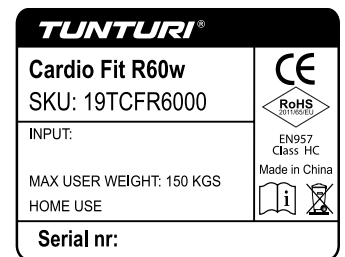


TUNTURI®

Cardio Fit R60w

GB	User manual	13 - 19
DE	Benutzerhandbuch	21 - 27
FR	Manuel de l'utilisateur	28 - 35
NL	Gebruikershandleiding	36 - 43
IT	Manuale d'uso	44 - 51
ES	Manual del usuario	52 - 58
SV	Bruksanvisning	59 - 65
SU	Käyttöohje	66 - 72



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

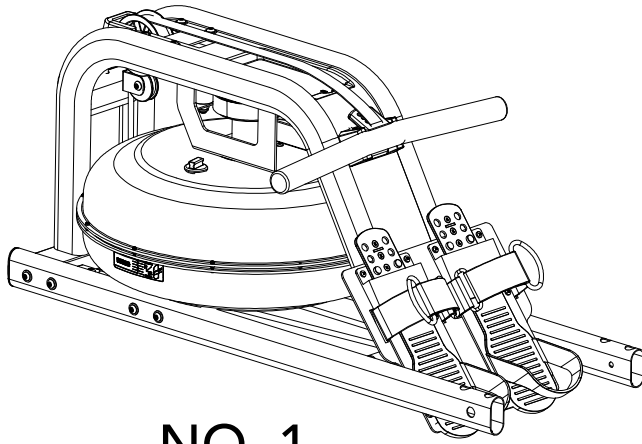
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit der Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere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



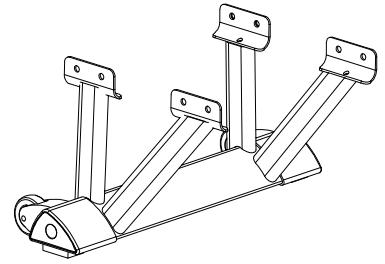
A



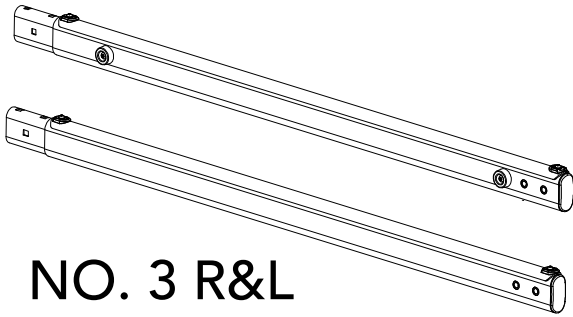
B



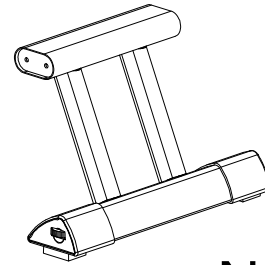
NO. 1



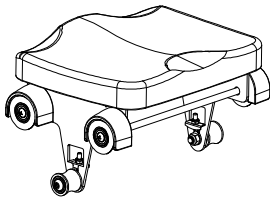
NO. 2



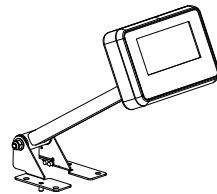
NO. 3 R&L



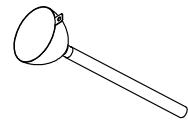
NO. 4



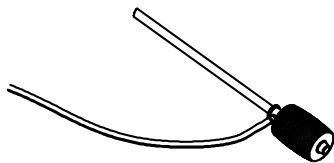
NO. 36



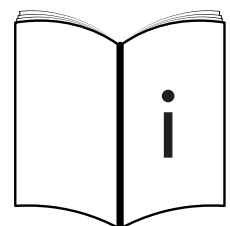
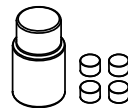
NO. 46




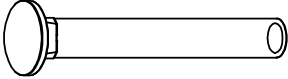
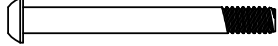
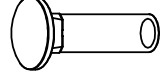



NO. 90



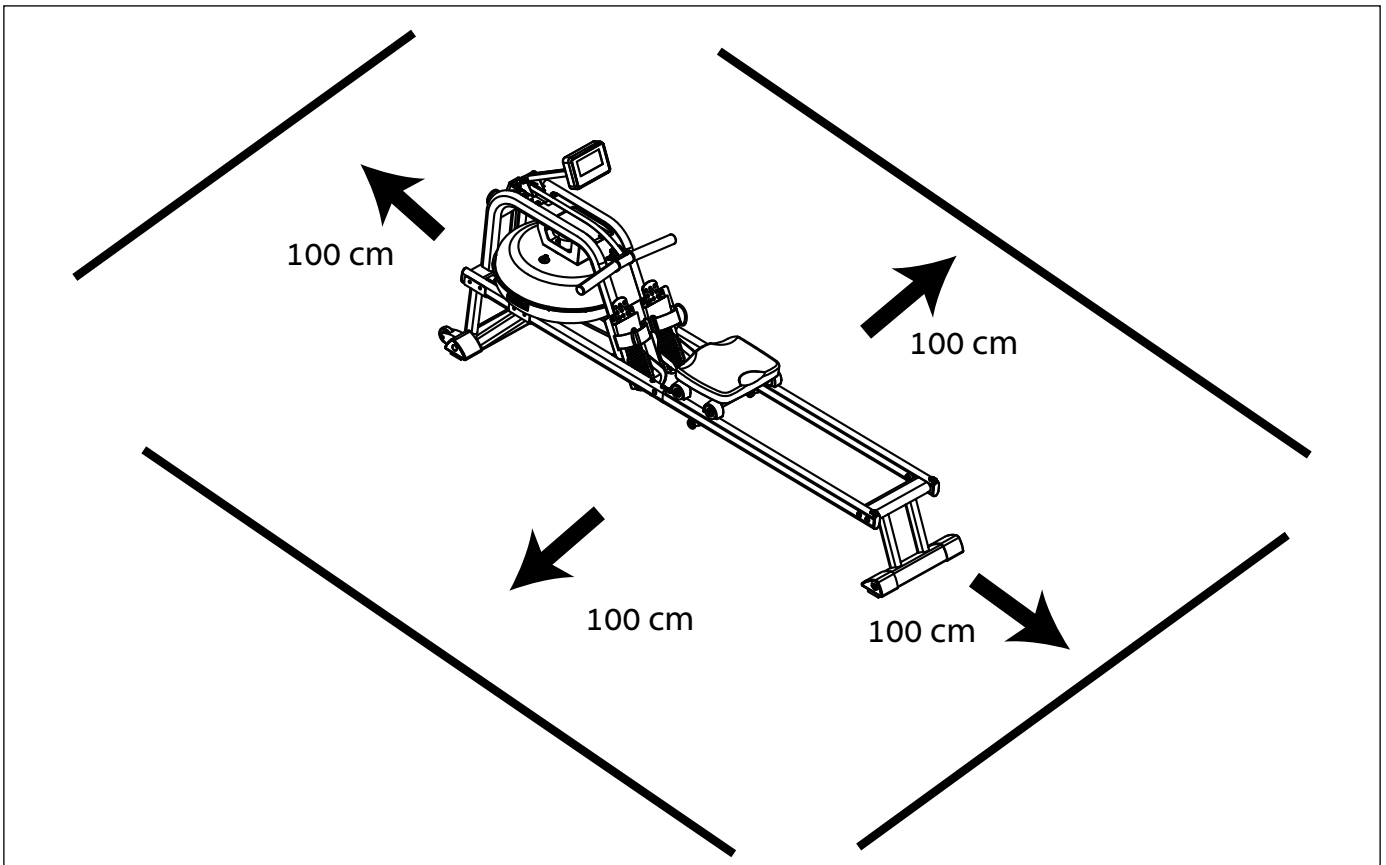
NO. 89



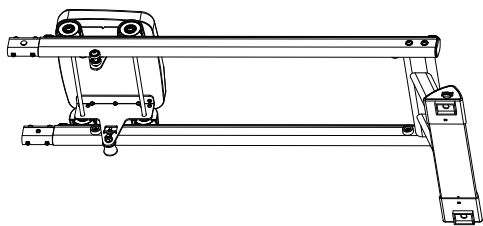
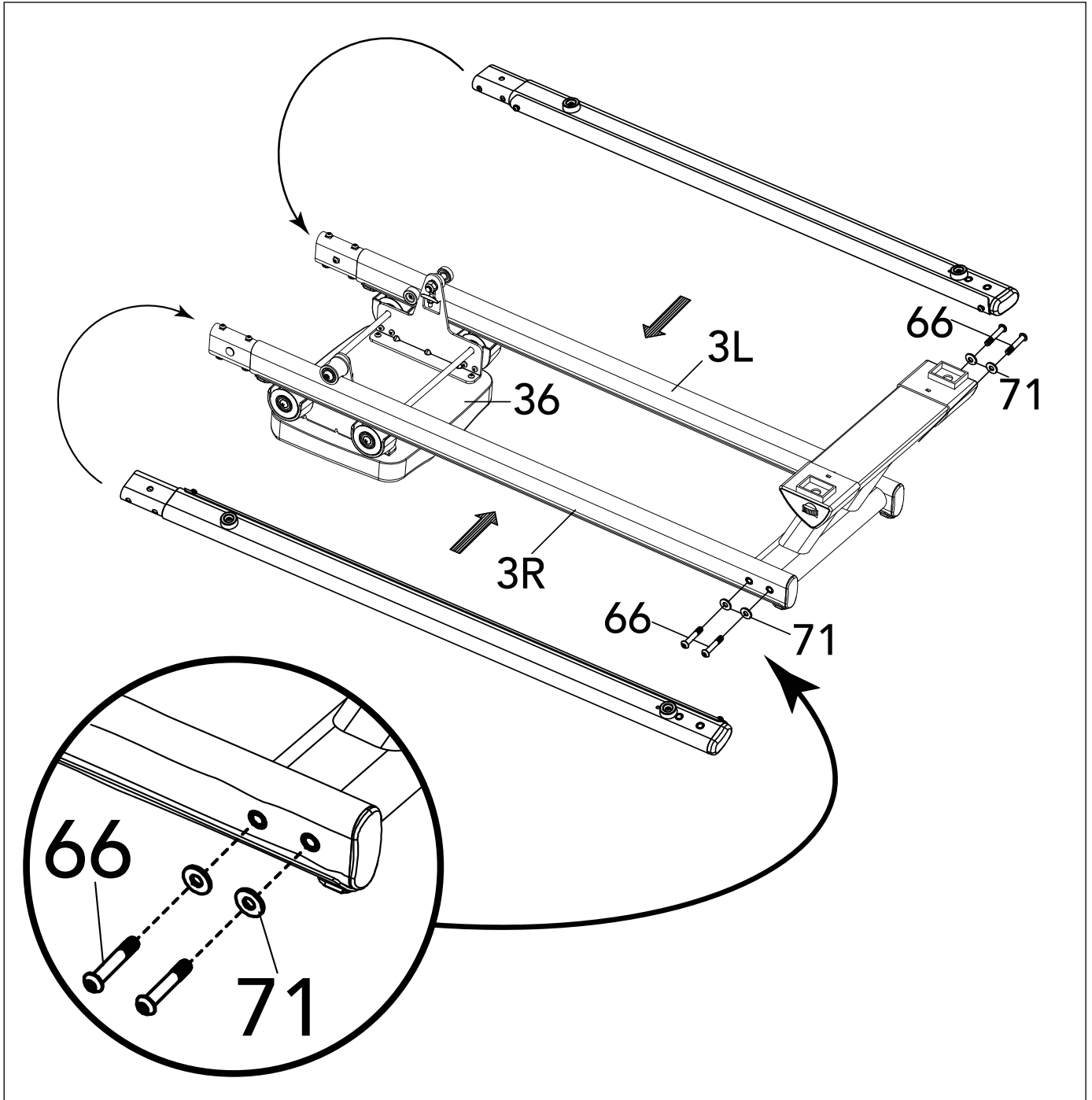
C


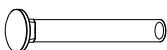
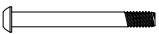




 <p>#60 M8x15 12x</p>	 <p>#77 M8x57 4x</p>
 <p>#66 M8x45 4x</p>	 <p>#78 M8x27 2x</p>
 <p>#67 M6x15 6x</p>	 <p>#91 S 5 1x</p>
 <p>#71 Ø20xØ8,5x1.5 16x</p>	

D-0

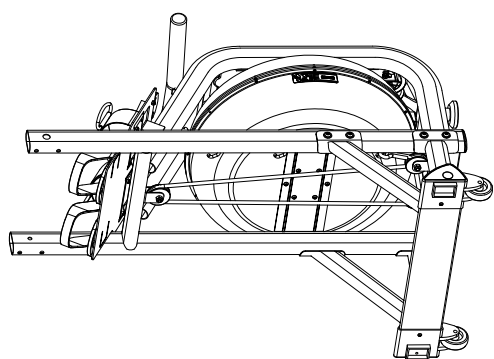
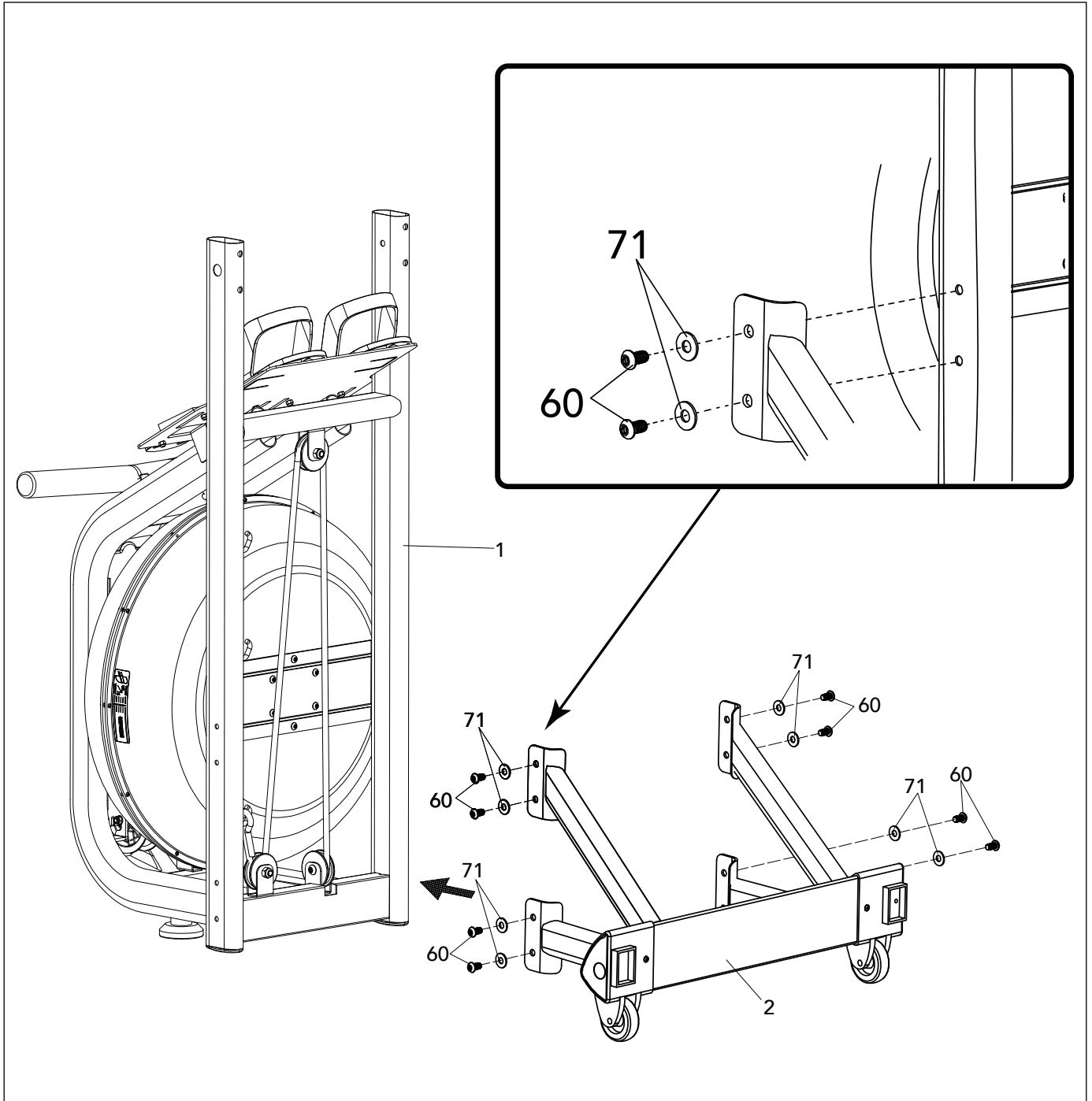



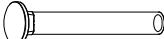





D-1



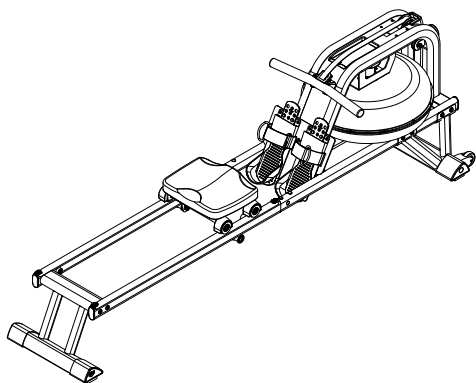
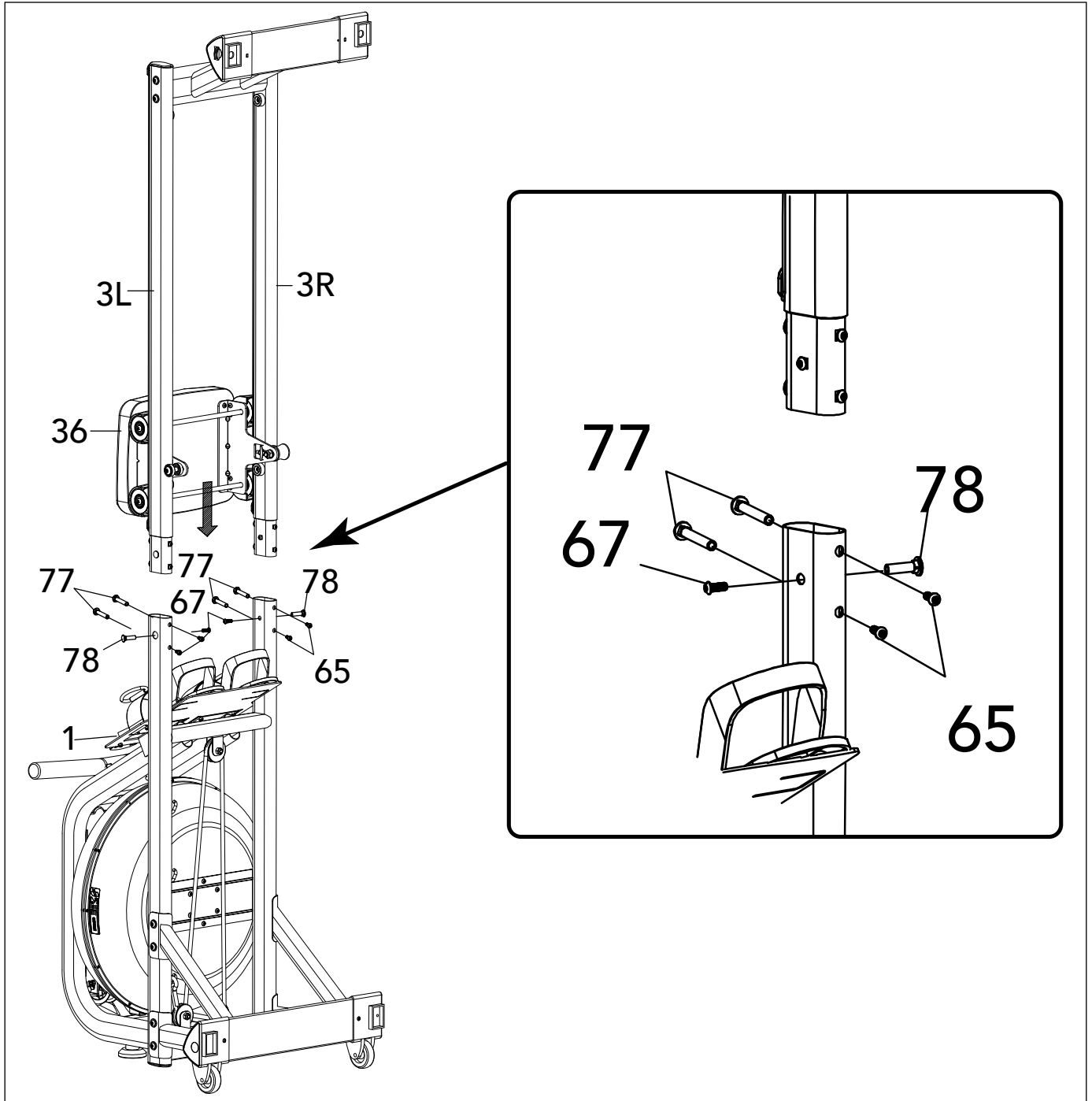
 #60 M8x15 12x	 #77 M8x57 4x
 #66 M8x45 4x	 #78 M8x27 2x
 #67 M6x15 6x	 #91 S 5 1x
 #71 Ø20xØ8,5x1.5 16x	4x


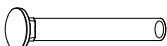





D-2



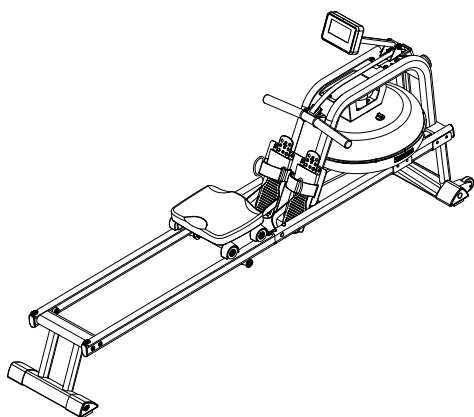
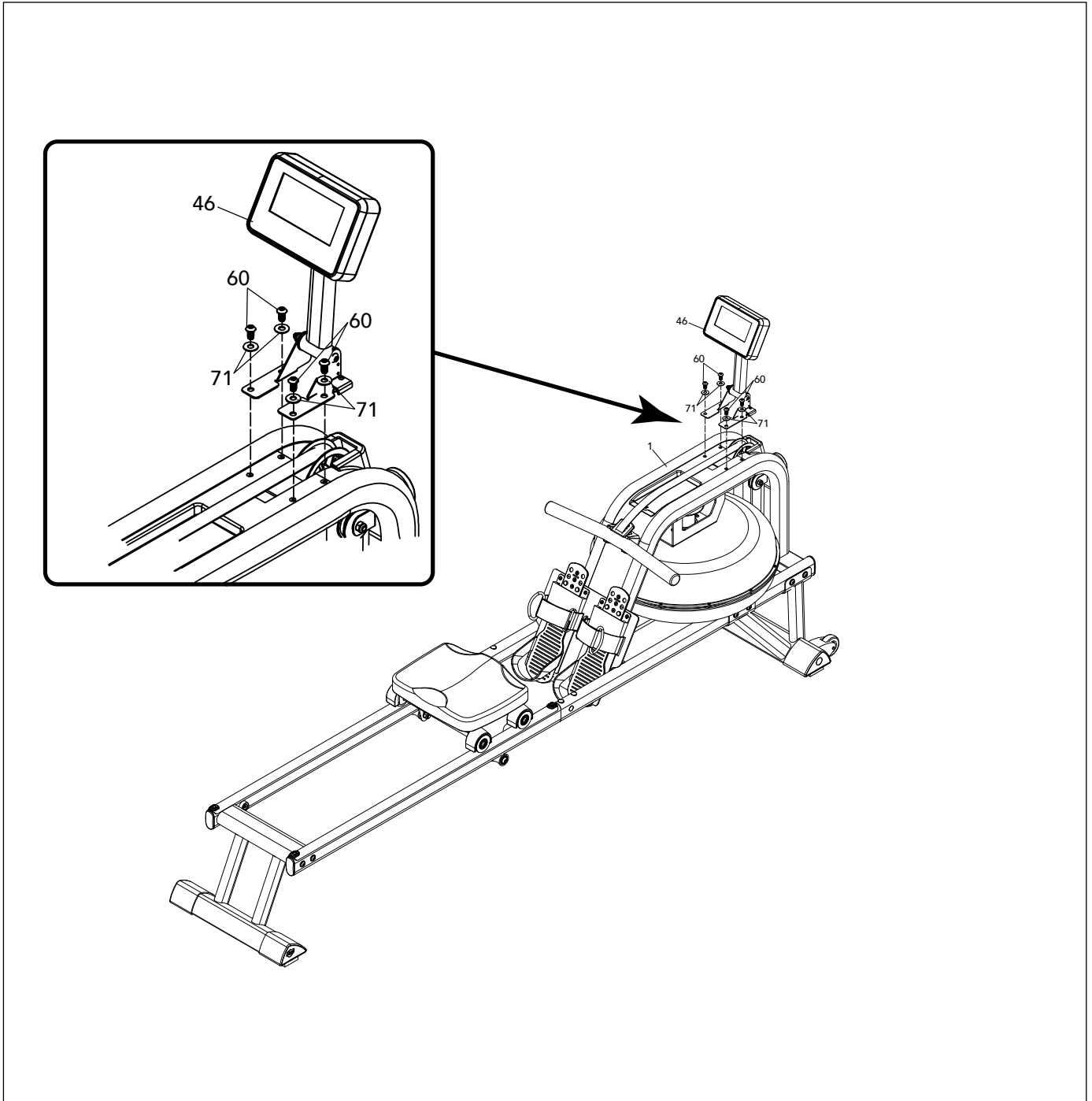
 #60 M8x15 12x	8x	 #77 M8x57 4x
 #66 M8x45 0x		 #78 M8x27 2x
 #67 M6x15 6x		 #91 S 5 1x
 #71 Ø20xØ8,5x1,5 12x	8x	








D-3



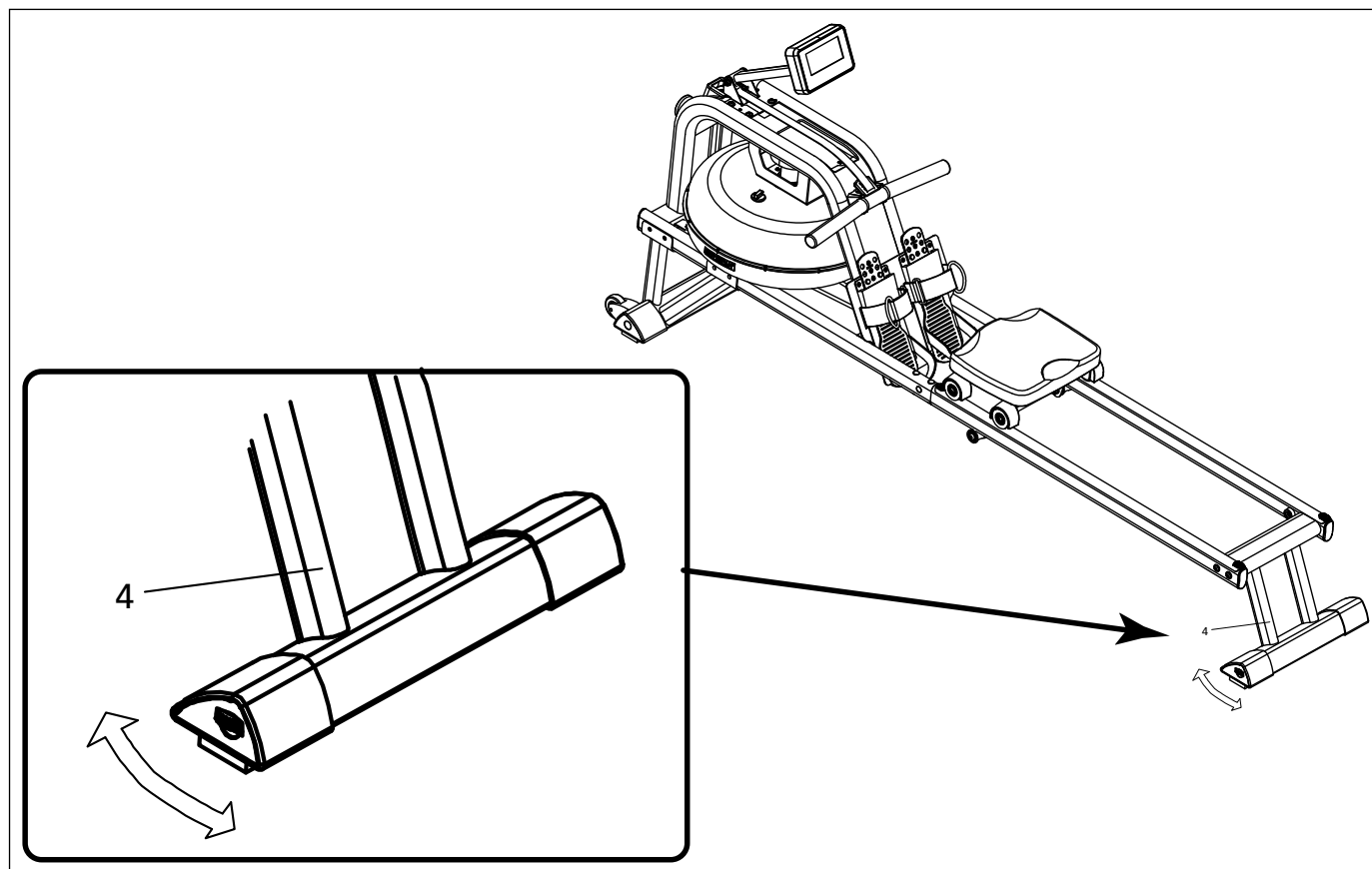
 #60 M8x15 4x	 #77 M8x57 4x	4x
 #66 M8x45 0x	 #78 M8x27 2x	2x
 #67 M6x15 6x	 #91 S 5 1x	6x
 #71 Ø20xØ8,5x1,5 4x		

D-4

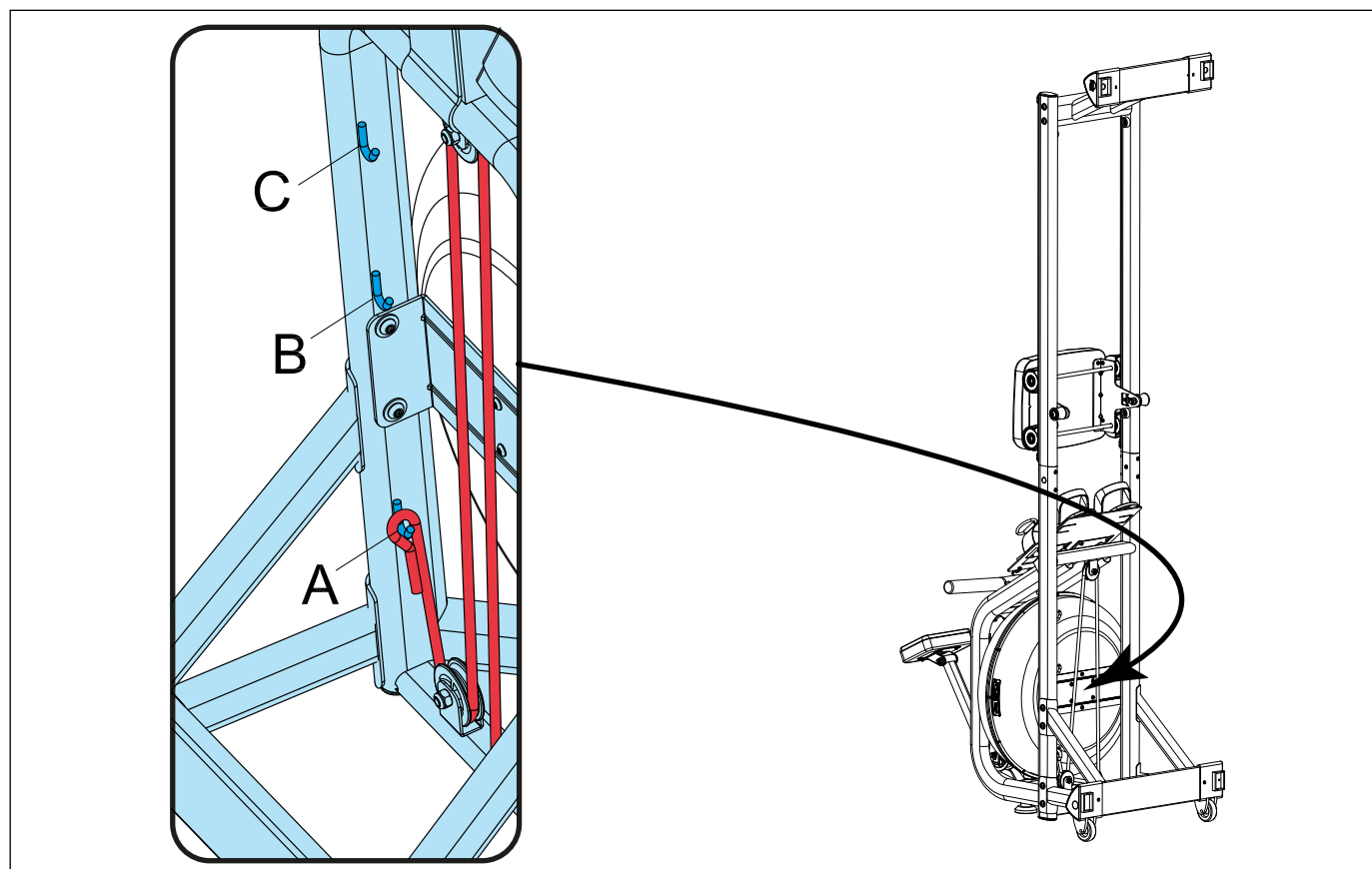


 #60 M8x15 4x	4x	 #77 M8x57 0x
 #66 M8x45 0x		 #78 M8x27 0x
 #67 M6x15 0x		 #91 S 5 1x
 #71 Ø20xØ8,5x1,5 4x	4x	

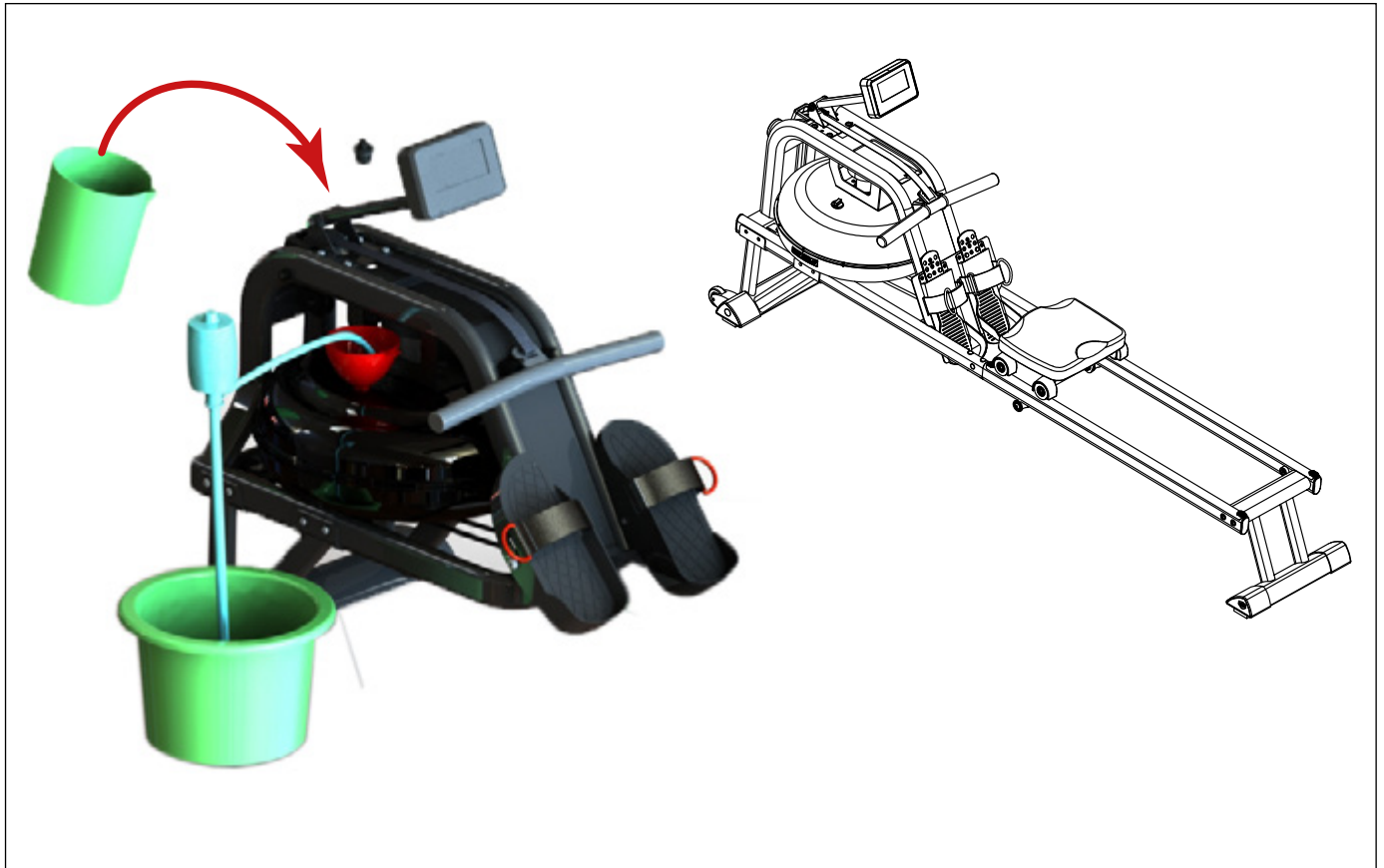
E-1



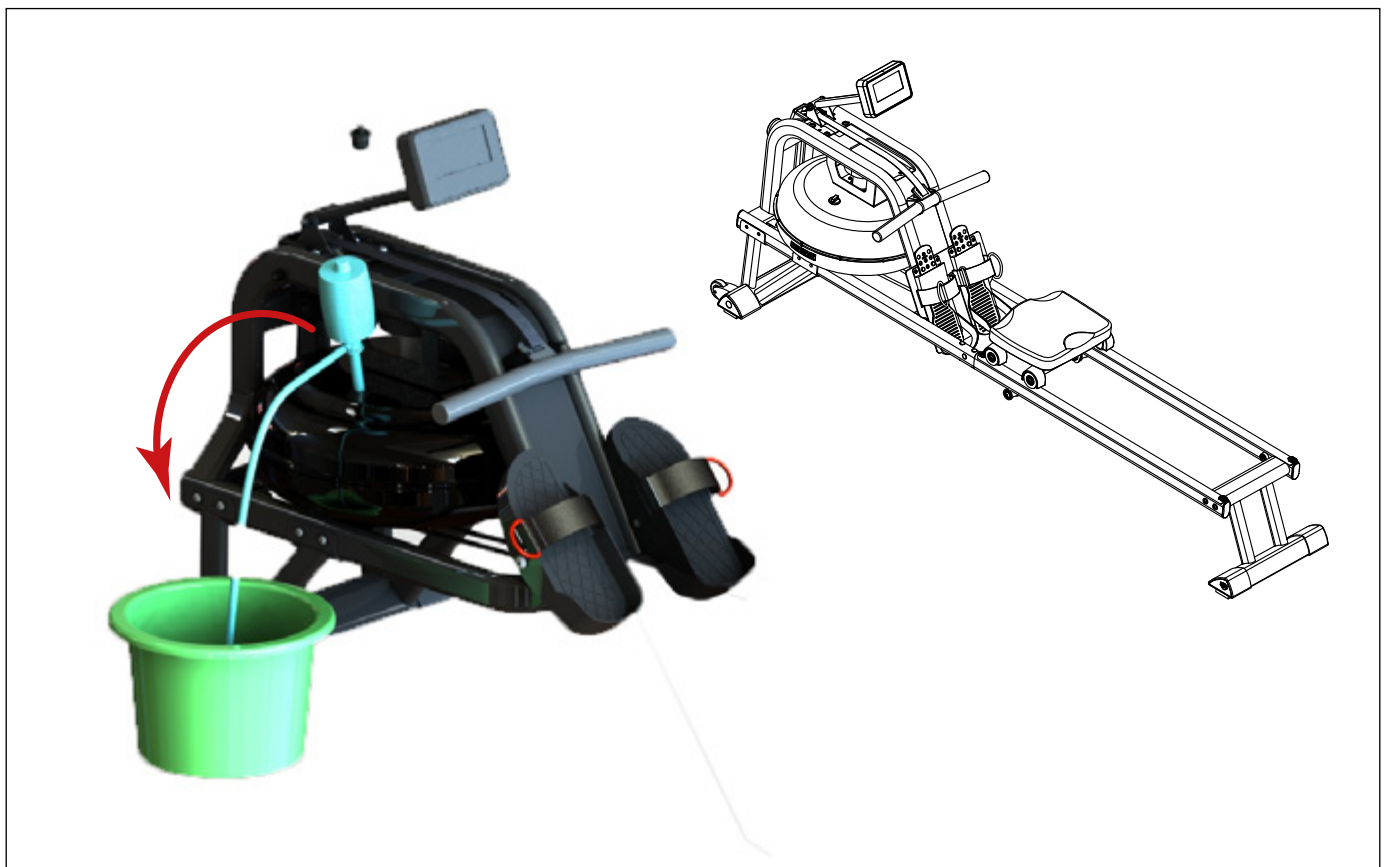
E-2



E-3



E-4



F-1



F-2



Index

Rower	13
Safety warnings	13
Assembly instructions	13
Description (fig. A).....	13
Package contents (fig. B & C).....	14
Assembly (fig. D).....	14
Adjust tank water level	14
Filling the tank with water (Fig. E-3)	14
Removing water from the tank (Fig. E-4)	14
Water treatment.....	14
Workouts	14
Exercise Instructions	14
Heart rate.....	15
Use	15
Adjusting the support feet (fig. E-1)	15
Adjusting resistance.....	15
Adjust bungee tension (fig. E-2)	16
How to row	16
Console (fig. F-1)	16
Explanation Display functions.....	16
Explanation of buttons	17
Operation	17
Programs.....	17
Cleaning and maintenance	18
Water changes color or becomes cloudy	18
Replacing the batteries (fig. F-2)	18
Troubleshooting	18
Transport and storage	18
Additional information.....	18
Technical data	18
Warranty	19
manufacturer	19
Disclaimer	19

Rower

Welcome to the world of Tunturi!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.
Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website 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 use only. The equipment is not suitable for commercial use.
 - Max. usage is limited to 2 hrs a day.
 - 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 150 kg (330 lbs).
 - Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

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.

Adjust tank water level

Filling the tank with water (Fig. E-3)

- Remove the rubber tank plug (33) from the top of the tank.
- Place a large bucket of water next to the rower and position the siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown. Make sure the small breather valve on the top of the siphon is closed before filling.

NOTE

- 13 liters of water is required for maximum filling.
- Where water quality is poor, we recommend using distilled water.
- Putting the bucket higher than the tank will allow the siphon to "self-pump" when adding water to the tank.
- Consider using a towel under the bucket and water tank preventing stains on the floor.

WARNING

- Filling the water level over the Maximum level might result in water leakage during workout.
- Begin filling the tank by squeezing the siphon. Use the level gauge decal on the side of the tank to measure volume of water in the tank.
- After filling the tank to the desired water level, open the valve on the top of the siphon to allow excess water to escape.
- Ensure that the tank plug is replaced once filling and water treatment procedures are complete.

Removing water from the tank (Fig. E-4)

- Remove the tank plug.
- Insert the siphon rigid hose end into the tank
- Insert the siphon flexible hose end into a large bucket.
- Drain the tank (approx. 20% of water will remain in the tank. It is not possible to drain the tank completely without disassembling the tank)

- Refill the tank following the directions as described under the section "Filling the tank" of this manual.

NOTE

- 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

Water treatment

- Add one water treatment tablet.
- Add a water treatment tablet whenever the water appears dirty or cloudy over time.

WARNING

- Only use the Tunturi supplied water treatment tablets.

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

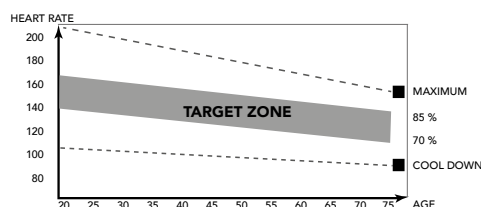
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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)

NOTE

- A chest strap does not come standard with this trainer. When you like to use a wireless chest strap you need to purchase this as an accessory.

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 heartrate 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 (fig. E-1)

The equipment is equipped with 2 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

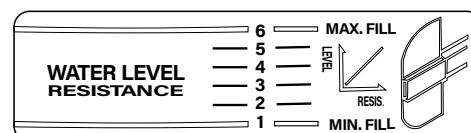
- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, adjust the water level.

- More water is more resistance.
- Less water is less resistance.

The scale on the water tank helps you find and set a suitable resistance.








Max. fill	6	± 12.8 ltr
	5	± 11.9 ltr
	4	± 11.1 ltr
	3	± 10.5 ltr
	2	± 9.5 ltr
Min. fill	1	± 8.5 ltr

Adjust bungee tension (fig. E-2)

When have the feeling that during your workout the handlebar rope is not rewinds smooth or fast enough you can adjust the bungee as followed.

- Set the rower in upright position.
- Locate the bungee underneath the water tank frame.
- Reposition the bungee from A to B (if the bungee is already in position B do set to C)
- Put trainer back in workout position and try if the improvement is good enough.

How to row

	<p>Catch</p> <p>Comfortably forward with straight back and arms.</p>
	<p>Drive</p> <p>Push with the legs while arms remain straight.</p>
	<p>Finish</p> <p>Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.</p>
	<p>Recovery</p> <p>Upper body tips forward over your pelvis and move forward.</p>
	<p>Catch</p> <p>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.

Console (fig. F-1)

⚠ 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.

Explanation Display functions

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" time 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

Time/ 500M

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

A+Time/ 500M: When workout is stopped, it will display average Time/ 500m value of latest workout.

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" distance is shown)
- Range: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target value to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" calories is shown)
- Range: 0~9990.

🔊 NOTE

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

Pulse

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Pulse value will blink when heartrate is on target (target = preset value +5)
- A+Pulse: When workout is stopped, it will display average pulse value of latest workout.

Strokes

- 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 ~9990 /± 10

Total Strokes

will display the total strokes of all workouts.
This value cannot be reset, other than by changing the batteries.

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.
- A+SPM: When workout is stopped, it will display average SPM value of latest workout.

Standby mode

In standby mode the console will display:

- Real time (HH:MM)
- Real date (YYYY/ MM/ DD)
- Environment temperature (°Celsius)

To set correct time/ date settings,

- Press and hold Reset button for 3 seconds to enter time/ date programming mode.
- Use Up/ Down keys to adjust Time/ Date parameters and Enter to confirm settings.

Alarm function

After setting time/ date parameters right, you can also choose to set an Alarm.

(Alarm can only sound in standby mode.)

- Set Alarm in on or off mode by using up/ down keys, and confirm with enter.
- If Alarm is in on mode (Bell is shown) the Hour digits will blink, set required alarm hour time by using up / down keys and confirm with enter.
- Do the same for minutes, and confirm with enter.
- Your alarm is set, and will be activated (only if console is in standby mode)

Explanation of buttons**Up**

- Setting selection.
- Increase the value.

Down

- Setting selection.
- Decrease the value.

Enter

- Confirm setting. (in programming mode)
- Scan parameters (in workout mode)

Start/ Stop

- Start workout. (in programming mode)
- Stop (Pause) workout. (in workout mode)
- Resume training. (in stop mode)

Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures, and reboot console.

Recovery

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60“ (seconds) and counts down to 0.

- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

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)

Programs**Manual mode**

- Select "Manual" and confirm by pressing "Enter"
- Set your training target for "Time, Distance, Strokes Calories and Pulse" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start the setup training.

NOTE

- Only one target can be set, the not set targets should be confirmed as "0" goal target.
- Pulse is not a trainings ending target, but only set as warning.
- 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".
- L9 will be displayed, use Up/ Down key to set required "Race mode" level, and confirm with "Enter".

Displayed "Time/ 500 is the PC time you need to beat.

Mode	Time/ 500
L1	8:00 min
L2	7:30 min
L3	7:00 min
L4	6:30 min
L5	6:00 min
L6	5:30 min
L7	5:00 min
L8	4:30 min
L9	4:00 min
L10	3:30 min
L11	3:00 min
L12	2:30 min
L13	2:00 min
L14	1:30 min
L15	1:00 min

- Set desired training distance (\pm 500 mtr) 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 (PC) or you (User) has reached the end first.
- Console will display "User win" or "PC win" when you or computer reaches the end first, and stops training.

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.

Water changes color or becomes cloudy

Possible cause:

Rower is in direct sunlight or has not had water treatment.

Solution:

- Change rower location to reduce direct exposure to sunlight.
- Add water treatment or change tank water as directed in the water treatment section of this manual.

Replacing the batteries (fig. F-2)

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.

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
HR. receiver	handgrip contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Length	cm inch	211,0 83,1
Width	cm inch	56,0 22,0
Height	cm inch	107,0 42,1
Weight	kg lbs	39,5 87,1
Max. user weight	kg lbs	150 330
Battery size	2x	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.

manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HC), 2014/30/EU. The product therefore carries the CE label.

07-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

- The product and the manual are subject to change.
- Specifications can be changed without further notice.
- Check our website for the latest user manual version.

På svenska

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

Index

Roddmaskin	59
Säkerhetsvarningar	59
Monteringsanvisningar	59
Beskrivning (fig. A)	59
Förpackningens innehåll (fig. B&C)	60
Montering (fig. D)	60
Justera tankens vattennivå	60
Justera tankvattennivån (Kuva E-3)	60
Avlägsna vatten från tanken (fig. E-4)	60
Vattenbehandling	60
Träning	60
Övning Instruktioner	60
Hjärtfrekvens	61
Användning	61
Justera stödfötterna (fig. E-1)	61
Reglering av spänning	61
Justera bunguspänningen (fig. E-2)	62
Hur man rör	62
Panel (fig. F-1)	62
Förklaring av displayfunktioner	62
Förklaring till manöverknappar	63
Användning	63
Program	63
Rengöring och underhåll	64
Vattnet ändrar färg eller blir grumligt	64
Byta ut batterier (fig. F-2)	64
Fel och funktionsstörningar	64
Transport och lagring	64
Ytterligare information	64
Teknisk information	64
Garanti	65
Försäkran från tillverkaren	65
Friskrivning	65

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

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 2 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 nedvarning 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 150 kg (330 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Monteringsanvisningar**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 tankens vattennivå

Justera tankvattennivån (Kuva 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

- 13 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 sifongen. 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.

⚠ OBS

- Om vattenrenings-schemat upprätthålls är det inte nödvändigt att byta vatten inuti tanken. Ytterligare en vattenbehandlingstablett krävs endast när vattnet blir missfärgat.
- Exponering för solljus påverkar vattnet. Om roddaren flyttas bort från direkt solljus förlänger det tiden mellan vattenbehandlingar

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 hjärtkärlets utsatts 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

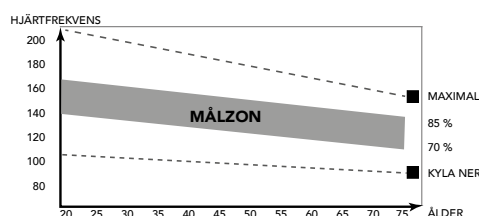
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

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, fortsätt 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.

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)

⚠ ANMÄRKNING

- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsband. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsband 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 pulsband om du har pacemaker.

⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, 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 pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet 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 - ÅLDER. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

⚠ ARNING

- 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 (fig. E-1)

Utrustningen är utrustad med 2 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

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

⚠ ANMÄRKNING

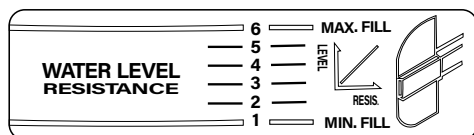
- Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. örja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.

Reglering av spänning

Justera vattennivån för att öka eller sänka motståndet.

- Mer vatten ger ökar motståndet,
- mindre vatten minskar motståndet.

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



Max. fill	6	±	12.8 ltr
	5	±	11.9 ltr
	4	±	11.1 ltr
	3	±	10.5 ltr
	2	±	9.5 ltr
Min. fill	1	±	8.5 ltr

Justera bungspänningen (fig. E-2)

Om du under din träning känner, att dragsnodden inte dras tillbaka mjukt eller tillräckligt snabbt, kan du justera bungyn enligt följande:

- Ställ roddmaskinen i upprätt läge.
- Lokalisera bungyn under vattentankens ram.
- Omplacera bungyn från A till B (om bungyn redan är i läge B, ställ in den i C-läget).
- Ställ träningsredskapet tillbaka i träningsläge och prova, om förbättringen är tillräcklig.

Hur man rör

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

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 fortsatt 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. F-1)

⚠ OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svettdroppar.
- 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

Tid

- Utan att ställa in målvärde, räknas tiden uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas tiden neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående tid).
- Om inte någon larmsignal under träningspasset skickas till manöverpanelen inom 4 sek, STOPPAS tiden.
- Område: 0:00~99:59 /± 1:00

Tid/500 m

Visar tiden för att springa ett träningspass på 500 m, baserat på aktuell roddintensitet.

A+tid/500 m: När träningen stoppas, visas ett genomsnittsvärde för tid/500 m för det senaste träningspasset.

Avstånd

- Om man inte ställer in ett målvärde, räknas avståndet uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas avståndet neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående avstånd)
- Område: 0~99900 /± 100 (m)

Kalorier

- Om man inte ställer in ett målvärde, räknas kalorierna uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas kalorierna neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående kalorier)
- Område: 0~9990

🔧 OBSERVERA

- Dessa data är en grov vägledning för jämförelse av olika träningspass och kan inte användas i medicinsk behandling.

Puls

- Aktuell puls visas efter 6 sek efter att manöverpanelen känt av den.
- Pulsvärdet blinkar, när hjärtlagen når målvärdet (målvärde = förinställt värde +5)
- A+puls: När träningen stoppas, visas ett genomsnittsvärde för puls under det senaste träningspasset.

Årtag

- Om man inte ställer in ett målvärde, räknas årtagen uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas årtagen neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående avstånd).
- Område 0 ~9990 /± 10 (st)

Summa årtag

Summa årtag visas för alla träningspass.

Detta värde kan inte återställas, om inte man byter batterier.

SPM

- SPM = årtag per min och visar ett genomsnittantal årtag per min under träningspasset.
- I "Träningsläge" kan detta värde ställas in som målvärde inom området 20~80.
- A+SPM: När träningspasset stoppas, visas ett genomsnittsvärde för SPM under det senaste träningspasset.

Standby-läge

I standby-läge visar manöverpanelen:

- Aktuell tid: (TT:MM)
- Aktuellt datum: (ÅÅÅÅ/MM/DD)
- Omgivande temperatur (°Celsius)

För att ställa in rätt tid/datum:

- Tryck på RESET och håll nere i 3 sek för att komma till programmeringsläget och införa tid/datum.
- Använd UPP/NER för att justera parametrar för tid/datum och bekräfta med ENTER.

Larmfunktioner

När du ställt in tid/datum, kan du även ställa in larmfunktionen. (Larm kan endast ljuda i standby-läge).

- Använd UPP/NER för att ställa in larmet i läge PÅ eller AV och bekräfta med ENTER.
- Om larmet är PÅ (ringklocka visas), blinkar timsiffrorna och du kan ställa in önskad larmtid via UPP/NER samt bekräfta med ENTER.
- Upprepa för minuter och bekräfta med ENTER.
- Ditt larm är inställt och aktiveras (endast, om manöverpanelen är i standby-läge).

Förklaring till manöverknappar

Upp

- Ställer in ditt val.
- Ökar aktuellt värde.

Ner

- Ställer in ditt val.
- Minskar aktuellt värde.

ENTER

- Bekräftar inställningar (i programmeringsläge).
- Scannar parametrar (i träningsläge)

START/STOPP

- Startar träningspasset (i programmeringsläge)
- Stoppas (pausar) träningspasset. (i träningsläge)
- Återupptar träning (i STOPP-läge)

RESET

- Tryck på RESET en gång i inställningsläge för att återställa aktuella funktionsparametrar.
- Tryck på RESET och håll nere i 2 sek för att återställa alla funktionsparametrar och återstarta manöverpanelen.

Återställning

- Återställningsknappen är endast aktiv, om pulsslag föreligger.
- TID visas "0-60" (sekunder) och räknar ner till 0.
- Datorn visar F1 till F6 efter nedräkning för att testa hjärtslagens återställningsstatus. Användaren kan hitta hjärtslagens återställningsnivå baserad på tabellen nedan.
- Tryck på ÅTERSTÄLLNING igen för att starta om.

F1	Enastående
F2	Utmärkt
F3	Bra
F4	Hyfsad
F5	Under genomsnittet
F6	Dålig

Användning

Elen kopplad

- Tryck på valfri knapp för att starta manöverpanelen efter stillestånd.
- Starta träningspasset för att väcka upp manöverpanelen.

Elen fränkopplad

Manöverpanelen ställs in automatiskt i STANDBY-läge, om inte någon signal getts inom 4 minuter. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

Program

Manuellt läge

- Välj "Manuellt" och bekräfta med ENTER.
- Ställ in ditt träningsmål för "tid, avstånd, årtag, kalorier och pulsslag" via UPP/NER och bekräfta med ENTER.
- Tryck på START/STOPP för att starta din träningsinställning.

🔔 OBSERVERA

- Endast ett målvärde kan ställas in. Ej inställda målvärden ska bekräftas som "0" i målvärde.
- Pulsvärdet stoppar inte träningen, utan fungerar som varning.
- När målvärde ställts in, stoppas träningen, när målet uppnåtts.
- Om inget målvärde ställts in, fortsätter träningen tills användaren avslutar sin träning.

Tävlingsläge

- Tryck på MODE för att välja "Tävlingsläge" och bekräfta med ENTER.
 - L9 visas, varvid UPP/NER ställer in önskad nivå för "Tävlingsläge", vilket bekräftas med ENTER.
- Visad tid/500 är datortiden som du ska slå.

Läge	Tid/500
L1	8:00 min
L2	7:30 min
L3	7:00 min
L4	6:30 min
L5	6:00 min
L6	5:30 min
L7	5:00 min
L8	4:30 min
L9	4:00 min
L10	3:30 min
L11	3:00 min
L12	2:30 min
L13	2:00 min

L14	1:30 min
L15	1:00 min

- Ställ in önskat träningsavstånd (\pm 500 m) och bekräfta med ENTER.
- Tryck på START/STOPP för att starta en 3 sek nedräkning före din träningsstart.

OBSERVERA

- Träningspasset avslutas, när datorn eller du själv (användaren) har uppnått slutvärdet.
- Manöverpanelen visar "Användaren vinner" eller "datorn vinner", när du eller datorn uppnår slutvärdet först och träningen stoppas.

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.

Vattnet ändrar färg eller blir grumligt

Möjlig orsak:

Roddmaskinen står i direkt solljus eller är inte vattenpåfylld.

Lösning:

- Byt placering för roddmaskinen för att undvika direkt solljus.
- Tillför vatten eller byt vattentank enligt instruktioner i denna handboks vattenpåfyllningsavsnitt.

Byta ut batterier (fig. F-2)

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.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enskilda 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

- 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 frekvensmottagare.	hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Längd	cm inch	211,0 83,1
Bredd	cm inch	56,0 22,0
Höjd	cm inch	107,0 42,1
Vikt	kg lbs	39,5 87,1
Max användarvikt	kg lbs	150 330
Batteristorlek	2x	AA

Garanti

Tunturis ágargarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Ágargarantin 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 (HC), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

07-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Alla rättigheter förbehållna.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.

Suomeksi

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

Sisältö

Soutulaite	66
Turvallisuusvaroitukset	66
Kokoamisohjeet.....	66
Kuvaus (kuva A).....	66
Pakkauksen sisältö (kuva. B & C).....	66
Kokoonpano (kuva. D)	67
Säiliön vesitason säätäminen	67
Vesisäiliön täyttö (Fig. E-3).....	67
Vedenkäsitely.....	67
Harjoitukset.....	67
Ohjeita harjoittelua varten.....	67
Syke	68
Käyttö.....	68
Tukijalkojen säätäminen (Kuva E-1).....	68
Vastuksen säätö	68
Vesi vaihtaa väriään tai muuttuu sameaksi.....	69
Soutaminen.....	69
Ohjauspaneeli (kuva. F-1)	69
Näytön toimintojen selitykset.....	69
Painikkeiden selitykset.....	70
TToiminto.....	70
Ohjelmat.....	70
Puhdistus ja huolto	71
Vesi vaihtaa väriään tai muuttuu sameaksi.....	71
Paristojen vaihto kuva F-2).....	71
Viat ja häiriöt	71
Kuljetus ja säilytys	71
Lisätietoa laitteen omistajalle	71
Tekniset tiedot.....	72
Takuu	72
Valmistajan vakuutus	72
Vastuuvapauslauseke.....	72

Soutulaite

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät ja soutulaitteet.

Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme 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.

- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 2 tuntiin päivässä
- 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 pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä 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 150 kg (330 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

Kokoamisohjeet**Kuvaus (kuva A)**

Soutulaitteesi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan soutua ilman liiallista räsytystä tasavälillä.

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 esitetyssä 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.

Säiliön vesitason säätäminen

Vesisäiliön täyttö (Fig. E-3)

- Irrota kuminen korkki säiliön yläosasta.
- Aseta suuri vesiämpäri soutuaitteen viereen. Aseta sifonin jäykkä pää ämpäriin ja joustava pää säiliöön kuten kuvassa. Varmista, että sifonin yläosan pieni ilmaventtiili on suljettu ennen täyttöä

🚫 ILMOITUS

- Säiliöön mahtuu 13 litraa vettä.
- Jos vesi on huonolaatuista, suosittelemme tislattua veden käyttöä.
- Jos ämpäri on säiliötä korkeammalla, sifoni pumpkaa veden tankkiin itsenäisesti. Consider using a towel under the bucket and water tank preventing stains on the floor.
- Vältäaksesi lattian tahraantumisen voit käyttää pyyhettä ämpäriin ja säiliön alla.

⚠ VAROITUS

- Jos vastussäädintä ei ole asetettu MAX-asentoon ennen säiliön täyttöä, täyttöaste voi olla epätarkka ja vuodot ovat mahdollisia.

- Aloita säiliön täyttö puristamalla sifonia. Arvioi säiliön sivussa olevalla tilavuusmittarilla nykyinen veden määrä.
- Kun vedenpinta on halutulla tasolla, avaa venttiili sifonin päästä, jotta ylimääräinen vesi valuu pois.
- Sulje säiliö korkilla, kun säiliö on täytetty.

vVesisäiliön tyhjennys (Kuva E-4)

- Irrota säiliön korkki.
- Aseta sifonin jäykkä pää säiliöön.
- Aseta sifonin joustava pää ämpäriin.
- Tyhjennä säiliö. (n. 40 % vedestä jää säiliöön. Säiliön tyhjennys täysin onnistuu vain, jos säiliö puretaan.)
- Täytä säiliö uudelleen seuraamalla Vesisäiliön täyttö -ohjeita.

🚫 ILMOITUS

- Säiliössä olevaa vettä ei tarvitse vaihtaa, jos vedenkäsittelyohjeita on noudatettu. Ylimääräiselle vedenkäsittelytabletille on tarvetta, mikäli vesi näyttää värjäytyneeltä.
- Auringonvalolle altistuminen vaikuttaa veteen. Kun suojaat soutuaitteen suoralta auringonvalolta, vedenkäsittelyä ei tarvitse tehdä niin usein.

Vedenkäsittely

Lisää yksi vedenkäsittelytabletti .

Lisää vedenkäsittelytabletti aina kun vesi näyttää likaiselta tai samealta.

⚠ VAROITUS

- Käytä vain Tunturin toimittamia vedenkäsittelytabletteja.

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 harjoitus aika 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 eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

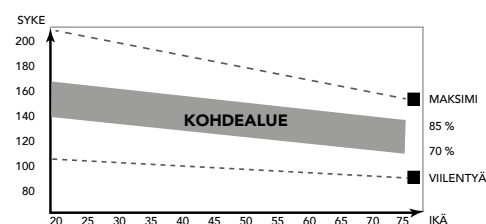
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttä lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppeja 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 kunnon 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 harjoitteleet, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnon kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Syke

Sykkeen mittaus (sykevyö)

ILMOITUS

- Rinnahihna ei ole vakiona tämän kouluttajan kanssa. Kun haluat käyttää langatonta rintahihnaa, sinun on ostettava tämä lisävarusteena.

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 lähettämiä, 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 pitkäkestoisin harjoituksiin.

Käyttö

Tukijalkojen säätäminen (Kuva E-1)

Laitte on varustettu 2 tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

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

ILMOITUS

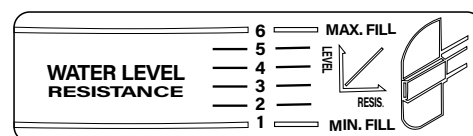
- Laitte on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.

Vastuksen säätö

Suurena tai pienennä vastusta säätämällä vesitasoa.

- Vettä lisäämällä vastus suurenee.
- Vettä vähentämällä vastus pienenee.

Vesisäiliössä oleva asteikko auttaa sinua löytämään ja asettamaan hyvän vastuksen.



Max. fill	6	±	12.8 ltr
	5	±	11.9 ltr
	4	±	11.1 ltr
	3	±	10.5 ltr
	2	±	9.5 ltr
Min. fill	1	±	8.5 ltr

Vesi vaihtaa väriään tai muuttuu sameaksi

Mahdollinen syy:

Soutulaite on suorassa auringonvalossa, tai sille ei ole tehty vedenkäsittelyä.

Ratkaisu:

- Siirrä soutu-laite toiseen paikkaan, jotta se altistuu vähemmän suoralle auringonvalolle.
- Tee vedenkäsittely tai vaihda säiliön vesi tämän käyttöohjeen vedenkäsittelyosion ohjeiden mukaisesti.

Soutaminen

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

Liikkeen aloitus

Tartu soutu-kapulaan 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.

Ohjauspaneeli (kuva. F-1)

HUOMAUTUS

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

ILMOITUS

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

Näytön toimintojen selitykset

Aika

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

Harjoitusaika / 500 m

Tarkoittaa aikaa, joka tarvitaan tämänhetkellä soutu-teholla harjoitukseen, kun harjoitusmatka on 500 metriä.

Keskim. aika / 500 m Kun harjoittelu pysäytetään, näytössä näkyy viimeisimmän harjoituksen keskimääräinen aika 500 metrin matkalla.

Matka

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, harjoitusmatkan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, harjoitusmatkan arvo etenee tavoitematkasta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytössä näkyy "jäljellä oleva matka")
- Alue: 0~99900 / ± 100 (m)

Kalorit

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, kalorimäärä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, kalorimäärän arvo etenee tavoitearvosta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytössä näkyvät "jäljellä olevat kalorit")
- Alue: 0~9990.

HUOM

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

Pulssi

- Tämänhetkinen pulssi näkyy kuuden sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli on havainnut sen.
- Pulssiarvo vilkkuu, kun syke on tavoitteessa (tavoite = ennalta määritetty arvo + 5)
- Keskim. pulssi: Kun harjoittelu pysäytetään, näytössä näkyy viimeisimmän harjoituksen keskimääräinen pulssi.

Vedot

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, vetomäärä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, vetomäärän arvo etenee tavoitearvosta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytössä näkyvät ”jäljellä olevat vedot”)
- Alue 0~9990 / ± 10

Vedot yhteensä

näyttää kaikkien harjoitusten yhteenlasketun vetomäärän. Tätä arvoa ei voi nollata muuten kuin vaihtamalla paristot.

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.
- Keskim. SPM: Kun harjoittelu pysäytetään, näytössä näkyy viimeisimmän harjoituksen keskimääräinen SPM-arvo.

Valmiustila

Valmiustilassa konsolissa näkyvät seuraavat tiedot:

- Todellinen kellonaika (HH:MM)
- Todellinen päivämäärä (VVVV/KK/PP)
- Ympäristön lämpötila (°Celsius)

Aseta oikeat kellonaika-/päivämääräasetukset seuraavasti:

- Siirry kellonajan/päivämäärän ohjelmointitilaan painamalla Reset-painiketta yhtäjaksoisesti kolmen sekunnin ajan.
- Säädä kellonajan/päivämäärän parametreja ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista asetukset painamalla Enter-painiketta.

Hälytystoiminto

Kun kellonajan/päivämäärän parametrit on asetettu oikein, voit asettaa myös hälytyksen.

(Hälytys voi kuulua vain valmiustilassa.)

- Aseta hälytys päälle- tai pois-tilaan ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Jos hälytys on asetettu päälle-tilaan (näytössä on kello), tuntilukemat vilkkuvat. Aseta hälytyksen haluttu tunti ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Tee sama minuuteille, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Hälytys on asetettu, ja se aktivoidaan (vain jos konsoli on valmiustilassa).

Painikkeiden selitykset

Ylös

- Valinnan määrittäminen.
- Suurena arvoa.

Alas

- Valinnan määrittäminen.
- Pienennä arvoa.

Enter

- Vahvista asetukset. (ohjelmointitilassa)
- Selaa parametreja. (harjoittelutilassa)

Start/Stop

- Käynnistä harjoitus. (ohjelmointitilassa)
- Pysäytä (keskeytä) harjoitus. (harjoittelutilassa)
- Jatka harjoittelua. (pysäytystilassa)

Reset

- Asetustilassa voit nollata nykyisen toiminnon luvut painamalla kerran RESET-painiketta.
- Nollaa kaikki toimintoluvut ja käynnistä konsoli uudelleen

painamalla RESET-painiketta yhtäjaksoisesti kahden sekunnin ajan.

Recovery

- RECOVERY-painike on käytössä vain, jos pulssi havaitaan.
- AIKA on aluksi ”0:60” (sekuntia) ja etenee nolnaan.
- Tietokoneessa näkyy F1–F6 taaksepäin laskemisen jälkeen sykkeen palautumistilan testaamiseksi. Käyttäjä voi katsoa sykkeen palautumistilan alla olevasta taulukosta.
- Palaa alkuun painamalla RETURN-painiketta uudelleen.

F1	Loistava
F2	Erinomainen
F3	Hyvä
F4	Kohtalainen
F5	Alle keskiarvon
F6	Huono

TToiminto

Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle painamalla mitä tahansa painiketta.
- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle aloittamalla harjoitus.

Laitteen kytkeminen pois päältä

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

⚠ VAROITUS

- Suosittelemme paristojen poistamista, jos laite on pitkään käyttämättä.

Ohjelmat

Manuaalinen tila

- Valitse ”Manuaalinen”, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Aseta harjoitustavoitteesi ”harjoitusajalle, matkalle, vedoille, kaloreille ja pulssille” ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista Enter-painikkeilla.
- Paina Start/Stop-painiketta aloittaaksesi harjoituksen määrittämisen.

⚠ HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa ”0”-tavoitteina.
- Pulssi ei ole harjoituksen päättymisen tavoite, vaan se asetetaan vain varoitukseksi.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

Kilpailutila

- Valitse ”kilpailutila” painamalla Mode-painiketta, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Näyttöön tulee L9. Aseta haluttu ”kilpailutilan” taso ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista painamalla Enter-painiketta. Näytössä näkyvä ”harjoitus aika / 500” on tietokoneen aika, joka sinun on voitettava.

Tila	Harjoitusaika/ 500
L1	8:00 min
L2	7:30 min
L3	7:00 min
L4	6:30 min
L5	6:00 min
L6	5:30 min
L7	5:00 min
L8	4:30 min
L9	4:00 min
L10	3:30 min
L11	3:00 min
L12	2:30 min
L13	2:00 min
L14	1:30 min
L15	1:00 min

- Aseta haluttu harjoitusmatka (\pm 500 m), ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Paina Start/Stop-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.

⚠ HUOM

- Harjoitus päättyy, kun joko tietokone (PC) on päässyt loppuun tai sinä (User, käyttäjä) olet päässyt loppuun.
- Konsolin näyttöön tulee viesti "User win" (käyttäjä voitti) tai "PC win" (tietokone voitti) riippuen siitä, pääsetkö sinä vai pääseekö tietokone ensin loppuun, ja harjoitus päättyy.

Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritetun 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.

Vesi vaihtaa väriään tai muuttuu sameaksi

Mahdollinen syy:

Soutulaite on suorassa auringonvalossa, tai sille ei ole tehty vedenkäsittelyä.

Ratkaisu:

- Siirrä soutulaite toiseen paikkaan, jotta se altistuu vähemmän suoralle auringonvalolle.
- Tee vedenkäsittely tai vaihda säiliön vesi tämän käyttöohjeen vedenkäsittelyosion ohjeiden mukaisesti.

Paristojen vaihto kuva F-2)

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.

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää

- Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
- Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

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.

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 takapää on pyöriällä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle 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 toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.

Laitteen hävittäminen käyttöiän päätyttyä

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	käden yhteys 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Pituus	cm inch	211,0 83,1
Leveys	cm inch	56,0 22,0
Korkeus	cm inch	107,0 42,1
Paino	kg lbs	39,5 87,1
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	150 330
Paristokoko	2x	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 aiheutuviesta 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 laitteesta 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 (HC), 2014/30/EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

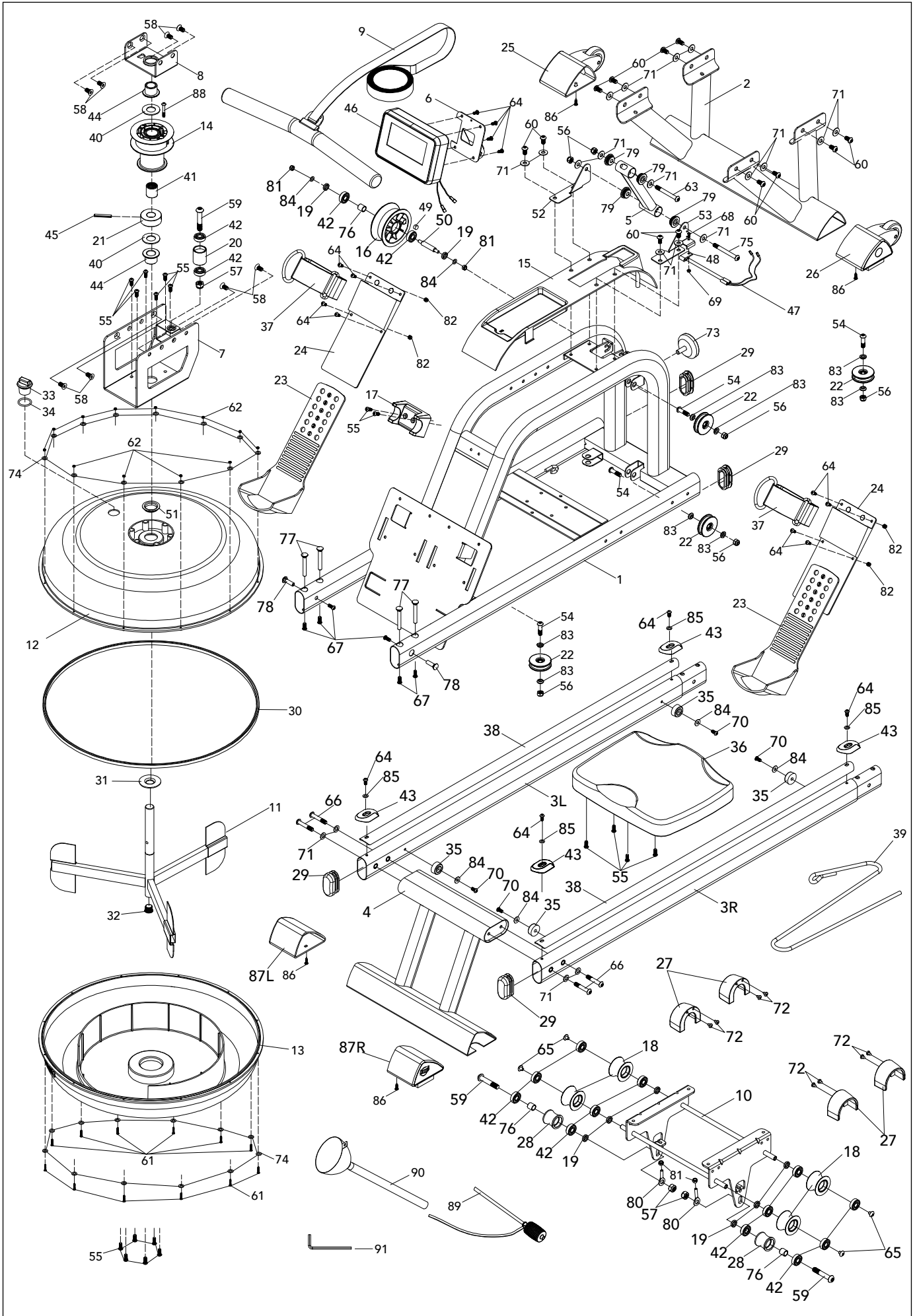
07-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

- Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua.
- Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.
- Katso käyttöohjeiden uusin versio verkkosivustoltamme.



NR	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer Compl. Assy	Incl.25, 26, 86	1
3L	Slide rail L Compl. Assy	Incl. 29, 35, 38, 43, ,64 70, 84, 85	1
3R	Slide rail R Compl Assy	Incl. 29, 35, 38, 43, ,64 70, 84, 85	1
4	Rear stabilizer Compl. Assy	Incl. 86, 87L, 87R	1
5	Support for computer		1
6	Support Plate		1
7	Tank plate		1
8	Plate for bushing		1
9	Handlebar incl. strap		1
10	Seat carriage Compl. Assy.	Incl. 10,18,19,27, 28,42,57,59,72,76,80, 81	1
11	Impeller	Incl. 32	1
12&13	Tank Compl. Assy		
12	Upper tank		1
13	Lower tank		1
14	Mesh belt wheel Compl. Assy		1
15	Decorate cover		1
16	Belt wheel compl. Assy.	Incl. 16, 19, 42, 49, 50, 76	1
17	Handlebar seat		1
18	Roller Incl. bearings	Incl. 42	4
19	Spacer For Roller	Ø16*Ø10.2*4	8
20	Guide roller	Ø30.5*Ø20*35	1
21	Magnet Seat	Ø48*Ø20*17	1
22	Bungee pulley Incl. 83	Incl. 83	4
23	Upper Pedal		2
24	Lower Pedal		2
25	Left end cap		1
26	Right end cap		1
27	Decorative Cover For Roller		4
28	Lower Roller For Rail Incl. 42, 76	Ø35*Ø22*32	2
29	Oval end cap		4
30	Rubber sealing ring	Ø500*7*T2.0	1
31	Impeller Shaft Seal	Ø50*Ø19*5	1
32	Round plug		1
33	Fill Plug		1
34	O shape ring		1
35	Limit pad		4
36	Seat		1
37	Pedal strap		2
38	Aluminum Plate		2
39	Bungee cord		1
40	Plastic washer	Ø40*Ø20.5*2.0	2
41	One way bearing	HF2016	1
42	Bearing	6000ZZ	10
43	Aluminum Plate Cover		4
44	Bushing	Ø38.5*Ø27.5*Ø20.2*T22	2
45	Pin	Ø6.0*40	1
46	Console R60W		1
47	Sensor wire		1

NR	Description	Specs	Qty
48	Sensor holder		1
49	Magnet	Ø10*5	1
50	Roller Shaft	Ø10*67*M6	1
51	Sealing Ring For Upper Tank	Ø40*Ø27.4*6.8	1
52	Sensor holder Plate L		1
53	Sensor holder Plate R		1
54	Screw	M8*30	4
55	Screw	M6*15 S4	18
56	Nylon lock nut	M8	6
57	Nylon lock nut	M10	3
58	Screw	M8*15	8
59	Screw	M10*55	3
60	Screw	M8*15	12
61	Screw	M3*20	12
62	Nylon lock nut	M3	12
63	Screw	M8*65	1
64	Screw	M5*15	16
65	Screw	M6*10	4
66	Screw	M8*45	4
67	Screw	M6*15 S5	6
68	Screw	M4*12	1
69	Nylon lock nut	M4	1
70	Crosshead Screw	M6*15	4
71	Flat washer	OD20*ID8.5*1.5	20
72	Screw	4.2*10	8
73	Knob		1
74	Flat washer	M3	24
75	Screw	M8*75	1
76	Bushing for Belt wheel		3
77	Carriage Bolt	Ø 10*57	4
78	Carriage Bolt	Ø 10*27	2
79	Plastic Bushing For Computer Support	Ø25* Ø8.2*10	4
80	adjusting bolt	M6*30	2
81	Nylon nut	M6	4
82	Nylon nut	M5	4
83	Spacer		8
84	Screw	M6	6
85	Screw	M5	4
86	Screw	4.0*16	4
87L	End cap for Rear stabilizer L		1
87R	End cap for Rear stabilizer R		1
88	Screw	M5*35	1
89	Pumping Siphon		1
90	Funnel		1
91	Allen Wrench	5MM	1
	Water purification tablet		4
HK	Hardware kit		1



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com

