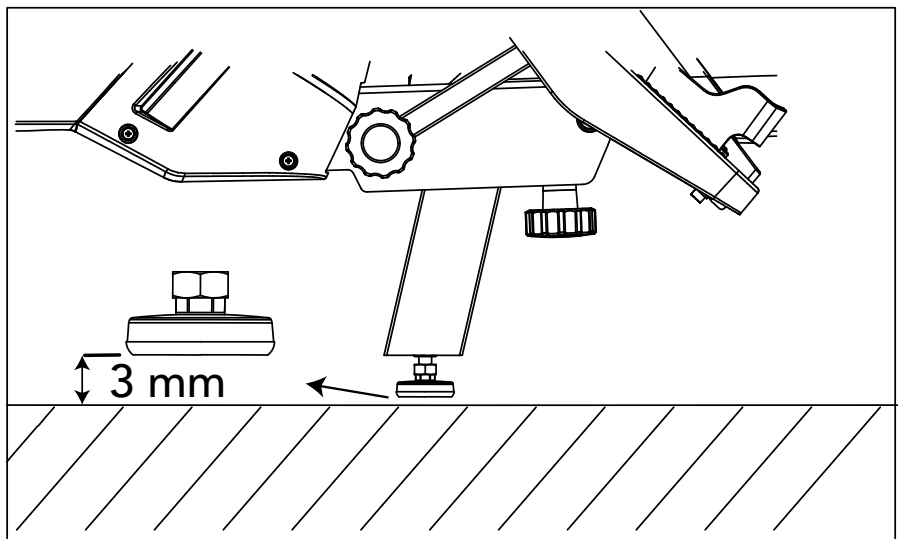
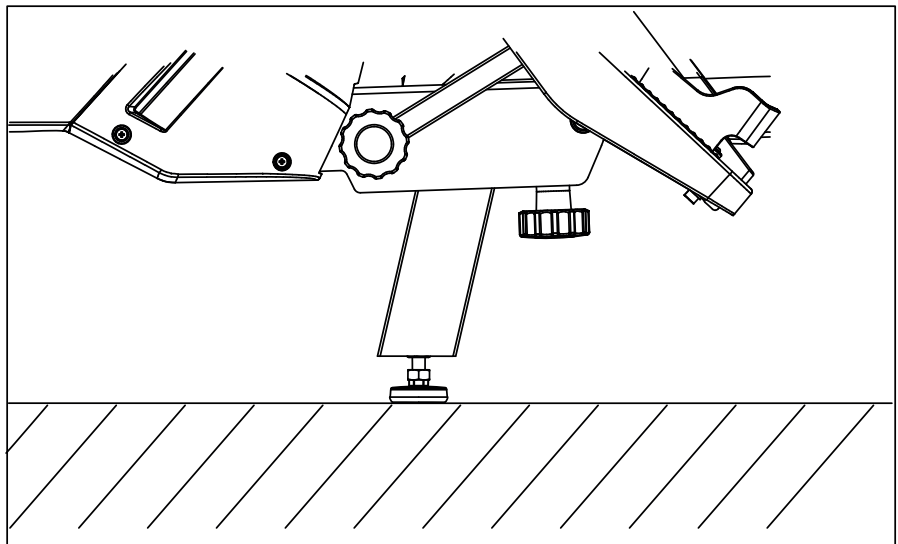
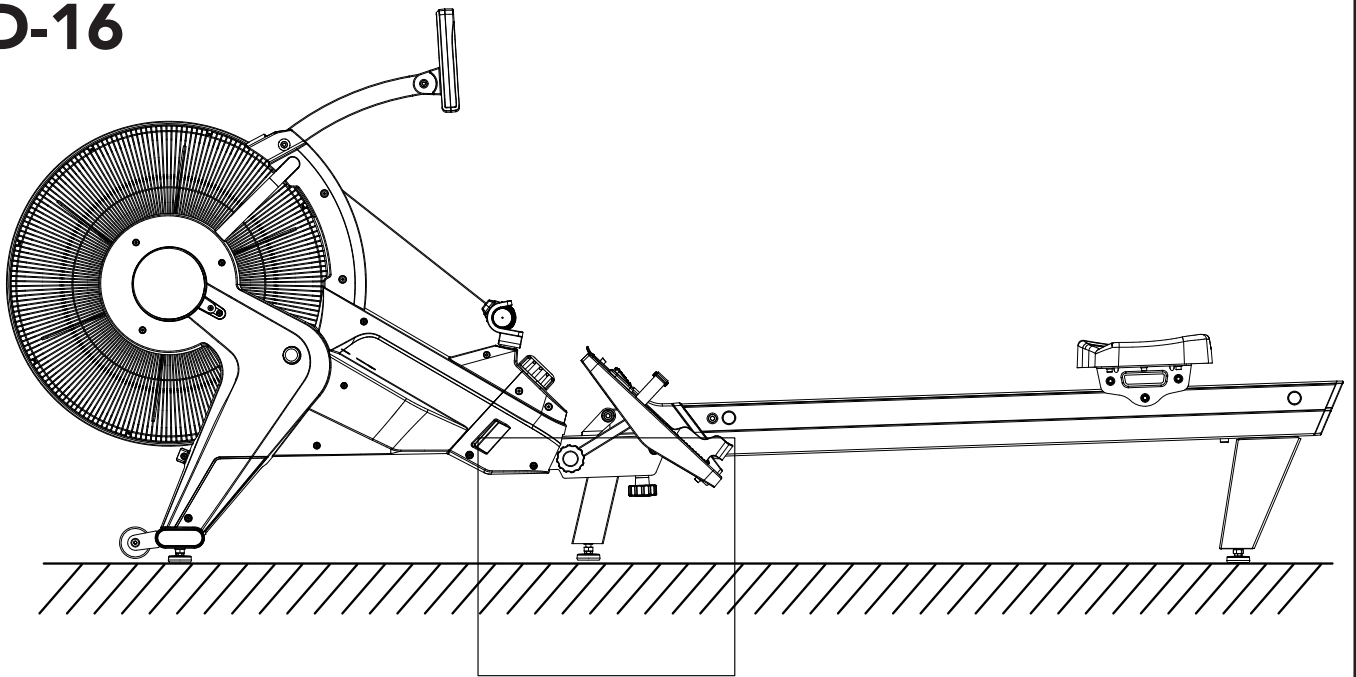


# D-15

- # 50 4x
- # 55 4x



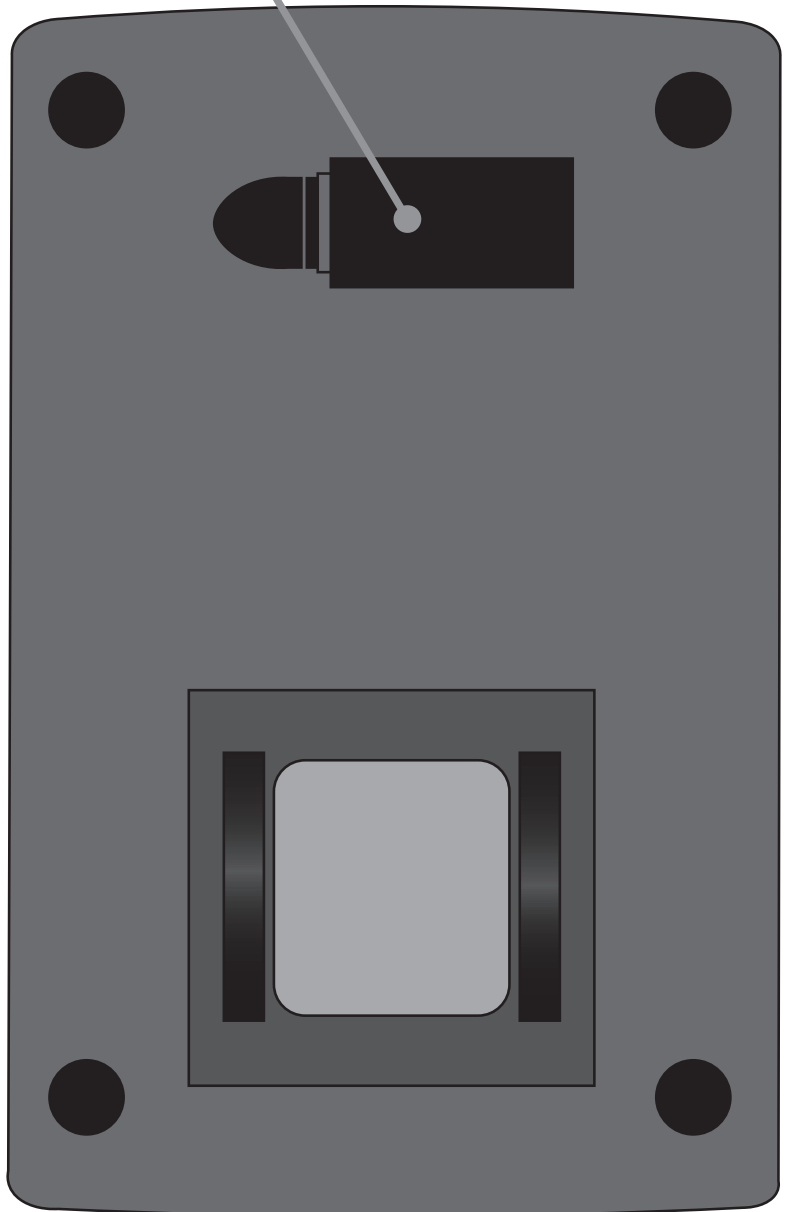
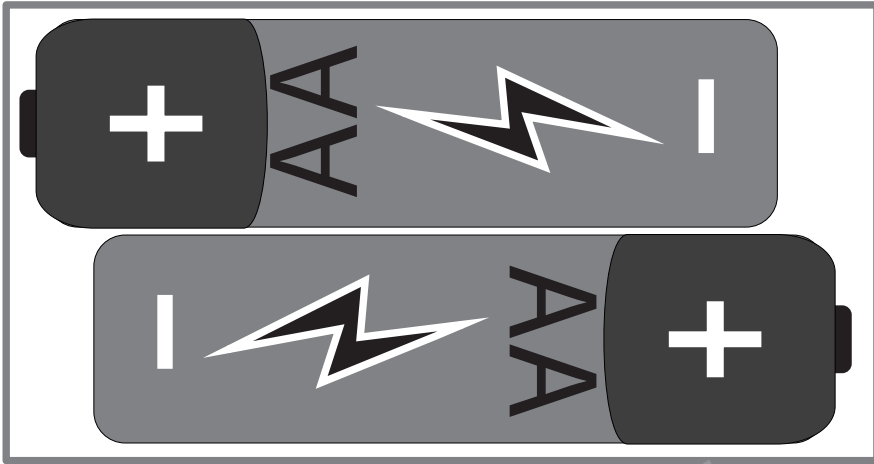
# D-16



E

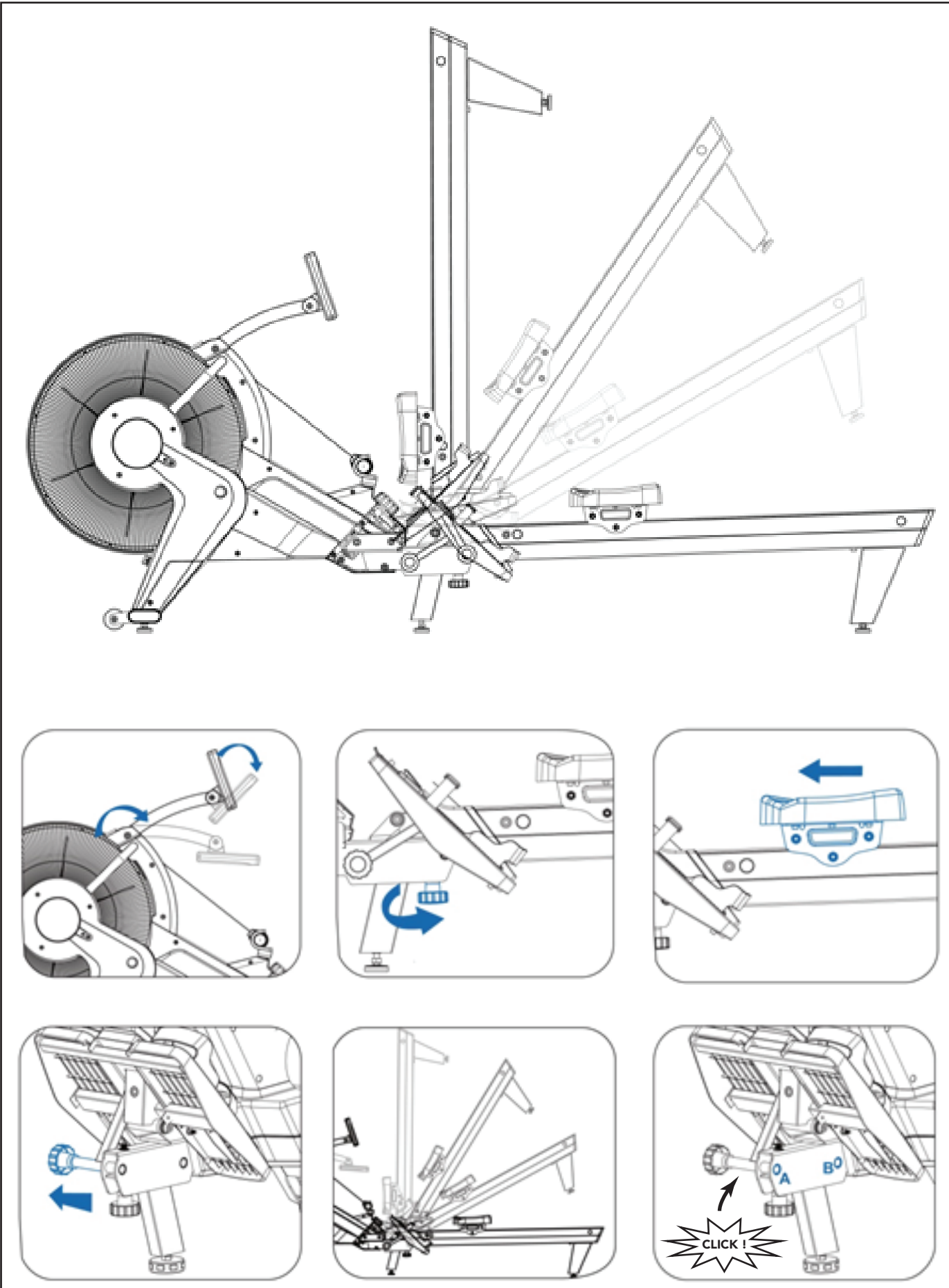


F





G



## Index

<b>Rower</b> .....	<b>18</b>
<b>Safety warnings</b> .....	<b>18</b>
Description (fig. A)	19
Package contents (fig. B & C)	19
Assembly (fig. D)	19
<b>Workouts</b> .....	<b>19</b>
Exercise Instructions	19
Heart rate	20
<b>Use</b> .....	<b>20</b>
Adjusting the support feet	20
Adjusting the footplate	21
Adjusting resistance	21
How to row	21
Folding (Fig. G)	21
<b>Console (fig. E)</b> .....	<b>22</b>
Explanation Display functions	22
Explanation of buttons	23
Operation	23
Programs	23
<b>Cleaning and maintenance</b> .....	<b>23</b>
Replacing the batteries (fig. F)	24
Troubleshooting	24
Trouble shooting	24
<b>Transport and storage</b> .....	<b>24</b>
Additional information	24
<b>Technical data</b> .....	<b>24</b>
<b>Warranty</b> .....	<b>25</b>
<b>Declaration of the manufacturer</b> .....	<b>25</b>
<b>Disclaimer</b> .....	<b>25</b>

## Rower

### Welcome to the world of Tunturi Fitness!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and accessories.

The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

### Important Safety Instructions

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

## Safety warnings



### WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.



### WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 6 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 165 kg (363 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

## Description (fig. A)

Your rower is a piece of stationary fitness equipment used to simulate rowing without causing excessive pressure to the joints.

## Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description"



### NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

## Assembly (fig. D)



### WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.



### CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

## Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

## Exercise Instructions

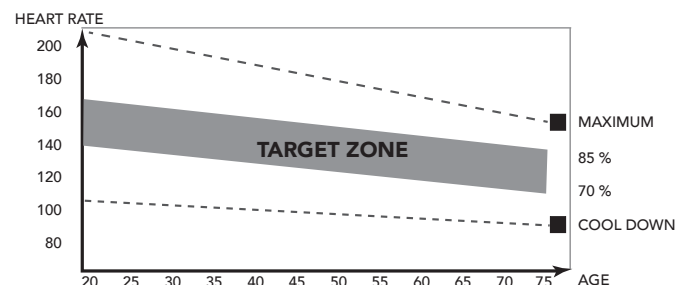
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

### The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

### The exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

### The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## Muscle toning

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## Heart rate

---

### Heart rate measurement (heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.



#### **WARNING**

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.



#### **CAUTION**

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.



#### **NOTE**

- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.

- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

### Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate:  $220 - \text{AGE}$ . The maximum heart rate varies from person to person.



#### **WARNING**

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

### Beginner 50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

### Advanced 60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

### Expert 70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

## Use

---

### Adjusting the support feet

---

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

- Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
- Tighten the locknuts to lock the support feet.



#### **NOTE**

- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.



**WARNING**

- When no one is sitting on the rower, the middle adjustable support foot should not touch the floor, but should hover  $\pm 3$  mm above the floor. This is to prevent an unstable frame feeling during exercise.. (Fig.D-16)

**Adjusting the footplate**

Lift the top of the sliding portion of the footplate and slide up or down. The numbers 1-8 represent a guideline from which the proper length can be determined. Secure the plate onto the mounting pegs and push down firmly to lock into position.



**WARNING**

- Tighten the foot straps securely and begin your workout.
- Never operate this rower without feet properly secured in Foot straps, or without the sliding portion of the Slider Footplate locked into position!

**Adjusting resistance**

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube

- Clockwise (+ direction) to increase resistance.
- Counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.

The scale above the knob (1-12) helps you find and reset a suitable resistance.

**How to row**

	<p><b>Catch</b> Comfortably forward with straight back and arms.</p>
	<p><b>Drive</b> Push with the legs while arms remain straight.</p>

	<p><b>Finish</b> Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.</p>
	<p><b>Recovery</b> Upper body tips forward over your pelvis and move forward.</p>
	<p><b>Catch</b> Back to the starting position and begin again.</p>

**Catch - Drive**

Begin the stroke comfortably in forward position and push strongly back with your legs while keeping your arms and back straight.

**Finish**

Begin to pull your arms back as they pass over your knees and continue the stroke through to completion rocking slightly back over your pelvis.

**Recovery - Catch**

Return to the starting position and repeat.



**WARNING**

- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

**Folding (Fig. G)**

- Pull out the lock pin from the joint.
- Loosen the fixation knob.
- Fold the aluminium rail.
- Securing aluminium rail with the lock pin.

**Unfolding**

same as in folding, but in reverse following order.

## Console (fig. E)



### CAUTION

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.



### NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.
- In standby mode, the console software is displayed.

## Explanation Display functions

### Dot Matrix

- Dot matrix will show programming information during setting up your training program.
- In Manual mode, dot matrix will show training intensity and progress.
- In Training mode, Dot matrix will be divided in a upper computer section to show the SPM simulation of your set target, and lower user section to show the user (player) active SPM performance.
- In Race mode the Dot matrix will be divided in a upper computer target distance track, and a lower section to show the user (player) target distance track. Both tracks will fill equal to the distance counting down.

### Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown )
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Range 0:00~99:59 /± 1:00

### Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown )
- Range 0.00~99.99 /± 100

### Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- Range 0~9999.



### NOTE

- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

### Level

Console level should match the mechanical resistance level for the most accurate data reading.

Setting the correct level will affect the data for: "Time/ 500M", "Distance", "Calories", "Speed" and "Watt" readings.



### NOTE

- Make sure you match the console tension level with the mechanical tension setting always.

### Heart rate

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.

### Stroke

- Without setting the target value, strokes will count up.
- When setting the target value, strokes will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown )
- Range 0 ~99999 /± 10

### Watt

- Shows workout watt power during exercise.
- Ahead is showing number of meters ahead on computer when finish Race mode.
- Behind is showing number of meters behind on computer when finish Race mode.

### Speed

- Shows actual speed during exercise in KM/H
- Range: 0.0 ~ 99.9
- Shows "AVG" average speed when being in "Pause" mode.

### SPM

- SPM is Strokes Per Minute and is showing the average Strokes per minute during workout.
- In "Training Mode" this can be set as target in range 20~80.

### Time/ 500M

Shows the time needed to run a 500 meter distance workout, based on the current rowing intensity.

## Explanation of buttons

### Up

- Setting selection.
- Increase resistance level setting in workout mode, to make console calculate the workout date more accurate.

### Down

- Setting selection.
- Decrease resistance level setting in workout mode, to make console calculate the workout date more accurate.

### Mode

- Select workout mode. ( Manual, Training, Race)
- Select target setting parameter.

### Enter

- Confirm setting.
- Sets console in Pause mode when pressed during workout. ( max. 4 min. )
- Resume workout, when being in Pause mode.

### Start/ Stop

- Start or Stop workout.  
3 second countdown is shown before training starts.
- Press START/ STOP key and hold for 3 seconds to reset all function figures.

## Operation

### Power on

- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start workout to power on the console when being in sleep mode.

### Power off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically. ( Active training data will be lost )



### WARNING

- It is recommended to remove batteries if equipment is not used for a longer period of time.

## Programs

### Manual mode

- Press mode button to select "Manual Mode" and confirm by pressing "Enter"
- Set your training target for "Stroke, Time or Distance" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.



### NOTE

- Only one target can be set, the not set targets should be confirmed as "0" goal target.
- When set a target, the training will end when target is reached.
- If no target is set, the training will continue until user ends training.

### Training mode

- Press mode button to select "Training Mode" and confirm by pressing "Enter".
- Use Up/ Down key to set "Target SPM" and confirm with with "Enter.
- Set your training target for "Time or Distance" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.



### NOTE

- Only one target can be set, the not set targets should be confirmed as "0" goal target.
- When set a target, the training will end when target is reached.
- If no target is set, the training will continue until user ends training.

### Race mode

- Press mode button to select "Race Mode" and confirm by pressing "Enter".
- Use Up/ Down key to set "Distance" and confirm with with "Enter.
- Set your training level "L1(beginner) ~ L5 (expert)" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.



### NOTE

- Training will end, when computer or player has reached the end first.
- Console will display "you win" or "you lose" when you or computer reaches the end first, and stops training. Number of meters ahead, or behind on computer will be shown in "Watt" window.

## Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

**WARNING**

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

**Replacing the batteries (fig. F)**

The console is equipped with 2 AA batteries at the rear of the console.

- Remove the cover.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover.

**Troubleshooting**

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

**Trouble shooting**

- When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

**NOTE**

- When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
- If the computer displays abnormally, please re-install the batteries and try again.

**Shaky or unstable feeling during use**

If the machine feels unstable or unstable during operation, it is advisable to adjust the support feet to bring the frame to the correct height. Read the instructions in this manual in section: "Use"

**Transport and storage****WARNING**

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

**Additional information****Packaging disposal**

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

**End of life disposal**

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

**Technical data**

Parameter	Unit of measurement	Value
Telemetric heart rate receiver	Frequency	5.0 KHz
Length	cm inch	267 105,1
Width	cm inch	53 20,9



Height	cm inch	123 48,4
Weight	kg lbs	63 138,8
Max. user weight	kg lbs	165 363
Battery size	2pcs	AA

## Warranty

### Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

### Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

### Warranty coverage

Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

### Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment.

The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

## Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (SA), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

## Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

## Index

<b>Rudergerät</b> .....	<b>26</b>
<b>Warnhinweise zur Sicherheit</b> .....	<b>26</b>
Beschreibung (abb. A)	27
Verpackungsinhalt (abb. B & C)	27
Zusammenbau (abb. D)	27
<b>Trainings</b> .....	<b>27</b>
Trainingsanleitung	27
Herzfrequenz	28
<b>Gebrauch</b> .....	<b>29</b>
Einstellen der Stützfüße	29
Anpassen der Fußrasten	29
Widerstand einstellen	29
Richtig Rudern	29
Zusammenklappen (Abb. G)	30
<b>Konsole (abb. E)</b> .....	<b>30</b>
Erläuterung der Anzeigefunktionen	30
Erläuterung der Schalter	31
Bedienung	31
Programme	32
<b>Reinigung und Wartung</b> .....	<b>32</b>
Erneuerung der Batterien (abb. F)	32
Betriebsstörungen	32
Fehlersuche	33
<b>Transport und Lagerung</b> .....	<b>33</b>
Zusätzliche Informationen	33
<b>Technische Daten</b> .....	<b>33</b>
<b>Garantie</b> .....	<b>33</b>
<b>Herstellererklärung</b> .....	<b>34</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>34</b>

## Rudergerät

### Willkommen in der Welt von Tunturi Fitness!

Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an professionellen Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainern, Laufbändern, Trainingsfahrrädern, Rudergeräten und Accessoires. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Wichtige sicherheitshinweise

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

## Warnhinweise zur Sicherheit



### WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.



### WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
  - Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 6 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
  - Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
  - Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
  - Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
  - Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
  - Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.

- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 165 kg (363 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

## Beschreibung (abb. A)

Ihr Rudergerät ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Ruderns erwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

## Verpackungsinhalt (abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt "Beschreibung".



### HINWEIS

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

## Zusammenbau (abb. D)



### WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.



### VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.

**Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.**

## Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen. Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

## Trainingsanleitung

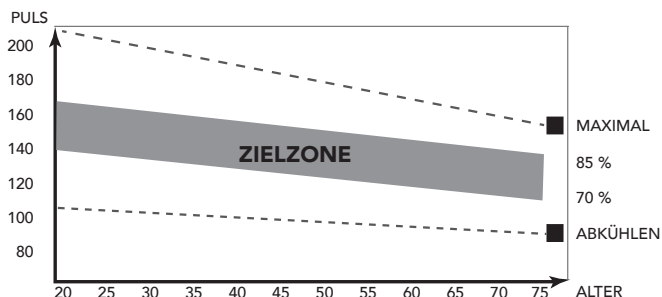
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

### Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

## Die Trainings-Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

## Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.

Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

## Muskelformung

Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnessstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

## Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.

## Herzfrequenz

### Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.



#### WARNUNG

- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.



#### VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.



#### HINWEIS

- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

### Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet:  $220 - \text{ALTER}$ . Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.



**WARNUNG**

- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

**Anfänger**

**50-60% der maximalen Herzfrequenz**

Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

**Fortgeschritten**

**60-70% der maximalen Herzfrequenz**

Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

**Experte**

**70-80% der maximalen Herzfrequenz**

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

**Gebrauch**

**Einstellen der Stützfüße**

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen eingestellt werden.

- Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.



**HINWEIS**

- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig Eindreihen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.



**WARNUNG**

- Wenn sich niemand auf dem Rudergerät befindet, sollte das mittlere verstellbare Stützfüß den Boden nicht berühren, sondern ± 3 mm über dem Boden schweben. Dies verhindert ein instabiles Rahmengenühl während des Trainings.. (Abb. D-16)

**Anpassen der Fußrasten**

Heben Sie die obere Seite und schieben Sie die Fußrasten in der gewünschten Position. Die nummern 1-8 stellen einen Richtwert da von welchem man die Fußrasten ausrichten kann. Richten Sie die Fußraste, mit den Haltestiften aus und drucke diese dann fest runter um die Position zu fixieren.



**WARNUNG**

- Ziehe die Fußriemen und beginnen Sie ihr Training.
- Benutzen Sie das Rudergerät nicht ohne das Sie ihre Füße in den Fußrasten festgezogen haben. Achten Sie auch darauf, dass die Fußrasten richtig auf den Haltestiften eingerastet sind!

**Widerstand einstellen**

Zum erhöhen oder verringern des Widerstands. Drehen Sie den WiderstandsTaste am Lenker in der + (Uhrzeigersinn) oder - (gegen den Uhrzeigersinn)

Die Verteilung (1-12) hilft mit dem Suchen der richtigen Einstellung

**Richtig Rudern**

	<p><b>Vorlage</b> Angenehm nach vorne mit gestreckte Arme und Rücken.</p>
	<p><b>Durchzug</b> Drücke mit den Beinen nach hinten während die Arme gestreckt bleiben.</p>
	<p><b>Rücklage</b> Ziehe mit den Armen und Beinen durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.</p>
	<p><b>Vorziehen</b> Oberkörper nach vorne lehnen und Körper nach vorne bewegen.</p>



**Vorlage**

Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

**Vorlage - Durchzug**

Beginnen Sie mit angenehm nach vorne gestreckten Armen und Rücken. Drücken Sie die beine nach hinten, die Arme und der Rücken bleiben gestreckt.

**Rücklage**

Ziehe die Arme zurück sobald diese über die Knie sind und ziehe diese durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.

**Vorlage**

Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.



**WARNUNG**

- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

**Zusammenklappen (Abb. G)**

Ziehen Sie den Sicherungsstift aus dem Gelenk  
Lösen sie den Sicherungsknopf.  
Klappe die Aluminium Schiene zusammen.  
Sichere die Aluminium Schiene mit den Sicherungsstift

**Auseinanderklappen**

Gleich wie da Zusammen-Klappen, nur in umgekehrter Reihenfolge.

**Konsole (abb. E)**



**VORSICHT**

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.



**HINWEIS**

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.
- Im Standby-Modus wird die Konsolen Software angezeigt.

**Erläuterung der Anzeigefunktionen**

**Punktmatrix**

- Die Punktmatrix zeigt Programmierinformationen während der Einrichtung Ihres Trainingsprogramms.
- Im manuellen Modus zeigt die Punktmatrix die Trainingsintensität und den -fortschritt an.
- Im Trainingsmodus ist die Punktmatrix in einen oberen Computerbereich zur Anzeige der SPM-Simulation Ihres festgelegten Ziels und einen unteren Benutzerbereich zur Anzeige der aktiven SPM-Leistung des Benutzers (Spielers) unterteilt.
- In Wettkampfmodus ist die Punktmatrix in eine obere Computer-Entfernungsziel-Bahn und einen unteren Bereich zum Anzeigen der Entfernungsziel-Bahn des Benutzers (Spielers) unterteilt. Auf beiden Bahnen werden die Streckendaten per Countdown angezeigt.

**Zeit**

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Wird während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übermittelt, STOPPT die Zeit
- Bereich: 0:00~99:59 /± 1:00

**Strecke (Entfernung)**

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Distanz summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Bereich: 0.00:0.00~99.99:0.00 /± 100:100

**Kalorien**

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien hochgezählt.
- Bereich 0 ~ 9999.



**HINWEIS**

- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden

## Level

Um die genauesten Daten zu erhalten, sollte der Konsolen-Level dem Level des mechanischen Widerstands entsprechen.

Die Festlegung des korrekten LEVELS hat Auswirkungen auf folgende Daten: Die Messwerte für „Zeit/500 M“, „Strecke (Entfernung)“, „Kalorien“, „Geschwindigkeit“ und „Watt“.



### HINWEIS

- Stellen Sie sicher, dass das Konsolenspannungslevel stets mit den mechanischen Spannungseinstellungen abgeglichen ist.

## Herzfrequenz

- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.

## Stroke

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Strokes hochgezählt.
- Wenn ein Zielwert eingestellt ist, werden die Strokes Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt oder blinkt ein Alarm. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Bereich: 0:00~99999/± 10

## Watt

- Zeigt die Trainings-Wattleistung während der jeweiligen Trainingseinheit an.
- Bei „Ahead“ (Zu bewältigen) wird die Anzahl der noch zu bewältigenden Meter im Wettkampfmodus angezeigt.
- Bei „Behind“ (Bewältigt) wird die Anzahl der bereits bewältigten Meter im Wettkampfmodus angezeigt.

## Geschwindigkeit

- Zeigt die Istgeschwindigkeit während der Trainingseinheit in KM/H an
- Bereich: 0.0 ~ 99,9
- Zeigt die durchschnittliche Geschwindigkeit „AVG“ im Modus „Pause“ an.

## SPM

- SPM sind Strokes pro Minute. Hier wird während des Trainings der Strokes pro Minute-Mittelwert angezeigt.
- Im „Trainingsmodus“ kann dies am besten als Ziel im Bereich 20~80 festgelegt werden.

## Zeit / 500 M

Zeigt die benötigte Zeit für einen Trainingslauf von 500 m basierend auf der aktuellen Ruderintensität an.

## Erläuterung der Schalter

### Oben

- Zur Auswahl von Einstellungen.
- Erhöht die Widerstandslevel-Einstellung im Trainingsmodus, damit die Konsole das Trainingsdatum genauer berechnet.

### Unten

- Zur Auswahl von Einstellungen.
- Verringert die Widerstandslevel-Einstellung im Trainingsmodus, damit die Konsole das Trainingsdatum genauer berechnet.

### Mode

- Zur Auswahl des Trainingsmodus. (Manuell, Training, Wettkampf)
- Wählen Sie einen Entfernungzielparameter aus.

### Enter

- Zum Bestätigen der Einstellung.
- Diese Konsole ist im Modus „Pause“, wenn diese Taste während des Trainings betätigt wird. (Max. 4 Minuten)
- Wird sie im Pause-Modus betätigt, wird das Training fortgesetzt. Ein Countdown von 3 Sekunden wird angezeigt, bevor das Training wiederaufgenommen wird.

### Start/ stop

- Zum Starten oder Stoppen Ihres Trainings. Ein Countdown von 3 Sekunden wird vor Trainingsbeginn angezeigt.
- Drücken Sie auf die Taste START/STOP und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte zurückzusetzen

## Bedienung

### Einschalten

- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Starten Sie Ihr Training, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.

### Ausschalten

Wenn vier Minuten lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP). (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)



### WARNUNG

- Es wird empfohlen, die Batterien zu entnehmen, wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird.

## Programme

### Manueller Modus (Manual)

- Drücken Sie die Taste MODE und wählen Sie „Manueller Modus“ aus. Bestätigen Sie die Eingabe mit „ENTER“
- Legen Sie Ihr Trainingsziel für „Stroke, Zeit oder Strecke“ mit der Taste Oben/Unten fest. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.
- Drücken Sie die Taste „START STOP“, um einen Countdown von 3 Sekunden vor Ihrem Trainingsbeginn zu starten.



#### HINWEIS

- Es kann nur ein Ziel festgelegt werden. Nicht festgelegte Ziele sollten als „0“-Ziel bestätigt werden.
- Wenn ein Ziel festgelegt ist, endet das Training, wenn der Sollwert erreicht ist.
- Wird kein Ziel festgelegt, wird das Training fortgesetzt, bis der Benutzer es beendet.

### Trainingsmodus

- Drücken Sie die Taste MODE, um den „Trainingsmodus“ auszuwählen. Bestätigen Sie die Eingabe mit „ENTER“.
- Legen Sie die „Ziel-SPM“ mithilfe der Tasten Oben/Unten fest und bestätigen Sie die Eingabe mit MODE/ENTER.
- Legen Sie Ihr Trainingsziel für „Zeit oder Strecke“ mithilfe der Taste Oben/Unten fest. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.
- Drücken Sie die Taste „START STOP“, um einen Countdown von 3 Sekunden vor Ihrem Trainingsbeginn zu starten.



#### HINWEIS

- Es kann nur ein Ziel festgelegt werden. Nicht festgelegte Ziele sollten als „0“-Ziel bestätigt werden.
- Wenn ein Ziel festgelegt ist, endet das Training, wenn der Sollwert erreicht ist.
- Wird kein Ziel festgelegt, wird das Training fortgesetzt, bis der Benutzer es beendet.

### Wettkampfmodus (Race)

- Drücken Sie die Taste MODE, um den „Wettkampfmodus“ auszuwählen. Bestätigen Sie die Eingabe mit „ENTER“.
- Legen Sie die „Entfernung“ mit der Taste Oben/Unten fest. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.
- Legen Sie den Trainingslevel „L1 (Anfänger) ~ L5 (Experte)“ fest. Verwenden Sie dazu die Taste Oben/Unten; bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.
- Drücken Sie die Taste „START STOP“, um einen Countdown von 3 Sekunden vor Ihrem Trainingsbeginn zu starten.



#### HINWEIS

- Das Training endet, wenn der Computer oder der Spieler erreicht hat, je nachdem, wer schneller war.
- An der Konsole wird „You Win“ (Sie haben gewonnen) oder „You lose“ (Sie haben verloren; wenn der Computer das Ende zuerst erreicht) angezeigt. Damit stoppt das Training. Die Anzahl der vor Ihnen/hinter Ihnen liegenden Meter wird im Fenster „Watt“ angezeigt.

## Reinigung und Wartung

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengebaut, verwendet und gewartet wird.



#### WARNUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.

## Erneuerung der Batterien (abb. F )

Die Konsole hat hinten 2 AA-Batterien.

- Entfernen Sie die Abdeckung.
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
- Bringen Sie die Abdeckung an.

## Betriebs- störungen

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.



Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

## Fehlersuche

- Wenn die LCD-Anzeige verdunkelt ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- Wenn Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.



### HINWEIS

- Der Hauptbildschirm wird vier Minuten nach einem Trainingstopp ausgeschaltet.
- Wenn der Computer ungewöhnliche Dinge anzeigt, legen Sie die Batterien bitte erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

## Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

Wenn sich die Maschine während des Betriebs als instabil oder instabil anfühlt, ist es ratsam, die Stützfüße so einzustellen, dass der Rahmen auf die richtige Höhe gebracht wird. Lesen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch in Abschnitt: "Gebrauch"

## Transport und Lagerung



### WARNUNG

- Entfernen Sie vor dem Transport und der Lagerung den Adapter.
  - Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
  - Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
  - Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

## Zusätzliche Informationen

### Verpackungsentsorgung

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgten Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

### Entsorgung am ende der Lebensdauer

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

## Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Telemetrischer Herzfrequenz- empfänger	Frequenz	5.0 Khz
Länge	cm inch	267 105,1
Breite	cm inch	53 20,9
Körpergröße	cm inch	123 48,4
Gewicht	kg lbs	63 138,8
Max. Benutzergewicht	kg lbs	165 363
Batteriegröße		AA

## Garantie

### Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

#### Garantiebedingungen

Der Käufer ist berechtigt die den Handel mit Konsumgütern betreffenden gesetzlichen Rechte gemäß der nationalen Gesetzgebung in

Anwendung zu bringen. Diese Rechte werden durch die Garantie nicht eingeschränkt. Bedingungen zu ersetzen. Die Eigentümer-Garantie gilt nur dann, wenn das Gerät in einer für entsprechende Geräte der Tunturi New Fitness BV zugelassenen Anwendungsumgebung verwendet wird. Die für das Gerät zugelassene Anwendungsumgebung wird in der Bedienungsanleitung des Geräts genannt.

### **Garantiedauer**

Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

### **Garantieumfang**

Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

### **Einschränkungen der garantie**

Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung. Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der

Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

## **Herstellereklärung**

---

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (SA), 89/336/EWG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## **Haftungsausschluss**

---

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden.  
Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

## Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

## Indice

<b>Rameur</b> .....	<b>35</b>
<b>Avertissements de sécurité</b> .....	<b>35</b>
Description (fig. A)	36
Contenu de l'emballage (fig. B & C)	36
Assemblage (fig. D)	36
<b>Exercices</b> .....	<b>36</b>
Instructions d'entraînement	36
Fréquence cardiaque	37
<b>Usage</b> .....	<b>38</b>
Réglage des pieds de support	38
Pour les pieds	38
Régler la résistance	38
Comment ramer	38
Plier l'équipement (Fig. G)	39
<b>Console (fig. E)</b> .....	<b>39</b>
Explication des fonctions à l'écran	39
Explication des boutons	40
Fonctionnement	40
Programmes	40
<b>Nettoyage et maintenance</b> .....	<b>41</b>
Remplacement des piles (fig. F)	41
Defauts de fonctionnement	41
Résolution des pannes	42
<b>Transport et rangement</b> .....	<b>42</b>
Informations supplémentaires	42
<b>Données techniques</b> .....	<b>42</b>
<b>Garantie</b> .....	<b>42</b>
<b>Déclaration du fabricant</b> .....	<b>43</b>
<b>Limite de responsabilité</b> .....	<b>43</b>

## Rameur

### Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

## Avertissements de sécurité



### AVERTISSEMENT

- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.



### AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.
- Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumers.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.

- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 165 kg (363 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

### Description (fig. A)

Votre rameur est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler le mouvement de ramer sans exercer de pression excessive sur les jointures.

### Contenu de l'emballage (fig. B & C)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B.
- L'emballage contient les fixations illustrées en fig. C. Voir la section "Description".



#### NOTE

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

### Assemblage (fig. D)



#### AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.



#### PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.

**Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.**

## Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobique repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

### Instructions d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

#### Phase d'échauffement

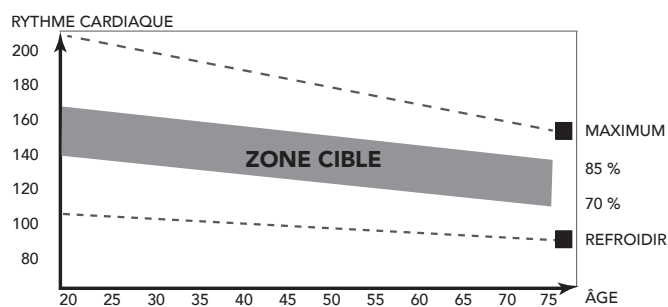
Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le

risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle.

Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

#### Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraînement. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

### Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

### Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

### Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

## Fréquence cardiaque

### Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice

légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peut devenir moins précise.



### AVERTISSEMENT

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.



### PRÉCAUTION

- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.



### NOTE

- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

### Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne :  $220 - \text{ÂGE}$  La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.



### AVERTISSEMENT

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

### Débutant

#### 50-60% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

### Avancé

#### 60-70% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

### Expert

#### 70-80% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

## Usage

### Réglage des pieds de support

L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez régler les pieds de support.

- Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
- Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.



#### NOTE

- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine



#### AVERTISSEMENT

- Lorsque personne n'est assis sur le rameur, la jambe réglable au centre ne doit pas toucher le sol, mais doit osciller à  $\pm 3$  mm au-dessus du sol. Ceci permet d'éviter une sensation de cadre instable pendant l'exercice. (Fig. D-16)

### Pour les pieds

Soulever le haut de la partie coulissante du support pour les pieds et glissez-le vers le haut ou vers le bas. Les chiffres 1 à 8 constituent un repère permettant de déterminer la longueur adaptée. Fixer le support sur les goupilles de montage et appuyer fort pour le verrouiller dans sa position.



#### AVERTISSEMENT

- Serrer les sangles pour les pieds fermement et commencer l'entraînement
- Ne jamais utiliser ce rameur sans avoir mis les pieds correctement dans les sangles pour les pieds ou si la partie coulissante du support pour les pieds n'est pas verrouillée en position!

### Régler a résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage situé sur le tube de support du guidon dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le +) pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers le -) pour réduire la résistance.

L'échelle au-dessus du bouton (1-12) vous aide à trouver et à redéfinir une résistance aptée.

### Comment ramer

	<p><b>Prise d'eau</b> Confortablement en avant avec le dos et les bras droits.</p>
	<p><b>Attaque</b> Poussez avec les jambes en laissant les bras droits.</p>
	<p><b>Dégagé</b> Tirer avec les bras et les jambes tout en basculant légèrement vers l'arrière sur le bassin.</p>
	<p><b>Retour sur l'avant</b> Le haut du corps bascule vers l'avant au-dessus du bassin et se déplace vers l'avant.</p>
	<p><b>Prise d'eau</b> Retour à la position de départ et début d'un nouveau mouvement.</p>

## Prise d'eau - Attaque

Commencez le mouvement confortablement installé en position avant et poussez fortement vers l'arrière avec les jambes tout en maintenant les bras et le dos droit.

## Dégagé

Ramenez les bras vers le torse en passant au dessus des genoux et continuez le mouvement jusqu'à la fin en basculant légèrement en arrière sur le bassin.

## Retour sur l'avant - Prise d'eau

Revenez à la position de départ et recommencez.



### PRÉCAUTION

- Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- Arrêtez immédiatement en cas de sensation d'évanouissement ou d'étourdissement.

## Plier l'équipement (Fig. G)

- Tirez la goupille de verrouillage hors de la charnière pliante de rail en aluminium.
- Relâchez le bouton de verrouillage.
- Repliez le rail en aluminium.
- Remplacer le bouton de verrouillage.

## Déplier l'équipement

Identique à Plier l'équipement, mais dans l'ordre inverse.

## Console (fig. E)



### PRÉCAUTION

- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.



### NOTE

- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.
- En mode veille, le logiciel de la console s'affiche.

## Explication des fonctions à l'écran

### Matrice à points

- La matrice à points affiche les informations relatives à la programmation pendant le réglage de votre programme d'entraînement.
- En mode manuel, la matrice à points indique l'intensité de l'entraînement et sa progression.
- En mode entraînement, elle se divise en deux : la partie supérieure montre la simulation SPM de votre objectif, et la partie inférieure les performances SPM réelles de l'utilisateur (sportif).
- En mode course, elle se divise en deux : la partie supérieure montre la piste de l'ordinateur, et la partie inférieure celle de l'utilisateur (sportif). Le compte à rebours de la distance des deux trajectoires est égal.

### Durée

- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- La durée S'ARRÊTE si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0:00~99:59 /± 1:00

### Distance

- La distance parcourue est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme sonore ou clignotante. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Plage 0.00~99.99 /± 100

### Calories

- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Portée 0~9999.



### REMARQUE

- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

### Niveau

Le niveau de la console doit correspondre à la résistance mécanique pour une lecture plus précise des données.

Le réglage du niveau affecte les données de : « durée/ 500 m », « distance », « calories », « vitesse » et « watt ».

**REMARQUE**

- Veillez à toujours faire correspondre la tension de la console et le réglage de la tension mécanique.

**Rythme cardiaque**

- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.

**Distance**

- Lorsque la valeur cible n'est pas fixée, la distance s'additionne.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la distance cible à 0, avec une alarme sonore ou clignotante. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Plage 0 ~99999 /± 10

**Watt**

- Affiche la puissance en watts de l'entraînement pendant une séance.
- Le nombre de mètres en plus par rapport à l'ordinateur est affiché en haut à la fin du mode course.
- Le nombre de mètres en moins par rapport à l'ordinateur est affiché en bas à la fin du mode course.

**Vitesse**

- Affiche la vitesse réelle pendant l'exercice en km/h
- Plage : 0.0 ~ 99.9
- Affiche la vitesse moyenne « moy » en mode « Pause ».

**SPM**

- SPM est le nombre de mouvements par minute, et indique la moyenne des mouvements par minute pendant l'entraînement.
- Il est possible d'en définir l'objectif dans la plage 20~80 en mode exercice.

**Durée/ 500 m**

Affiche le temps requis pour parcourir 500 m en fonction de l'intensité actuelle du rameur.

**Explication des boutons****Haut**

- Sélection du réglage.
- Il augmente le niveau de résistance en mode entraînement afin que la console calcule avec précision la date de l'entraînement.

**Bas**

- Sélection du réglage.
- Il diminue le niveau de résistance en mode entraînement afin que la console calcule avec précision la date de l'entraînement.

**Mode**

- Il permet de sélectionner le mode d'entraînement. (Manuel, entraînement, course)
- Sélection du paramètre de réglage de l'objectif.

**Enter (Saisie)**

- Il confirme le réglage.
- Il met la console en mode « pause » lorsqu'on appuie dessus pendant l'entraînement. (4 min au maximum)
- Il permet de reprendre l'entraînement lorsqu'on appuie dessus en mode pause. Un compte à rebours de 3 secondes apparaît avant la reprise de l'entraînement.

**Start/ Stop (Départ/Arrêt)**

- Il commence ou arrête l'entraînement. Un compte à rebours de 3 secondes apparaît avant le début de l'entraînement.
- Maintenez la touche DÉPART/ARRÊT enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions.

**Fonctionnement****Marche**

- Appuyer sur une touche pour mettre en marche la console en mode veille.
- Commencez vos exercices pour allumer la console en mode veille.

**Mettre hors tension**

Le moniteur passe automatiquement en mode Veille si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

**AVERTISSEMENT**

- Il est conseillé de retirer les piles si l'équipement ne va pas être utilisé pendant une longue période.

**Programmes****Mode manuel (Manual)**

- Appuyez sur le bouton mode pour sélectionner le « mode manuel » et confirmez en appuyant sur le bouton « Entrée »
- Réglez votre objectif d'entraînement de « mouvement, durée ou distance » à l'aide des touches « haut/bas » et confirmez en appuyant sur « Entrée ».
- Appuyez sur le bouton « Marche/arrêt » pour lancer un compte à rebours de 3 secondes avant le début de votre entraînement.



**REMARQUE**

- Un seul objectif peut être défini ; les objectifs non définis doivent être confirmés en tant qu'objectif cible « 0 ».
- L'entraînement s'achève lorsque l'objectif défini est atteint.
- L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin si aucun objectif n'est défini.

**Mode entraînement (Training)**

- Appuyez sur le bouton mode pour sélectionner le « mode entraînement » et confirmez en appuyant sur le bouton « Entrée ».
- Régler « l'objectif SPM » à l'aide des touches haut/bas et confirmez en appuyant sur « Entrée ».
- Réglez votre objectif d'entraînement de « durée ou distance » à l'aide des touches « haut/bas » et confirmez en appuyant sur « Entrée ».
- Appuyez sur le bouton « Marche/arrêt » pour lancer un compte à rebours de 3 secondes avant le début de votre entraînement.

**REMARQUE**

- Un seul objectif peut être défini ; les objectifs non définis doivent être confirmés en tant qu'objectif cible « 0 ».
- L'entraînement s'achève lorsque l'objectif défini est atteint.
- L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin si aucun objectif n'est défini.

**Mode course (Race)**

- Appuyez sur le bouton mode pour sélectionner le « mode course » et confirmez en appuyant sur le bouton « Entrée ».
- Régler la « distance » à l'aide des touches haut/bas et confirmez en appuyant sur « Entrée ».
- Réglez votre niveau d'entraînement de « L1 (débutant) ~ L5 (expert) » à l'aide des touches « haut/bas » et confirmez en appuyant sur « Entrée ».
- Appuyez sur le bouton « Marche/arrêt » pour lancer un compte à rebours de 3 secondes avant le début de votre entraînement.

**REMARQUE**

- L'entraînement s'achève lorsque l'ordinateur ou le sportif a atteint le premier le but.
- La console affichera « vous avez gagné » ou « vous avez perdu » lorsque l'ordinateur ou vous arriverez au but le premier, et arrêtera l'entraînement. Le nombre de mètres en plus ou en moins par rapport à l'ordinateur sera affiché à la fenêtre « Watt ».

## Nettoyage et maintenance

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale. L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

**AVERTISSEMENT**

- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.

## Remplacement des piles (fig. F )

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière.

- Retirez le cache.
- Retirez les piles usagées.
- Insérez les nouvelles piles. Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-). Montez le cache.

## Defauts de fonctionnement

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange.

Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

## Résolution des pannes

- Les piles doivent être changées lorsque l'affichage LCD devient sombre.
- Vérifier que le câble est bien branché s'il n'y a aucun signal lorsque vous pédalez.



### NOTE

- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'affichage de l'ordinateur n'est pas normal, veuillez réinstaller les piles et réessayer.

## Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.

Si la machine semble instable ou instable pendant le fonctionnement, il est conseillé de régler les pieds de support pour amener le cadre à la bonne hauteur. Lisez les instructions de ce manuel dans la section: "Usage"

## Transport et rangement



### AVERTISSEMENT

- Avant le transport et le stockage, retirez l'adaptateur.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

## Informations supplémentaires

### Élimination des emballages

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

## Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

## Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Récepteur de fréquence cardiaque télémétrique	La fréquence	5.0 KHz
Longueur	cm inch	267 105,1
Largeur	cm inch	53 20,9
Hauteur	cm inch	123 48,4
Poids	kg lbs	63 138,8
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	165 363
Taille de pile		AA

## Garantie

### Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

#### Conditions de garantie

Le consommateur dispose des droits légaux accordés par la législation nationale applicable au commerce des produits de consommation courante et cette garantie ne limite ces droits en aucun cas. La « Garantie du propriétaire » est valable uniquement si l'équipement est utilisé dans l'environnement correspondant à celui déterminé par Tunturi New Fitness BV. L'environnement d'utilisation de chaque appareil est mentionné dans le mode d'emploi fourni avec l'appareil en question.

#### Conditions de garantie

Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

## Étendue de la garantie

En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

## Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indépendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.

La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.

La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par exemple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

## Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (SA), 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Pays-Bas

## Limite de responsabilité

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

## Nederlands

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

## Inhoud

<b>Roeistrainer</b> .....	<b>44</b>
<b>Veiligheidswaarschuwingen</b> .....	<b>44</b>
Beschrijving (fig. A)	45
Inhoud van de verpakking (fig. B&C)	45
Assemblage (fig. D)	45
<b>Trainingen</b> .....	<b>45</b>
Instructies	45
Hartslag .	46
<b>Gebruik</b> .....	<b>47</b>
Afstellen van de steunvoeten	47
De voetplaat afstellen	47
Weerstand aanpassen	47
Hoe te roeien	47
Inklappen (Fig. G)	48
<b>Console (fig. E)</b> .....	<b>48</b>
Uitleg van de displayfuncties	48
Uitleg van de knoppen	49
Bediening	49
Programma's	49
<b>Reiniging en onderhoud</b> .....	<b>50</b>
Vervangen van de batterijen (fig. F )	50
Gebruiksstoringsen	50
Problemen oplossen	50
<b>Transport en opslag</b> .....	<b>51</b>
Aanvullende informatie	51
<b>Technische gegevens</b> .....	<b>51</b>
<b>Garantie</b> .....	<b>51</b>
<b>Verklaring van de fabrikant</b> .....	<b>52</b>
<b>Disclaimer</b> .....	<b>52</b>

## Roeistrainer

### Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en accessoires. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

## Veiligheidswaarschuwingen



### WAARSCHUWING

- Lees de veiligheid-waarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheid-waarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheid-waarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.



### WAARSCHUWING

- Hartslag-bewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn.
- Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 6 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.

- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 165 kg (363 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

## Beschrijving (fig. A)

Uw roeitrainer is een stationair fitnessstoestel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van roeien zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

## Inhoud van de verpakking (fig. B&C)

- De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in fig. B.
- De verpakking bevat de bevestigingsmiddelen zoals aangegeven in fig. C. Raadpleeg het gedeelte "Beschrijving".



### LET OP

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

## Assemblage (fig. D)



### WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.



### VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

## Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

## Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

## Instructies

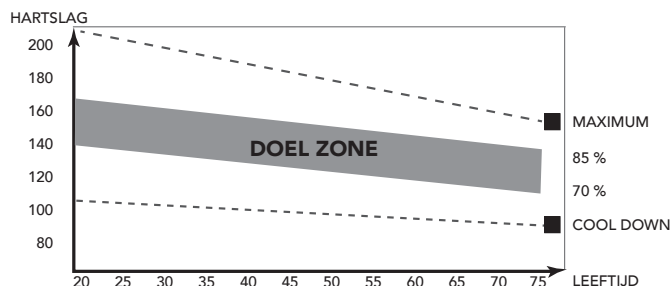
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

### De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spier-letsel verminderd. Wij raden u aan enkele stretch oefeningen te doen, zoals hieronder beschreven. Houd elke stretch oefening ongeveer 30 seconden vol. Forceer uw spieren niet bij het stretchen. STOP als het pijn doet

## De training fase

Dit is de fase waarin u de meeste inspanning levert. Na regelmatig gebruik worden de spieren in uw benen flexibeler. Het is in deze fase zeer belangrijk dat u een gelijkmatig tempo aanhoudt. De snelheid moet voldoende zijn om uw hartslag te laten stijgen naar de doel zone die in de onderstaande grafiek te zien is.



Deze fase moet minimaal 12 minuten duren, maar de meeste mensen beginnen met ongeveer 15-20 minuten.

## De cooling down

In deze fase ontspant u uw cardiovasculaire systeem en spieren. Dit is een herhaling van de warming-up training. Verlaag dus uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen. Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

## Spierversteviging

Als u uw spieren wilt verstevigen met behulp van dit fitnessapparaat, stelt u de weerstand in op hoog. Zo komt er meer spanning op uw beenspieren. Mogelijk kunt u niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, moet u het trainingsprogramma aanpassen. Tijdens de warming-up en cooling-down traint u zoals normaal, maar tegen het eind van de trainingsfase verhoogt u de weerstand zodat uw benen harder moeten werken. Verlaag hierbij de snelheid zodat uw hartslag in de doelzone blijft.

## Gewichtverlies

Hierbij is het van belang hoeveel inspanning u levert. Hoe harder en langer u werkt, hoe meer calorieën u verbrandt. In feite is dit hetzelfde als wanneer u zou trainen om uw conditie te verbeteren. Het doel is alleen anders.

## Hartslag

### Hartslagmeting (hartslagborstband)

De meest nauwkeurigste hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige

hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.



### WAARSCHUWING

- Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.



### VOORZICHTIG

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.
- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.



### LET OP

- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

### Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag:  $220 - \text{LEEFTIJD}$ . De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.



### WAARSCHUWING

- Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

### Beginner 50-60% van de maximale hartslag

Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

**Gevorderd****60-70% van de maximale hartslag**

Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

**Expert****70-80% van de maximale hartslag**

Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

## Gebruik

### Afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 4 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

- Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
- Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen..

**LET OP**

- Het toestel is het meest stabiel wanneer alle steunvoeten volledig zijn ingedraaid. Nivelleer het toestel eerst door alle steunvoeten volledig in te draaien alvorens de nodige steunvoeten uit te draaien om het toestel te stabiliseren.

**WAARSCHUWING**

- Wanneer niemand op de roeier zit, mag de middelste stelvoet de vloer niet raken, maar dient  $\pm 3$  mm boven de vloer zweven. Dit om een instabiel frame gevoel tijdens het sporten te voorkomen. (Fig. D-16)

### De voetplaat afstellen

Til de bovenzijde van het schuif gedeelte van de voetplaat op en schuif dit gedeelte omhoog of omlaag. Nummers 1 tot en met 8 zijn een richtlijn voor het bepalen van de juiste maat. Zet de plaat op de montage pennen en duw de plaat omlaag naar de juiste positie.

**WAARSCHUWING**

- Maak de riempjes goed vast voordat u met uw training begint.
- Gebruik deze roeitrainer nooit zonder riempjes of wanneer het schuifgedeelte van de voetplaat niet goed is bevestigd!

## Weerstand aanpassen

Om de weerstand te verhogen of verlagen draait u de weerstandsknop aan de stuurbuis met de klok mee (+ richting) om de weerstand te verhogen en tegen de klok in (- richting) om de weerstand te verlagen.

De schaalverdeling boven de knop (1-12) helpt u bij het vinden en opnieuw instellen van een passende weerstand.

## Hoe te roeien

	<b>Aanvangen</b> Schuif de zitting naar voren en houd hierbij uw armen gestrekt en uw rug recht.
	<b>Doorhalen</b> Duw uw benen van u af en houd hierbij uw armen gestrekt.
	<b>Afmaken.</b> Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht..
	<b>herstel</b> Kantel uw bekken terug en schuif de zitting naar voren
	<b>Aanvangen</b> Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.

**Aanvangen - Doorhalen**

Schuif de zitting naar voren en duw uw benen van u af, waardoor u zichzelf afzet. Houd uw armen gestrekt en uw rug recht.

**Afmaken**

Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht.

## Herstel - Aanvangen

Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.



### WAARSCHUWING

- Raadpleeg altijd uw arts voordat u aan een trainingsprogramma begint.
- Stop direct als u zich duizelig of slap voelt.

## Inklappen (Fig. G)

- Trek de borgpen uit de aluminium-rail opklap scharnier.
- Draai de borgknop los.
- Klap de aluminium-rail omhoog.
- Draai de borgknop weer vast.

## Uitklappen

Gelijk als bij Inklappen, maar dan in omgekeerde volgorde.

## Console (fig. E)



### VOORZICHTIG

- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweetdruppels is bedekt.
- Leun niet op de console.
- Raak de display alleen met uw vingertop aan. Raak de display niet aan met uw nagels of een scherp voorwerp.



### LET OP

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.
- In de standby-modus wordt de console software weergegeven.

## Uitleg van de displayfuncties

### Stippelmatrix

- In de stippelmatrix ziet u programma-informatie terwijl u uw trainingsprogramma instelt.
- In de handmatige modus ziet u in de stippelmatrix de intensiteit en de voortgang van uw training.
- In de trainingsmodus is de stippelmatrix verdeeld in een computergedeelte waarin u de simulatie van het aantal slagen per minuut van uw gestelde doel ziet, met daaronder een gebruikersgedeelte waarin u de actieve prestaties (slagen per minuut) van de gebruiker (roeier) ziet.

- In de racemodus is de stippelmatrix verdeeld in een computergedeelte waarin u het parcours met de doelafstand ziet, met daaronder een gedeelte waarin u het parcours van de gebruiker (roeier) ziet. Beide parcours gaan gelijk op bij het aftellen van de afstand.

### Tijd

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de tijd op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de tijd terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende tijd)
- Wanneer tijdens de training gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, STOPT het tellen van de tijd
- Bereik 0:00~99:59 /± 1:00

### Afstand

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de afstand op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de afstand terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende afstand)
- Bereik 0.00~99,99 /± 100

### Calorieën

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt het aantal calorieën opgeteld.
- Bereik 0~9999.



### OPMERKING

- Deze gegevens zijn een richtlijn voor de vergelijking van verschillende trainingssessies en kunnen niet voor medische behandelingen worden gebruikt

### Niveau

Het niveau op de console moet overeenkomen met het mechanische weerstandsniveau om de gegevens accuraat te kunnen lezen.

Instelling van het juiste niveau heeft effect op de gegevens voor: Tijd/ 500m, Afstand, Calorieën, Snelheid en Watt.



### OPMERKING

- Zorg ervoor dat het spanningsniveau van de console altijd overeenkomt met de mechanische spanningsinstelling.

### Hartslag

- U ziet uw huidige hartslag na 6 seconden, zodra de console uw hartslag heeft gedetecteerd.

### Slagen

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt het aantal slagen op.



- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt het aantal slagen terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u het resterende aantal slagen)
- Bereik 0 ~99999 /± 10

### Watt

- U ziet het aantal watt tijdens de training.
- 'Voor' geeft het aantal meters weer dat u voor ligt op de computer, wanneer de race-modus is geactiveerd.
- 'Achter' geeft het aantal meters weer dat u achter ligt op de computer, wanneer de race-modus is geactiveerd.

### Snelheid

- U ziet de feitelijke snelheid tijdens de training in km/u
- Bereik: 0,0 ~ 99,9
- In de pauze-modus ziet u GEM, de gemiddelde snelheid.

### SPM

- SPM is het aantal slagen per minuut en geeft het gemiddelde aantal slagen per minuut tijdens de training weer.
- In de training modus kan dit worden ingesteld als doel, met een bereik van 20~80.

### Tijd/ 500m

Hier ziet u de tijd die nodig is voor een training met een afstand van 500 meter, gebaseerd op de huidige roei-intensiteit.

## Uitleg van de knoppen

### Omhoog

- Hiermee selecteert u de instellingen.
- U kunt in de training modus het weerstandsniveau verhogen om de console de gegevens van de training nauwkeuriger te laten berekenen.

### Omlaag

- Hiermee selecteert u de instellingen.
- U kunt in de training-modus het weerstandsniveau verlagen om de console de gegevens van de training nauwkeuriger te laten berekenen.

### Mode

- Hiermee selecteert u de training-modus. (Handmatig, Training, Race)
- Selecteer de gewenste parameter.

### Enter

- Hiermee bevestigt u de instelling.
- Tijdens de training zet u met deze knop de console in de pauze-modus. (max. 4 min.)
- Druk in de pauze-modus nogmaals op de knop om de training te hervatten. Voor hervatting van de training worden 3 seconden afgeteld.

## Start/ Stop

- Hiermee start of stopt u de training. Voor de start van de training worden 3 seconden afgeteld.
- Houd de toets START/STOP 3 seconden ingedrukt als u alle functie cijfers wilt resetten.

## Bediening

### Inschakelen

- Druk op een willekeurige toets om de console te activeren wanneer deze in de slaap-modus staat.
- Begin met roeien om de console te activeren wanneer deze in de slaap-modus staat.

### Uitschakelen

Wanneer er gedurende 4 minuten geen signaal naar de monitor wordt verzonden, gaat de console automatisch in de slaap-modus. (Gegevens van de actieve training gaan dan verloren)



### WAARSCHUWING

- Het verdient aanbeveling om de batterijen te verwijderen als het apparaat gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.

## Programma's

### Handmatige modus (Manual)

- Druk op de MODE-knop om de handmatige modus te selecteren en bevestig uw keuze door op Enter te drukken
- Stel met de knoppen Omhoog/Omlaag uw trainingsdoel in voor het aantal slagen, de tijd of de afstand en bevestig uw keuze met Enter.
- Druk op de knop Start/Stop om 3 seconden af te tellen naar het begin van de training.



### OPMERKING

- U kunt ook één doel instellen, de andere doelen stelt u dan in op '0', waarna u die keuze bevestigt.
- Wanneer u een doel hebt ingesteld, eindigt de training wanneer het doel wordt bereikt.
- Als er geen doel is ingesteld, gaat de training door totdat de gebruiker deze beëindigt.

### Training-modus

- Druk op de MODE-knop om de trainings-modus te selecteren en bevestig uw keuze door op Enter te drukken.
- Stel met de toetsen Omhoog / Omlaag de doelwaarde voor SPM (aantal slagen per minuut) in en bevestig uw keuze met Enter.

- Stel met de toetsen Omhoog / Omlaag uw trainingsdoel in voor tijd of afstand en bevestig uw keuze met Enter.
- Druk op de knop Start/Stop om 3 seconden af te tellen naar het begin van de training.



### OPMERKING

- U kunt ook één doel instellen, de andere doelen stelt u dan in op '0', waarna u die keuze bevestigt.
- Wanneer u een doel hebt ingesteld, eindigt de training wanneer het doel wordt bereikt.
- Als er geen doel is ingesteld, gaat de training door totdat de gebruiker deze beëindigt.

### Racemodus

- Druk op de MODE-knop om de race-modus te selecteren en bevestig uw keuze door op Enter te drukken.
- Stel met de toetsen Omhoog / Omlaag de doelwaarde voor afstand in en bevestig uw keuze met Enter.
- Stel met de toetsen Omhoog / Omlaag uw trainingsniveau in: L1(beginner) ~ L5 (expert) en bevestig uw keuze met Enter.
- Druk op de knop Start/Stop om 3 seconden af te tellen naar het begin van de training.



### OPMERKING

- De training eindigt wanneer de computer of de roeier de finish heeft bereikt.
- Op de console ziet u 'u hebt gewonnen' of 'u hebt verloren' wanneer u of de computer de finish het eerst bereikt, waarna de training wordt beëindigd. Het aantal meters dat u voor of achter de computer bent geëindigd, ziet u in het venster Watt.

## Reiniging en onderhoud

Het toestel vereist geen speciaal onderhoud. Het toestel behoeft geen kalibratie wanneer het wordt geassembleerd, gebruikt en onderhouden overeenkomstig de instructies.



### WAARSCHUWING

- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.
- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.
- Smeer indien nodig de draipunten.

## Vervangen van de batterijen (fig. F)

De console is uitgerust met 2 AA-batterijen aan de achterkant van de console..

- Verwijder het deksel.
- Verwijder de oude batterijen.
- Plaats de nieuwe batterijen. Zorg ervoor dat de (+) en (-) polariteit-markeringen van de batterijen op de goede plaats zitten.
- Monteer het deksel.

## Gebruiksstoringsen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingsen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingsen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van et onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

## Problemen oplossen

- Wanneer het LCD-display wordt gedimd, moeten de batterijen worden vervangen.
- Als er geen signaal is wanneer u fietst, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.



### LET OP

- Wanneer u gedurende 4 minuten stopt met de training, wordt het hoofdscherm uitgeschakeld.
- Wanneer de computer weergave niet normaal is, installeert u de batterijen opnieuw en probeert u het nogmaals.

### Wankel of onstabiel gevoel tijdens gebruik

Als de machine tijdens bedrijf onstabiel of onstabiel aanvoelt, is het raadzaam om de steunvoeten aan te passen om het frame op de juiste hoogte te brengen. Lees de instructies in deze handleiding in sectie: "Gebruik"

## Transport en opslag



### WAARSCHUWING

- Verwijder voor transport en opslag de adapter.
  - Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
- Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
- Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

## Aanvullende informatie

### Afvoeren van verpakkingsmateriaal

Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoordelijke wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

### Verrwijdering aan het eind van de levensduur.

We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelpunt.

## Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Telemetrische hartslagontvanger	Frequenty	5.0 Khz
Lengte	cm inch	267 105,1
Breedte	cm inch	53 20,9
Hoogte	cm inch	123 48,4
Gewicht	kg lbs	63 138,8
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	165 363
Batterijen maat		AA

## Garantie

### Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

#### Garantievoorwaarden

De consument ontleent wettelijke rechten aan de van toepassing zijnde nationale wetgeving aangaande de handel in consumentengoederen en de garantie zal deze rechten niet beperken.

De "Garantie voor de Eigenaar" geldt alleen dan wanneer het toestel wordt gebruikt in de door Tunturi New Fitness BV voor dat toestel toegestane gebruiksomgeving. Voor elk toestel wordt de toegestane gebruiksomgeving beschreven in de gebruiksaanwijzing van het toestel.

#### Garantievoorwaarden

De garantievoorwaarden gaan in vanaf de datum van aankoop. Deze kunnen per land verschillen. Vraag in de winkel bij u in de buurt naar de garantievoorwaarden.

#### Garantiedekking

In geen enkele omstandigheid zal Tunturi New Fitness BV of een wederverkoper van Tunturi aansprakelijk zijn voor eventuele indirecte schade geleden door de koper, zoals verlies van gebruiksnuut of inkomstenderving of andere indirecte economische gevolgen.

## **Garantiebeperkingen**

De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen. De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport. De garantie geldt niet voor geluiden die ontstaan door het gebruik, als ze het gebruik van het apparaat niet wezenlijk belemmeren en niet veroorzaakt zijn door een defect aan het apparaat.

De garantie omvat ook geen onderhoudsmaatregelen, zoals reiniging, smering of normale inspectie van onderdelen, noch dergelijke montagewerkzaamheden die de klant zelf kan uitvoeren en die geen speciale demontage en montage van het toestel vereisen. Dit soort maatregelen zijn bijv. vervanging van monitoren, pedalen of andere vergelijkbare eenvoudige onderdelen. Garantieherstel dat is uitgevoerd door een ander dan de geautoriseerde Tunturi-vertegenwoordiger wordt niet vergoed. De garantie geldt alleen voor normaal, voorgeschreven gebruik van het product zoals beschreven in de handleiding.

## **Verklaring van de fabrikant**

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (SA), 89/336/EEG. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## **Disclaimer**

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

## Español

Este manual español es una traducción del texto inglés. No se pueden derivar derechos de esta traducción. El texto original en inglés prevalecerá.

## Índice

<b>Remo.....</b>	<b>53</b>
<b>Advertencias de seguridad.....</b>	<b>53</b>
Descripción (fig. A)	54
Package contents (fig. B & C)	54
Montaje (fig. D)	54
<b>Sesiones de ejercicio.....</b>	<b>54</b>
Ejercicio Instrucciones	54
Del ritmo cardíaco	55
<b>Uso.....</b>	<b>56</b>
Ajuste del reposapiés	56
Ajuste de la resistencia	56
Como remar	56
Plegado (Fig. G)	57
<b>Consola (fig. E).....</b>	<b>57</b>
Explicación funciones de la pantalla	57
Explicación de los botones	58
Funcionamiento	58
Programas	58
<b>Limpieza y mantenimiento.....</b>	<b>59</b>
Sustitución de las pilas (fig. F)	59
Defectos de funcionamiento	59
Solución de problemas	59
<b>Transporte y almacenamiento.....</b>	<b>60</b>
Información adicional	60
<b>Datos técnicos.....</b>	<b>60</b>
<b>Garantía.....</b>	<b>60</b>
<b>Declaración del fabricante.....</b>	<b>61</b>
<b>Descargo de responsabilidad.....</b>	<b>61</b>

## Remo

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!  
Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr, bicicletas de ejercicio y accesorios. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Información y precauciones

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

## Advertencias de seguridad



### ADVERTENCIA

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.



### ADVERTENCIA

- Los sistemas de motorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos.
- Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico y profesional (p. ej. hospitales, cuarteles de bomberos, hoteles, colegios, etc.). El uso máximo está limitado a 6 horas al día. La máquina no es adecuada para un uso comercial completo (p. ej. gimnasios de gran tamaño).
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.

- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 165 kg (363 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

## Descripción (fig. A)

El remo es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de remar sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

## Package contents (fig. B & C)

- El paquete contiene los elementos que se muestran en la fig. B.
- El paquete contiene los elementos de fijación que se muestran en la fig. C. consulte la sección "Descripción".



### NOTA

- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

## Montaje (fig. D)



### ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.



### PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.

**Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.**

## Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio. Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

## Ejercicio Instrucciones

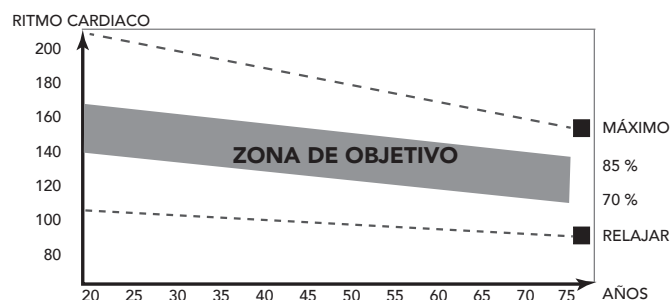
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

### Fase de calentamiento

Esta fase mejora la circulación y favorece el buen funcionamiento de los músculos. Asimismo, reduce el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es conveniente realizar una serie de ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Al estirar se debe mantener la posición durante unos 30 segundos; no fuerce los músculos ni realice movimientos bruscos para estirarlos, si duele, PARE inmediatamente.

### Fase de ejercicio

Esta es la fase de esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas irán ganando flexibilidad. Es importante mantener un ritmo estable durante toda esta fase. El ejercicio debe ser lo suficientemente fuerte como para incrementar el ritmo cardíaco hasta el objetivo que se muestra en el siguiente cuadro.



Esta fase debe tener una duración mínima de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan a los 15-20 minutos.

### Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.

A medida que vaya mejorando su forma física, es posible que el entrenamiento tenga que ser más largo e intenso. Es aconsejable entrenarse al menos tres veces a la semana, espaciando de manera uniforme, en la medida de lo posible, los entrenamientos durante la semana.

### Tonificación muscular

Si quiere tonificar los músculos mientras trabaja con el aparato, deberá ajustar la resistencia en un nivel bastante alto. Así aumentará la tensión sobre los músculos de las piernas, con lo que es posible que no pueda entrenarse durante todo el tiempo que le gustaría. Si quiere mejorar su condición física, tendrá que modificar también el programa de entrenamiento. El entrenamiento durante las fases de calentamiento y enfriamiento será igual, pero debe aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para incrementar el esfuerzo del tren inferior. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

### Pérdida de peso

El factor determinante en este sentido es el esfuerzo realizado. Cuanto más intenso y prolongado sea el ejercicio físico, más calorías quemará. En realidad, es lo mismo que si se entrenara para mejorar la condición física, lo que cambia es el objetivo.

## Del ritmo cardíaco

### Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.



### ADVERTENCIA

- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.



### PRECAUCIÓN

- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.



### NOTA

- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

### Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media:  $220 - \text{EDAD}$ . La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.



### ADVERTENCIA

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

### Principiante 50-60% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

**Avanzado****60-70% de frecuencia cardíaca máxima**

Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

**Experto****70-80% de frecuencia cardíaca máxima**

Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

## Uso

### Ajuste de los pies de soporte

La máquina está equipada con 4 pies de soporte. Si la máquina no está estable, es posible ajustar los pies de soporte.

- Gire los pies de soporte tanto como sea necesario para estabilizar la máquina.
- Apriete las contratueras para bloquear los pies de soporte.

**NOTA**

- La máquina es más estable cuando todos los pies de soporte están totalmente girados hacia dentro. Por tanto, empiece a nivelar la máquina girando totalmente hacia dentro todos los pies de soporte, antes de girar hacia fuera el pie de soporte necesario para estabilizar la máquina.

**ADVERTENCIA**

- Cuando no hay nadie sentado en el remo, la pata ajustable media no debe tocar el suelo, sino que debe situarse a  $\pm 3$  mm por encima del suelo. Esto es para evitar una sensación de marco inestable durante el ejercicio. (Fig. D-16)

### Ajuste del reposapiés

Levante la parte superior de la pieza deslizante del reposapiés y deslice hacia arriba o abajo. Los números 1-6 representan una guía en la que se puede determinar la longitud adecuada. Fijar la placa con las clavijas de montaje y presionar hacia abajo firmemente hasta fijarlo en su posición.

**ADVERTENCIA**

- Ajustar las correas de los pedales de forma segura y comenzar su entrenamiento.
- ¡Nunca usar este remo sin asegurar los pies de forma correcta con las correas, o sin la parte deslizante fijada en su posición en el reposapiés!

## Ajuste de la resistencia

Para aumentar o disminuir la resistencia, gire la perilla de ajuste situada en la parte superior del tubo de soporte del manillar en el sentido de las agujas del reloj (dirección +) para aumentarla y en el sentido contrario (dirección -) para disminuirla.

La escala que aparece encima de la perilla (1-12) le permite buscar y reajustar un grado adecuado de resistencia.

## Como remar

	<b>Capturar</b> Cómodamente hacia delante con la espalda y brazos rectos..
	<b>Manejar</b> Empujar con las piernas mientras los brazos permanecen rectos.
	<b>Finalizar</b> Tire a través de sus brazos y piernas balanceándose ligeramente hacia atrás de su pelvis.
	<b>Recuperar</b> Es aconsejable llevar la parte superior del cuerpo sobre su pelvis y moverse hacia delante.
	<b>Capturar</b> Volver a la posición de inicio y comenzar de nuevo.

### Capturar – Manejar

Comenzar la remada confortablemente en posición hacia delante y empujar hacia atrás con sus piernas mientras mantiene sus brazos y espalda rectos.

### Finalizar

Comenzar a empujar sus brazos hacia atrás hasta que rebasen sus rodillas y continuar la remada hasta la finalización de balanceo ligero hacia atrás de su pelvis.



## Recuperar – Capturar

Volver a la posición de inicio y repetir.



### ADVERTENCIA

- Consultar siempre a un médico antes de comenzar un programa de ejercicio.
- Parar inmediatamente si siente fatiga o mareo.

## Plegado (Fig. G)

- Saque el pasador de bloqueo de la articulación.
- Afloje la perilla de fijación.
- Doble el riel de aluminio.
- Sujeción de carril de aluminio con el pasador de bloqueo.

## Desplegado

Igual que en el plegado, pero en orden inverso.

## Consola (fig. E)



### PRECAUCIÓN

- Mantenga la consola alejada de la luz solar directa.
- Seque la superficie de la consola cuando esté cubierta de gotas de sudor.
- No se apoye en la consola.
- Toque la pantalla únicamente con la punta del dedo. Asegúrese de no tocar la pantalla con las uñas ni objetos afilados.



### NOTA

- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos.
- En el modo de espera, se muestra el software de la consola.

## Explicación funciones de la pantalla

### Matriz de puntos

- La matriz de puntos muestra información de programación al configurar el programa de entrenamiento.
- En modo Manual, la matriz de puntos muestra la intensidad de la sesión y el progreso.
- En modo Sesión, la matriz de puntos se divide en una sección superior, que muestra la simulación ZPM del objetivo fijado, y la sección inferior, en la que aparece el rendimiento ZPM activo del usuario.
- En modo Carrera, la matriz de puntos se divide en una pista superior con la distancia marcada como objetivo y otra inferior con la distancia objetivo del usuario. Ambas acabarán igual con la cuenta atrás de la distancia.

### Tiempo

- Si no se fija un valor como objetivo, el tiempo contará hacia delante.
- Si se define un objetivo, el tiempo se irá descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se muestra "Restante")
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante cuatro segundos en la sesión, el tiempo se detendrá
- Rango 0:00~99:59 / ± 1:00.

### Distancia

- Si no se fija un valor como objetivo, la distancia contará hacia delante.
- Si se define un objetivo, la distancia se irá descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se muestra "Restante")
- Rango 0,00~99,99 / ± 100

### Calorías

- Si no se fija un valor como objetivo, las calorías contarán hacia delante.
- Rango 0~9999.



### NOTA

- Estos datos sirven como guía para comparar sesiones distintas de ejercicio que no se pueden utilizar en tratamientos médicos

### Nivel

El nivel de la consola debe ser similar a la resistencia mecánica para que la lectura de los datos sea lo más precisa posible.

Fijar el nivel correctamente influye sobre los datos de: las lecturas de "Tiempo / 500 m", "Distancia", "Calorías", "Velocidad" y "Vatios".



### NOTA

- Asegúrese de que el nivel de tensión de la consola coincida siempre con la tensión mecánica.

### Ritmo cardíaco

- El pulso se mostrará en la pantalla a los 6 segundos cuando lo detecte la consola.

### Zancada

- Si no se fija un valor como objetivo, las zancadas contarán hacia delante.
- Si se define un objetivo, las zancadas se irán descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se muestra "Restante")
- Rango 0 ~ 99999 / ± 10

## Vatios

- Muestra la energía en vatios durante la sesión.
- REST muestra los metros restantes en el ordenador al acabar el modo Carrera.
- REC muestra los metros recorridos en el ordenador al acabar el modo Carrera.

## Velocidad

- Muestra la velocidad durante el ejercicio en Km/H
- Rango: 0,0 ~ 99,9
- Muestra la velocidad media "MED" en modo "Pausa".

## ZPM

- ZPM significa zancadas por minuto y muestra la media de zancadas por minuto durante la sesión.
- En modo "Sesión" se puede fijar como objetivo en un rango de 20~80.

## Tiempo/ 500 m

Muestra el tiempo necesario para recorrer una distancia de 500 metros a partir de la intensidad actual.

## Explicación de los botones

### Arriba

- Selección de ajustes.
- Aumenta el nivel de resistencia en modo sesión para que la consola calcule los datos de entrenamiento con más precisión.

### Abajo

- Selección de ajustes.
- Disminuye el nivel de resistencia en modo sesión para que la consola calcule los datos de entrenamiento con más precisión.

### Mode (Modo)

- Selección del modo de sesión. (Manual, Entrenamiento, Carrera)
- Selección del parámetro fijado como objetivo.

### Enter (Entrar)

- Confirma el ajuste.
- Pone la consola en modo "Pausa" si se pulsa durante la sesión. (máx. 4 min.)
- Reanuda la sesión si se pulsa en modo Pausa. Aparece una cuenta atrás de tres segundos antes de reanudar la sesión.

### Start/ Stop (Inicio / Parada)

- Comienza o detiene la sesión. Aparece una cuenta atrás de tres segundos antes de comenzar el entrenamiento.
- Pulse y mantenga pulsada la tecla START/ STOP durante 3 segundos para restablecer todas las cifras de función.

## Funcionamiento

### Encendido

- Pulse cualquier tecla para encender la consola si estaba en modo de espera.
- Inicie su sesión de ejercicios para encender la consola si estaba en modo de espera.

### Apagado

Si no se transmite ninguna señal al monitor durante cuatro minutos, este se pondrá en modo ESPERA automáticamente. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)



### ADVERTENCIA

- Se recomienda quitar las baterías si no se va a utilizar el equipo durante un período prolongado.

## Programas

### Modo manual (Manual)

- Pulse el botón de MODE para seleccionar "Modo Manual" y confirme pulsando la tecla "ENTER"
- Fije el objetivo del entrenamiento para "Zancadas, Tiempo o Distancia" con las teclas "Arriba/Abajo" y confirme con la tecla ENTER.
- Pulse el botón "START/ STOP" para iniciar una cuenta atrás de tres segundos antes de comenzar el entrenamiento.



### NOTA

- Solamente se puede definir un objetivo, los otros se deben confirmar como "0".
- Si se fija un objetivo, la sesión terminará al alcanzarlo.
- En caso contrario, la sesión continuará hasta que el usuario decida terminarla.

### Modo Entrenamiento (Training)

- Pulse el botón de MODE para seleccionar el "Modo Entrenamiento" y confirme pulsando "ENTER".
- Utilice las teclas de ARRIBA / ABAJO para definir el "Objetivo ZPM" y confirme con "ENTER".
- Fije el objetivo de entrenamiento para "Tiempo o Distancia" mediante las teclas "Arriba/Abajo" y confirme con ENTER.
- Pulse el botón "START/ STOP" para iniciar una cuenta atrás de tres segundos antes de comenzar el entrenamiento.

**NOTA**

- Solamente se puede definir un objetivo, los otros se deben confirmar como "0".
- Si se fija un objetivo, la sesión terminará al alcanzarlo.
- En caso contrario, la sesión continuará hasta que el usuario decida terminarla.

**Modo Carrera (Race)**

- Pulse el botón de MODE para seleccionar el "Modo Carrera" y confirme pulsando "ENTER".
- Utilice las teclas de ARRIBA / ABAJO para definir la "Distancia" y confirme con "ENTER".
- Defina el nivel de entrenamiento "L1 (principiante) ~ L5 (experto)" con las teclas "Arriba/Abajo" y confirme con ENTER.
- Pulse el botón "START/ STOP" para iniciar una cuenta atrás de tres segundos antes de comenzar el entrenamiento.

**NOTA**

- El entrenamiento terminará cuando el ordenador o el usuario lleguen al final.
- En la consola se mostrará el mensaje "Ha ganado" o "Ha perdido" dependiendo de si acaba usted primero o lo hace el ordenador y a continuación termina el entrenamiento. Los metros restantes o recorridos en el ordenador se muestran en la ventana "Vatios".

## Limpieza y mantenimiento

La máquina no requiere un mantenimiento especial. No es necesario recalibrar la máquina cuando ésta se ha montado, utilizado y mantenido según las instrucciones.

**ADVERTENCIA**

- No utilice disolventes para limpiar la máquina.
- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

## Sustitución de las pilas (fig. F)

La consola está equipada con 2 pilas AA en la parte posterior de la misma.

- Retire la cubierta.
- Retire las pilas usadas.
- Inserte pilas nuevas. Asegúrese de que coincidan las marcas de polaridad (+) y (-).
- Monte la cubierta.

## Defectos de funcionamiento

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

## Solución de problemas

- Si la pantalla LCD está oscurecida, significa que las pilas deben cambiarse.
- Si no hay señal al pedalear, por favor compruebe que el cable esté bien conectado.

**NOTA**

- Al detener el entrenamiento durante 4 minutos, la pantalla principal se apagará.
- Si el ordenador presenta información anormal en pantalla, por favor vuelva a instalar las pilas y prueba de nuevo.

## Sensación inestable o inestable durante el uso

Si la máquina se siente inestable o inestable durante la operación, se recomienda ajustar los pies de apoyo para que el marco alcance la altura correcta. Lea las instrucciones en este manual en la sección: "Uso"

## Transporte y almacenamiento



### ADVERTENCIA

- Antes del transporte y el almacenamiento, retire el adaptador.
  - Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.
- Hay que colocarse de pie delante de la máquina en cada lado y agarrar bien por los manillares. Levante la parte delantera de la máquina para poder levantar la parte trasera sobre las ruedas. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
- Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

## Información adicional

### Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseche los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

### Eliminación al final de la vida útil

Desde Tunturi esperamos que disfrute de su equipo de entrenamiento durante muchos años. No obstante, llegará un momento en que éste llegue al final de su vida útil. Conforme a la Directiva WEEE (relativa a la gestión de residuos procedentes de equipos eléctricos y electrónicos) le corresponde a usted la responsabilidad de desechar adecuadamente su equipo de entrenamiento en un centro público autorizado de recogida.

## Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Receptor telemétrico de la frecuencia cardíaca.	Frecuencia	5.0 Khz
Longitud	cm inch	267 105,1
Anchura	cm inch	53 20,9
Altura	cm inch	123 48,4
Peso	kg lbs	63 138,8
Peso máx. del usuario	kg lbs	165 363
Tamaño de pila		AA

## Garantía

### Garantía del propietario del equipo Tunturi

#### Condiciones de la garantía

El consumidor tiene derecho a la aplicación de los derechos legales específicos de la legislación nacional concernientes al comercio de bienes de consumo y esta garantía no limita dichos derechos. La Garantía del Propietario sólo estará en vigor cuando el equipo se utilice en el entorno de uso permitido por Tunturi New Fitness BV para dicho equipo de ejercicio. En las instrucciones de uso de cada aparato se especifica el entorno de uso permitido para el mismo.

#### Términos de la garantía

Los términos de la garantía comenzarán el día de la compra. Los términos de garantía pueden variar por país, así que consulte con su distribuidor local para ver cuáles son los términos de la garantía.

#### Cobertura de la garantía

Tunturi New Fitness BV o los distribuidores Tunturi no responderán en ninguna circunstancia a causa de esta garantía por los eventuales daños indirectos, secundarios, resultantes o especiales de ningún tipo derivados del uso o la imposibilidad de uso de este equipo.

## Restricciones a la garantía

La garantía cubre los fallos debidos a la fabricación y los materiales en un equipo de ejercicio que esté en su ensambladura original. La garantía cubre solamente defectos que se manifiesten durante un uso normal, conforme a las instrucciones dadas en la guía suministrada con el equipo, a condición de que se hayan observado las instrucciones de montaje, mantenimiento y utilización proporcionadas por Tunturi. Tunturi New Fitness BV y los distribuidores Tunturi no pueden responder de fallos ocasionados por circunstancias ajenas a su control. La presente garantía sólo es válida para el comprador original del equipo de ejercicio y tiene vigencia solamente en los países en los que Tunturi New Fitness BV cuenta con un importador autorizado. La garantía no cubre los equipos de ejercicio o sus partes que hayan sido modificados sin el consentimiento previo de Tunturi New Fitness BV. La garantía no cubre fallos derivados del desgaste normal, de un uso indebido, de su uso en condiciones para las que el equipo no ha sido concebido, corrosión o daños sufridos durante la carga o el transporte.

La garantía no cubre los sonidos o ruidos emitidos durante el uso que no impidan de forma sustancial la utilización del equipo y que no estén provocados por un fallo del mismo

La garantía no cubre las actividades de mantenimiento tales como limpieza, lubricación o el ajuste normal de las piezas, ni los procedimientos de instalación que el cliente pueda realizar por sí mismo y que no requieran un desmontaje / montaje especial del equipo de ejercicio. Estos procedimientos son, por ejemplo, el cambio de contadores, pedales o de otras piezas simples similares. No se reembolsarán las reparaciones realizadas durante el periodo de garantía por agentes no autorizados por Tunturi. Si no se siguen adecuadamente las instrucciones dadas en el Manual del Propietario se invalidará la garantía del producto.

## Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (SA), 89/336/CEE. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Descargo de responsabilidad

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Reservados todos los derechos.

El producto y el manual están sujetos a cambios. Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.

## På svenska

Denna handbok är en översättning av den engelska texten. Vi förbehåller oss rätten till eventuella översättningsfel. Den engelska originaltexten råder.

## Index

<b>Roddmaskin</b> .....	<b>62</b>
<b>Säkerhetsvarningar</b> .....	<b>62</b>
Beskrivning (fig. A)	63
Förpackningens innehåll (fig. B&C)	63
Montering (fig. D)	63
<b>Träning</b> .....	<b>63</b>
Övning Instruktioner	63
Hjärtfrekvens	64
<b>Användning</b> .....	<b>65</b>
Justering av fotplattor	65
Justering af motståndet	65
Hur man rör	65
Hopfällbar (Fig. G)	66
<b>Panel (fig. E)</b> .....	<b>66</b>
Förklaring Displayfunktioner	66
Förklaring av knappar	67
Manövrering	67
Program.	67
<b>Rengöring och underhåll</b> .....	<b>68</b>
Byta ut batterier (fig. F)	68
Störningar vid användning	68
Felsökning	68
<b>Transport och lagring</b> .....	<b>68</b>
Ytterligare information	68
<b>Teknisk information</b> .....	<b>69</b>
<b>Garanti</b> .....	<b>69</b>
<b>Försäkran från tillverkaren</b> .....	<b>69</b>
<b>Friskrivning</b> .....	<b>69</b>

## Roddmaskin

### Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner och tillbehör. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

## Säkerhetsvarningar



### VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.



### VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta.
- Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 6 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarvning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.

- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 165 kg (363 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

## Beskrivning (fig. A)

Din roddmaskin är en stationär träningsmaskin som används för att simulera rodd utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

## Förpackningens innehåll (fig. B&C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".



### ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

## Montering (fig. D)



### VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.



### OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.

Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

## Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlets utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

## Övning Instruktioner

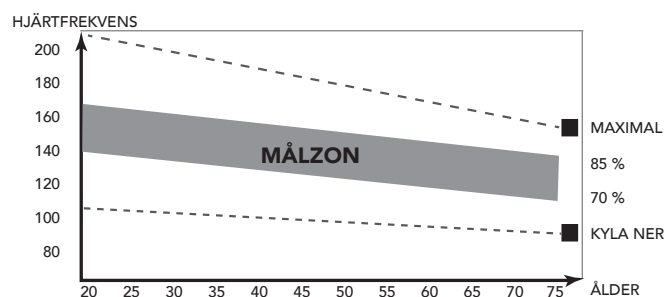
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

## Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

## Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

## Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned.

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsatt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

## Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

## Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

## Hjärtfrekvens

### Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbälte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbälte med sändare.

Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbältet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.



#### **VARNING**

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbälte om du har pacemaker.



#### **OBS.**

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid arandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.



#### **ANMÄRKNING**

- Bär alltid pulsbeltet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbeltet utanpå kläderna. Om du bär pulsbeltet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

### Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen:  $220 - \text{ÅLDER}$ . Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.



#### **VARNING**

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

### Nybörjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

### Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

### Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.



## Användning

### Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 4 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

- Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
- Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.



### ANMÄRKNING

- Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. örja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.



### VARNING

- När ingen sitter på löparen, bör det mittjusterbara benet inte röra golvet, men ska sväva  $\pm 3$  mm över golvet. Detta för att förhindra en instabil ramkänsla under träning. (Fig. D-16)

## Justering av fotplattor

Lyft den främre delen av fotplattan och justera uppåt resp neråt. Siffrorna 1-8 representerar en enkel guide vilken kan användas för att bestämma korrekt längd. Fastsätt plattan mot fixeringsplattan och tryck mjukt neråt för att låsa positionen.



### VARNING

- Dra åt fotremmarna ordentligt och börja att träna.
- Använd aldrig denna roddmaskin utan att först ha fixerat fötterna ordentligt, eller utan att justeringsdelen av fotplattorna är ordentligt fastsatt!

## Justering af motståndet

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet.

Med hjälp av skalan (1-12) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

## Hur man rör

	<b>Hämta</b> Böj framåt med raka armar och rak rygg..
	<b>Uppstart</b> Tryck ifrån med benen medan armarna fortsätter vara raka
	<b>Avslut</b> Dra bakåt med armarna och benen och gunga bakåt med höfterna..
	<b>Retur</b> Överkroppen fälls framåt över höfterna i en rörelse framåt.
	<b>Hämta</b> Återvänd till startpositionen och börja om med rörelsen

### Hämta - Uppstart

Påbörja draget i främre position och tryck kraftigt bakåt med benen medan armarna och ryggen behålls raka.

### Avslut

Börja att dra armarna bakåt när de passerat knäna och fortsätt med draget bakåt över höfterna.

### Retur

Återvänd till startpositionen och återupprepa rörelsen



### VARNING

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

## Hopfällbar (Fig. G)

- Dra ut låsstiftet från fogen.
- Lossa fixeringsknappen.
- Vik aluminiumskenan.
- Fäst aluminiumskena med låsstiftet.

### Fälla

Samma som vid vikning, men i omvänd följande ordning.

## Panel (fig. E)



### OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.



### ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.
- I vänteläge visas konsolprogramvaran.

## Förklaring Displayfunktioner

### Dot Matrix

- Dot Matrix visar programmeringsinformation när du ställer in önskat träningsprogram.
- I manuellt läge visar Dot Matrix träningsintensitet och förlopp.
- I Träningsläget delas Dot Matrix in i en övre datadel som visar SPM-simulering av inställt mål och en nedre användardel som visar användarens (spelarens) aktiva SPM-prestation.
- I Race-läget delas Dot Matrix in i en övre datamåldistansbana och en nedre del som visar användarens (spelarens) måldistansbana. Båda banor räknar ned motsvarande distansen.

### Tid

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer tiden att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer tiden att räkna nedåt från måltiden till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Om displayen inte tar emot någon signal i 4 sekunder under träning, STOPPAR tiden
- Intervall 0:00-99:50/±1:00

### Distans

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer distansen att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer distansen att räkna nedåt från måldistansen till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Intervall 0.00-99.99/± 100

### Kalorier

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer kalorier att räkna uppåt.
- Intervall 0-9999.



### OBS!

- Dessa data är en grov indikator för jämförelse av olika träningspass som inte kan användas vid medicinsk behandling

### Nivå

Konsolnivå bör överensstämma den mekaniska motståndsnivån för den mest korrekta dataavläsningen. Att ställa in rätt nivå påverkar data för: avläsningar för "Tid/500M", "Distans", "Kalorier", "Hastighet" och "Watt".



### OBS!

- Se till att du alltid matchar konsolspänningsnivån med den mekaniska spänningsinställningen.

### Hjärtfrekvens

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder när den detekteras av konsolen.

### Roddtag

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer roddtagen att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer roddtagen att räkna nedåt från måldistansen till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Intervall 0-99999/± 10

### Watt

- Visar träningswatt vid träning.
- "Före" visar antalet meter före datorn vid avslutning i Race-läge.
- "Efter" visar antalet meter efter datorn vid avslutning i Race-läge.

### Hastighet

- Visar faktisk hastighet under träning i KM/H
- Intervall: 0.0-99.9
- Visar genomsnittshastighet "AVG" i läget "Paus".

## SPM

- "SPM" är Roddtag per minut och visar genomsnittligt antal roddtag per minut under träningen.
- I "Träningsläge" kan detta ställas in som mål i intervallet 20-80.

## Tid/500 m

Visar tiden som behövs för att köra 500 meter, baserad på aktuell roddintensitet.

## Förklaring av knappar

### Upp

- Ställa in val.
- Öka motståndsnivåinställningen i träningsläget, för att låta konsolen beräkna mer korrekta träningsdata.

### Ned

- Ställa in val.
- Minska motståndsnivåinställningen i träningsläget, för att låta konsolen beräkna mer korrekta träningsdata.

### Mode (Läge)

- Välj träningsläge. (Manuellt, Träning, Race)
- Välj målinställningsparameter.

### Enter

- Bekräfta inställning.
- Ställer in konsolen i "Pausläget" när den trycks på under träning. (max. 4 min.)
- Återuppta träning, när den trycks på i "Pausläget". 3 sekunders nedräkning visas innan träning återupptas.

### Start/ Stop

- Startar eller Stoppar träningen. 3 sekunders nedräkning visas innan träning startar.
- Tryck på START/STOPP-knappen och håll intryckt i 3 sekunder för att återställa alla funktionssiffror.

## Manövrering

### Ström på

- Tryck på valfri knapp för att slå på konsolen när den är i viloläge.
- Starta din träning för att slå på konsolen när tomgång.

### Ström av

När displayen inte tar emot någon signal på 4 minuter, övergår displayen till viloläge automatiskt. (Aktiva träningsdata kommer att gå förlorade)



### VARNING!

- Det rekommenderas att ta bort batterierna om utrustningen inte ska användas under en längre period.

## Program

### Manuellt läge (Manual)

- Tryck på lägesknapp för att välja "Manuellt läge" och bekräfta genom att trycka på "Enter"
- Ställ in dina träningsmål för "Roddtag, Tid eller Distans" med knapparna "Upp/Ned" och bekräfta med Enter.
- Tryck på knappen "Start/Stop" för att starta en 3 sekunders nedräkning innan träningar startar.



### OBS!

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

### Träningsläge (Training)

- Tryck på lägesknapp för att välja "Träningsläge" och bekräfta med "Enter".
- Använd knapparna Upp/Ned för att ställa in "Mål SPM" och bekräfta med "Enter".
- Ställ in ditt träningsmål för "Tid eller Distans" med knapparna "Upp/Ned" och bekräfta med Enter.
- Tryck på knappen "Start/Stop" för att starta en 3 sekunders nedräkning innan träningar startar.



### OBS!

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

### Race-läge (Race)

- Tryck på lägesknapp för att välja "Race-läge" och bekräfta med "Enter".
- Använd knapparna Upp/Ned för att ställa in "Distans" och bekräfta med "Enter".
- Ställ in träningsnivå "L1 (nybörjarnivå)-L5 (expert)" med knapparna Upp/Ned och bekräfta med Enter.
- Tryck på knappen "Start/Stop" för att starta en 3 sekunders nedräkning innan träningar startar.



### OBS!

- Träningen avslutas när dator eller spelare har nått slutet först.
- Konsolen visar "du vinner" eller "du förlorar" beroende på om du eller datorn når målet först, och träningen stoppar. Antal meter före eller efter datorn visas i "Watt"-fönstret.

## Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.



### **VARNING**

- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Smörj vid behov.

## Byta ut batterier (fig. F )

Panelen är utrustad med 2 AA-batterier på panelens baksida.

- Avlägsna luckan.
- Avlägsna de gamla batterierna.
- Sätt i de nya batterierna. Försäkra dig om att batterierna är rätt placerade mot (+) och (-) polerna.
- Montera luckan.

## Störningar vid användning

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten är endast delar från reservdelslistan användas.

## Felsökning

- Om LCD-displayen lyser svagt betyder det att batteriet måste bytas ut.
- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.



### **OBS!**

- Om träningen stoppas i 4 minuter slocknar huvudskärmen.
- Om datorn uppvisar onormala värden, sätt i batteriet på nytt och försök igen.

## Skakig eller instabil känsla under användning

Om maskinen känns instabil eller instabil under drift, är det lämpligt att justera stödfötterna för att få rammen till rätt höjd. Läs anvisningarna i den här handboken i avsnittet: "Användning"

## Transport och lagring



### **VARNING**

- Innan transport och förvaring, avlägsna adaptorn.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

## Ytterligare information

### **Bortskaffande av förpackning**

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

### **Bortskaffande av uttjänt redskap**

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

## Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Telemetrisk hjärt frekvens-mottagare.	Frekvens	5.0 Khz
Längd	cm inch	267 105,1
Bredd	cm inch	53 20,9
Höjd	cm inch	123 48,4
Vikt	kg lbs	63 138,8
Max användarvikt	kg lbs	165 363
Batteristorlek		AA

## Garanti

### Tunturis ägargarantitunt

#### Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Ägargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

#### Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

#### Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

#### Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare. Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakas av ett fel i utrustningen. Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

## Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (SA), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

## Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

## Sisältö

<b>Soutulaite</b> .....	<b>70</b>
<b>Turvallisuusvaroitukset</b> .....	<b>70</b>
Kuvaus (kuva. A.)	71
Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)	71
Kokoonpano (kuva. D)	71
<b>Harjoitukset</b> .....	<b>71</b>
Ohjeita harjoittelua varten	71
Syke .....	72
<b>Käyttö</b> .....	<b>73</b>
Jalkatukiensäätäminen	73
Vastuksen säätäminen	73
Soutaminen	73
Taitto (kuva G)	74
<b>Ohjauspaneeli (kuva. E)</b> .....	<b>74</b>
Näytön toimintojen selitykset	74
Painikkeiden selitykset	75
Toiminto.	75
Ohjelmat	75
<b>Puhdistus ja huolto</b> .....	<b>76</b>
Paristojen vaihto kuva F)	76
Käyttöhäiriöt	76
Vianmäärittäminen	76
<b>Kuljetus ja säilytys</b> .....	<b>76</b>
Lisätietoa laitteen omistajalle	76
<b>Tekniset tiedot</b> .....	<b>77</b>
<b>Takuu</b> .....	<b>77</b>
<b>Valmistajan vakuutus</b> .....	<b>77</b>
<b>Vastuuvapauslauseke</b> .....	<b>77</b>

## Soutulaite

### Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutulaitteet ja lisätarvikkeet. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

## Turvallisuusvaroitukset



### VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.



### VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja.
- Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

- Tämä laite soveltuu sekä koti- että ammattikäyttöön (esim. sairaaloihin, paloasemille, hotelleihin, kouluihin). Enimmäiskäyttö on rajoitettu 6 tuntiin päivässä. Laite ei sovellu täyteen kaupalliseen käyttöön (esim. suuriin kuntosaleihin).
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja päättää jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittäväällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.

- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 165 kg (363 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

## Kuvaus (kuva. A.)

Soutulaitteesi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan soutua ilman liiallista rasitusta niveliin.

## Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.



### ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

## Kokoonpano (kuva. D)



### VAROITUS

- Kokoonpane laite esitettyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.



### HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.

**Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.**

## Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun

ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän- verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteepäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

## Ohjeita harjoittelua varten

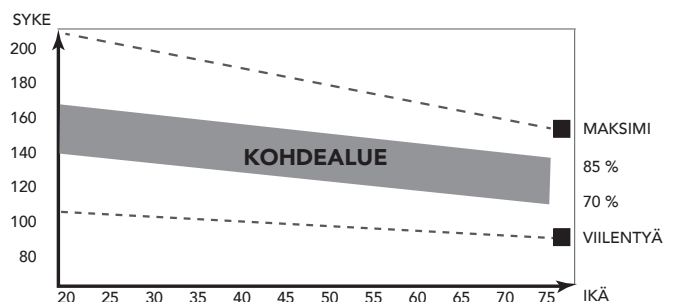
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

### Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppien ja lihasvammojen riskiä. Suosittelemme, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan mukaisesti. Jokaisen venytyksen tulisi kestää noin 30 sekuntia. Älä tee venytyksiä väkisin tai nykäisten - jos tunnet kipua, LOPETA.

### Harjoitteluvaihe

Tämä on se vaihe, jossa ponnistelet. Säännöllisen harjoittelun tuloksena jalkojesi lihakset tulevat joustavammiksi. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää ylläpitää tasaista nopeutta koko ajan. Rasituksen tulisi olla riittävän suuri, jotta sykkeesi nousee tavoitealueelle alla olevan kaavion mukaisesti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmilla aloittelijoilla se on noin 15-20 minuuttia.

### Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten. Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

### Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteesi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteesi on myös kunnan kohentaminen, sinun pitää muuttaa harjoitteluohjelmaasi. Harjoittele lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheissa normaalisti, mutta lisää vastusta harjoitteluvaiheessa, jotta jalkasi joutuvat tekemään enemmän työtä. Vähennä tarvittaessa nopeutta, jotta sykkeesi pysyy tavoitealueella.

### Painon pudotus

Ratkaisevaa on se, miten rasittavaa harjoittelu on. Mitä enemmän ja mitä pidempään harjoittele, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

## Syke

### Sykkeen mittaus (sykevyö)

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetinvyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.



#### VAROITUS

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.



#### HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettäjiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.



#### ILMOITUS

- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

### Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.



#### VAROITUS

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

### Aloittelija 50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

### Edistynyt 60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan..

### Ekspertti 70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva kunnoltaan erittäin hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.



## Käyttö

### Tukijalkojen säätäminen

Laite on varustettu 4 tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

- Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.



#### ILMOITUS

- Laite on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.



#### VAROITUS

- Kun kukaan ei istu soutajalla, keskimäinen säädettävä jalka ei saa koskettaa lattiaa, vaan sen tulisi olla  $\pm 3$  mm lattian yläpuolella. Tämän tarkoituksena on estää epävakaa kehyksen tunne harjoituksen aikana. (Fig. D-16)

### Jalkatukiensäätäminen

Tartu jalkatuen liukuvaan osaan ja liu'uta ylös tai alas. Numerot 1-6 ovat suuntaa-antavia oikeaa pituutta määrittäessä. Aseta tuki kiinnitystappien päälle ja paina tiukasti, jotta se lukittuu paikoilleen.



#### VAROITUS

- Kiristä jalkatukien hihnat ennen kuin aloitat harjoituksen.
- Aina ennen harjoitusta: kiinnitä jalkasi jalkatukien hihnoilla ja varmista, että jalkatuet on lukittu paikoilleen

### Vastuksen säätäminen

Kasvattaaksesi tai pienentääksesi vastusta, käännä putken säätönupista. Myötäpäivään kääntämällä (+) lisäät vastusta ja vastapäivään (-) kääntämällä pienennät vastusta.

Nupin yläpuolella oleva asteikko (1-12) auttaa sopivan vastuksen asettamisessa.

## Soutaminen

	<b>Aloitusasento</b> Istu etunojassa selkä ja kädet suorina
	<b>Liike</b> Työnnä jaloilla itseäsi taaksepäin. Pidä kädet suorina..
	<b>Vedon viimeistely</b> Jatka liikettä niin, että koukistetut käsivartesi ohittavat lantioseudun.
	<b>Loppuasento</b> Taivu ylävartalostasi eteenpäin, lantiosi ylle.
	<b>Uusi liike</b> Palaa aloitusasentoon ja toista.

### Liikkeen aloitus

Tartu soutukapulaan ja aloita liike hieman etunojassa, polvet koukussa ja käsivarret suorina. Työnnä jaloilla voimakkaasti taaksepäin suoristaen samalla selkäsi ja polvet.

### Vetoliike

Jatka liikettä kevyeen takanojaan. Koukista samalla käsivarsia niin, että käsivarret ohittavat lantiosi.

### Paluu alkuasentoon

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista liike.



#### VAROITUS

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi.

## Taitto (kuva G)

- Vedä lukitustappi ulos liitoksesta.
- Löysää kiinnitysruuvia.
- Taita alumiinikisko.
- Alumiinikiskon kiinnittäminen lukitustapilla.

### Avautua

Sama kuin taitto, mutta käänteisessä järjestyksessä.

## Ohjauspaneeli (kuva. E)



### HUOMAUTUS

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsillesi tai terävillä esineillä.



### ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.
- almiustilassa näytetään konsoliohjelmisto.

## Näytön toimintojen selitykset

### Pistematriisi

- Pistematriisissa näkyvät ohjelmointitiedot harjoitusohjelmasi määrittämisen aikana.
- Manuaalisessa tilassa pistematriisi näyttää harjoituksen tehon ja etenemisen.
- Harjoitustilassa pistematriisi jakautuu ylempään tietokoneosioon, jossa näkyy asettamasi tavoitteen SPM-simulaatio, ja alempaan käyttäjäosioon, jossa näkyy käyttäjän (pelaajan) nykyinen SPM-tulos.
- Kilpailutilassa pistematriisi jakautuu ylempään harjoitusmatkatavoitteen tietokone seurantaan ja alempaan osioon, jossa näkyy käyttäjän (pelaajan) harjoitusmatkatavoitteen seuranta. Molemmat seurannat täyttyvät samaan tahtiin jäljellä olevan harjoitusmatkan näytön kanssa.

### Harjoitusaika

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, ajan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, aika alkaa harjoitusaikatavoitteesta ja etenee nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva aika")
- Ellei monitorille lähetetä mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, harjoitusajan mittaus pysähtyy
- Säädettävissä välillä 0:00~99:59 /± 1:00

### Harjoitusmatka

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, harjoitusmatkan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, harjoitusmatkan arvo etenee tavoitematkasta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva aika")
- Säädettävissä välillä 0.00~99.99 /± 100

### Kalorimäärä

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, kalorimäärä kasvaa.
- Säädettävissä välillä 0~9999.



### HUOM

- Nämä tiedot muodostavat suurpiirteisen oppaan eri harjoitusjaksojen vertailuun. Niitä ei voi käyttää lääketieteellisessä hoidossa.

### Taso

Konsolin tason pitäisi vastata mekaanisen resistanssin tasoa, jotta saadaan mahdollisimman tarkat lukemat. Oikean tason määrittäminen vaikuttaa seuraaviin tietoihin: "Harjoitusaika / 500 M", "Harjoitusmatka", "Kalorimäärä", "Nopeus" ja "Wattimäärä".



### HUOM

- Muista aina sovittaa konsolin kireystaso mekaaniseen kireystasoon.

### Syke

- Tämänhetkinen pulssi näkyy kuuden sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli on havainnut sen.

### Vedot

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, vetojen määrä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, vetojen määrä etenee tavoitematkasta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva määrä")
- Säädettävissä välillä 0 ~99999 /± 10

### Wattimäärä

- Näyttää harjoituksen tehon watteina harjoituksen aikana.
- Edessä-kohdassa näkyy tietokoneella jäljellä oleva metrimäärä ennen maalia kilpailutilassa.
- Takana-kohdassa näkyy tietokoneella takana oleva metrimäärä kilpailutilassa.

### Nopeus

- Näyttää nykyisen nopeuden harjoituksen aikana kilometreinä tunnissa (KM/H)
- Säädettävissä välillä 0,0 ~ 99,9
- Näyttää keskinopeuden ("AVG") taukotilassa ("Pause").

## SPM

- SPM tarkoittaa vetoja minuutissa (Strokes per Minute), ja tässä kohdassa näkyy keskimääräinen vetomäärä minuutissa harjoituksen aikana.
- "Harjoitustilassa" tämä voidaan asettaa tavoitteeksi alueella 20~80.

## Harjoitusaika / 500 M

Tarkoittaa aikaa, joka tarvitaan tämänhetkisellä soututeholla harjoitukseen, kun harjoitusmatka on 500 metriä.

## Painikkeiden selitykset

### Ylös

- Valinnan määrittäminen.
- Suurentaa vastustason asetusta harjoitustilassa, jotta konsoli laskisi harjoituspäivän tarkemmin.

### Alas

- Valinnan määrittäminen.
- Pienentää vastustason asetusta harjoitustilassa, jotta konsoli laskisi harjoituspäivän tarkemmin.

### Mode

- Valitse harjoitustila. (Manuaaliohjelma, harjoitus, kilpailu)
- Valitse parametri tavoitteen asettamiseksi.

### Enter

- Vahvista asetus.
- Jos tätä painetaan harjoituksen aikana, konsoli siirtyy "tauko"-tilaan. (maks. 4 min. )
- Jatka harjoitusta taukotilan jälkeen. Ennen harjoituksen jatkamista seuraa kolmen sekunnin lähtölaskenta.

### Start/ Stop

- Aloita tai lopeta harjoitus. Ennen harjoituksen aloittamista seuraa kolmen sekunnin lähtölaskenta.
- Nollaa kaikki toimintoluvut painamalla START/ STOP-painiketta yhtäjaksoisesti kolmen sekunnin ajan.

## Toiminto

### Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Aloita harjoittelu, kun konsoli on lepotilassa.

### Laitteen kytkeminen pois päältä

Jos monitorille ei lähetetä mitään signaalia neljään minuuttiin, se siirtyy automaattisesti LEPOTIILAAN. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään.)



## VAROITUS

- Suosittelemme paristojen poistamista, jos laite on pitkään käyttämättä.

## Ohjelmat

### Manuaalinen tila (Manual)

- Valitse "Manuaalinen tila" painamalla Mode-painiketta ja vahvista painamalla "Enter"-painiketta
- Aseta harjoitustavoitteesi "vedoille, harjoitusajalle tai harjoitusmatkalle" "ylös/alas"-näppäimillä ja vahvista Enter-painikkeella.
- Paina "Start/Stop"-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.



### HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa "0"-tavoitteina.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

### Harjoitustila (Training)

- Valitse "harjoitusila" painamalla Mode-painiketta ja vahvista painamalla "Enter"-painiketta.
- Aseta "SPM-tavoite" ylös/alas-näppäimillä ja vahvista "Enter"-painikkeella.
- Aseta harjoitustavoitteesi "harjoitusajalle tai -matkalle" "ylös/alas"-näppäimillä ja vahvista Enter-painikkeella.
- Paina "Start/Stop"-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.



### HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa "0"-tavoitteina.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

### Kilpailutila (Race)

- Valitse "kilpailutila" painamalla Mode-painiketta ja vahvista painamalla "Enter"-painiketta.
- Aseta "harjoitusmatka" ylös/alas-näppäimillä ja vahvista "Enter"-painikkeella.
- Aseta harjoitustasosi "L1 (aloittelija) ~ L5 (asiantuntija)" "ylös/alas"-näppäimillä ja vahvista Enter-painikkeella.
- Paina "Start/Stop"-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.

**HUOM**

- Harjoitus päättyy, kun joko tietokone tai pelaaja on päässyt loppuun.
- Konsolin näytölle tulee viesti "you win" (voitit) tai "you lose" (hävisit) riippuen siitä, pääsetkö sinä vai pääseekö tietokone ensin loppuun, ja harjoitus päättyy. Tietokoneella edessä tai takana oleva metrimäärä näkyy "Wattimäärä"-ikkunassa.

## Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritettua huollon jälkeen.

**VAROITUS**

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

## Paristojen vaihto kuva F )

Ohjauspaneeli on varustettu 2:llä AA-paristolla ohjauspaneelin takaosassa.

- Poista kansi.
- Poista vanhat paristot.
- Laita uudet paristot paikalleen. Varmista paristojen olevan asennettu (+) ja (-) napaisuusmerkintöjen mukaisesti.
- Asenna kansi paikalleen.

## Käyttöhäiriöt

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosnumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

## Vianmääritys

- Nestekidenäytön himmeys on osoitus siitä, että paristot pitää vaihtaa.
- Jos konsoli ei vastaanota signaalia polkemisen aikana, tarkista että johto on liitetty kunnolla.

**HUOM**

- Kun keskeytät harjoittelun 4 minuutiksi, päänäyttö kytkeytyy pois päältä.
- Jos tietojen esitys näytössä on epätavallista, asenna paristot uudestaan ja katso onko ongelma poistunut.

## Epätasainen tunne käytön aikana

Jos kone tuntuu epävakaalta tai epävakaalta käytön aikana, kannattaa säätää tukijalat, jotta runko on oikeaan korkeuteen. Lue tämän käyttöoppaan ohjeet isoista: "Käyttö"

## Kuljetus ja säilytys

**VAROITUS**

- Irrota adapteri ennen kuljetusta ja varastointia.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.
- Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tarttukaa tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapäätä on pyöriillä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
- Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

## Lisätietoa laitteen omistajalle

### Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitettua jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.

### Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

## Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Telemetrinen sykevastaanotin	Taajuus	5.0 Khz
Pituus	cm inch	267 105,1
Leveys	cm inch	53 20,9
Korkeus	cm inch	123 48,4
Paino	kg lbs	63 138,8
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	165 363
Paristokoko		AA

## Takuu

### Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

#### Takuuehdot

Kuluttajalla on sovellettavan kulutustavaroiden kauppaa koskevan kansallisen lainsäädännön mukaiset lailliset oikeudet, eikä takuulla rajoiteta näitä oikeuksia. Omistajan Takuu on voimassa vain, mikäli laitetta käytetään Tunturi New Fitness BV:n kyseiselle laitteelle sallimassa käyttöympäristössä. Kunkin laitteen sallittu käyttöympäristö mainitaan laitteen käyttöohjeessa.

#### Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

#### Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttöhyödyn tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

#### Takuun rajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan. Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä,

jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteessa olevasta virheestä.

Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

## Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (SA), 89/336/ETY. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Alankomaat

## Vastuuvapauslauseke

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Kaikki oikeudet pidätetään.

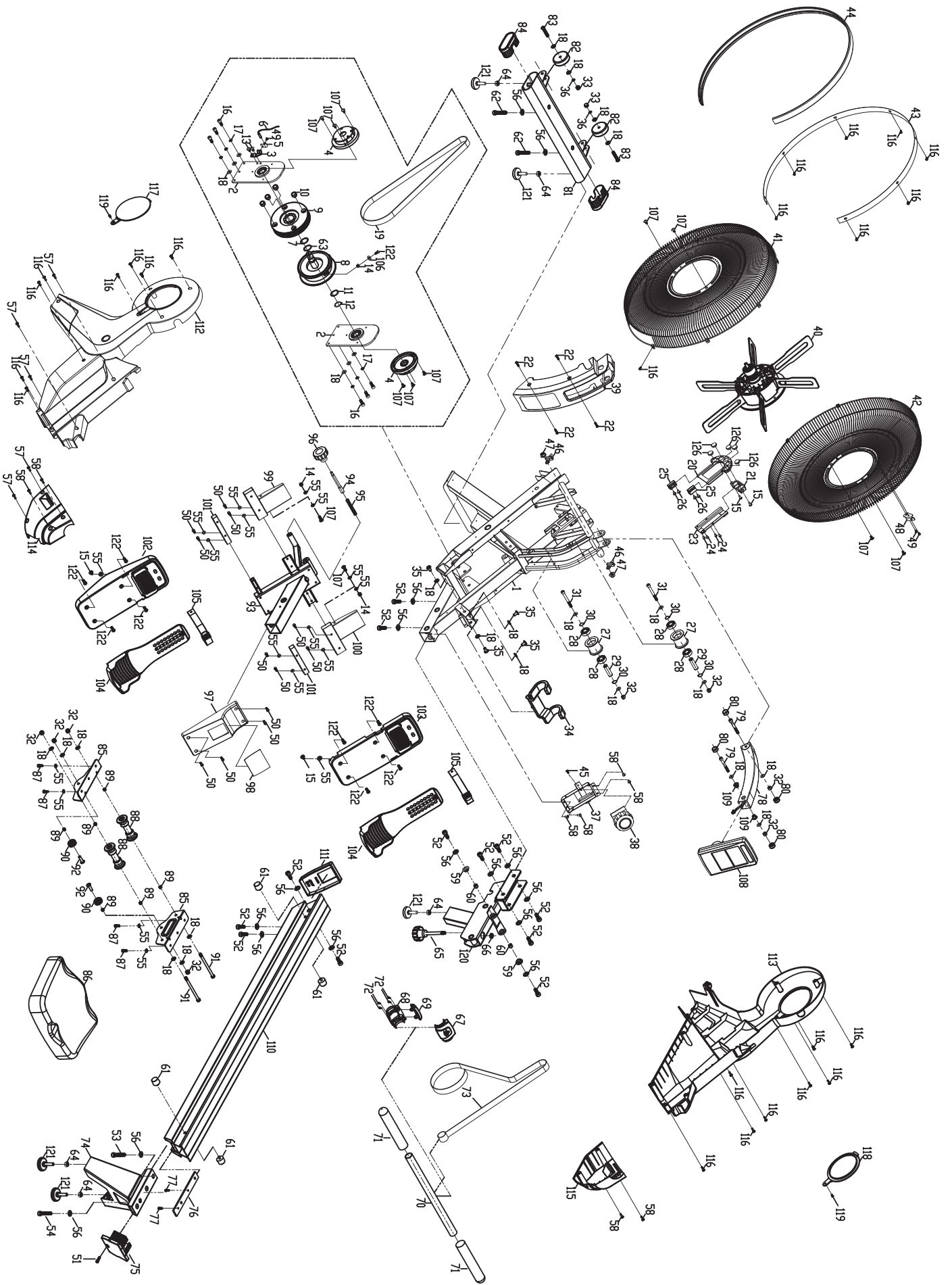
Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

No	Description	Specs	Qty
1	Frame		1
2	Belt Axle Bracket		2
3	Speed Sensor Fixed Plate		1
4	Scroll Spring Set		2
5	Speed Sensor Bracket		1
6	Sensor - Down		1
7	Curve Washer	25.5x34x2.0T	1
8	Rope Wheel Set		1
9	Belt Wheel Set		1
10	Round Magnet		4
11	Handlebar Spacer Ring		1
12	C-Clip	Ø25	1
13	Screw	M5x8L	2
14	Nylock Nut	M6	3
15	Screw	M5x12L	4
16	Screw	M8x20L	6
17	Spring Washer	M8	6
18	Washer	M8x16x2.0	27
19	Belt		1
20	Magnet Fixed Plate Set		1
21	Magnet Bracket		1
22	Screw	M5x16L	4
23	Guide Plate		1
24	Screw	M5x8L	4
25	Magnetic Drag Eail		2
26	Screw	M5x10L	4
27	Guide Wheel		2
28	Bearing	6202	4
29	Guide Shaft		2
30	C- Clip	Ø15	4
31	Screw	M8x75L	2
32	Nylock Nut	M8	8
33	Cap Nut	M8	2
34	Handlebar Fixed Seat		1
35	Screw	M8x15L	4
36	Spring Washer	M8	2
37	Trimming Fixed Set		1
38	Trimming Knob		1
39	Rope Gate Frame		1
40	Fan Cover		1
41	Fan Left Cover		1
42	Fan Right Cover		1
43	Fan Cover Trim		1
44	Trim Plate		1
45	Screw	M4x12L	1
46	Chain Tensioner		2

No	Description	Specs	Qty
47	Wh Nut	M10x1.5X14X8	2
48	Rope Bracket		1
49	Screw	M4x8L	3
50	Screw	M6x10L	12
51	Screw	M6x20L	1
52	Screw	M10x25L	12
53	Screw	M10x40L	1
54	Screw	M10x50L	1
55	Washer	M6x16x1.5	18
56	Washer	M10x21x2.0	16
57	Screw	M4x20L	5
58	Screw	M5x12L	8
59	Ring		2
60	Spacer Ring		2
61	Rubber Pad		4
62	Screw	M10x60L	2
63	Washer	32x25.2xT2.0	1
64	Nut	M10x1.5x8t	5
65	Knob		1
66	Nut	M10x1.5x6t	1
67	Handlebar Cover - Upper		1
68	Handlebar Cover - Down		1
69	Handlebar Anti-Collision Cover		1
70	Aluminium Pipe		1
71	Handlebar Cover		2
72	Screw	M3x10L	4
73	Special Rope		1
74	Rear Stabilizer		1
75	Rail Rear Cover		1
76	Rail Plate		1
77	Screw	M8x16L	2
78	Console Arm		1
79	Screw	M8x65L	2
80	Nut	13MM	4
81	Front Pipe		1
82	Moving Wheel		2
83	Screw	M8x45L	2
84	Oval Pipe		2
85	Seat Fixed Plate		2
86	Seat		1
87	Screw	M6x16L	4
88	Upper Pulley Set		2
89	Down Pulley Spacer Ring		6
90	Down Pulley		2
91	Screw	M8x122	2
92	Screw	M8x25L	2

No	Description	Specs	Qty
93	Rail Bracket Set		1
94	Bolt		1
95	Spring		1
96	Knob		1
97	Rail Bracket Middle Cover		1
98	Sticker		1
99	Left Pedal Pipe		1
100	Right Pedal Pipe		1
101	Rear Pedal Pipe		2
102	Left Pedal Bracket		1
103	Right Pedal Bracket		1
104	Heel Supporter		2
105	Pedal Belt		2
106	Washer	M6x20x1.5	1
107	Screw	M6x16L	12
108	Console		1
109	Plastic Plug		2
110	Aluminium Rail		1
111	Rail Front Cover		1
112	Left Main Case		1
113	Right Main Case		1
114	Left Case		1
115	Right Case		1
116	Screw	M4x16L	24
117	Left Main Cover		1
118	Right Main Cover		1
119	Screw	M4x12	2
120	Middle Fixed Set		1
121	Adjustable Foot		5
122	Screw	M6x20L	9











## Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere  
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere  
The Netherlands

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

