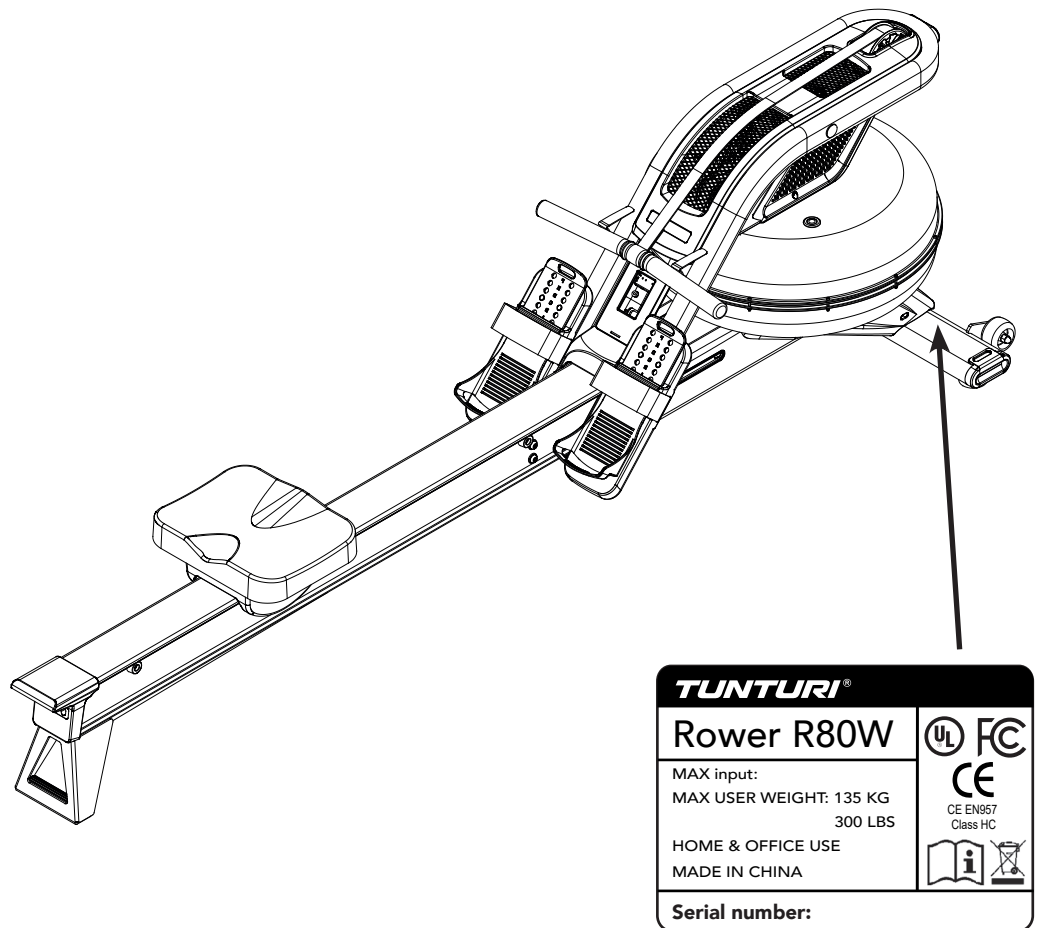


# TUNTURI®

## R-80 W Rower Single rail

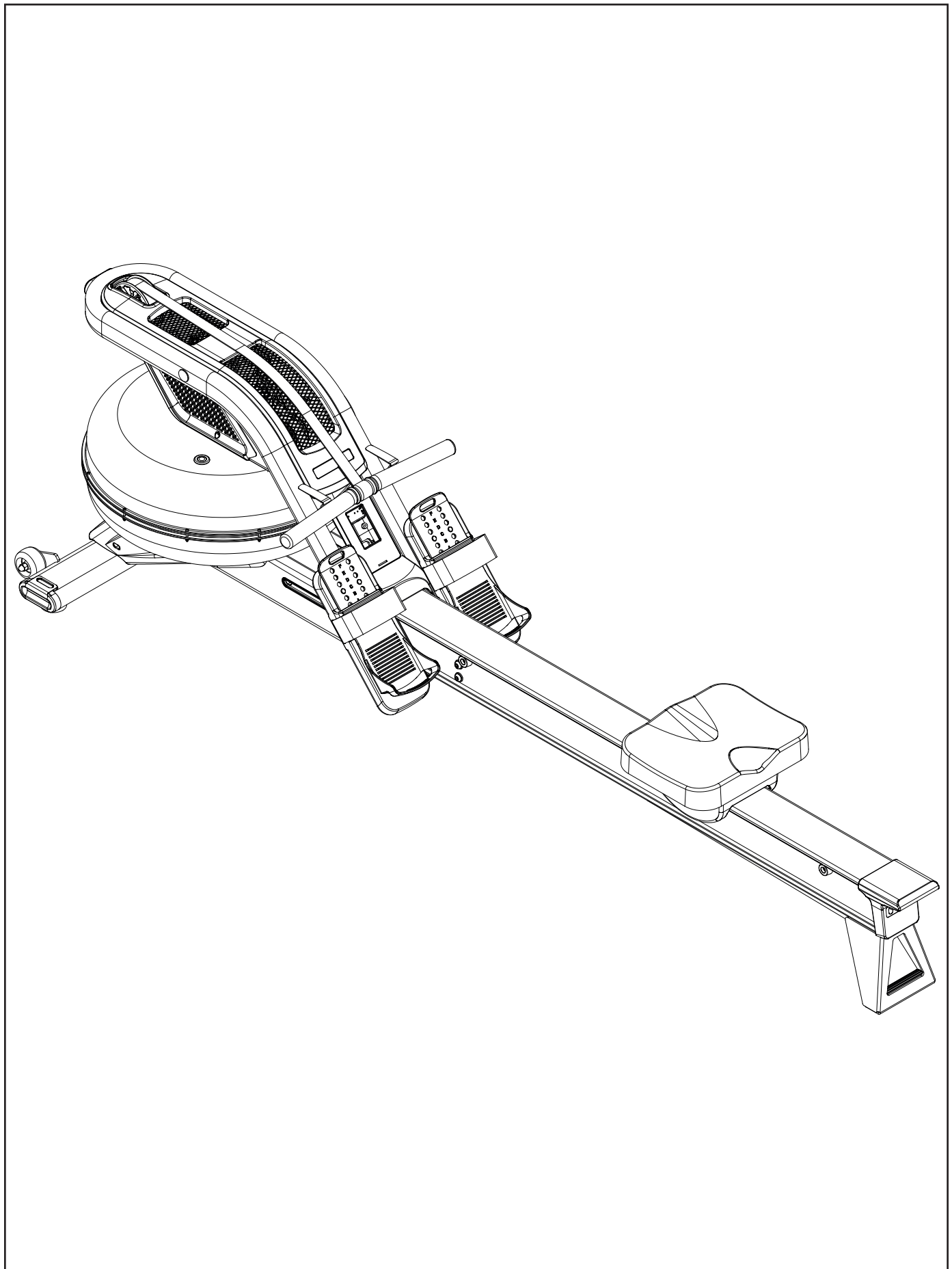
### Bruksanvisning



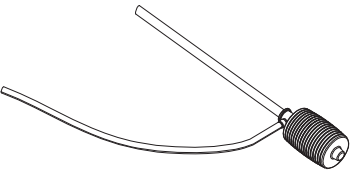
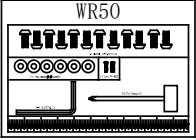
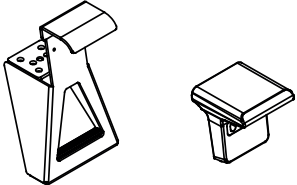
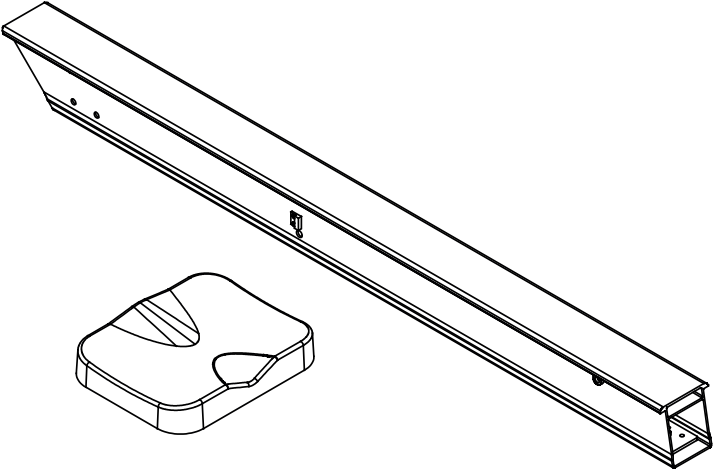
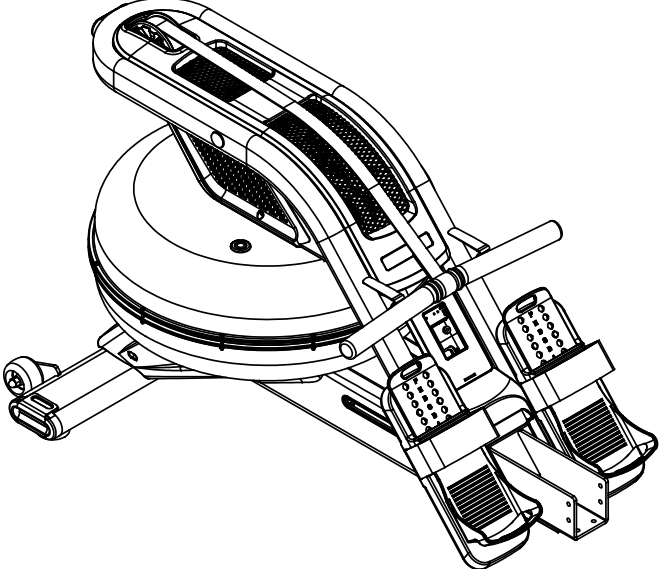
### Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio

- 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

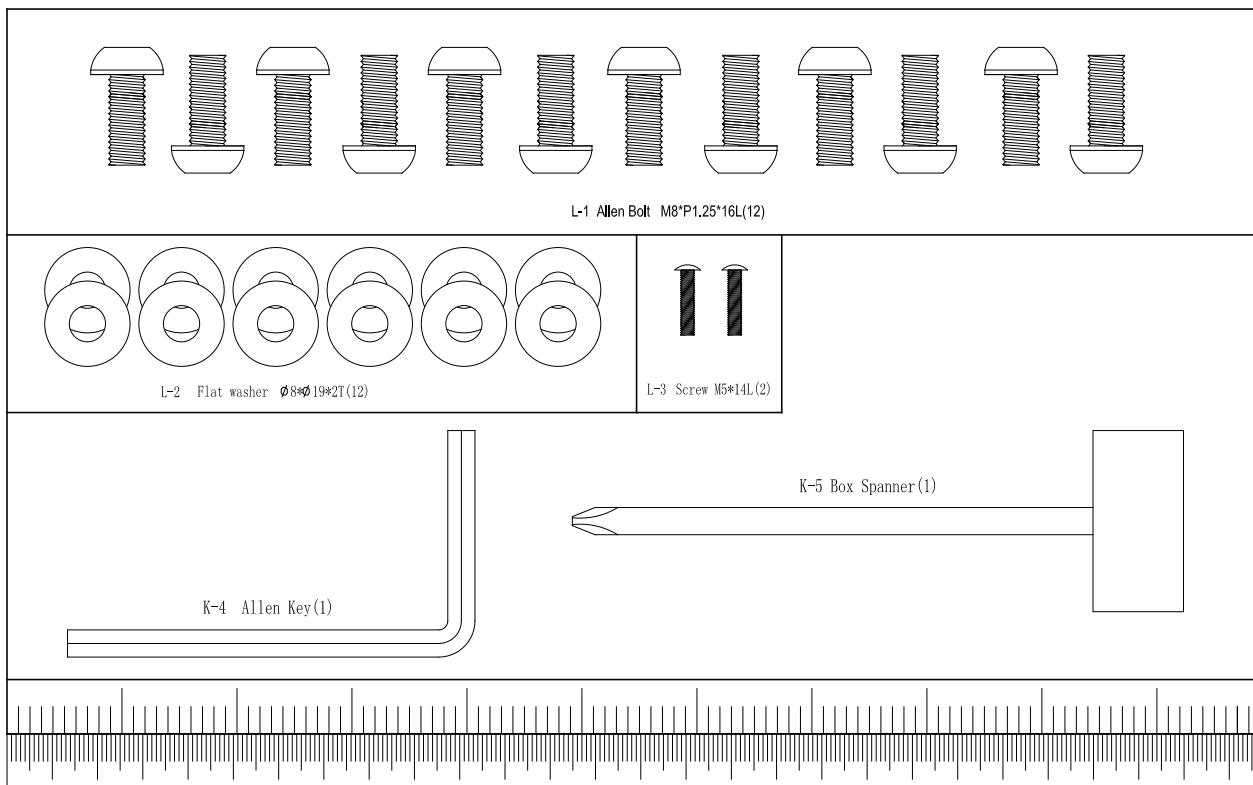
A



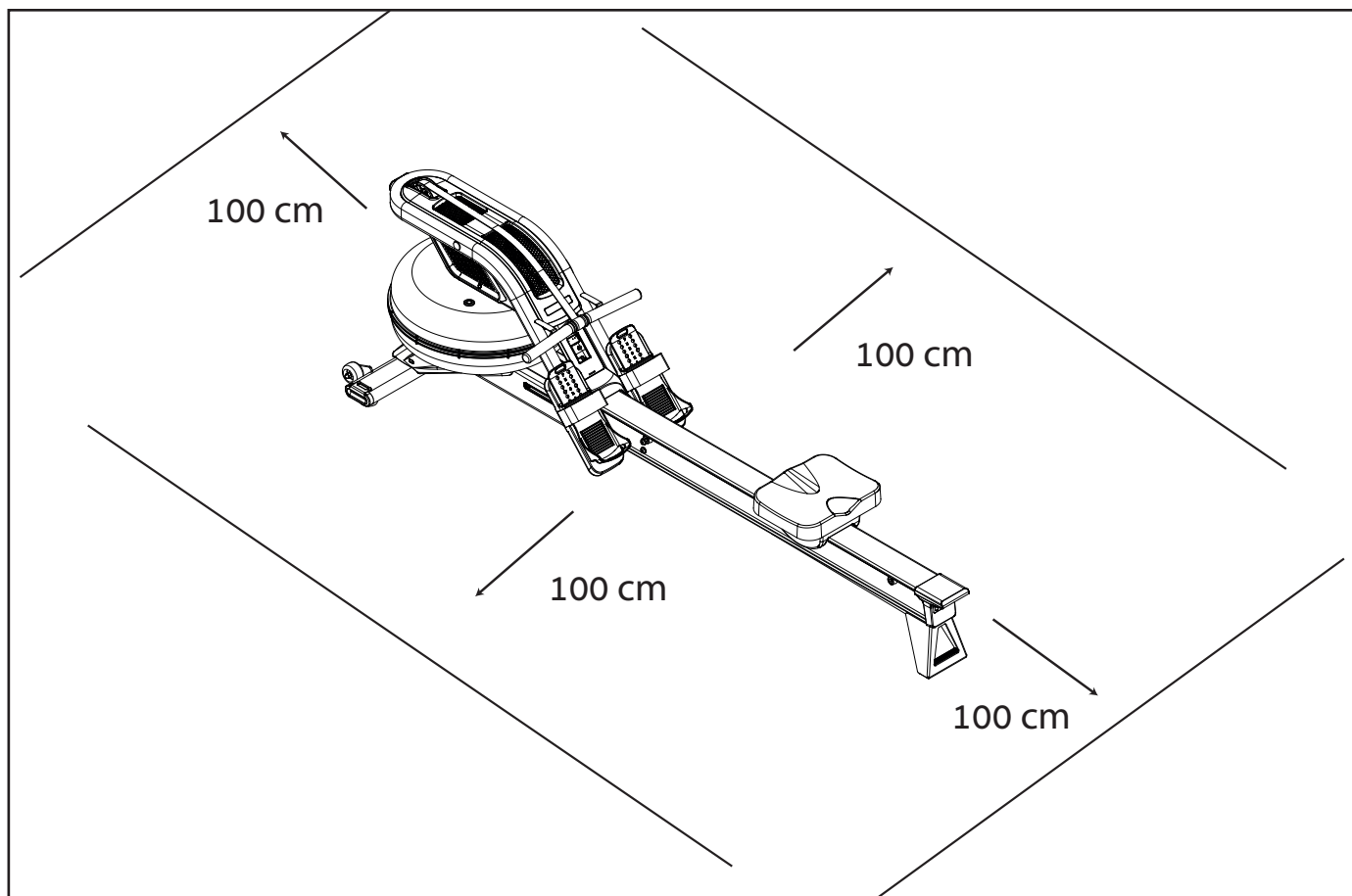
B

 <div data-bbox="783 365 866 495" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Mineral powder</div>	<p>1/1</p>
 <div data-bbox="815 613 898 743" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">User's Manual</div>	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1</p>

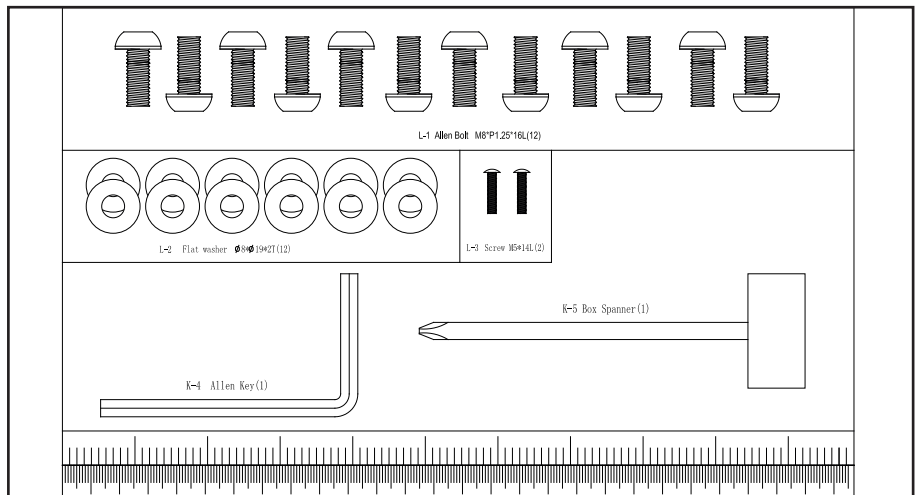
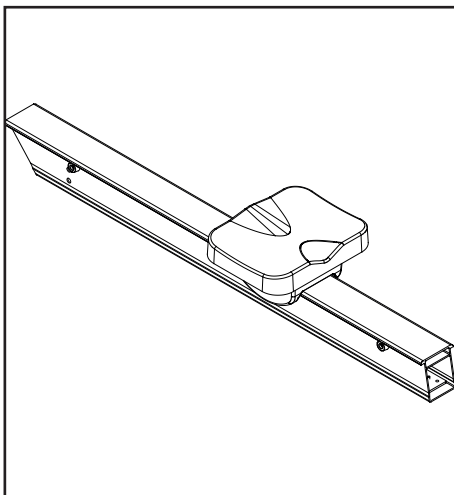
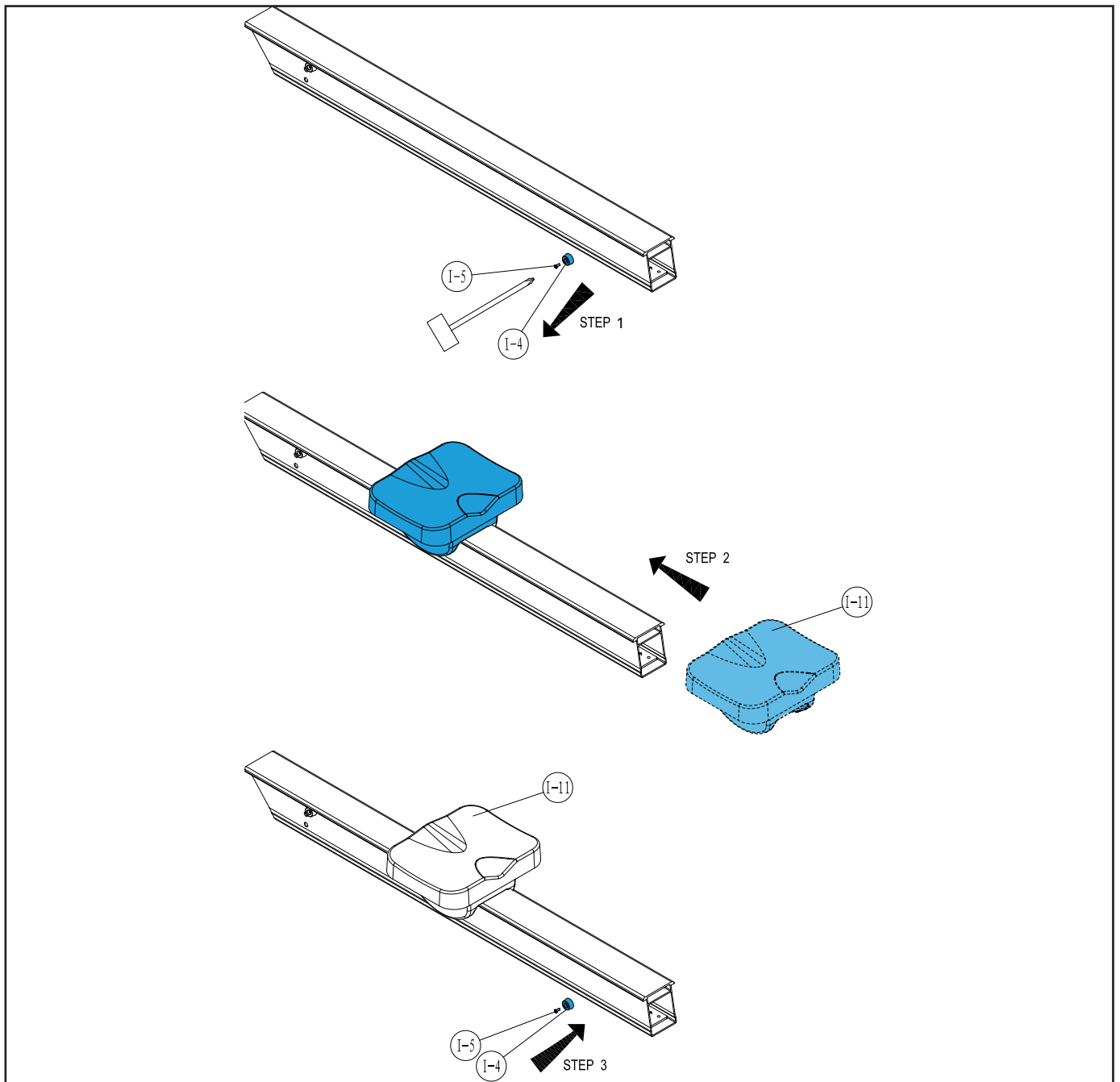
# C



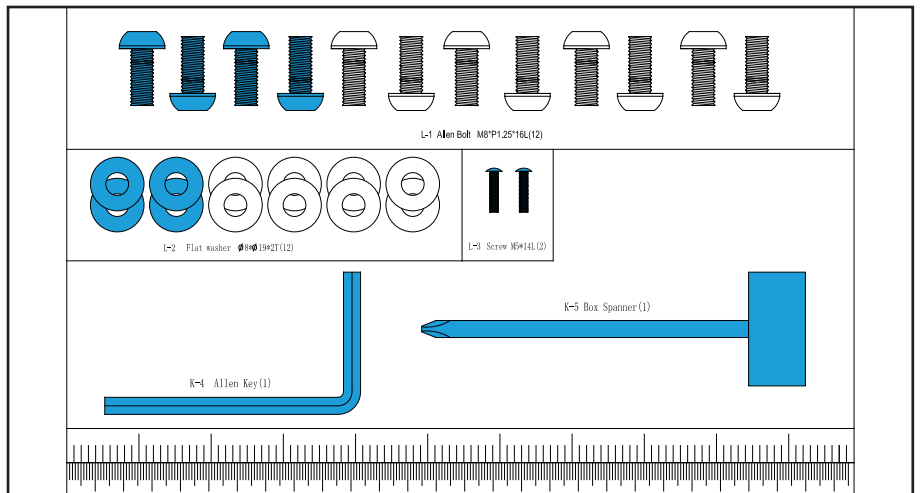
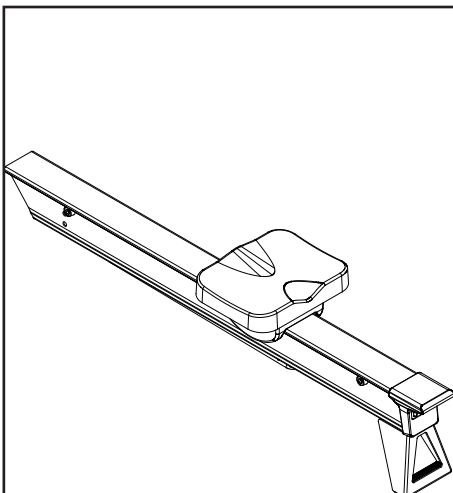
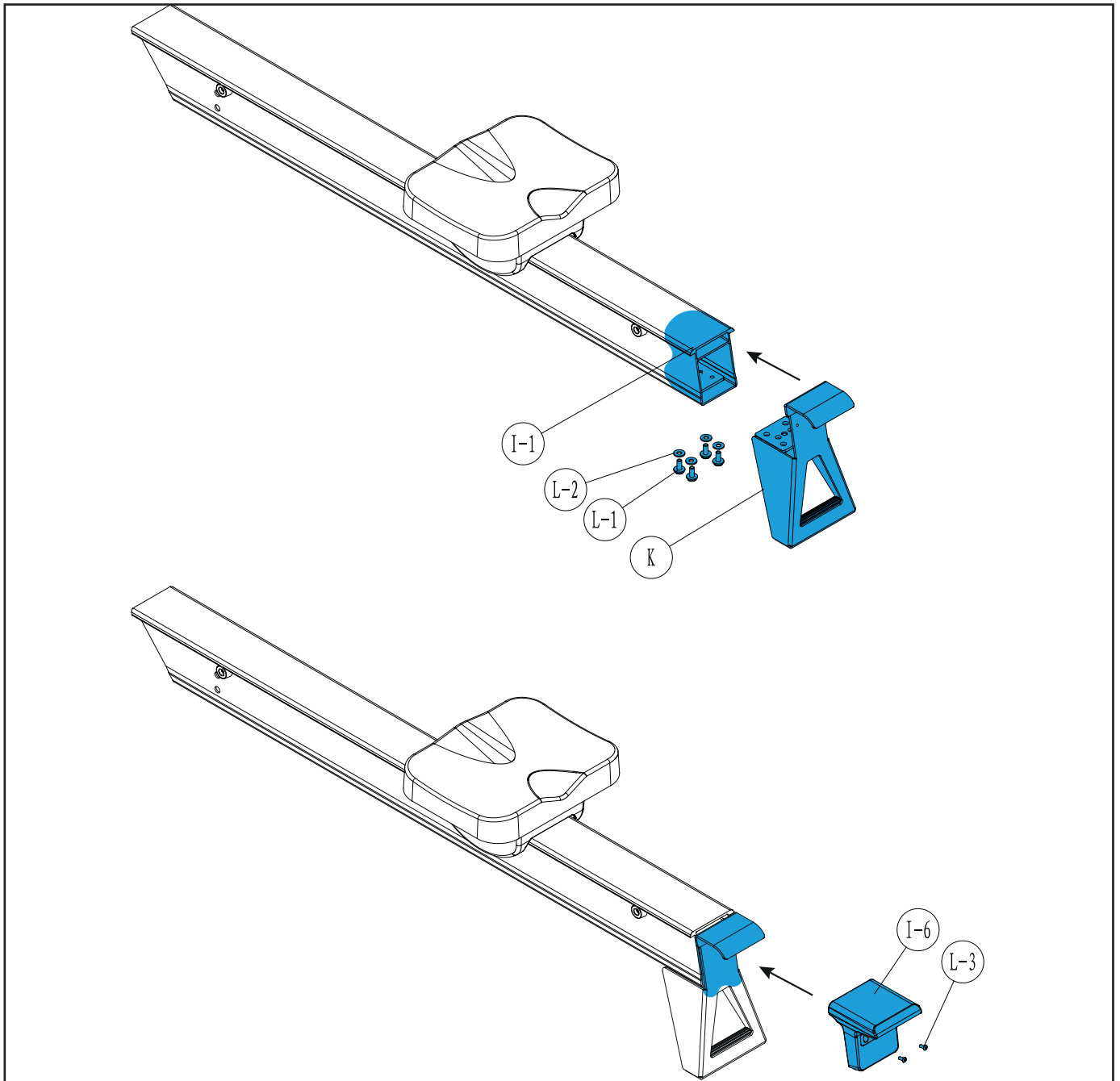
# D-0



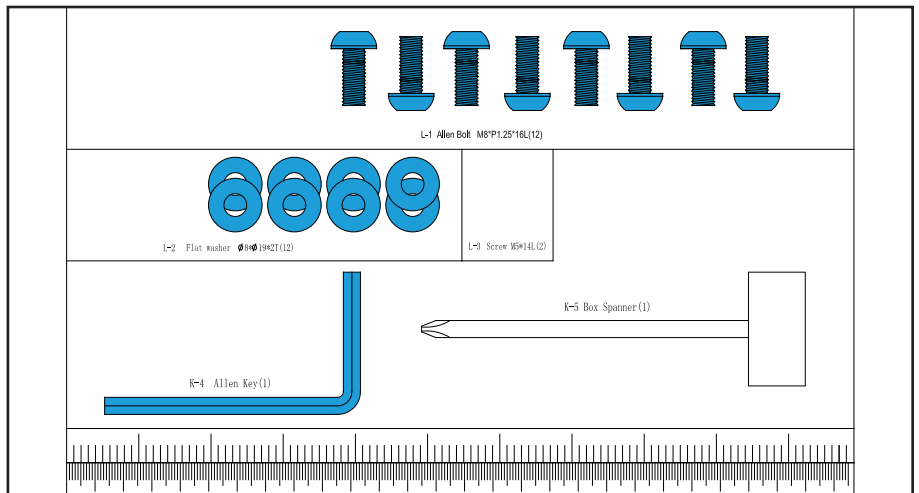
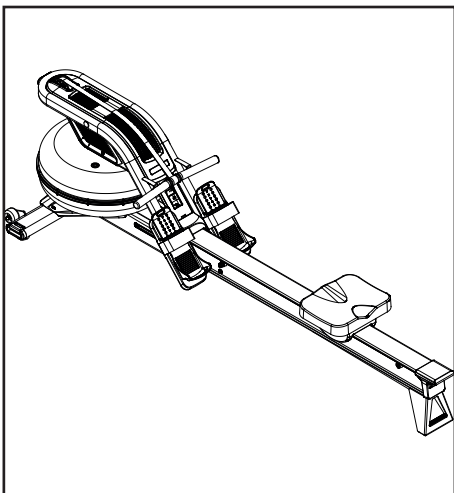
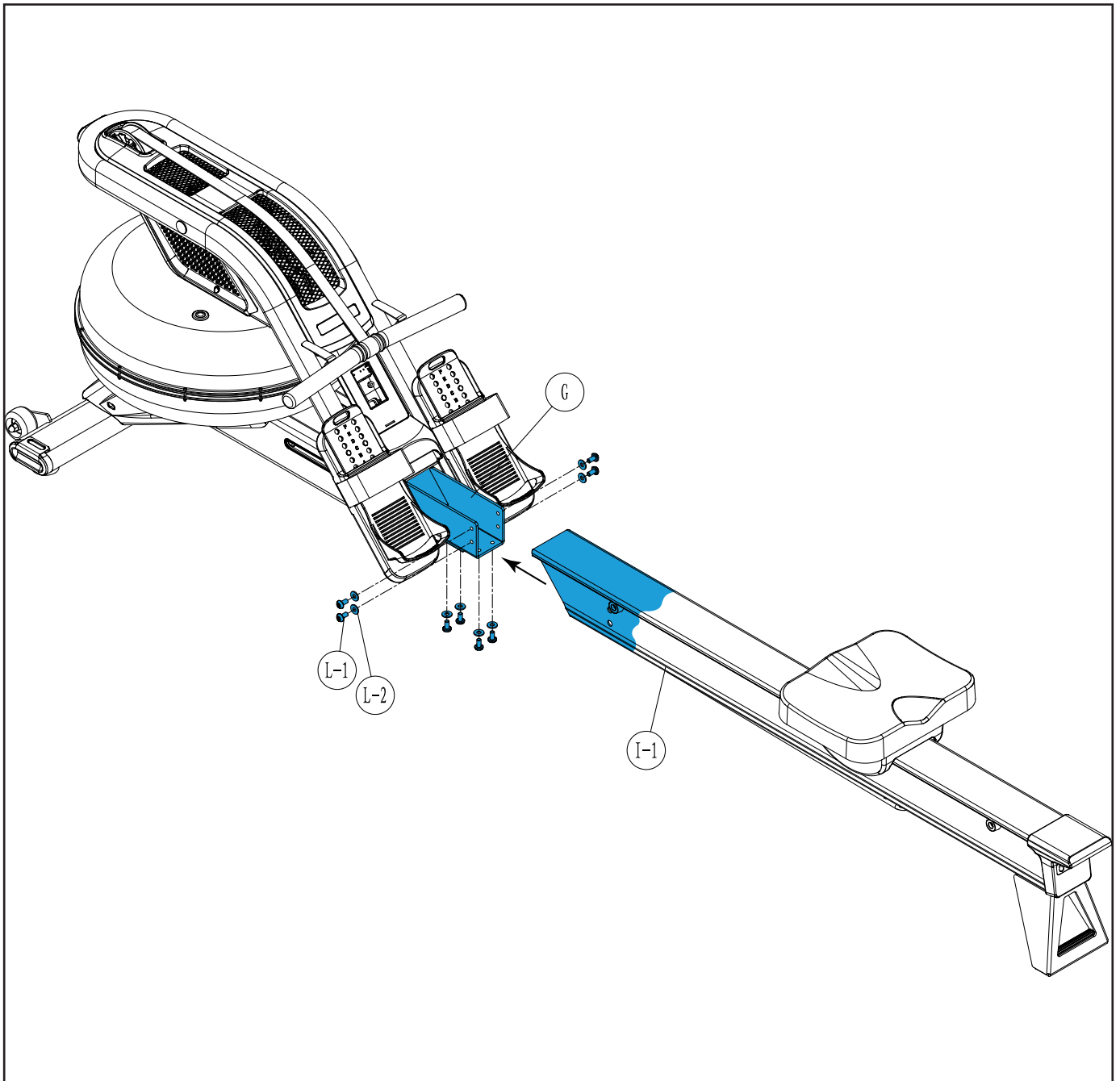
# D-1



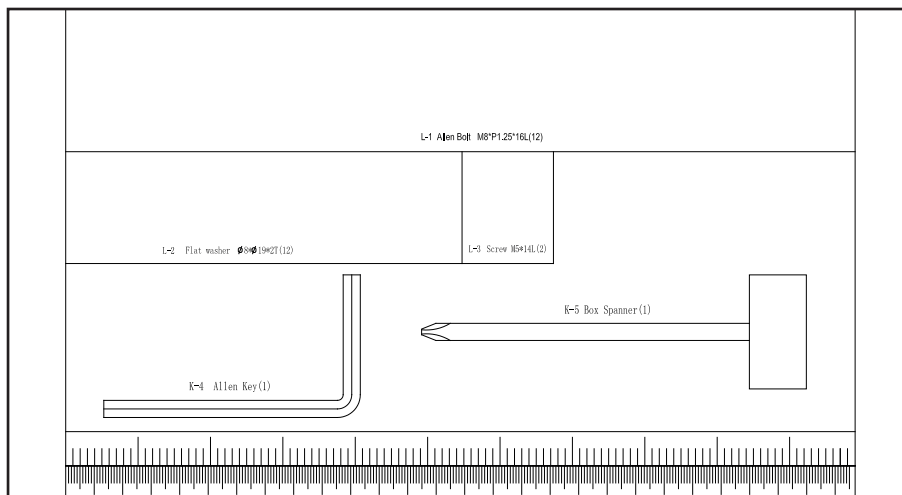
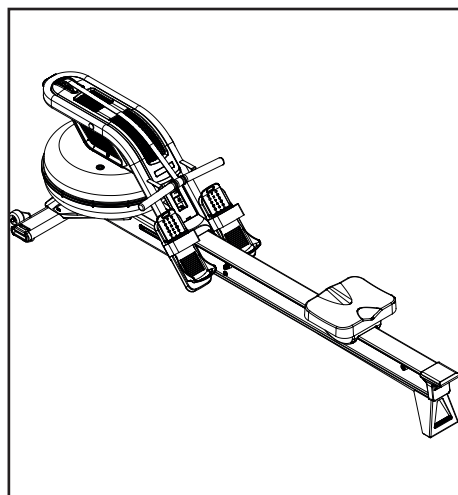
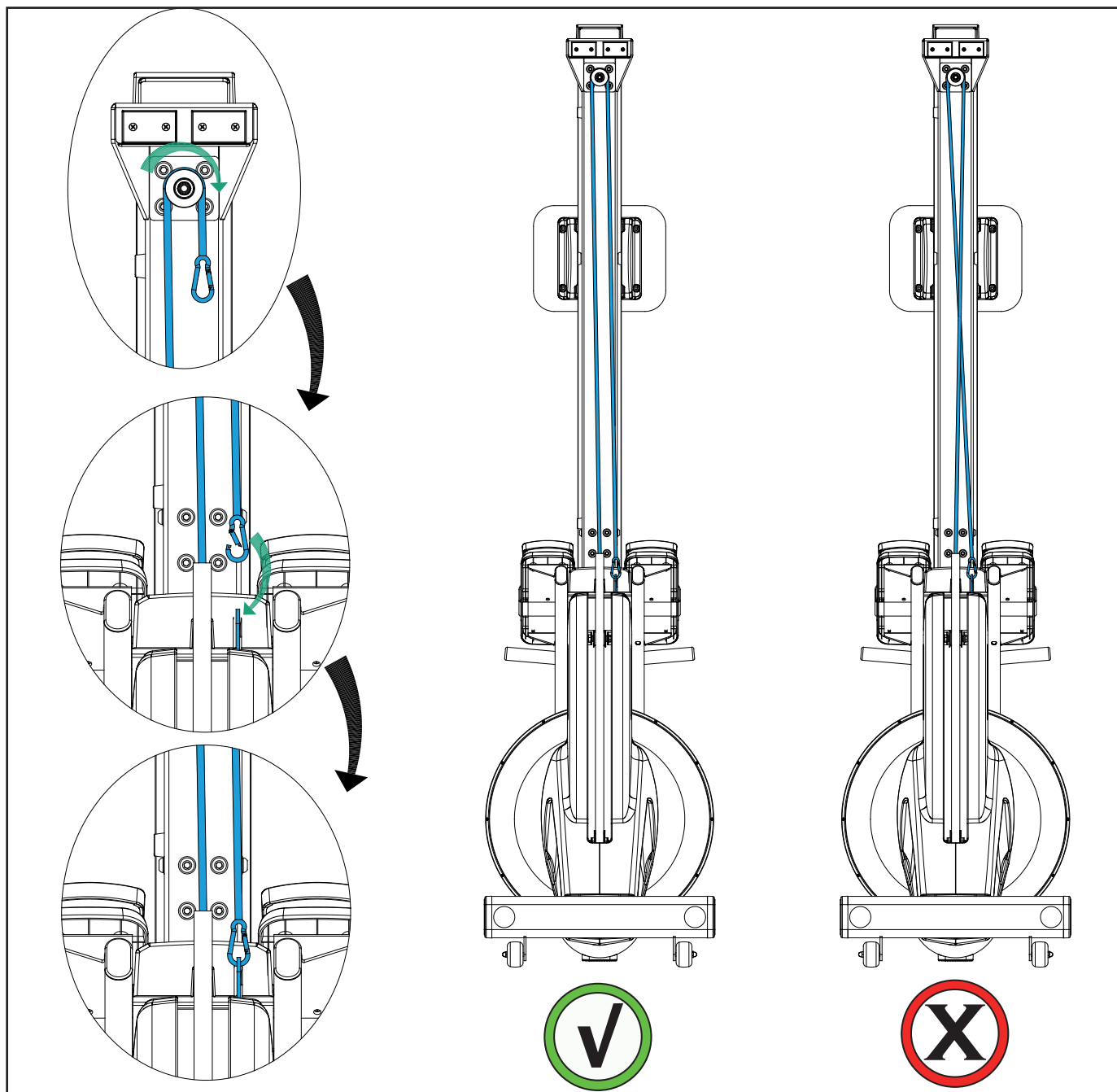
# D-2



# D-3

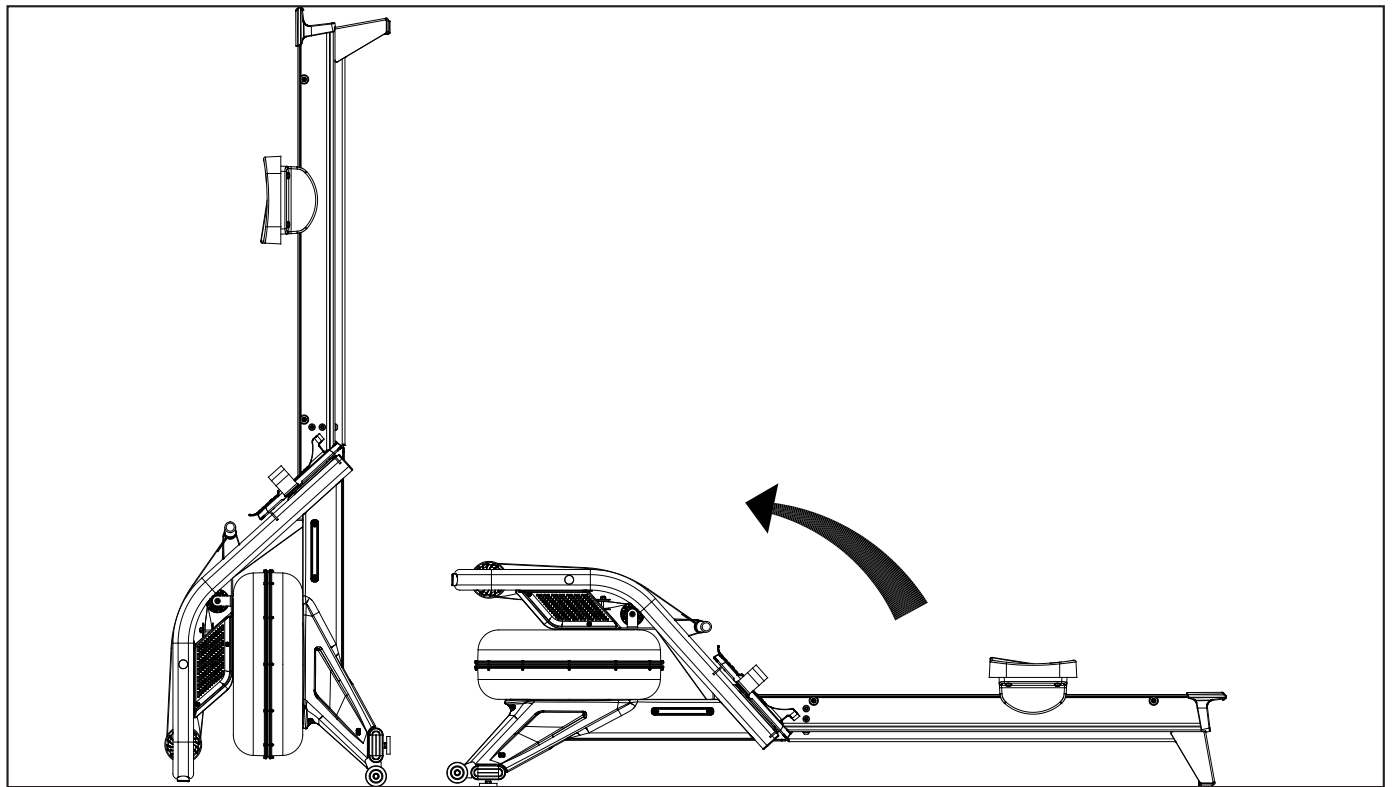


# D-4

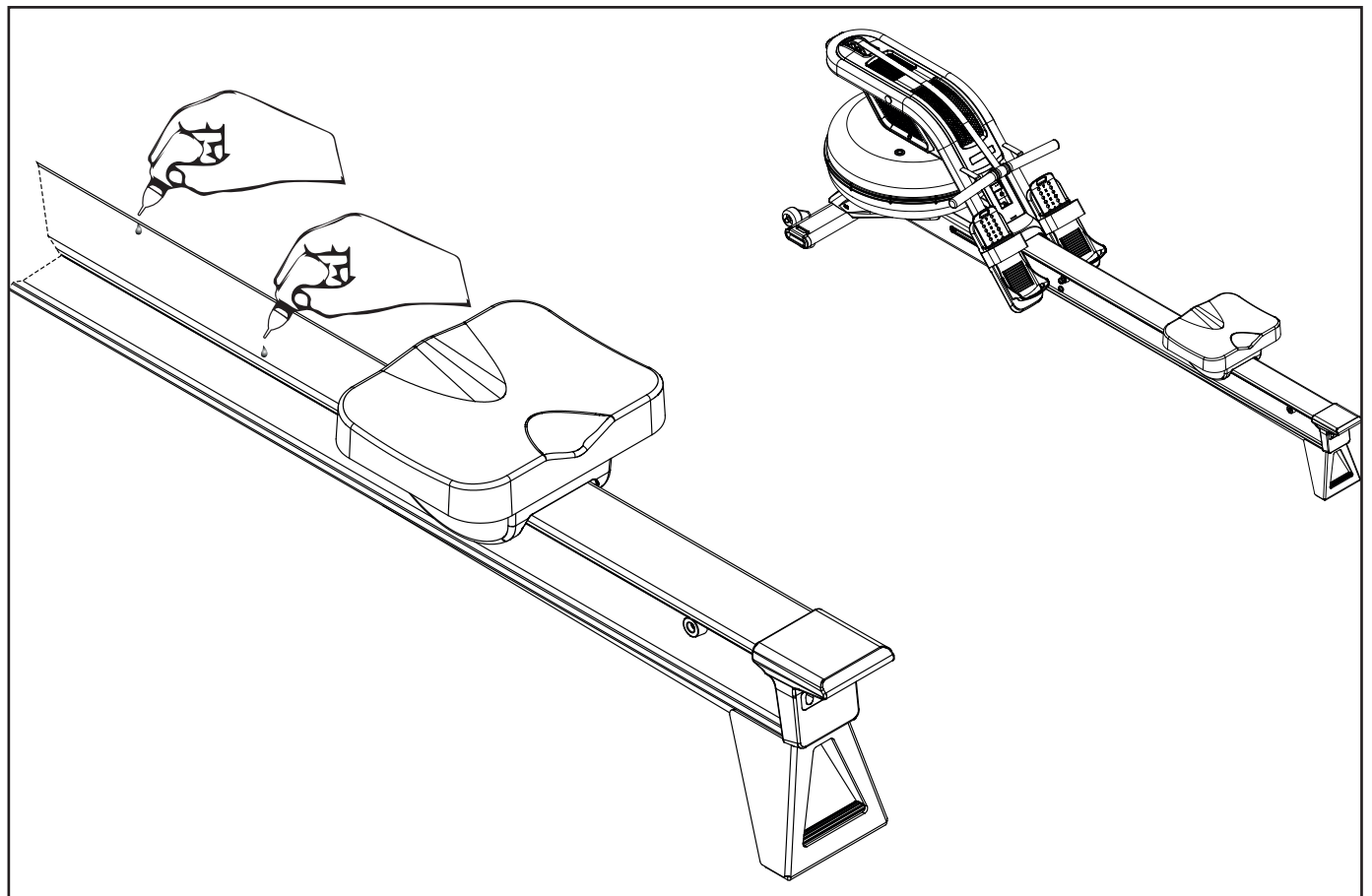




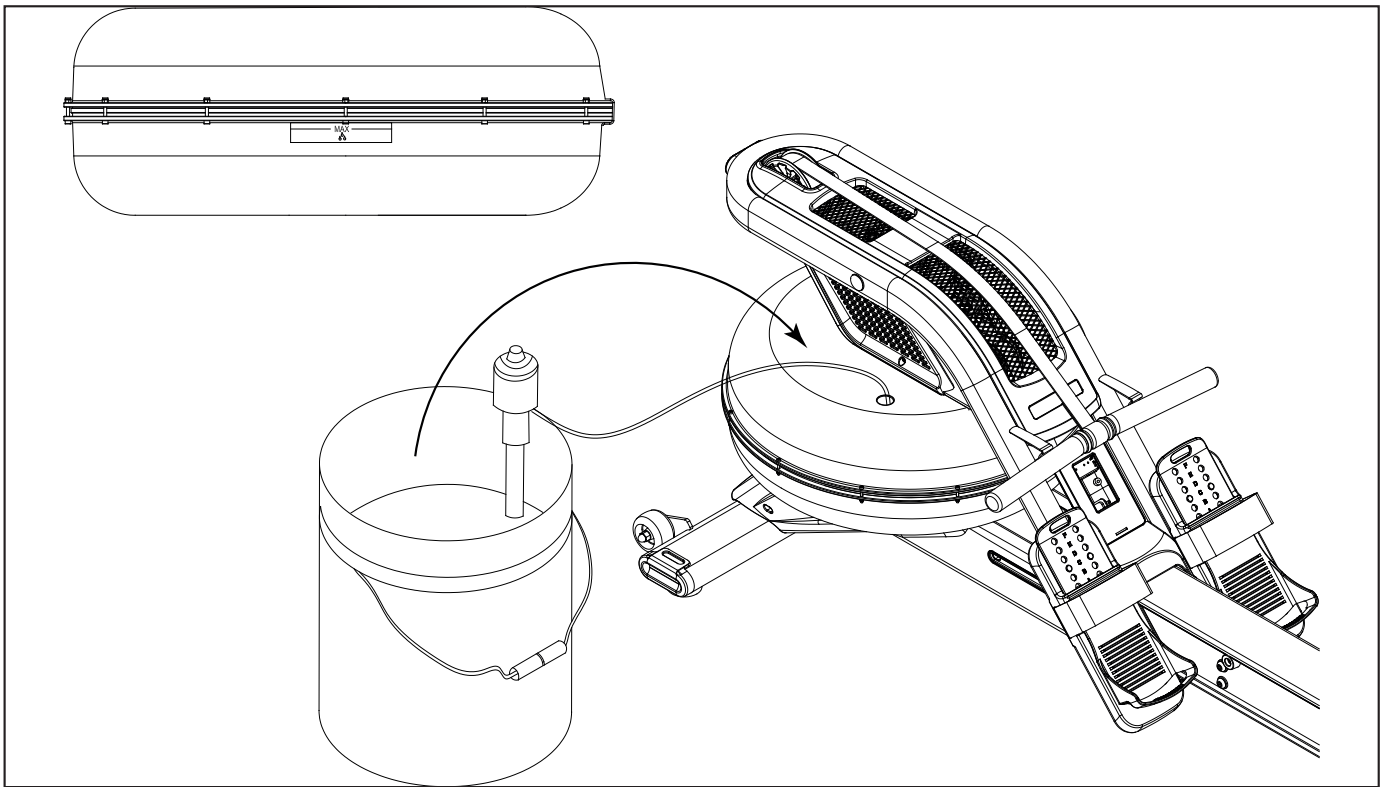
# E-1



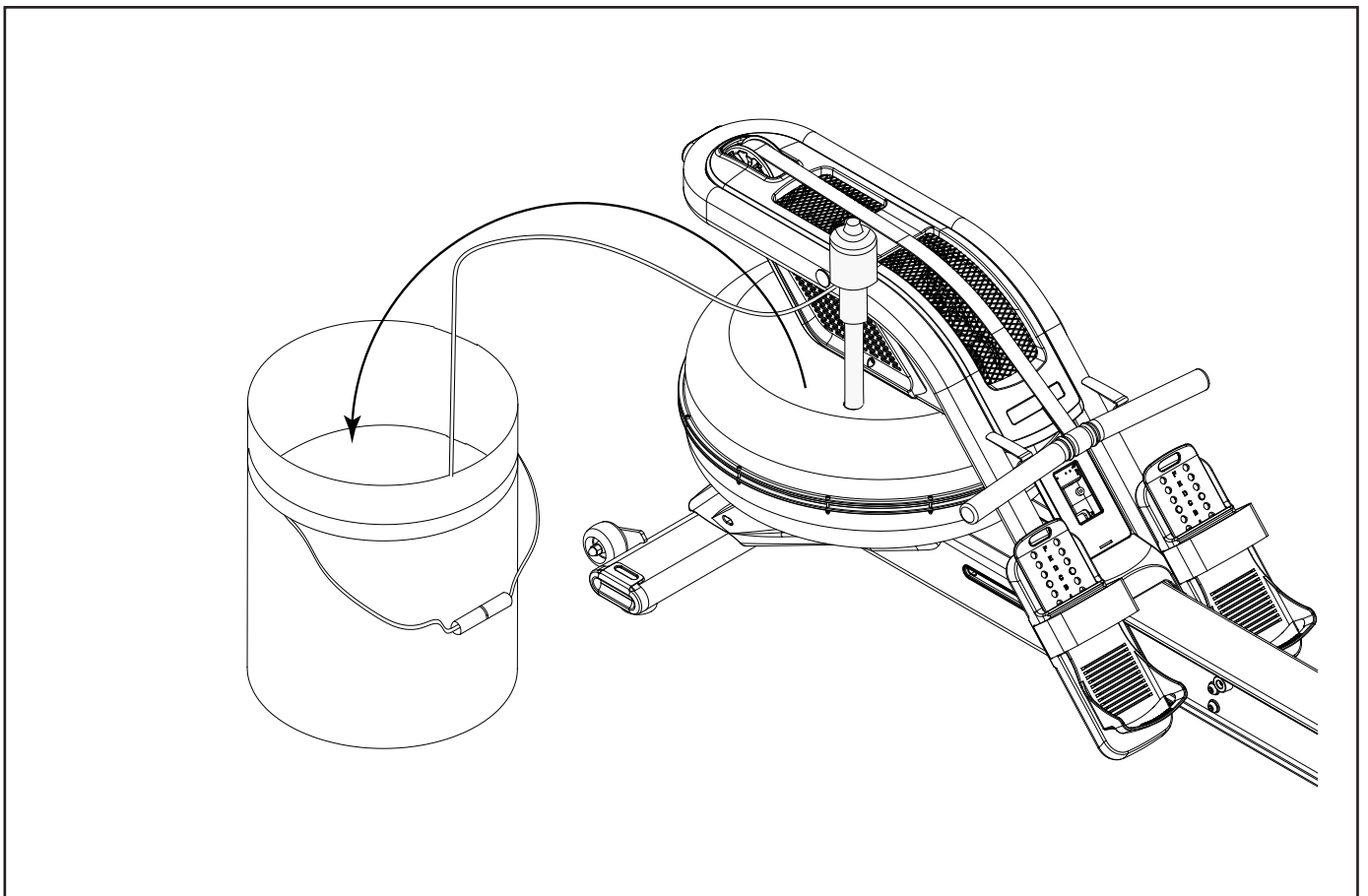
# E-2



### E-3



### E-4



**På svenska**

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

**Index**

<b>Descargo de responsabilidad .....</b>	<b>60</b>
<b>Roddmaskin .....</b>	<b>61</b>
<b>Säkerhetsvarningar .....</b>	<b>61</b>
Beskrivning (fig. A)	62
Förpackningens innehåll (fig. B&C)	62
Montering (fig. D)	62
Justera tankvattennivån (fig. E-3)	62
Avlägsna vatten från tanken (fig. E-4)	62
Vattenbehandling	63
<b>Träning.....</b>	<b>63</b>
Övning Instruktioner	63
Hjärtfrekvens	64
<b>Användning.....</b>	<b>64</b>
Justera motståndet	65
Justering av fotplattor	65
Hur man rör	65
<b>Panel (fig. E).....</b>	<b>65</b>
Förklaring av displayfunktioner	66
Förklaring av knappar	66
Drift.....	66
Program.	67
<b>Rengöring och underhåll .....</b>	<b>67</b>
Vatten förändras färg eller blir grumligt	68
Byta ut batterier	68
Sitsrullarna börjar låta.	68
<b>Fel och funktionsstörningar .....</b>	<b>68</b>
<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 och roddmaskiner. 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 endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag.
- 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 135 kg (300 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.

## Justera tankvattennivån (fig. E-3)

- Ta bort gummistanken från tankens topp.
- Placera en stor hink vatten bredvid roveren och placera sifongen med den styva slangen i hinken och den flexibla slangen i tanken enligt bilden. Se till att den lilla andningsventilen på toppen av sifongen är stängd före fyllning.



### NOTE

- 17 liter vatten krävs för maximal fyllning.
- Där vattenkvaliteten är dålig rekommenderar vi att du använder destillerat vatten.
- Att lägga hinken högre än tanken gör att sifongen kan "självpumpa" när vatten läggs till tanken.
- Överväg att använda en handduk under hinken och vattentanken förhindrar fläckar på golvet.



### VARNING

- Om vattennivån fylls över Maximal nivå kan det leda till vattenläckage under träning.
- Börja fylla tanken genom att klämma i sifonen. Använd nivåmätarens dekal på sidan av tanken för att mäta volymen vatten i tanken.
- Efter att tanken har fyllts till önskad vattennivå öppnar du ventilen på toppen av sifongen för att överflöd av vatten ska kunna rinna ut.
- Se till att tankkontakten byts ut en gång påfyllning och vattenbehandling är avslutad.

## Avlägsna vatten från tanken (fig. E-4)

- Ta bort tankpluggen.
- Sätt in den styva slangens ände i tanken
- Sätt in syphonens flexibla slangänden i en stor hink.
- Töm tanken (ca 20% av vattnet kvarstår i tanken. Det är inte möjligt att tömma tanken helt utan att demontera tanken)
- Fyll på tanken enligt anvisningarna som beskrivs under avsnittet "Fyllning av tanken" i denna bruksanvisning.

**NOTE**

- The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.
- If the water treatment schedule is maintained, it will not be necessary to change the water inside the tank. An additional water treatment tablet is only required when discolouration of the water appears.
- Exposure to sunlight affects the water. Moving the rower away from direct sunlight will extend time between water treatments.

**Vattenbehandling**

Lägg till en vattenbehandlingstablett.  
Lägg till en vattenbehandlings tablett när vattnet uppträder smutsigt eller grumligt över tid.

**VARNING**

- Använd endast de Tunturi-medlevererade vattenbehandlingstabletterna.

**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 hjärtkärlsystemet 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**

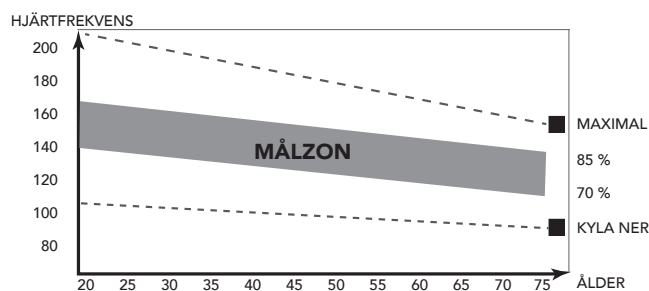
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

**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.

**Nedvarvningsfasen**

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 träningstillfällen 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 nedvarvningsfaserna, 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.

## Viktninskning

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.

### Nyborjarnivå 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 2 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan tödfötterna 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.

## Justera motståndet

För att öka eller minska motståndet, justera vattennivån.

- Mer vatten är mer motstånd.
- Mindre vatten är mindre motstånd.

Skalan på vattentanken hjälper dig att hitta och ställa in ett lämpligt motstånd.

## Justering av fotplattor





- Lyft den främre delen av fotplattan och justera uppåt resp neråt.  
Symboler A ~ F 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

- Använd aldrig denna roddmaskin utan att först ha fixerat fötterna ordentligt, eller utan att justeringsdelen av fotplattorna är ordentligt fastsatt.

## Hur man rör

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



### Hämta

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.

## 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.

## Förklaring av displayfunktioner

### Time

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer tiden att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer tiden att räknas ned från ditt målvärde till 0 och ett larm kommer att låta eller blinka.
- Om monitorn inte tar emot någon signal i 4 sekunder under träning, STOPPAR tiden
- Displayintervall: 0:00~99:59
- Målintervall: 0:00~99:00 (± 01:00)

### Time/ 500M

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

### Distance

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer distansen att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer distansen att räknas ned från din måldistans till 0 och ett larm kommer att låta eller blinka.
- Visningsintervall 0~9999
- Målintervall: 10 ~ 9990 (± 10)

### Calories

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer kalorier att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer kalorier att räknas ned från ditt målvärde till 0 och ett larm kommer att låta eller blinka.
- Displayintervall: 0~9990.
- Målintervall: 10 ~ 9990 (± 10)



### OBS

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

### Pulse

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder när den detekteras av konsolen.
- Utan någon pulssignal i 6 sekunder kommer konsolen att visa "P".
- Pulslarmet kommer att låta när aktuell puls är över målpulsen.
- Displayintervall: 0 ~ 230 BPM
- Målintervall: 30 ~ 230 BPM (± 10)

### SPM

- "SPM" är Roddtag per minut och visar genomsnittligt antal roddtag per minut under träning.
- Displayintervall: 0 ~ 999

## Strokes

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer roddtag att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer roddtag att räknas ned från din måldistans till 0 och ett larm kommer att låta eller blinka. (Under nedräkning visas "Återstående")
- Displayintervall: 0 ~ 9999
- Målintervall: 10 ~ 9990 (± 10)

## Total Strokes

- Visar det totala antalet roddtag för alla träningspass.
- Detta värde kan inte återställas, annat än genom att byta batterierna.
- Displayintervall: 0 ~ 9999

## Förklaring av knappar

### Set

- Tryck på SET-knappen för att välja funktioner: MANUAL, INTERVAL, TARGET
- Tryck på SET-knappen för att öka värdet. Håll knappen nedtryckt för att öka värdet snabbare.
- TIME inställningsintervall: 00:00~99:00 (±1:00)
- STROKES inställningsintervall: 0~9990 (± 10)
- DIST inställningsintervall: 0~9990 (± 10)
- KAL inställningsintervall: 0~9990 (± 10)
- PULSE inställningsintervall: 30~230 (± 1)

### Mode

- Tryck på Mode-knappen att välja konsolfunktioner
- I driftläge, tryck på Mode för att stoppa/pausa träningspasset.
- I STOP-läge, tryck på Mode-knappen för att fortsätta träna.

### Reset

- I inställningsläge, tryck på RESET-knappen en gång för att återställa de aktuella funktionssiffrorna.
- I STOP-läge, tryck en gång på RESET-knappen för att återställa träningsläge och återgå till programmeringsläge.
- Tryck och håll ned RESET-knappen i 2 sekunder för att återställa alla funktionssiffror, och starta om konsolen.

## Drift

### Slå på enheten

- Tryck på valfri knapp för att slå på konsolen när den är i viloläge.
- Börja träna för att slå på konsolen när den är i viloläge.



## Slå av enheten

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



### **VARNING**

- Vi rekommenderar att batterierna tas ut ur konsolen när utrustningen inte används under en längre tid.

## Program

---

### Manuellt läge

- Tryck på "Mode"-knappen för att öppna programvalsläge, välj "Manual" med "Set"-knappen och bekräfta genom att trycka på "Mode".

### Intervalläge

- Tryck på "Mode"-knappen för att öppna programvalsläge, välj "Interval" med "Set"-knappen och bekräfta genom att trycka på "Mode".
- Tryck på "Set"-knappen för att välja 10/20, 20/10 eller Custom-läge och bekräfta genom att trycka på "Mode".

#### *Valt 10/20.*

- Konsolen visar en 3 sekunders nedräkning för att starta programmet.
1. Träningstid på 10 sekunder räknas ned till 0.
  2. Vilotid på 20 sekunder räknas ned till 0.
  3. Steg 1 och 2 kommer att upprepas 8 gånger.

#### *Valt 20/10.*

- Konsolen visar en 3 sekunders nedräkning för att starta programmet.
1. Träningstid på 20 sekunder räknas ned till 0.
  2. Vilotid på 10 sekunder räknas ned till 0.
  3. Steg 1 och 2 kommer att upprepas 8 gånger.

#### *Valt Custom*

- SET ROUND kommer att blinka, tryck på "Set" knappen för att välja antal programcykler och bekräfta genom att trycka på "Enter".  
(Intervall 1 ~ 99 ± 1)
  - SET WORK kommer att blinka, tryck på "Set" knappen för att ställa in träningstiden och bekräfta genom att trycka på "Enter"  
(Intervall: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sek.)
  - SET REST kommer att blinka, tryck på "Set"-knappen för att ställa in vilotiden och bekräfta genom att trycka på "Enter"  
(Intervall: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sek.)
  - Konsolen visar en 3 sekunders nedräkning för att starta programmet.
1. Den förinställda träningstiden kommer att räkna

ned till 0.

2. Den förinställda vilotiden kommer att räkna ned till 0.
3. Steg 1 och 2 kommer att upprepas i antalet förinställda cykler.

### Målläge

- Tryck på "Mode"-knappen för att öppna programvalsläge, välj "TARGET" med "Set"-knappen och bekräfta genom att trycka på "Mode".

#### *Tidmål.*

För att ställa in tidmål tryck på "Mode"-knappen. Ställ in tidmål genom att trycka på "Set"-knappen. (Mål: 0:00~99:00 min. ± 1:00 min.)

#### *Roddtagmål.*

För att ställa in roddtagmål tryck på "Mode"-knappen. Ställ in roddtagmål genom att trycka på "Set"-knappen. (Mål: 10~9990 min. ± 10.)

#### *Pulsmål.*

För att ställa in pulsmål tryck på "Mode"-knappen. Ställ in pulsmål genom att trycka på "Set"-knappen. (Mål: 30~230 min. ± 1.)

#### *Kalorimål.*

För att ställa in kalorimål tryck på "Mode"-knappen. Ställ in kalorimål genom att trycka på "Set"-knappen. (Mål: 10~9990 min. ± 10.)

#### *Distansmål.*

För att ställa in distansmål tryck på "Mode"-knappen. Ställ in distansmål genom att trycka på "Set"-knappen. (Mål: 10~9990 min. ± 10.)

När önskat mål är inställt kommer konsolen att starta träningspasset. Målvärdet räknas ned, alla andra parametrar kommer att räknas upp.



### **OBS**

- Det är inte möjligt att ställa in mer än ett mål.

## Rengöring och underhåll

---



### **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.

## Vatten förändras färg eller blir

### grumligt

#### Möjlig orsak:

Rower är i direkt solljus eller har inte haft vattenbehandling.

#### Lösning:

- Byt plats för router-tränare för att minska direkt exponering för solljus.
- Lägg till vattenbehandling eller byt tankvatten enligt anvisningarna i avsnittet om vattenbehandling i denna bruksanvisning.

## Byta ut batterier

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.

## Sitsrullarna börjar låta.

Om sitsrullarna börjar låta (gnissla) rekommenderas att man applicerar en droppe silikonsmörjmedel på rännan där rullarna löper under träningen.



#### OBS

- Applicera inte för mycket smörjmedel eftersom detta kommer att resultera i en halkig känsla.

## Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

## 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.

## Transport och lagring



#### VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- 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
Längd	cm inch	227.0 89.3
Bredd	cm inch	56.0 21,9
Höjd	cm inch	65.6 25,8
Vikt	kg lbs	47.0 104,0
Max användarvikt	kg lbs	135 300
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 orsakats 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 (HB), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

05-2018

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2018 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

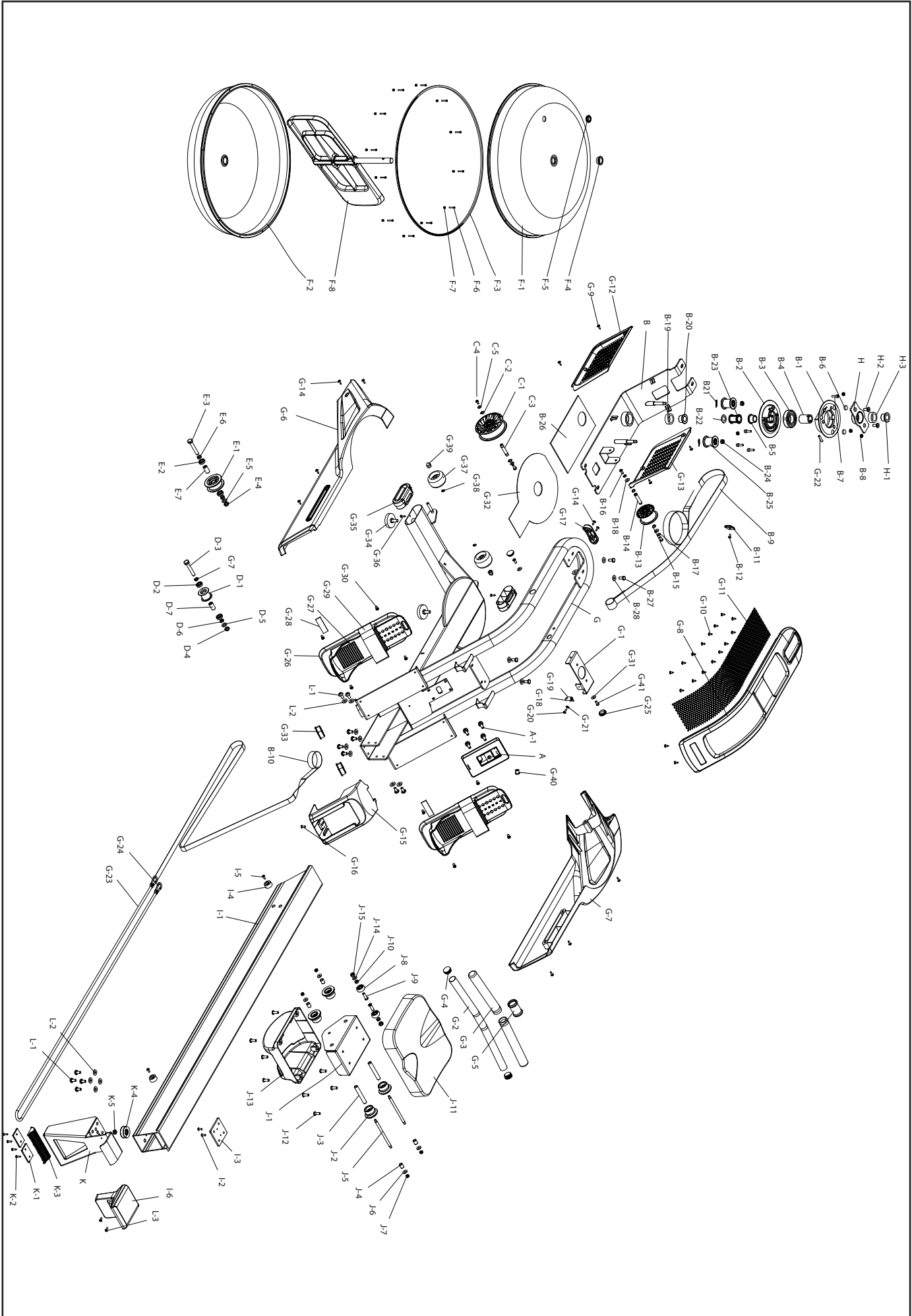
Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
A	Console		1	PCS
A-1	Screw	M5*12L	4	PCS
B	Fixed Plate		1	PCS
B-1	Weaving Wheel(Upper)		1	PCS
B-2	Weaving Wheel(Lower)		1	PCS
B-3	Bearing	Ø62*Ø30*16L 6206	1	PCS
B-4	Sleeve	Ø30*Ø19*40L	1	PCS
B-5	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
B-6	Magent	Ø15	3	PCS
B-7	Screw	M6*20L	4	PCS
B-8	Nylon Nut	M6	4	PCS
B-9	Weaving	3600mm*1.5*25	1	PCS
B-10	Weaving	2500mm*1*20	1	PCS
B-11	U-Type plate		1	PCS
B-12	Screw	M5*10L	1	PCS
B-13	Small Roller	Ø66.26*36.54	1	PCS
B-14	Weaving Axle	Ø10*47L	1	PCS
B-15	C-Type Clip	Ø10.2	2	PCS
B-16	Allen Bolt	M6*14L	2	PCS
B-17	Spring Washer	M6	2	PCS
B-18	Flat Washer	Ø6*Ø13	2	PCS
B-19	Rubber Gasket	Ø36.5*12.8L	1	PCS
B-20	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
B-21	Wave Washer	Ø10.5*Ø15	2	PCS
B-22	Flat Washer	Ø20*Ø25	1	PCS
B-24	Nylon Nut	M8	2	PCS
B-25	Weaving Wheel(Small)	Ø40*40	2	PCS
B-26	Eva Double-Sided Tape	150*240	1	PCS
B-27	Screw	M8*P1.25*18L	4	PCS
B-28	Flat Washer	Ø8*Ø19	4	PCS
C	Weaving Assembly	Incl. C-1 ~ C-5	1	SET
C-1	Big Roller	Ø107*43.69	1	PCS
C-2	C-Type Clip	Ø10.2	2	PCS
C-3	Weaving Axle	Ø10*52L(M6)	1	PCS
C-4	Screw	M6*P1.0*16L	2	PCS
C-5	Flat Washer	Ø6*Ø13	2	PCS
D	Small Weaving Assembly	Incl. D-1 ~ D-7	1	SET
D-1	Weaving Wheel(Small)	Ø35*30 Incl. 2* bearing 6900RS)	1	SET
D-2	Bearing	6900RS	2	PCS
D-3	Screw	3/8"*61mm	1	PCS
D-4	Nylon Nut	3/8"	1	PCS
D-5	Flat Washer	Ø10*Ø18	1	PCS
D-6	Bushing	Ø10*Ø14*3mm	2	PCS
D-7	Bushing	Ø10.5*Ø13.5*18mm	1	PCS
E	Big Weaving Assembly	Incl. E-1 ~ E-7	1	SET
E-1	Big Roller	Ø65*26W	1	PCS

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
E-2	Bearing	6900RS	2	PCS
E-3	Screw	3/8"*61mm	1	PCS
E-4	Nylon Nut	3/8"	1	PCS
E-5	Flat Washer	Ø10*Ø18	1	PCS
E-6	Bushing	Ø10*Ø14*5mm	2	PCS
E-7	Bushing	Ø14*Ø10.5*14.1mm	1	PCS
F	Tank Assembly	F-1 ~ F-8	1	SET
F-1	Water Tank Upper	Ø550	1	PCS
F-2	Water Tank Lower	Ø550	1	PCS
F-3	Rubber Band		1	PCS
F-4	Rubber Tube	Ø30	1	PCS
F-5	Rubber Plug	Ø30	1	PCS
F-6	Screw	M3*25	12	PCS
F-7	Nylon Nut	M3	12	PCS
F-8	Fan Blade	19*344L	1	PCS
G	Mainframe		1	PCS
G-1	Fixed Plate		1	PCS
G-2	Grisp Painted		1	PCS
G-3	Foam Grip	Ø22.2*207	2	PCS
G-4	End Cap	Ø1"	2	PCS
G-5	Grisp Cover		1	PCS
G-6	Cover Left		1	PCS
G-7	Cover Right		1	PCS
G-8	Main Frame Cover(Upper)		1	PCS
G-9	Screw	M4*14L	4	PCS
G-10	Screw	M4*8L	17	PCS
G-11	Aluminum Mesh	193*136	1	PCS
G-12	Main Frame Cover(Left)		1	PCS
G-13	Main Frame Cover(Right)		1	PCS
G-14	Screw	M4*16	13	PCS
G-15	Rail Cover		1	PCS
G-16	Screw	M5*14	1	PCS
G-17	Foot Pad		1	PCS
G-18	Sensor Wire	850mm 2P	1	PCS
G-19	Sensor Holder		1	PCS
G-20	Screw	M4*10	1	PCS
G-21	Flat Washer	Ø5*Ø10	1	PCS
G-22	Cotter Pins	Ø6.3*28	1	PCS
G-23	Elastic Rope	Ø9*2200 (with 2pcs large fastening buckle)	1	PCS
G-24	Fixed Hook		1	PCS
G-25	Console Plug	Ø22.2	2	PCS
G-26	Pedal		2	PCS
G-27	Pedal Mat		2	PCS
G-28	Eva Double-Sided Tape	69*19	2	PCS
G-29	Pedal Strap	550L	2	PCS
G-30	Allen Bolt	M6*14L	8	PCS

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
G-31	Flat Washer	Ø8*Ø19	2	PCS
G-32	Eva Double-Sided Tape		1	PCS
G-33	Plug	30*60	2	PCS
G-34	Adjustable Foot Pad	Ø50	2	PCS
G-35	Foot End Cap		2	PCS
G-36	Screw	3/16 *1/2	2	PCS
G-37	Transportation Wheel		2	PCS
G-38	C-Type Clip	Ø8	2	PCS
G-39	Bolt	M8	2	PCS
G-40	Cap		1	PCS
G-41	Screw	M8*12L	2	PCS
H	Fixed Plate Painted		1	PCS
H-1	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
H-2	Screw	M8*16	2	PCS
H-3	Rubber Gasket	Ø36.5*12.8L	1	PCS
I	Aluminum Rail Assembly	Incl. I-1 ~ 1-5	1	SET
I-1	Aluminum Rail	105*108*1355	1	PCS
I-2	Screw	M5*14	2	PCS
I-3	Fixing Plate For Aluminum Rail		1	PCS
I-4	Stopper		2	PCS
I-5	Screw	M5*12L	2	PCS
I-6	Aluminum Rail Cover		1	PCS
J	Slider Assembly	Incl. J-1 ~ J-15	1	SET
J-1	Seat mounting		1	PCS
J-2	Saddle Wheel	Ø47.6*26	4	PCS
J-3	Sleeve	Ø8*Ø12*81	2	PCS
J-4	Sleeve	Ø8*Ø11.6*14.8	4	PCS
J-5	Axle For Roller	Ø8*140	2	PCS
J-6	Flat Washer	Ø6*Ø16	4	PCS
J-7	Nylon Nut	M6	4	PCS
J-8	Saddle Wheel	Ø43.2*11.8	2	PCS
J-9	Axle For Roller	M8*27	2	PCS
J-10	Bushing	Ø8.5*Ø12.5*5mm	2	PCS
J-11	Saddle		1	PCS
J-12	Screw	M6*P0.8*15	8	PCS
J-13	Slider Cover		1	PCS
J-14	Flat Washer	Ø8*Ø16	2	PCS
J-15	Nylon Nut	M8	2	PCS
K	Rear Foot Assembly	Incl. K-1 ~ K-5	1	PCS
K-1	Rear Stabilizer End Cap	58*34	2	PCS
K-2	Screw	M4*20	4	PCS
K-3	Rear Foot Cover		1	PCS
K-4	Roller	Ø42*13	1	PCS
K-5	Nylon Nut	M8	1	PCS
L	Hardware Kit	Incl. L-1 ~ L-5	1	SET
L-1	Screw	M8*16L	12	PCS

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
L-2	Flat Washer	Ø8*Ø19	12	PCS
L-3	Screw	M5*14	2	PCS
L-4	Allen Key	50*90	1	PCS
L-5	Box Spanner		1	PCS
	Water purification		1	PCS
	Pump		1	PCS
	Lubricating oil		1	PCS







## **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)

