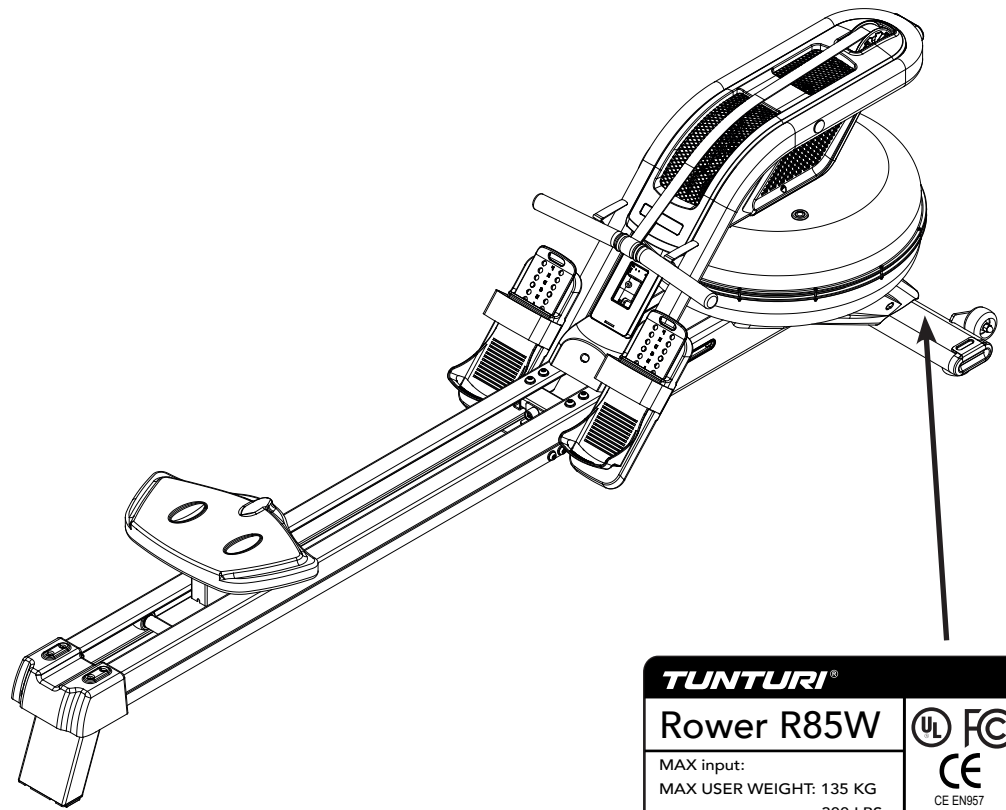






# TUNTURI®

## R-85W Rower dual rail

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

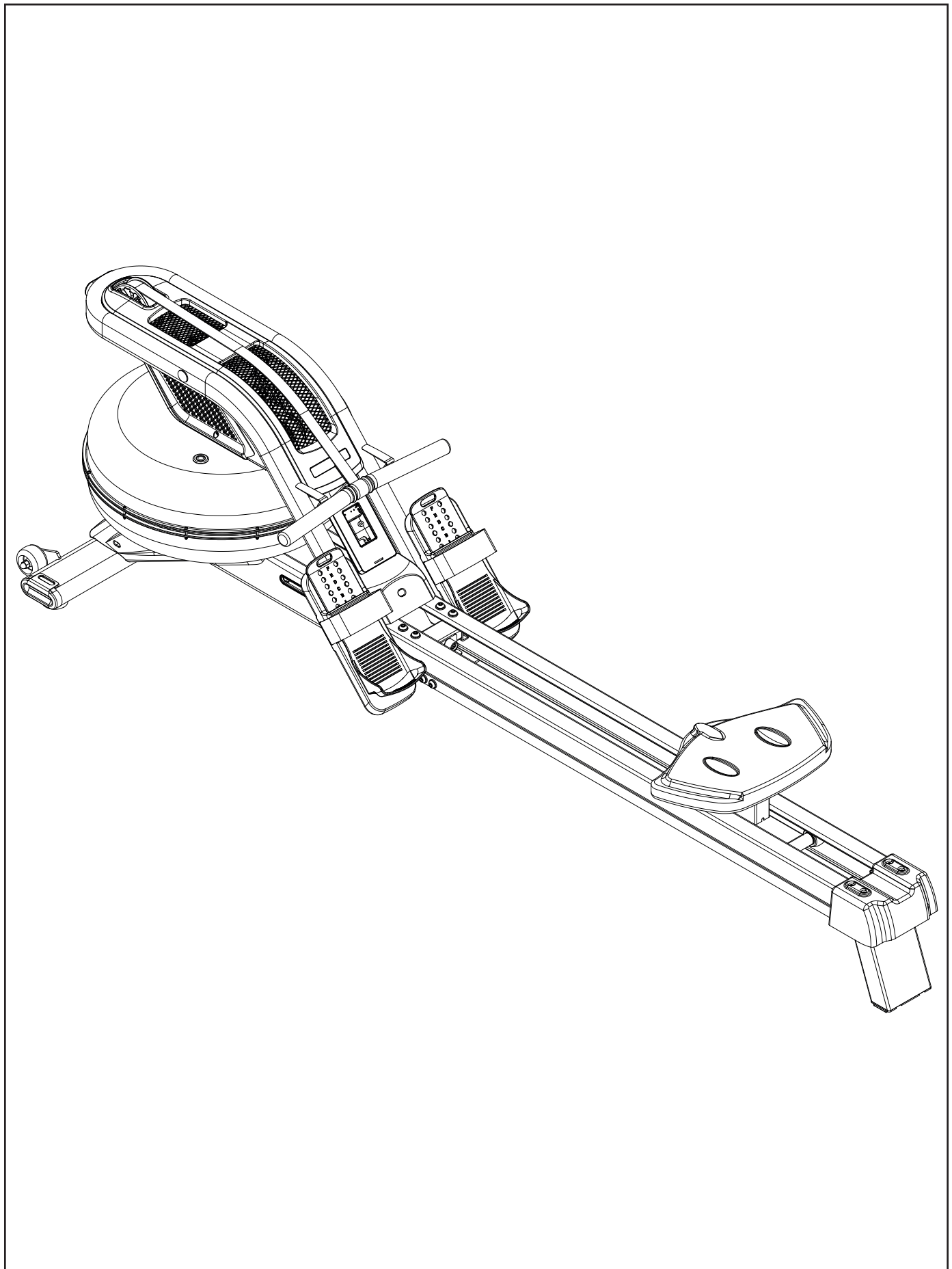


<b>TUNTURI®</b>	
<b>Rower R85W</b>	
MAX input: MAX USER WEIGHT: 135 KG 300 LBS	 CE EN957 Class HC
HOME & OFFICE USE MADE IN CHINA	 
Serial number:	

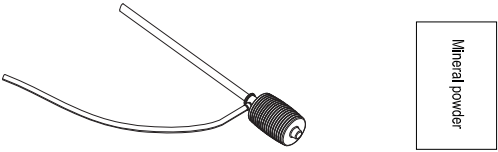
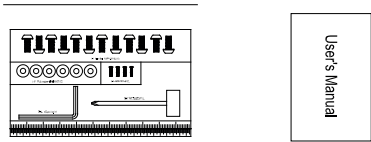
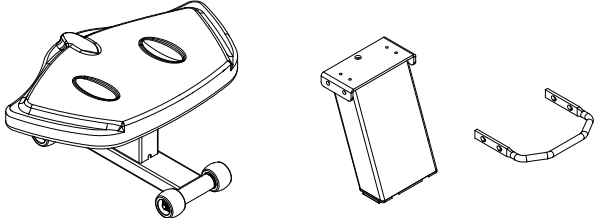
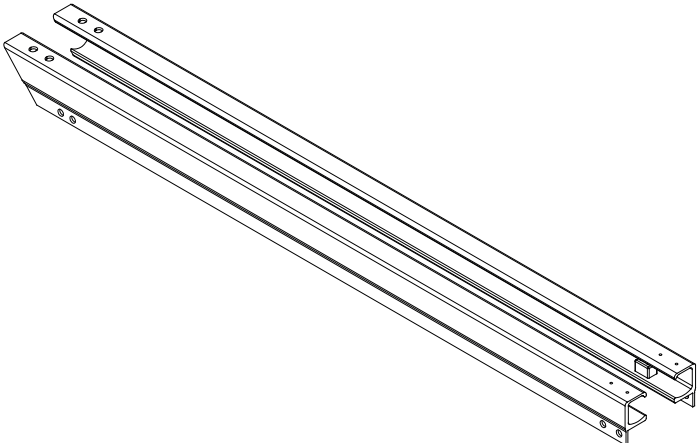
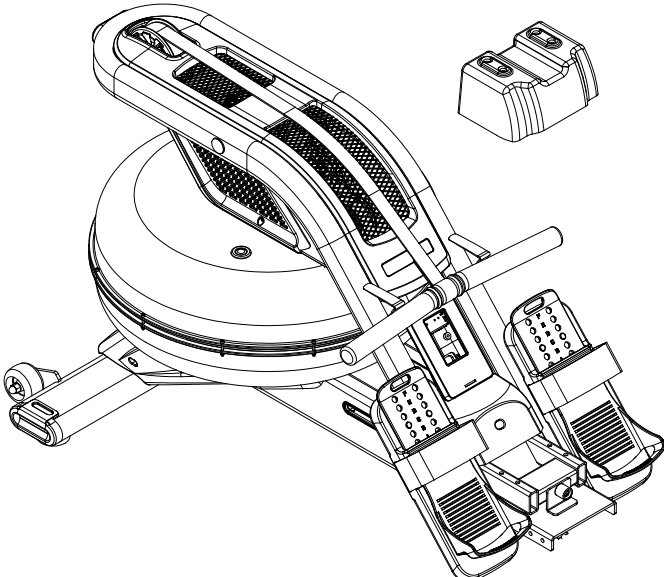
**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio**

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

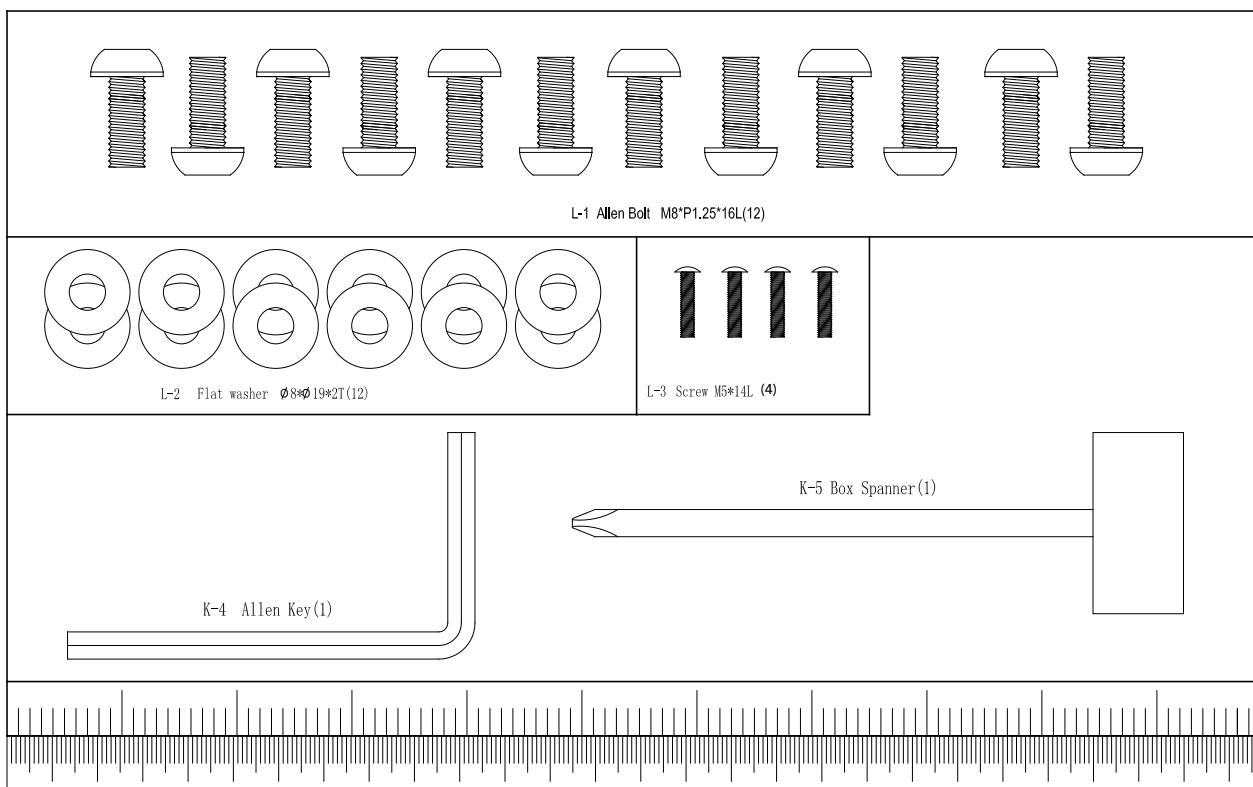
A



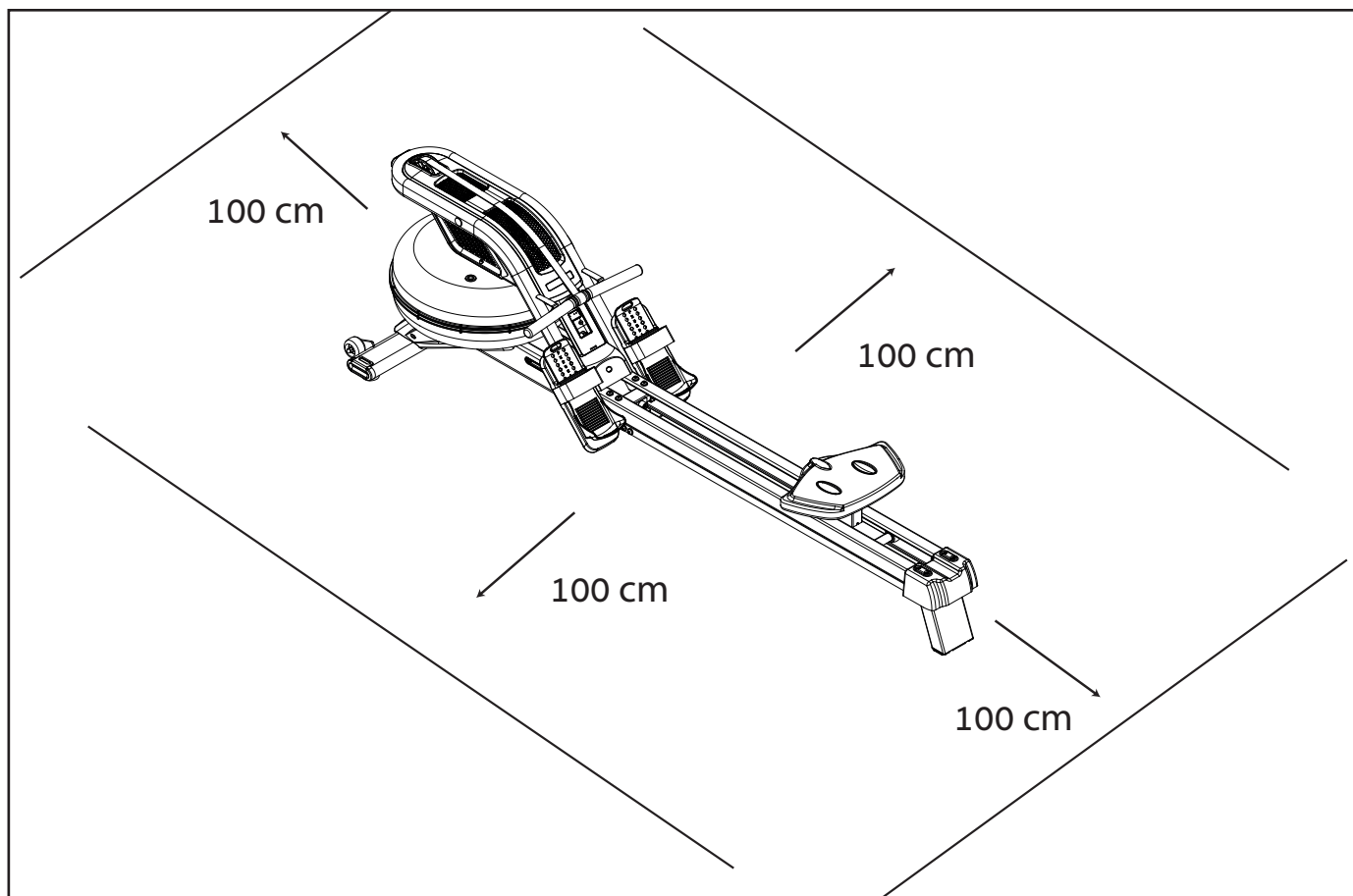
B

	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>

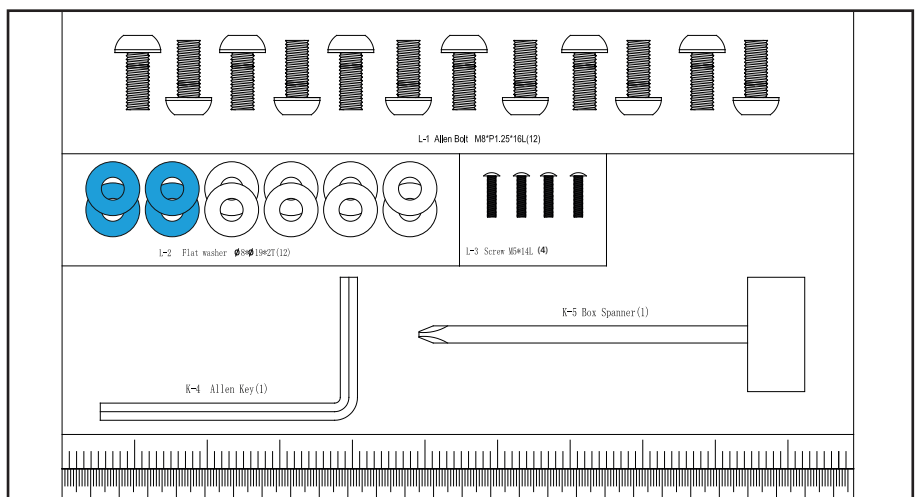
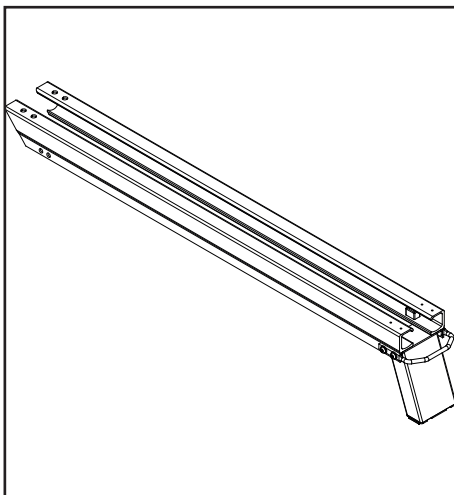
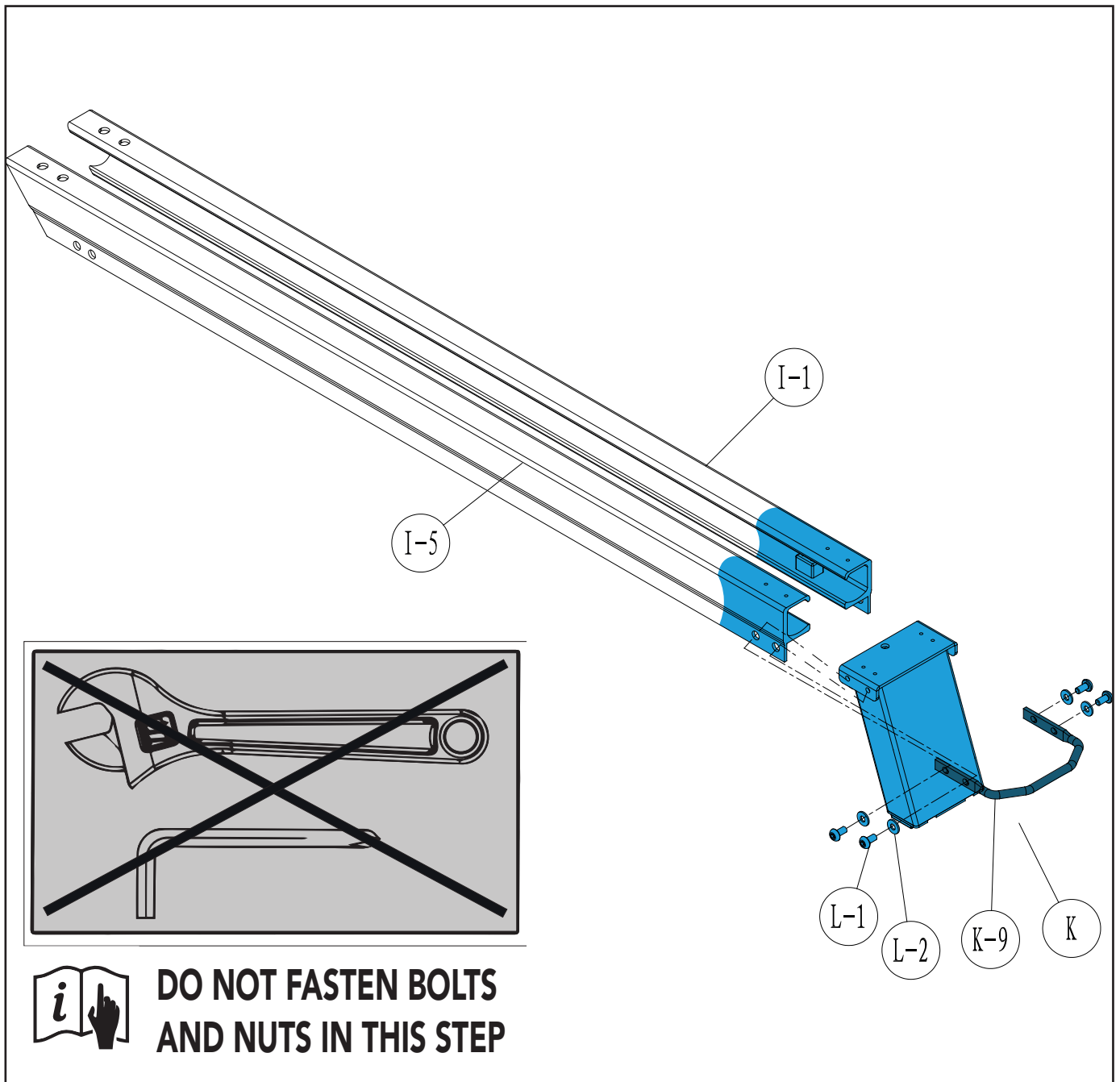
# C



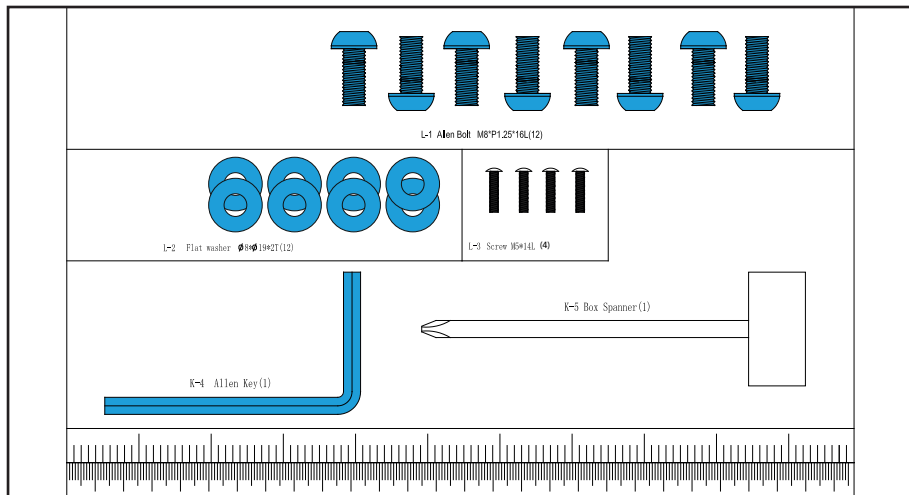
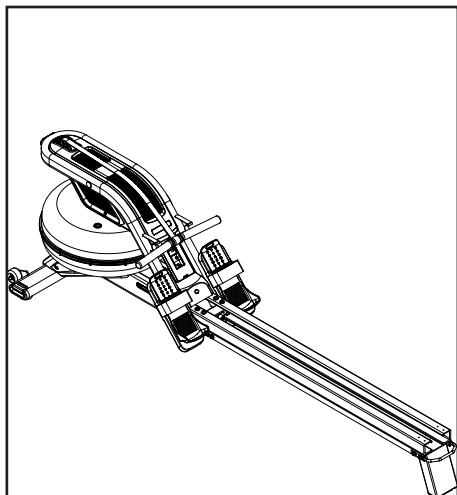
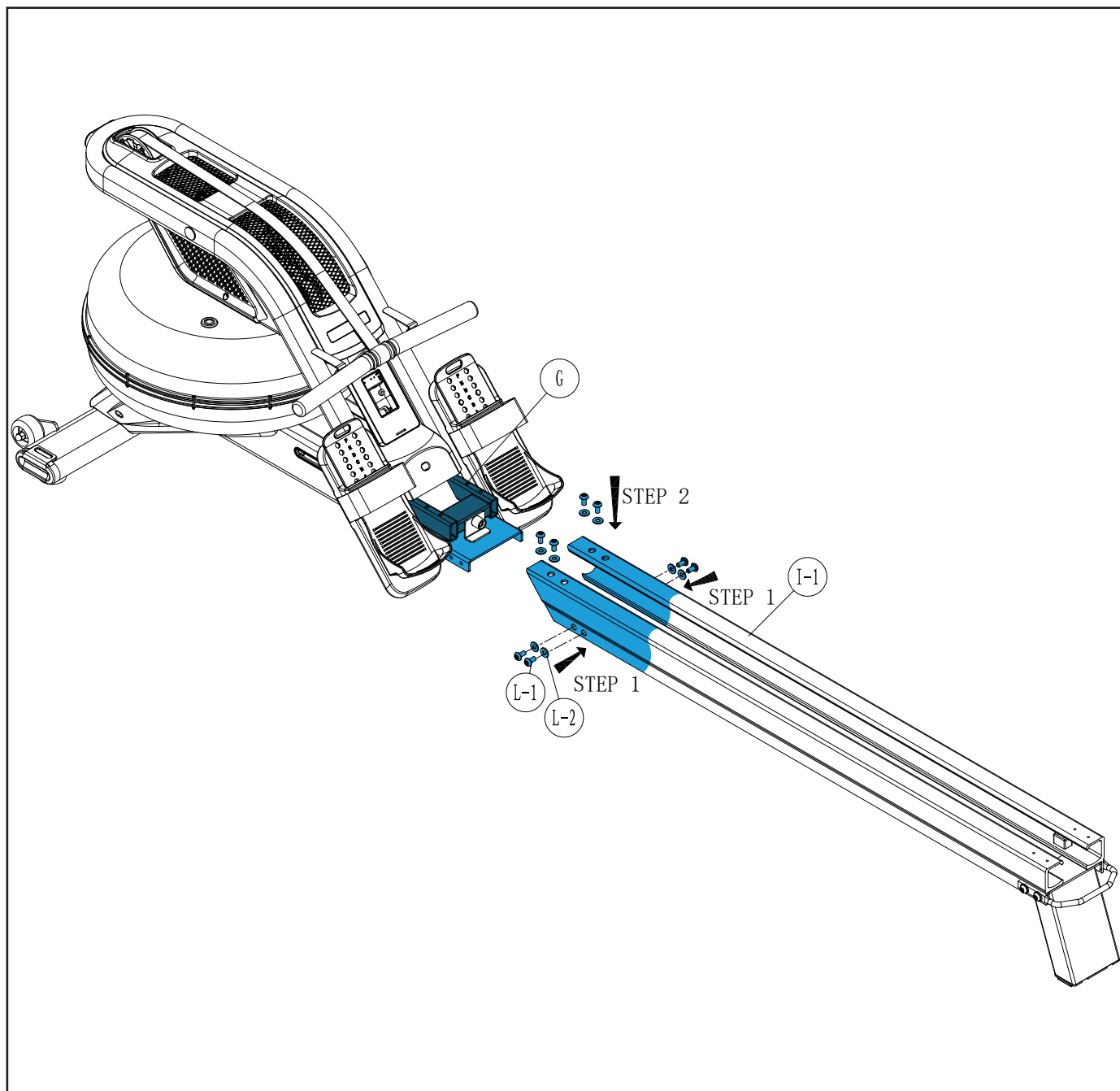
# D-0



# D-1



# D-2



# D-3

**STEP 1**

**STEP 2**

**STEP 3**

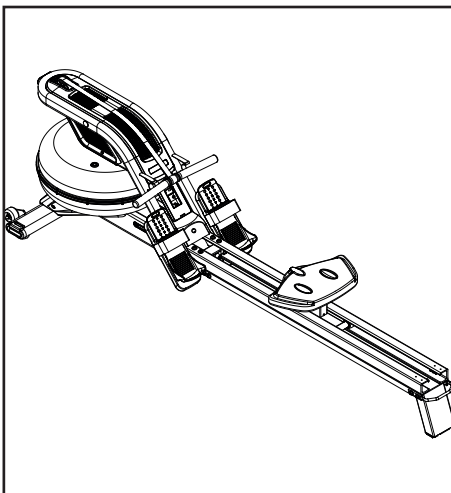
I-1

I-2

I-4

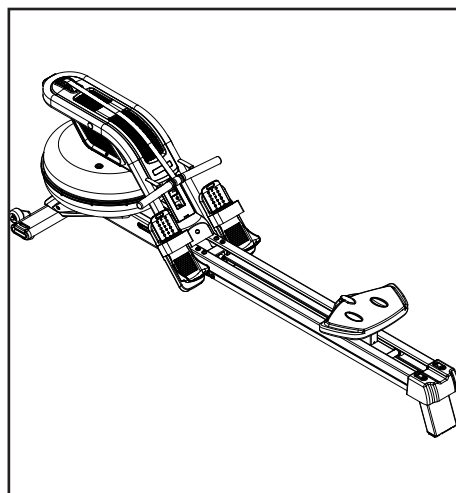
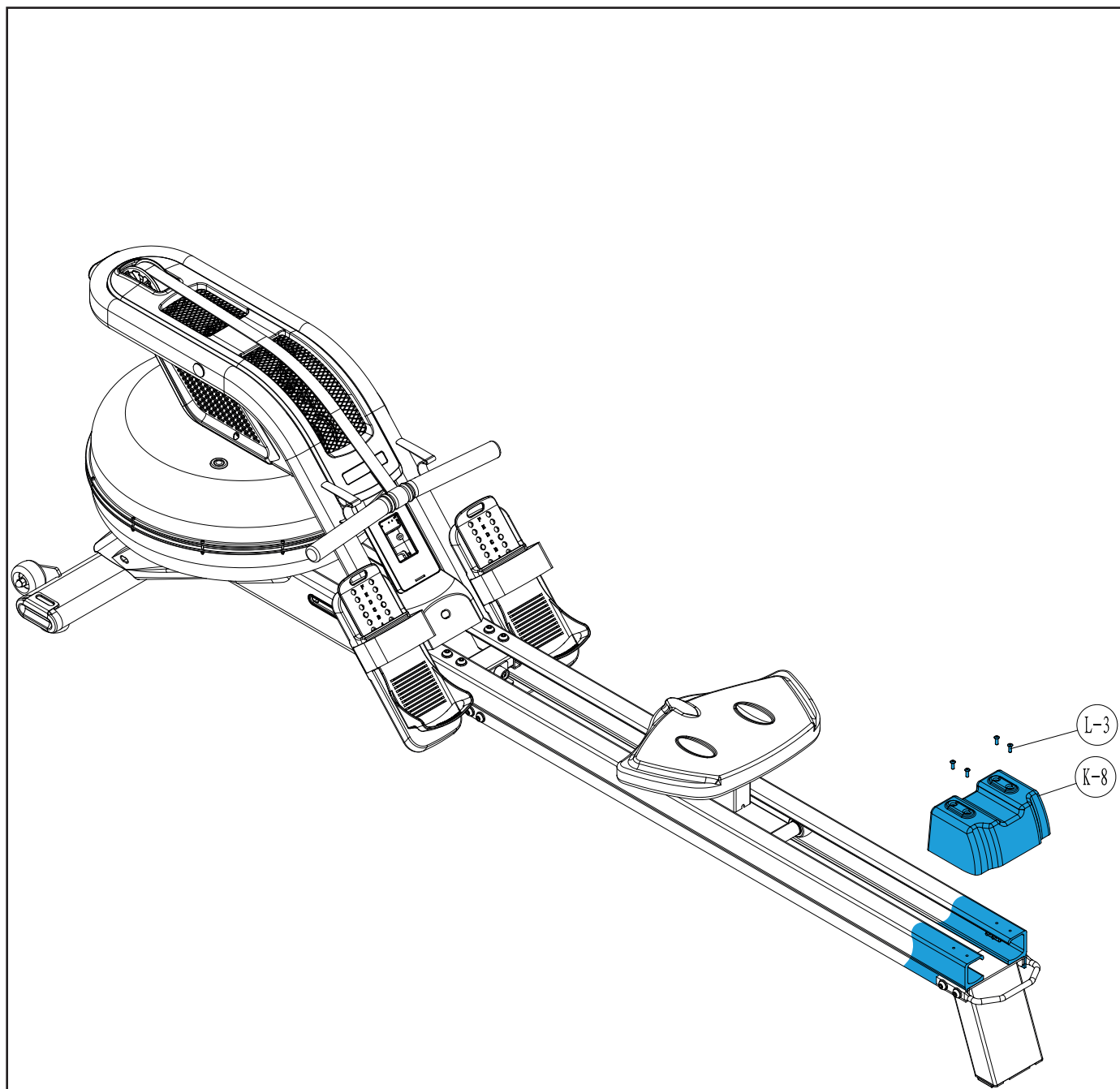
J

**DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS**



L-1 Allen Bolt: M8*P1,25*16L(12)	
I-2 Flat washer: Ø8*Ø19*2(112)	L-3 Screw: M6*14L (4)
K-4 Allen Key (1)	K-5 Box Spanner (1)

# D-4

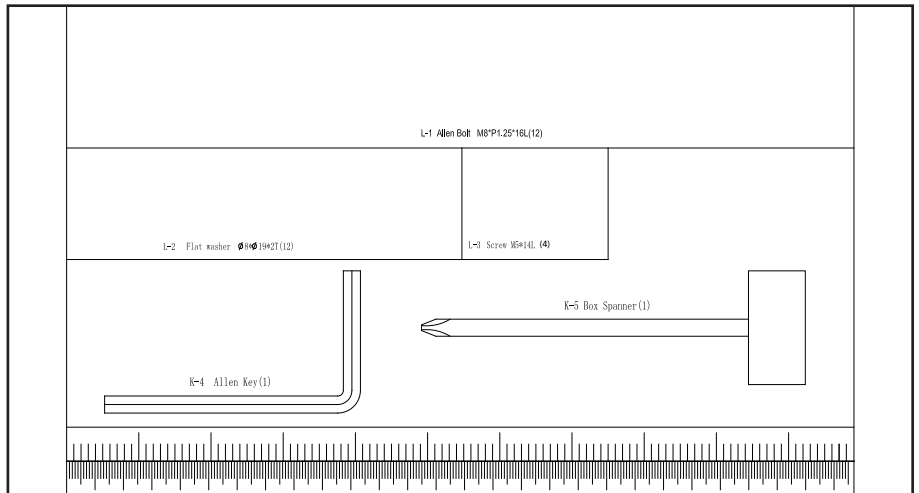
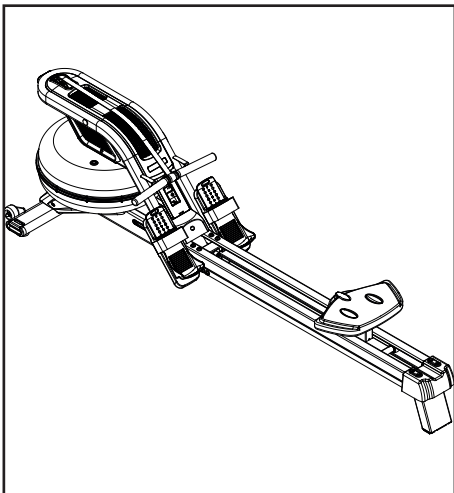
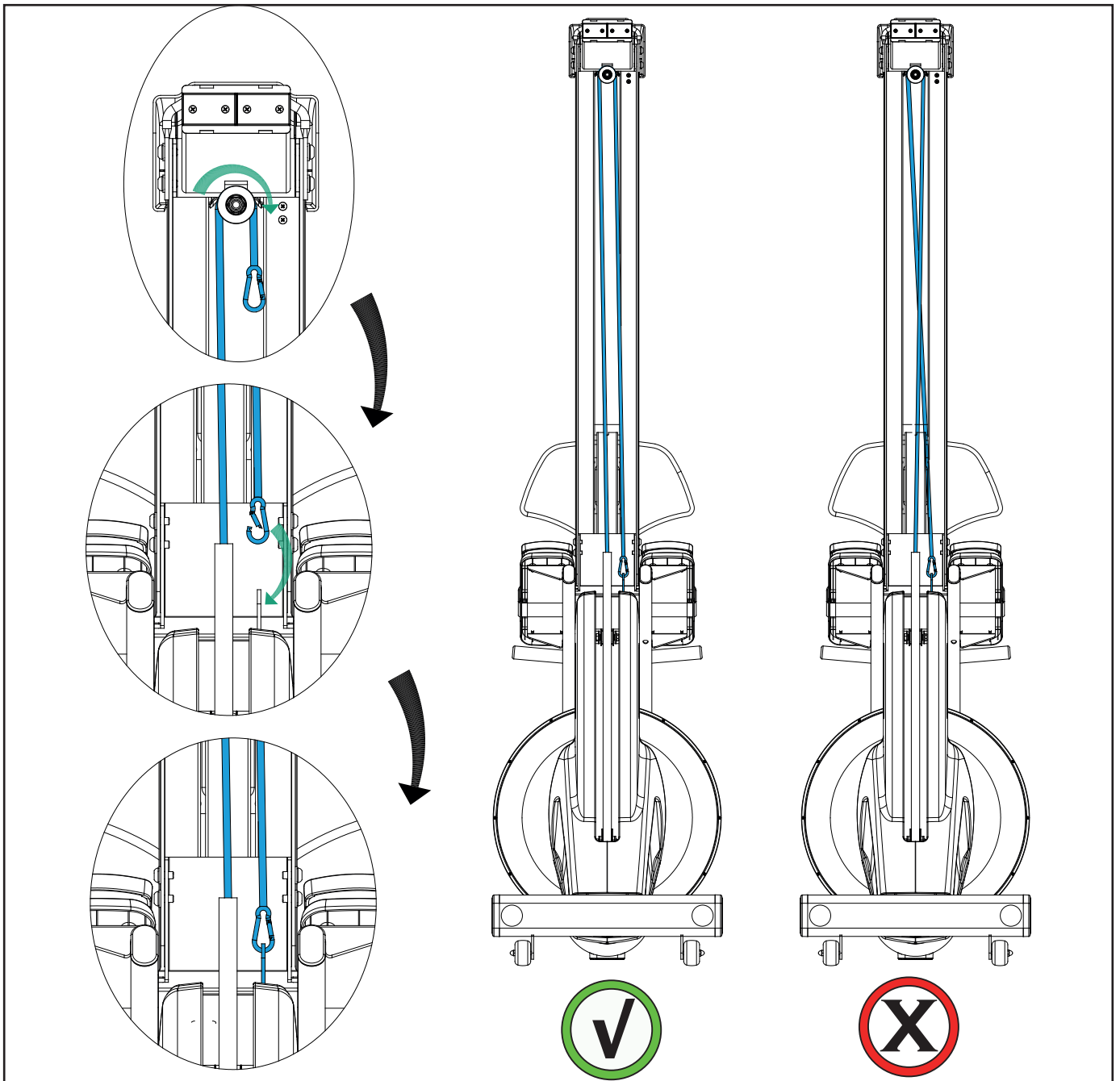


	L-1 Allen Bolt: M8*P1.25*16L(12)
L-2 Flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T(12)$	L-3 Screw M5*14L (4)
K-4 Allen Key (1)	K-5 Box Spanner (1)

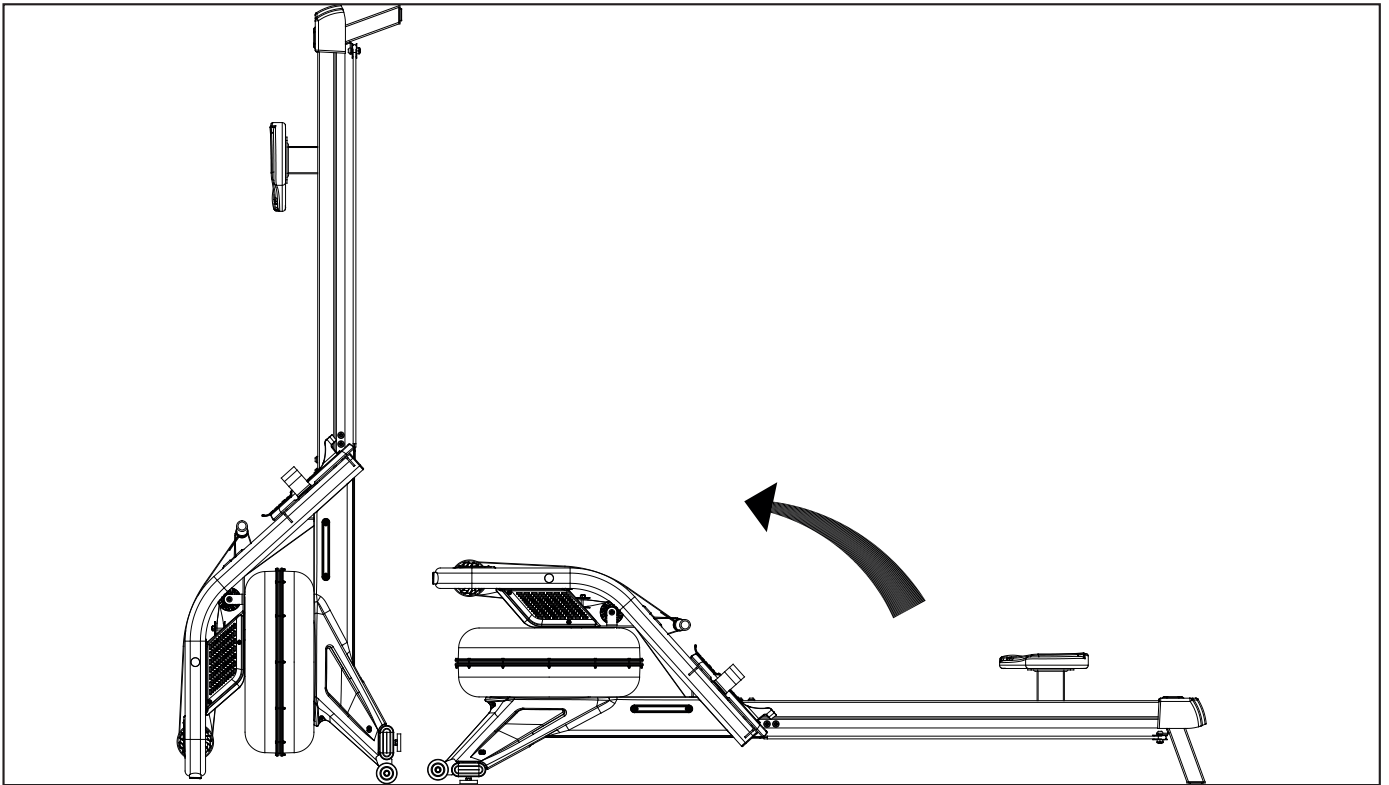
The parts list section includes a ruler at the bottom for scale. The tools listed are an Allen key and a box spanner.



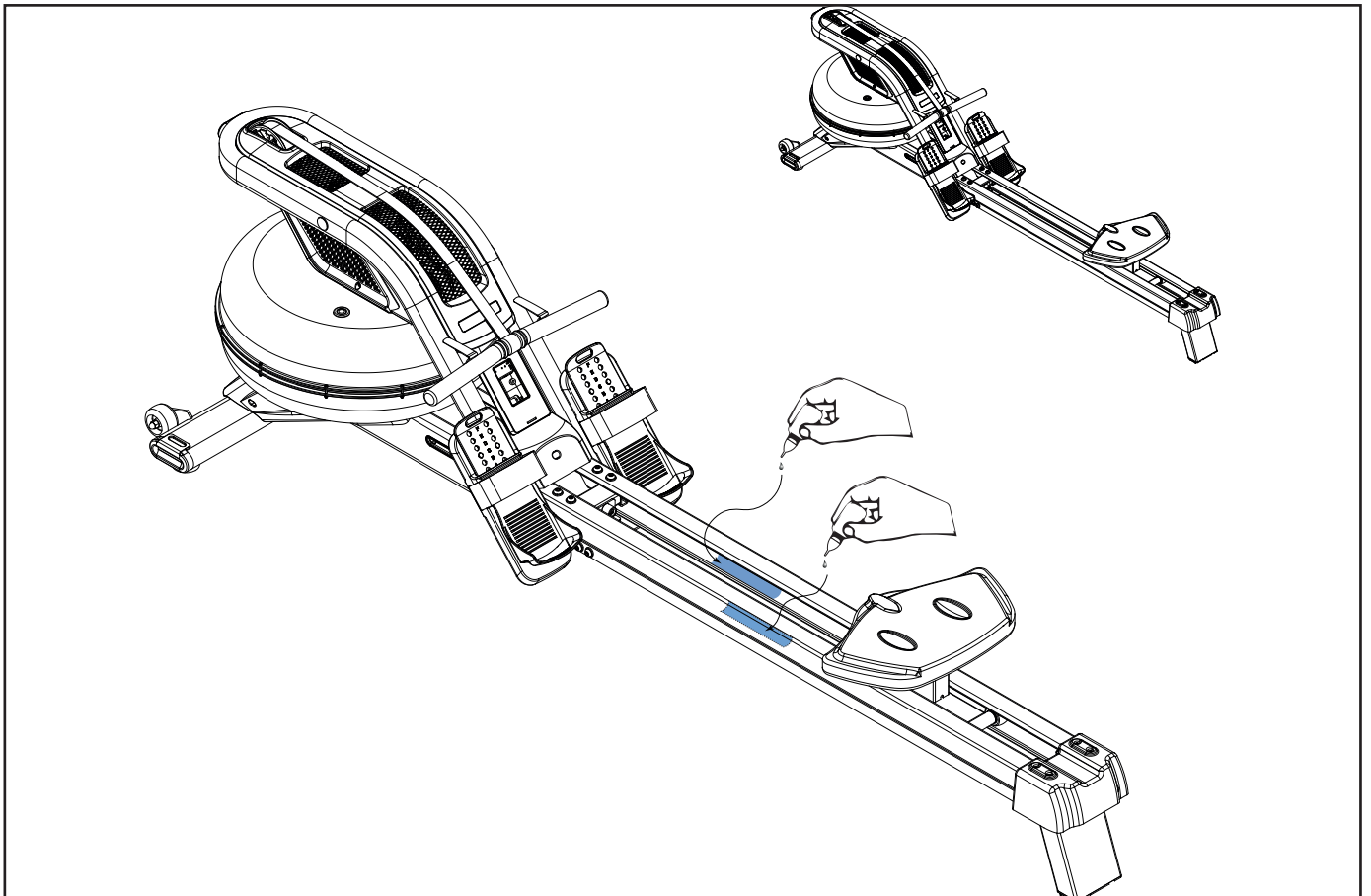
# D-5



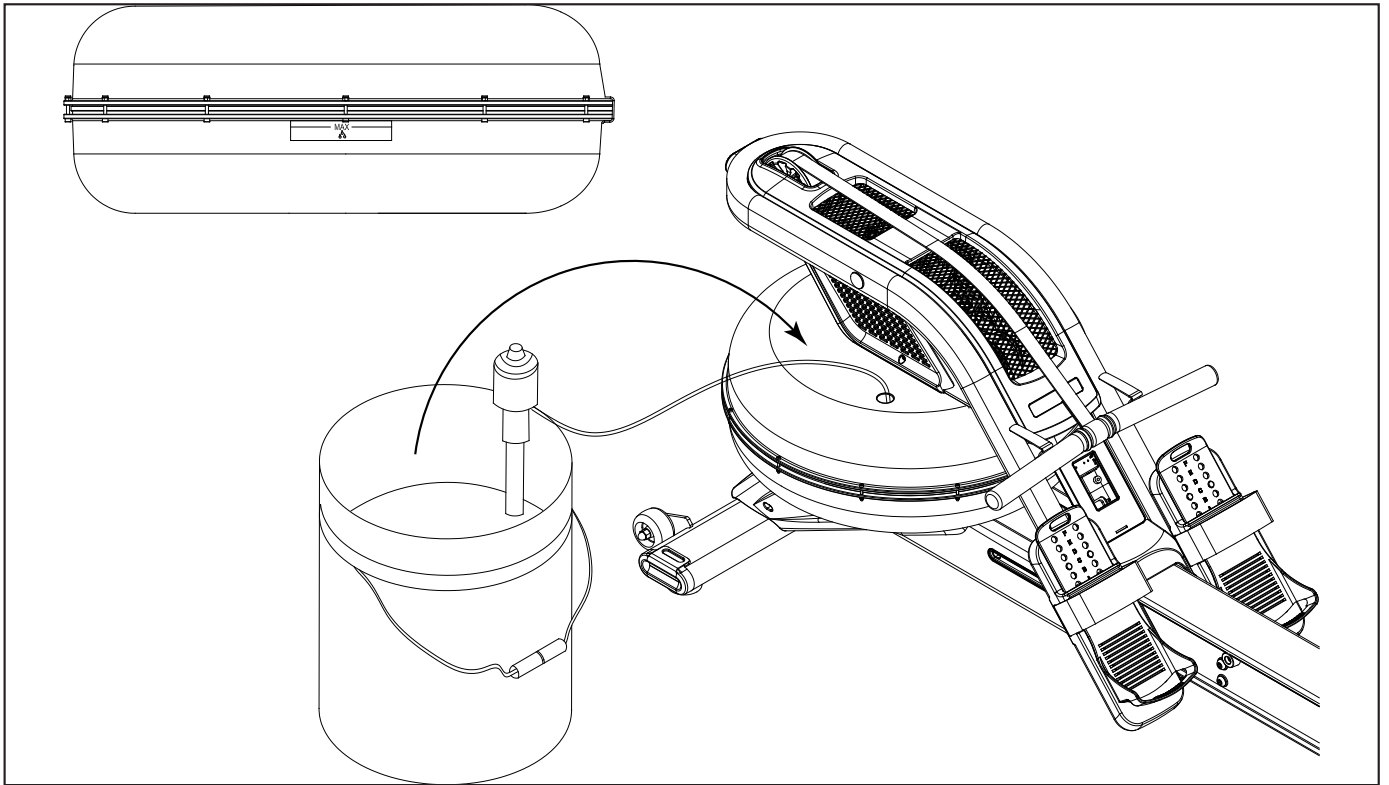
# E-1



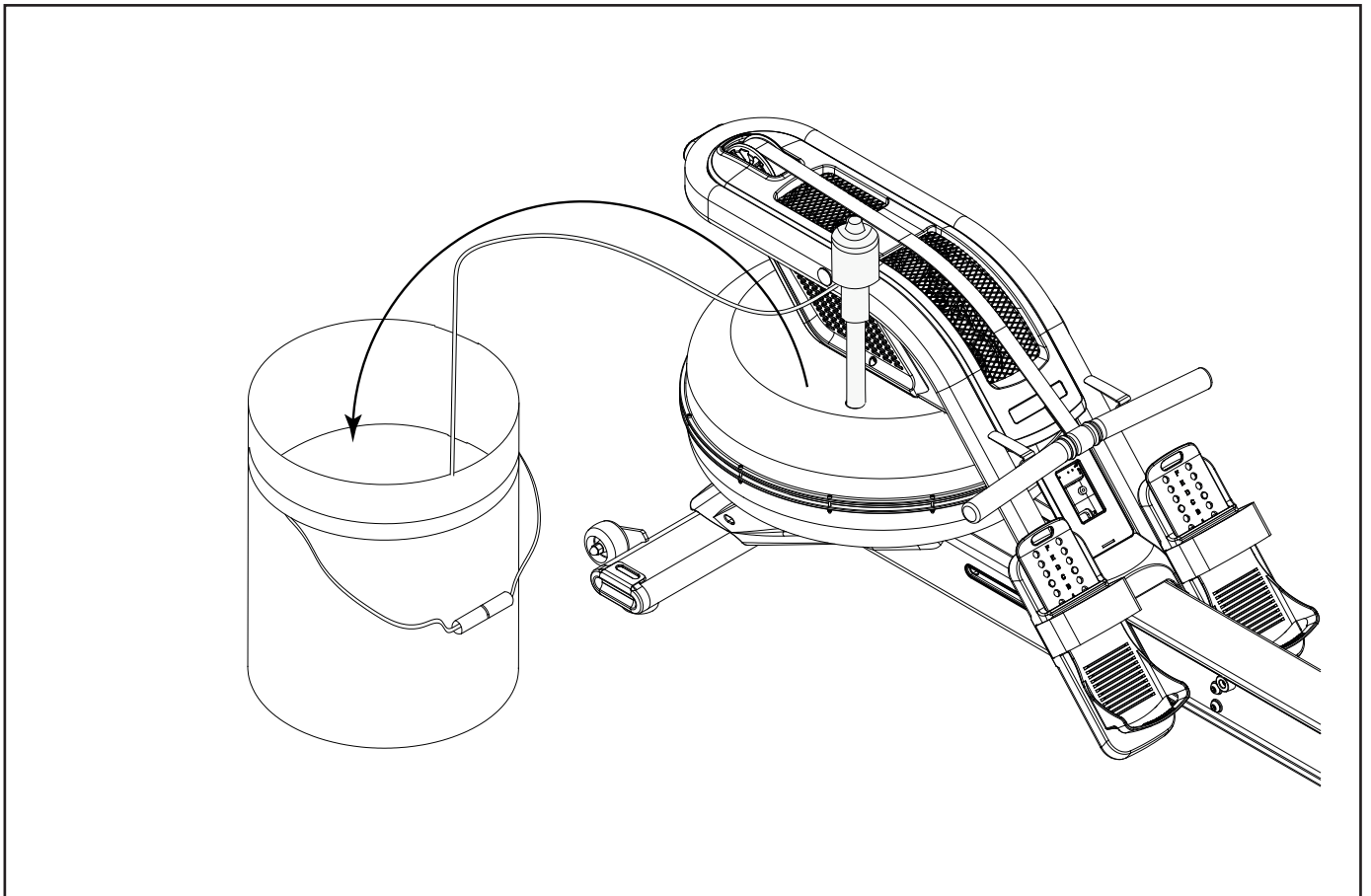
# E-2



### E-3



### E-4



## Index

<b>Rower</b> .....	<b>13</b>
<b>Safety warnings</b> .....	<b>13</b>
Description (fig. A)	14
Package contents (fig. B & C)	14
Assembly (fig. D)	14
Fasten Nuts and Bolts	14
<b>Adjust tank water level</b> .....	<b>14</b>
Filling the tank with water (fig. E-3)	14
Removing water from the tank (fig. E-4)	15
Water treatment	15
<b>Workouts</b> .....	<b>15</b>
Exercise Instructions	15
Heart rate	16
<b>Use</b> .....	<b>16</b>
Adjusting the support feet	16
Adjusting resistance	17
Adjusting the footplates	17
How to row	17
<b>Console (fig. E)</b> .....	<b>17</b>
Explanation Display functions	18
Explanation of buttons	18
Operation	18
<b>Programs</b> .....	<b>19</b>
Manual mode	19
Interval mode	19
Target mode	19
<b>Cleaning and maintenance</b> .....	<b>19</b>
Water changes colour or becomes cloudy	20
Replacing the batteries	20
Seat rollers become noisy (Fig. E-2).	20
<b>Troubleshooting</b> .....	<b>20</b>
<b>Transport and storage</b> .....	<b>20</b>
Additional information	20
<b>Technical data</b> .....	<b>20</b>
<b>Warranty</b> .....	<b>21</b>
<b>Declaration of the manufacturer</b> .....	<b>21</b>
<b>Disclaimer</b> .....	<b>21</b>

## 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](http://www.tunturi.com)

### Important Safety Instructions

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

## Safety warnings



### WARNING

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



### WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 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 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

## Description (fig. A)

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

## Package contents (fig. B & C)

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



### NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

## Assembly (fig. D)



### WARNING

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

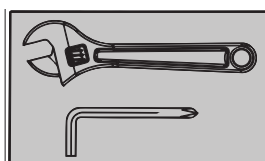


### CAUTION

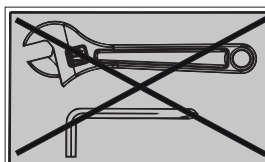
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

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

## Fasten Nuts and Bolts



Securely tighten all Nuts and Bolts after all components have been assembled in current and previous steps.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step.



### NOT

- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

## Adjust tank water level

### Filling the tank with water (fig. E-3)

- Remove the rubber tank plug 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

- 17 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

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

## 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

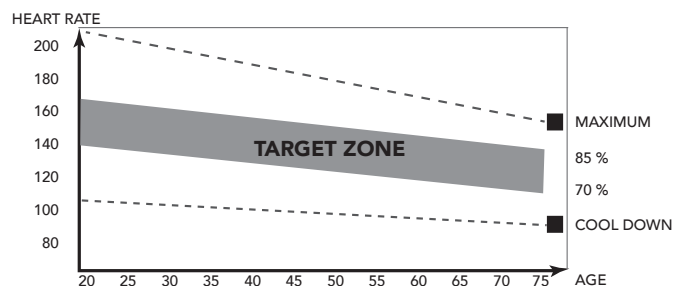
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

### 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)

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



#### **WARNING**

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



#### **CAUTION**

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



#### **NOTE**

- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

### Maximum heart rate (during training)

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



#### **WARNING**

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

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

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

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

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

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

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

## Use

---

### Adjusting the support feet

---

The equipment is equipped with 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.

**Adjusting the footplates**

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



**WARNING**

- Never operate this rower without feet properly secured in Foot straps, or without the sliding portion of the Slider Footplate locked into position.

**How to row**

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

	<p><b>Finish</b></p> <p>Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.</p>
	<p><b>Recovery</b></p> <p>Upper body tips forward over your pelvis and move forward.</p>
	<p><b>Catch</b></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. E)**



**CAUTION**

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.



**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.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Display range: 0:00~99:59
- Target range: 0:00~99:00 (± 01:00)

### Time/ 500M

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

### 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.
- Display Range 0~9999
- Target Range 10 ~ 9990 (± 10)

### Calorie

- 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.
- Display range: 0~9990.
- Target Range 10 ~ 9990 (± 10)



### 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.
- Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P".
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Range: 0-30 ~ 230 BPM

### SPM

- SPM is Strokes Per Minute and is showing the average Strokes per minute during workout.
- Display range: 0 ~ 999

### 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 )
- Display range: 0 ~ 9999
- Target range: 10 ~ 9990 (± 10)

### Total Strokes

- Will display the total strokes of all workouts.
- This value cannot be reset, other than by changing the batteries.
- Display range: 0 ~ 9999

## Explanation of buttons

### Set

- Press SET button to select functions: MANUAL, INTERVAL, TARGET
- Press SET button to increase value. Press and hold the button to increase value faster.
- TIME setting range: 00:00~99:00 (±1:00)
- STROKES setting range: 0~9990 (± 10)
- DIST setting range: 0~9990 (± 10)
- CAL setting range: 0~9990 (± 10)
- PULSE setting range: 30~230 (± 1)

### Mode

- Press mode button to select console functions.
- In operational mode, press Mode to Stop/ Pause the workout.
- In Stop mode, press Mode button to continue workout.

### Reset

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

## Operation

### Power on

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

### Power off

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

**WARNING**

- We recommend to remove the batteries from the console when the equipment is not used for a longer period of time.

## Programs

### Manual mode

- Press "Mode" button to open program selection mode, select "Manual" by using "Set" button and confirm by pressing "Mode".

### Interval mode

- Press "Mode" button to open program selection mode, select "Interval" by using "Set" button and confirm by pressing "Mode".
- Press "Set" button to select 10/20, 20/10 or Custom mode and confirm by pressing "Mode".

#### Selected 10/ 20.

- The console will show a 3 second countdown to start program.
  - » Workout time of 10 seconds will count down to 0.
  - » Rest time of 20 seconds will count down to 0.
  - » Step 1 & 2 will cycle for 8 times.

#### Selected 20/ 10.

- The console will show a 3 second countdown to start program.
  - » Workout time of 20 seconds will count down to 0.
  - » Rest time of 10 seconds will count down to 0.
  - » Step 1 & 2 will cycle for 8 times.

#### Selected Custum.

- SET ROUND will blink, press "Set" button to select the number of program cycles and confirm by pressing "Enter".  
( Range 1 ~ 99 ± 1 )
- SET WORK will blink, press "Set" button to set workout time and confirm by pressing "Enter"  
( Range: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sec.)
- SET REST will blink, press "Set" button to set rest time and confirm by pressing "Enter"  
( Range: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sec.)
- The console will show a 3 second countdown to start program.
  - » Pre set workout time will count down to 0.
  - » Preset rest time will count down to 0.
  - » Step 1 & 2 will cycle for the number of preset cycles.

### Target mode

- Press "Mode" button to open program selection mode, select "TARGET" by using "Set" button and confirm by pressing "Mode".

#### Time Target.

To set Time target press "Mode" button.  
Set target time by pressing "Set" button.  
(Target : 0:00~99:00 min. ± 1:00 min.)

#### Strokes Target.

To set Strokes target press "Mode" button.  
Set target strokes by pressing "Set" button.  
(Target : 10~9990 min. ± 10.)

#### Pulse Target.

To set Pulse target press "Mode" button.  
Set target Pulse by pressing "Set" button.  
(Target : 30~230 min. ± 1.)

#### Calorie Target.

To set Calories target press "Mode" button.  
Set target Calories by pressing "Set" button.  
(Target : 10~9990 min. ± 10.)

#### Distance Target.

To set Distance target press "Mode" button.  
Set target Distance by pressing "Set" button.  
(Target : 10~9990 min. ± 10.)

When set the desired target the console will start workout. Target value will count down, all other parameters will count up.

**NOTE**

- It is not possible to set more than one target.

## 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 colour 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

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.

## Seat rollers become noisy (Fig. E-2).

When seat rollers become (squeaking) noisy, it is recommended to apply one drop of silicon lubricant on the roller race where the rollers are running over during workout. (Fig. E-2)



### NOTE

- Do not apply too much lubricant as this will result in a slippery feeling.

## 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.

## Transport and storage



### WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- 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
Length	cm	228.0
	inch	89.8
Width	cm	56.0
	inch	21,9
Height	cm	65.6
	inch	25,8
Weight	kg	50.4
	lbs	111,0

Max. user weight	kg lbs	135 300
Battery size	2pcs	AA

## Warranty

### Warranty terms

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

### Warranty conditions

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

### Warranty coverage

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

### Warranty limitations

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

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

The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the

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

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

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

## Declaration of the manufacturer

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

05-2018

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Disclaimer

© 2018 Tunturi New Fitness BV  
All rights reserved.

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

**På svenska**

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

**Index**

<b>Datos técnicos</b> .....	<b>60</b>
<b>Garantía</b> .....	<b>60</b>
<b>Declaración del fabricante</b> .....	<b>61</b>
<b>Descargo de responsabilidad</b> .....	<b>61</b>
<b>Roddmaskin</b> .....	<b>62</b>
<b>Säkerhetsvarningar</b> .....	<b>62</b>
Beskrivning (fig. A)	63
Förpackningens innehåll (fig. B&C)	63
Montering (fig. D)	63
Dra åt skruvar och muttrar	63
Justera tankvattennivån (fig. E-3)	63
Avlägsna vatten från tanken (fig. E-4)	64
Vattenbehandling	64
<b>Träning</b> .....	<b>64</b>
Övning Instruktioner	64
Hjärtfrekvens	65
<b>Användning</b> .....	<b>66</b>
Justera motståndet	66
Justering av fotplattor	66
Hur man rör	66
<b>Panel (fig. E)</b> .....	<b>67</b>
Förklaring av displayfunktioner	67
Förklaring av knappar	67
Drift.....	68
<b>Program</b> .....	<b>68</b>
Manuellt läge	68
Intervalläge	68
Målläge..	68
<b>Rengöring och underhåll</b> .....	<b>69</b>
Vatten förändras färg eller blir grumligt	69
Byta ut batterier	69
Sitsrullarna börjar låta (Fig. E-2).	69
<b>Fel och funktionsstörningar</b> .....	<b>69</b>
<b>Transport och lagring</b> .....	<b>70</b>
Ytterligare information	70
<b>Teknisk information</b> .....	<b>70</b>
<b>Garanti</b> .....	<b>70</b>
<b>Försäkran från tillverkaren</b> .....	
<b>Friskrivning</b> .....	
<b>Soutulaite</b> .....	<b>71</b>

**Roddmaskin**

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi.

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

**Viktiga instruktioner om säkerhet**

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

**Säkerhetsvarningar****VARNING**

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

**VARNING**

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag.
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarvning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.

- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 135 kg (300 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

## Beskrivning (fig. A)

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

## Förpackningens innehåll (fig. B&C)

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



### ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

## Montering (fig. D)



### VARNING

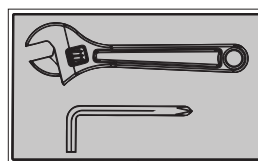
- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.



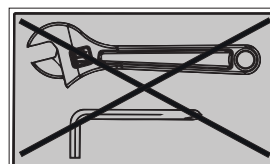
### OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
  - Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
  - Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

## Dra åt skruvar och muttrar



Spänn fast alla skruvar och muttrar ordentligt efter att alla komponenter har monterats i det aktuella och föregående stegen.



Dra inte åt alla skruvar och muttrar i detta steg.



### ANMÄRKNING

- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

## Justera tankvattennivån (fig. E-3)

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



### NOTE

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



**VARNING**

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

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

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

**NOTE**

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

**Vattenbehandling**

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

**VARNING**

- Använd endast de Tunturi-medlevererade vattenbehandlingstabletterna.

**Träning**

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

**Övning Instruktioner**

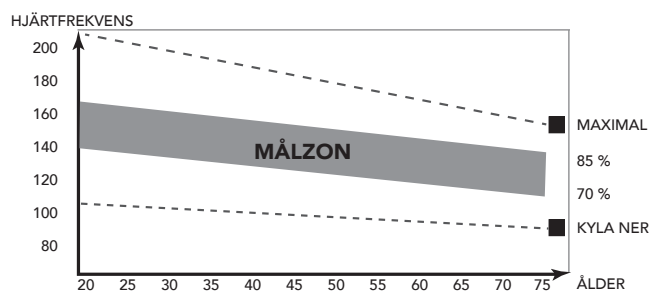
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

**Uppvärmningsfasen**

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

**Träningsfasen**

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



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

## Nedvarningsfasen

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

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

## Muskeltoning

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

## Viktminskning

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

## Hjärtfrekvens

### Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

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

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



#### **VARNING**

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



#### **OBS.**

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



### **ANMÄRKNING**

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

### **Maximal hjärtfrekvens (under träning)**

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



#### **VARNING**

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

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

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

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

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

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

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



## Användning

### Justera stödfötterna

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

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



### ANMÄRKNING

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

### Justera motståndet

För att öka eller minska motståndet, justera vattennivån.

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

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

### Justering av fotplattor

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



### VARNING

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

### Hur man rör



### Hämta

Böj framåt med raka armar och rak rygg..

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

### Hämta - Upstart

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

### Avslut

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

### Retur

Återvänd till startpositionen och återupprepa rörelsen



### VARNING

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

## Panel (fig. E)



### OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.

- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.



### ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

## Förklaring av displayfunktioner

### Time

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

### Time/ 500M

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

### Distance

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

### Calories

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



### OBS

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

### Pulse

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

### SPM

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

### Strokes

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

### Total Strokes

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

## Förklaring av knappar

### Set

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

### Mode

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

### Reset

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

## Drift

### Slå på enheten

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

### Slå av enheten

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



#### **VARNING**

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

## Program

### Manuellt läge

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

### Intervalläge

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

### Valt 10/20.

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

### Valt 20/10.

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

### Valt Custom

- SET ROUND kommer att blinka, tryck på "Set" knappen för att välja antal programcykler och bekräfta genom att trycka på "Enter". (Intervall 1 ~ 99 ± 1)
- SET WORK kommer att blinka, tryck på "Set" knappen för att ställa in träningstiden och bekräfta genom att trycka på "Enter" (Intervall: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sek.)
- SET REST kommer att blinka, tryck på "Set"-knappen för att ställa in vilotiden och bekräfta genom att trycka på "Enter" (Intervall: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sek.)
- Konsolen visar en 3 sekunders nedräkning för att starta programmet.
  - » Den förinställda träningstiden kommer att räknas ned till 0.
  - » Den förinställda vilotiden kommer att räknas ned till 0.
  - » Steg 1 och 2 kommer att upprepas i antalet förinställda cykler.

### Målläge

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

### Tidmål.

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

### Roddtagmål.

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

### Pulsmål.

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

### Kalorimål.

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

### Distansmål.

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

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

**OBS**

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

## Rengöring och underhåll

**VARNING**

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

## Vatten förändras färg eller blir grumligt

**Möjlig orsak:**

Rower är i direkt solljus eller har inte haft vattenbehandling.

**Lösning:**

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

## Byta ut batterier

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

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

## Sitsrullarna börjar låta (Fig. E-2).

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

**OBS**

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

## Fel och funktionsstörningar

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

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

**Felsökning:**

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

**OBS!**

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

## Transport och lagring

**VARNING**

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

## Ytterligare information

**Bortskaffande av förpackning**

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

## Bortskaffande av uttjänt redskap

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

## Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd	cm inch	228.0 89.8
Bredd	cm inch	56.0 21,9
Höjd	cm inch	65.6 25,8
Vikt	kg lbs	50.4 111,0
Max användarvikt	kg lbs	135 300
Batteristorlek		AA

## Garanti

### Tunturis ägargarantitunt

#### Garantivillkor

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

#### Garantivillkor

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

#### Garantins omfattning

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

## Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning.

Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har 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 (HB), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

05-2018

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2018 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

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

## Suomeksi

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

## Sisältö

<b>Turvallisuusvaroitukset</b> .....	<b>71</b>
Kuvaus (kuva. A.)	72
Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)	72
Kokoonpano (kuva. D)	72
<b>Kiinnitä mutterit ja pultit</b> .....	<b>72</b>
<b>Säiliön vesitason säätäminen</b> .....	<b>72</b>
Vesisäiliön täyttö (kuva. E-3)	72
Vesisäiliön tyhjennys (kuva E-4)	73
Vedenkäsittely	73
<b>Harjoitukset</b> .....	<b>73</b>
Ohjeita harjoittelua varten	73
Syke .....	74
<b>Käyttö</b> .....	<b>75</b>
Säädä vastus	75
Jalkatukiensäätäminen	75
Soutaminen	75
<b>Ohjauspaneeli (kuva. E)</b> .....	<b>76</b>
Näytön toimintojen selitykset	76
Painikkeiden selitykset	76
Toiminto.	77
<b>Ohjelmat</b> .....	<b>77</b>
Manuaalinen tila	77
Intervalliohjelma MODE	77
Tavoitetila	77
<b>Puhdistus ja huolto</b> .....	<b>78</b>
Vesi värjäytyy tai näyttää samealta.	78
Paristojen vaihto	78
Istuimen rullat muuttuvat äänekkäiksi (Kuva. E-2).	78
<b>Viat ja häiriöt</b> .....	<b>78</b>
<b>Kuljetus ja säilytys</b> .....	<b>79</b>
Lisätietoa laitteen omistajalle	79
<b>Tekniset tiedot</b> .....	<b>79</b>
<b>Takuu</b> .....	<b>79</b>
<b>Valmistajan vakuutus</b> .....	
<b>Vastuuvapauslauseke</b> .....	

## 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](http://www.tunturi.com)

### Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy

ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai

huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti

säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin

kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin.

Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

## Turvallisuusvaroitukset



### VAROITUS

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



### VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.
- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 3 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 päätä 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 135 kg (300 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

## Kuvaus (kuva. A.)

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

## Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)

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



### ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

## Kokoonpano (kuva. D)



### VAROITUS

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



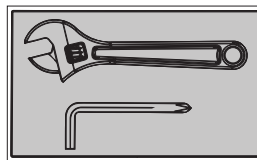
### HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.

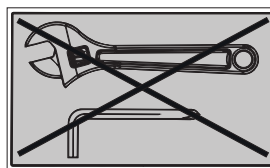
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.

- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

## Kiinnitä mutterit ja pultit



Kiristä kaikki mutterit ja pultit kunnolla sen jälkeen, kun kaikki osat on asennettu näiden ja edeltävien vaiheiden mukaisesti.



Älä kiristä kaikkia muttereita ja pultteja tässä vaiheessa.



### ILMOITUS

- Kun olet suorittanut asennuksen loppuun, pane tämän tuotteen mukana toimitetut työkalut talteen tulevia huoltotöitä varten.

## Säiliön vesitason säätäminen

### Vesisäiliön täyttö (kuva. E-3)

- Irrota kuminen korkki säiliön yläosasta.
- Aseta suuri vesiämpäri soutulaitteen 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 17 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.
- Välttääksesi 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.

## Vesisäiliön 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

- Sifonin päässä olevan venttiilin on oltava kiinni, jotta tyhjennys onnistuu.
- 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 kestävyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoa lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin,

ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän- verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

## Ohjeita harjoittelua varten

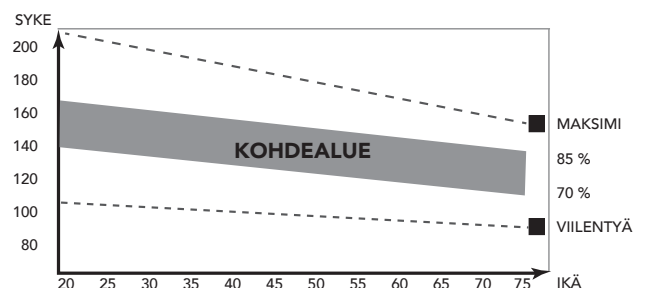
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

### Lämmittelyvaihe

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

### Harjoitteluvaihe

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



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

### Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen



harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten.

Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

### Lihasten kiinteytys

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

### Painon pudotus

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

## Syke

### Sykkeiden mittaus (sykevyö)

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



#### VAROITUS

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



#### HUOMAUTUS

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



#### ILMOITUS

- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.

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

### Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

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



#### VAROITUS

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

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

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

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

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

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

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

## Käyttö

### Tukijalkojen säätäminen

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

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



## ILMOITUS

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

## Säädä vastus

Jos haluat korottaa tai vähentää vastus, säädä veden taso.

- Lisää vettä on enemmän vastustuskykyä.
- Vähemmän vettä on vähemmän vastustuskykyä.

Vesisäiliön asteikko auttaa löytämään sopivan vastuksen ja asettamaan sen.

## Jalkatukiensäätäminen

- Tartu jalkatuen liukuvaan osaan ja liu'uta lös tai alas. Symbolit A ~ F ovat suuntaantavia oikeaa pituutta määritettäessä.
- Aseta tuki kiinnitystappien päälle ja paina tiukasti, jotta se lukittuu paikoilleen.



## VAROITUS

- Aina ennen harjoitusta: kiinnitä jalkasi jalkatukien hihnoilla ja varmista, että jalkatuet on lukittu paikoilleen

## Soutaminen

	<b>Aloitusasento</b> Istu etunojassa selkä ja kädet suorina
	<b>Liike</b> Työnnä jaloilla itseäsi taaksepäin. Pidä kädet suorina..
	<b>Vedon viimeistely</b> Jatka liikettä niin, että koukistetut käsivartesi ohittavat lantionseudun.

	<b>Loppuasento</b> Taivu ylävartalostasi eteenpäin, lantiosi ylle.
	<b>Uusi liike</b> Palaa aloitusasentoon ja toista.

## Liikkeen aloitus

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

## Vetoliike

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

## Paluu alkuasentoon

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista liike.



## VAROITUS

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

## Ohjauspaneeli (kuva. E)



## HUOMAUTUS

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



## ILMOITUS

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

## Näytön toimintojen selitykset

### Aika (Time)

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, ajan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, aika alkaa harjoitusaikatavoitteesta ja etenee nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys.
- Ellei monitorille lähetetä mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, harjoitusajan mittaus pysähtyy
- Näyttöalue: 0:00~99:59
- Tavoitealue: 0:00~99:00 (± 01:00)

### Harjoitusaika / 500 m (Time/ 500m)

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

### Harjoitusmatka (Distance)

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, harjoitusmatkan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, harjoitusmatkan arvo etenee tavoitematkasta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys.
- Näyttöalue 0~9999
- Tavoitealue 10 ~ 9990 (± 10)

### Kalorit (Calorie)

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, kalorimäärä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, kalorimäärän arvo etenee tavoitearvosta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys.
- Näyttöalue: 0~9990.
- Tavoitealue 10 ~ 9990 (± 10)



### HUOM

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

### Pulssi (Pulse)

- Tämänhetkinen pulssi näkyy kuuden sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli on havainnut sen.
- Jos pulssisignaalia ei näy kuuteen sekuntiin, konsolin näytölle tulee "P".
- Pulssihälytys kuuluu, kun nykyinen pulssi ylittää tavoitepulssin.
- Alue: 0-30 ~ 230 BPM
- Näyttöalue: 0 ~ 230 BPM
- Tavoitealue: 30 ~ 230 BPM (± 1)

### SPM

- SPM tarkoittaa vetoja minuutissa (Strokes per Minute), ja tässä kohdassa näkyy keskimääräinen vetomäärä minuutissa harjoituksen aikana.
- Näyttöalue: 0 ~ 999

## Vedot (Strokes)

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, vetomäärä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, vetomäärän arvo etenee tavoitearvosta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva aika")
- Näyttöalue: 0 ~ 9999
- Tavoitealue: 10 ~ 9990 (± 10)

## Vedot yhteensä (Total strokes)

- Näyttää kaikkien harjoitusten yhteenlasketun vetomäärän.
- Tätä arvoa ei voi nolлата muuten kuin vaihtamalla paristot.
- Näyttöalue: 0 ~ 9999

## Painikkeiden selitykset

### Set

- Paina SET-painiketta, kun haluat valita toimintoja: MANUAALIOHJELMA, INTERVALLIOHJELMA, TAVOITE
- Paina SET-painiketta, kun haluat suurentaa arvoa. Paina ja pidä pohjassa painiketta, kun haluat suurentaa arvoa nopeammin.
- AJAN asetusalue: 00:00~99:00 (±1:00)
- VETOJEN asetusalue: 0~9990 (± 10)
- MATKAN asetusalue: 0~9990 (± 10)
- KALORIEN asetusalue: 0~9990 (± 10)
- PULSSIN asetusalue: 0~230 (± 1)

### Mode

- Painamalla MODE-painiketta voit valita mittaritoiminnot.
- Paina Mode-painiketta toimintatilassa pysäyttääksesi/keskeyttääksesi harjoituksen.
- Pysäytystilassa voit jatkaa harjoitusta painamalla Mode-painiketta.

### Reset

- Asetustilassa voit nolлата nykyisen toiminnon luvut painamalla kerran RESET-painiketta.
- Pysäytystilassa voit nolлата harjoitustilan ja palata ohjelmointitilaan painamalla "RESET"-painiketta kerran.
- Nollaa kaikki toimintoluvut ja käynnistä konsoli uudelleen painamalla RESET-painiketta yhtäjaksoisesti kahden sekunnin ajan.

## Toiminto

### Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle painamalla mitä tahansa näppäintä.
- 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 konsolista, jos laite on pitkään käyttämättä.

## Ohjelmat

### Manuaalinen tila

- Avaa ohjelmanvalintatila painamalla "Mode"-painiketta, valitse "Manuaaliohjelma" "Set"-painikkeen avulla ja vahvasta painamalla "Mode"-painiketta.

### Intervalliohjelma MODE

- Avaa ohjelmanvalintatila painamalla "Mode"-painiketta, valitse "Intervalliohjelma" "Set"-painikkeen avulla ja vahvasta painamalla "Mode"-painiketta.
- Valitse 10/20, 20/10 tai Custom-tila painamalla "Set"-painiketta ja vahvasta painamalla "Mode"-painiketta.

#### Valittu 10/20.

- Konsoli näyttää kolme sekuntia kestävän lähtölaskennan ennen ohjelman käynnistämistä.
  - » 10 sekunnin harjoitusaika etenee nolllaan.
  - » 20 sekunnin lepoaika etenee nolllaan.
  - » Vaiheet 1 ja 2 vuorottelevat 8 kertaa.

#### Valittu 20/10.

- Konsoli näyttää kolme sekuntia kestävän lähtölaskennan ennen ohjelman käynnistämistä.
  - » 20 sekunnin harjoitusaika etenee nolllaan.
  - » 10 sekunnin lepoaika etenee nolllaan.
  - » Vaiheet 1 ja 2 vuorottelevat 8 kertaa.

#### Valittu Custom-tila.

- SET ROUND -teksti vilkkuu, valitse ohjelman prosessien määrä painamalla "Set"-painiketta ja vahvasta painamalla "Enter"-painiketta. (Alue 1 ~ 99 ± 1)
- SET WORK -teksti vilkkuu, valitse harjoitusaika painamalla "Set"-painiketta ja vahvasta painamalla "Enter"-painiketta (Alue: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sek.)

- SET REST -teksti vilkkuu, valitse lepoaika painamalla "Set"-painiketta ja vahvasta painamalla "Enter"-painiketta (Alue: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sek.)
- Konsoli näyttää kolme sekuntia kestävän lähtölaskennan ennen ohjelman käynnistämistä.
  - » Ennalta asetettu harjoitusaika etenee nolllaan.
  - » Ennalta asetettu lepoaika etenee nolllaan.
  - » Vaiheet 1 ja 2 vuorottelevat niin monta kertaa kuin ennalta on asetettu.

### Tavoitetila

- Avaa ohjelmanvalintatila painamalla "Mode"-painiketta, valitse "TAVOITE" "Set"-painikkeen avulla ja vahvasta painamalla "Mode"-painiketta.

#### Aikatavoite.

Paina "Mode"-painiketta aikatavoitteen asettamista varten.

Aseta tavoiteaika painamalla "Set"-painiketta. (Tavoite: 0:00~99:00 min. ± 1:00 min.)

#### Vetotavoite.

Paina "Mode"-painiketta vetotavoitteen asettamista varten.

Aseta vetotavoite painamalla "Set"-painiketta. (Tavoite: 10~9990 min. ± 10.)

#### Pulssitavoite.

Paina "Mode"-painiketta pulssitavoitteen asettamista varten.

Aseta pulssitavoite painamalla "Set"-painiketta. (Tavoite: 30~230 min. ± 1.)

#### Kalorimäärätavoite.

Paina "Mode"-painiketta kalorimäärätavoitteen asettamista varten.

Aseta kalorimäärätavoite painamalla "Set"-painiketta. (Tavoite: 10~9990 min. ± 10.)

#### Harjoitusmatkatavoite.

Paina "Mode"-painiketta harjoitusmatkatavoitteen asettamista varten.

Aseta harjoitusmatkatavoite painamalla "Set"-painiketta. (Tavoite: 10~9990 min. ± 10.)

Kun haluttu tavoite on asetettu, konsoli käynnistää harjoituksen. Tavoitearvo etenee alaspäin, kun muut parametrit etenevät ylöspäin.



#### HUOM

- Tavoitteita voi asettaa vain yhden.

## Puhdistus ja huolto



### 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 värjäytyy tai näyttää samealta.

### Mahdollinen selitys:

Laite on suorassa auringonvalossa tai vedenkäsittelyohjeita ei ole noudatettu

### Ratkaisu:

- Siirrä laite pois suorasta uringonvalosta.
- Lisää vedenkäsittelytabletti tai vaihda säiliön vesi kuten tämän ohjekirjan vedenkäsittelyohjeissa neuvotaan..

## Paristojen vaihto

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.

## Istuimen rullat muuttuvat äänekkäiksi

### (Kuva. E-2).

Kun istuimen rullat muuttuvat äänekkäiksi (alkavat kitistä), on suositeltavaa tiputtaa pisara silikonivoiteluainetta vierintäkiskolle, jota pitkin rullat kulkevat harjoituksen aikana.



### HUOM

- Älä käytä liikaa voiteluainetta, koska se saa laitteen tuntumaan liukkaalta.

## 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

- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.
- 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 päättyessä

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

## Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus	cm inch	228.0 89.8
Leveys	cm inch	56.0 21,9
Korkeus	cm inch	65.6 25,8
Paino	kg lbs	50.4 111,0
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	135 300
Paristokoko		AA

## Takuu

### Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

#### Takuuehdot

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

#### Takuuehdot

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

#### Takuun kattavuus

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

#### Takuun rajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

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

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

## Valmistajan vakuutus

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

04-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Alankomaat

## Vastuuvapauslauseke

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Kaikki oikeudet pidätetään.

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

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



No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
E-1	Big Roller	Ø65*26W	1	PCS
E-2	Bearing	6900RS	2	PCS
E-3	Screw	3/8"*61mm	1	PCS
E-4	Nylon Nut	3/8"	1	PCS
E-5	Flat Washer	Ø10*Ø18	1	PCS
E-6	Bushing	Ø10*Ø14*5mm	2	PCS
E-7	Bushing	Ø14*Ø10.5*14.1mm	1	PCS
F	Tank Assembly	Incl. F-1 ~ F-8	1	SET
F-1	Water Tank Upper	Ø550	1	PCS
F-2	Water Tank Lower	Ø550	1	PCS
F-3	Rubber Band		1	PCS
F-4	Rubber Tube	Ø30	1	PCS
F-5	Rubber Plug	Ø30	1	PCS
F-6	Screw	M3*25	12	PCS
F-7	Nylon Nut	M3	12	PCS
F-8	Fan Blade	19*344L	1	PCS
G	Mainframe		1	PCS
G-1	Fixed Plate		1	PCS
G-2	Grip Painted		1	PCS
G-3	Foam Grip	Ø22.2*207	2	PCS
G-4	End Cap	Ø1"	2	PCS
G-5	Grip Cover		1	PCS
G-6	Cover Left		1	PCS
G-7	Cover Right		1	PCS
G-8	Main Frame Cover(Upper)		1	PCS
G-9	Screw	M4*14L	4	PCS
G-10	Screw	M4*8L	17	PCS
G-11	Aluminum Mesh	193*136	1	PCS
G-12	Main Frame Cover(Left)		1	PCS
G-13	Main Frame Cover(Right)		1	PCS
G-14	Screw	M4*16	13	PCS
G-15	Rail Cover		1	PCS
G-16	Screw	M5*14	1	PCS
G-17	Foot Pad		1	PCS
G-18	Sensor Wire	850mm 2P	1	PCS
G-19	Sensor Holder		1	PCS
G-20	Screw	M4*10	1	PCS
G-21	Flat Washer	Ø5*Ø10	1	PCS
G-22	Cotter Pins	Ø6.3*28	1	PCS
G-23	Elastic Rope	Ø9*2200 (with 2pcs large fastening buckle)	1	PCS
G-24	Fixed Hook		1	PCS
G-25	Console Plug	Ø22.2	2	PCS
G-26	Pedal		2	PCS
G-27	Pedal Mat		2	PCS
G-28	Eva Double-Sided Tape	69*19	2	PCS



No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
G-29	Pedal Strap	550L	2	PCS
G-30	Allen Bolt	M6*14L	8	PCS
G-31	Flat Washer	Ø8*Ø19	2	PCS
G-32	Eva Double-Sided Tape		1	PCS
G-33	Plug	30*60	2	PCS
G-34	Adjustable Foot Pad	Ø50	2	PCS
G-35	Foot End Cap		2	PCS
G-36	Screw	3/16 *1/2	2	PCS
G-37	Transportation Wheel		2	PCS
G-38	C-Type Clip	Ø8	2	PCS
G-39	Bolt	M8	2	PCS
G-40	Cap		1	PCS
G-41	Stopper	Ø20*19	1	PCS
G-42	Screw	M5*35	1	PCS
G-43	Screw	M8*12L	2	PCS
H	Fixed Plate Painted		1	PCS
H-1	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
H-2	Screw	M8*16	2	PCS
H-3	Rubber Gasket	Ø36.5*12.8L	1	PCS
I	Aluminum Rail Assembly	Incl. I-1 ~ I-5	1	SET
I-1	Right Aluminum Rail	46*80*1350	1	PCS
I-2	Screw	M5*30	2	PCS
I-4	Stopper		1	PCS
I-5	Left Aluminum Rail	46*80*1350	1	PCS
J	Seat mounting Assembly	Incl. J-1 ~ J-5	1	PCS
J-1	Nylon Nut	M8	4	PCS
J-2	Roller for seat		4	PCS
J-3	Saddle		1	PCS
J-4	Screw	M8*16L	4	PCS
J-5	Flat Washer	Ø8*Ø19	4	PCS
K	Rear Foot Painted Assembly	K-1 ~ K-7	1	PCS
K-1	Rear Stabilizer Foot Pad	58*34	2	PCS
K-2	Screw	M5*12L	4	PCS
K-3	Bushing	Ø10*Ø14*6mm	1	PCS
K-4	Roller	Ø42*13	1	PCS
K-5	Allen Bolt	M10*30	1	PCS
K-6	Nylon Nut	M10	1	PCS
K-7	Bushing	Ø10*Ø14*3mm	1	PCS
K-8	Cover for Rail		1	PCS
K-9	Handgrip for Rail	Ø10	1	PCS
L	Hardware Kit	Incl. L-1 ~ L-5	1	SET
L-1	Screw	M8*16L	12	PCS
L-2	Flat Washer	Ø8*Ø19	12	PCS
L-3	Screw	M5*14	4	PCS
L-4	Allen Key	50*90	1	PCS
L-5	Box Spanner		1	PCS

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Spec.</b>	<b>Q'ty</b>	<b>Unit</b>
	Water purification		1	PCS
	Pump		1	PCS
	Lubricating oil		1	PCS

